

---

*1/n Belofte vir Altyd*  
*'n Groepstudie om jou huwelik te verryk.*

---

*"As die Here die  
huis nie bou nie, swoeg dié  
wat daaraan bou tevergeefs."  
Psalm 127:1*

*Hierdie is 'n toetskopie. Wees asseblief so vriendelik om korreksies en voorstelle vir verbetering aan ons deur te stuur.*

## **'n Belofte vir Altyd**

© Kopiereg FamilyLife 2006

George Storrar Rylaan, Groenkloof, Pretoria

Oorspronklik gepubliseer in die VSA

deur Group Publishing Inc. onder die titel

HomeBuilders Couples Series®: Keeping Your Covenant .

Hierdie reeks is met toestemming oorgeneem uit ander bestaande studies.

Kopiereg© 2000.



**FAMILYLIFE**

**Posbus 167, Groenkloof, 0027**

**Tel.#: 012 460 7424 Fax#: 086 689 6164**

**E-pos adres: [info@familylife.org.za](mailto:info@familylife.org.za)**

**Web adres: [www.familylife.org.za](http://www.familylife.org.za)**

**April 2006 uitgawe**

**Die Huwelik- en Gesinsbediening van Campus Crusade for Christ**

met erkenning aan

**Group**

Loveland, Colorado

© Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie boek mag geproduseer word op enige manier, meganies of elektronies, insluitende laserskyf- of bandopnames en fotokopiëring sonder die skriftelike toestemming van die uitgewer nie, behalwe redelike aanhalings vir navorsings- en resensiedoeleindes.

# Inhoudsopgawe

---

	<b>Bladsy</b>
Voor Jy Begin	4
<b>Sessie 1:</b> Ek Neem Jou: Aanvaar Jou Maat (Oorgeneem met toestemming uit <i>Bou Jou Huwelik</i> deur Dennis Rainey)	6
<b>Sessie 2:</b> Om Jou Man/vrou te wees: Om Mekaar by te Staan: Maak Julle Verhouding 'n Prioriteit (Oorgeneem met toestemming uit <i>Verbeter Kommunikasie in Jou Huwelik</i> deur Dr. Gary & Barbara Rosberg)	13
<b>Sessie 3:</b> Liefhê, Eer en Bemin: Plant Positiewe Woorde (Oorgeneem met toestemming uit <i>Bou Jou Maat se Selfbeeld</i> deur Dennis & Barbara Rainey)	21
<b>Sessie 4:</b> Om Mekaar by te Staan: Die Krag van Gebed in Die Huwelik (Oorgeneem met toestemming uit <i>Groei Saam in Christus</i> deur David Sunde)	28
Waarheen Nou?	36
<b>Bylae 1</b> Mees Algemene Vrae	38
<b>Bylae 2</b> Leiersgidsnotas (Antwoorde op Sessies 1 – 4)	41

## Voor Jy Begin

---

Geluk met jou keuse om tyd en energie in jou huwelik te belê. Jou lewe sal verander as gevolg van die Bybelse waarhede wat jy in *'n Belofte vir Altyd* sal vind. Jy sal blywende vriendskappe bou en bemoedig word deur jou interaksie met ander paartjies. Mag God jou seën op jou nuwe ontdekkingsreis!

## Notas aan Groepleiers

---

1. Addisionele kopieë van *'n Belofte vir Altyd* kan aangekoop word by FamilyLife. Om 'n bestelling te plaas kan jy ons webtuiste besoek by [www.familylife.org.za](http://www.familylife.org.za), of jy kan ons skakel by (012) 460 7424. Hierdie studie mag gekopieer word, of van ons webblad afgelaai word; ons vra nogtans dat jy dit slegs onder die volgende voorwaardes doen:
  - Jy gebruik nie die kopieë vir advertensiedoeleindes nie.
  - Jy sal nie hierdie materiaal in (of op) produkte gebruik wat te koop aangebied word nie.
  - Jy sal nie die kopieë verkoop nie.
2. *'n Belofte vir Altyd* is oorgeneem uit vier bestaande Home-Buildersstudiereekse sodat julle groep 'n idee kan kry van die verskillende beskikbare onderwerpe.
3. Jou rol is dié van 'n “fasiliteerder” – iemand wat mense aanmoedig om te dink en te ontdek wat die Skrif sê, wat groeplede gemaklik laat voel en wat dinge vorentoe laat beweeg. Jy is daar om 'n oop en warm atmosfeer te skep waar paartjies mekaar sal aanvaar. Jy kan ook die Leiersgidsnotas voor elke sessie hersien.
4. Daar is slegs drie grondreëls:
  - Vertel niks wat jou maat sal verneder of laat sleg voel nie.
  - Enige vraag wat jy nie wil beantwoord nie mag jy oorslaan.
  - Voltooi voor elke sessie die projek saam met jou maat.
5. Dit is belangrik dat julle elke sessie stiptelik begin en eindig. Dit is ook belangrik dat paartjies hulself daartoe sal verbind om al vier sessies by te woon en om elk van die HomeBuildersprojekte te voltooi.
6. Lees asb. die Lieresgidsnotas vir bykomende inligting oor:
  - Hoe om 'n studie te lei
  - Hoe om ander uit te nooi om deel te hê aan julle studie
  - Oor kindersorg
  - Om 'n studie in jou kerk te lei
  - Mees algemene vrae.

7. 'n Uitstekende hulpbron wat meer breedvoerige inligting verskaf oor die lei van 'n HomeBuildersgroep is die *HomeBuilders Leader Guide* deur Drew en Kit Coons. Die boek kan by FamilyLife aangekoop word. Een dag leierskursusse word ook van tyd tot tyd aangebied.

## Sessie Een

# EK NEEM JOU AANVAAR JOU MAAT

*Eenheid in die huwelik vereis dat jy jou maat sal aanvaar  
as God se volmaakte voorsiening vir jou behoeftes.*

---

Opwarming  15 minute

---

### *“Wat Ék Van Hou, Wat Van Jou?”*

In elk van die volgende kategorieë – hoe sien jy jouself? Hoe sien jy jou maat? Hoe sien jou maat jou? Merk op elke spektrumlyn 'n “S” waar jy jouself sien, en 'n “M” waar jy jou maat sien. Wanneer jy dit voltooi het, vergelyk jou resultate met dié van jou maat! Vertel daarna aan die groep in watter kategorie julle die naaste aan mekaar is, òf die verste.

#### • **Musiek**

Verkies \_\_\_\_\_  
“klassieke”

Verkies \_\_\_\_\_  
“country/rock  
'n' roll”

#### • **Fliek**

Komedie \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Drama

#### • **Kos**

Gesondheidskos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Gemorskos

#### • **Finansies**

“n Doodskleed het  
nie sakke nie.” \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ “n Sent gespaar is  
'n sent verdien.”

#### • **Vakansie**

Ry, ry, ry! \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ “Stop bietjie by  
dié padstalletjie.”

#### • **Tegnologie**

Aan lyn \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Ontkoppel



---

*Bloudrukke*



*60 minute*

---

In Genesis 2:18-24 vind ons die bekende verhaal van Adam en Eva. Ons bekendheid met Skrifgedeeltes soos dié kan ons verblind vir diepgaande waarhede. Kom ons kyk wat ons uit hierdie gedeelte kan leer, wat daartoe kan bydra dat ons ons maat ten volle as 'n geskenk van God sal aanvaar.

## **Ons Behoefte aan 'n Maat**

---

Lees Genesis 2:18-20.

1. Watter behoefte het God in Adam ingebou, wat nie deur God se persoonlike teenwoordigheid vervul kon word nie? Hoe is daardie behoefte vandag op ons van toepassing?
  
2. Waarom dink jy het God Adam geskep met die behoefte aan 'n “hulp”?

## **God se Voorsiening vir Ons Behoefte**

---

Lees Genesis 2:21-22

3. Hoe het God te werk gegaan toe Hy Eva geskep het? Wees spesifiek.
  
4. Waarom, reken jy, het God gekies om Eva op hierdie manier te maak?



## **Ons Reaksie op God se Voorsiening**

---

Lees Genesis 2:23-24

5. Hoe dink jy het Adam gevoel toe hy Eva vir die eerste keer sien?
  
6. Hoe het Adam en Eva agtergekom dat hulle vir mekaar gemaak was?

### **HomeBuildersbeginsel**

*Jy kan jou maat ten volle aanvaar  
as gevolg van God se karakter en sy betroubaarheid.*

## **Jy en Jou Eggenoot**

---

7. Op watter maniere moedig die moderne samelewing jou aan om onafhanklik van jou maat te wees?
  
8. Wat is sommige dinge wat daartoe bydra dat mense eerder hulle maat verwerp in plaas van aanvaar?
  
9. Oorweeg wat die gevolge sal wees as jy nie jou maat aanvaar nie. Wat het jy in die verhoudings van getroude pare waargeneem wanneer hulle mekaar nie as God se voorsiening vir hul behoeftes aanvaar nie?

10. As jy jou maat waaragtig as God se voorsiening vir jou aanvaar, hoe sal dít jou gesindheid ten opsigte van jou maat se swakhede beïnvloed?

11. Wat is sommige maniere waarop jy jou maat nodig het? Hoe het dit verander sedert die beginjare van julle huwelik?

Beantwoord vroeë 11 & 12 saam met jou maat en vertel dan vir die groep wat julle ontdek het.

12. Noem 'n paar verskille in jou maat, wat deur God gebruik word om jou aan te vul?

### HomeBuildersbeginsel

*'n Goddelike huwelik word nie geskep deurdat ek die volkome foutlose persoon vind nie, maar dit word geskep deurdat ek God se volkome liefde en aanvaarding toelaat om deur één onvolmaakte mens – ek – te vloei na 'n ander onvolmaakte mens – my maat.*

---

*Opsamming*



*15 Minute*

---

Skryf individueel, in een minuut, so veel as moontlik maniere waaraan jy kan dink hoe jou maat jou gehelp het gedurende die afgelope week. Wanneer die minuut verby is, ruil papiere om met jou maat. Elkeen vertel dan aan die groep van een punt op die lys wat hy/sy ontvang het.

## VIR EKSTRA IMPAK

**Gereedskap:** Doen hierdie oefening om die behoefte aan eenheid in die huwelik op 'n praktiese wyse te illustreer.

Elke paartjie in die groep kry 'n huishoudelike item (bv. 'n skêr, 'n blikooper, of 'n tang). Bestudeer julle item vir omtrent een minuut. Let veral op die item se spesifieke funksie, hoe dit werk, en unieke eienskappe. Bespreek daarna as groep die volgende vrae:

- Wat het jy opgemerk?
- Hoe kan die huwelik met hierdie items vergelyk word?



### *Maak-'n-afpraak*

Maak 'n afspraak met jou maat om voor die volgende sessie die HomeBuildersprojek te voltooi. By die volgende sessie sal jou leier jou vra om van een van jou ontdekkings te vertel.

Datum: \_\_\_\_\_ Tyd: \_\_\_\_\_ Plek: \_\_\_\_\_

---

### *HomeBuildersprojek* *60 minute*

---

#### *As 'n paartjie (5 minute)*

Kyk julle troufoto's deur en herleef vir 'n paar minute weer julle troudag. Terwyl julle na die foto's kyk, gesels oor hoe julle op daardie oomblikke gevoel het.

## *Individueel (30 minute)*

### **Gebedstyd**

---

1. Maak 'n opsomming van die maniere waarop jou maat in jou behoeftes voorsien. Probeer om 'n lys van 25 punte of meer op te stel. (Skryf dit op 'n aparte stuk papier neer.)
2. Identifiseer uit daardie lys die vyf belangrikste redes hoekom jy hom of haar nodig het.
3. Identifiseer die verskille in jou maat wat deur God gebruik word om jou aan te vul.
4. Identifiseer een of twee van die areas waarin jy jou maat moontlik verwerp het, of nie ten volle aanvaar het nie. Wat was die gevolge van daardie verwerping vir jou? Vir jou maat?
5. Is dit nodig dat jy jou maat om vergifnis moet vra vir jou gebrek aan aanvaarding van hom/haar? Indien van toepassing, sê dit vir jou maat.

*Interaksie as 'n paartjie (25 minute)*

1. Vertel vir mekaar wat julle in die individuele sessie geantwoord het.
2. Verklaar teenoor jou maat dat jy hom of haar aanvaar as God se perfekte voorsiening vir jou behoeftes.
3. Bid ter afsluiting saam en dank God vir mekaar.

*Onthou om jou dagboek volgende keer saam te bring  
om 'n Afspraak te Maak.*

## Sessie 2

# OM JOU MAN/VROU TE WEES MAAK JOU VERHOUDING 'N PRIORITEIT

*Om positiewe kommunikasiepatrone te ontwikkel moet jy jou huweliksverhouding 'n prioriteit maak.*

---

*Opwarming*  *15 minute*

---

### *'n Moderne Steen-Tydperk Familie*

Lees die volgende gevallestudie en bespreek moontlikhede wat by die oop spasies aan die einde ingevul kan word.

#### *Gevallestudie*

Wilma was besig om moedeloos te raak. Fred het elke aand tuis gekom na 'n harde dag by die steengroef en voor die TV neergeplons om te kyk na "Championship Rock-Wrestling". Hy het die hele aand skaars gebrom, behalwe vir die geluide wat hy gemaak het wanneer hy die ribbetjies wat sy voorberei het, verorber. Fred het dikwels vir Pebbles en Dino geïgnoreer en vir Wilma gelos om die spit af te byt met die grotwerk en ouerlike pligte. Wilma was saans so moeg dat sy gewoonlik aan die slaap was voor Fred bed toe gekom het. Uiteindelik was Wilma gereed om te ontplof en een Saterdag het sy Fred gekonfronteer.

Wilma sê:

Fred antwoord:

Wilma slaan terug:

Fred sê:


Na 'n paar minute van pret met hierdie scenario, bespreek die volgende vrae:

- Watter kommunikasieprobleme ondervind Fred en Wilma?
- Hoe het hulle prioriteite hulle kommunikasie beïnvloed? Hulle verhouding?
- Hoe kon hulle hul kommunikasie verbeter?

### *Projekverslag*

Vertel van een aspek van die laaste HomeBuildersprojek wat jy leersaam gevind het.

---

*Bloudrukke*  *60 minute*

---

'n Verhouding is iets wat lewe – dit floreer met aandag en verwelk as dit geïgnoreer word. Om 'n gesonde verhouding in stand te hou behoort getroude paartjies gereeld na te gaan hoe hulle hul waardevolste hulpbronne – hul tyd en energie – gebruik, en vasstel of hulle hul prioriteite volg. Vir baie paartjies is elke huweliksherdenking 'n goeie tyd om hulle prioriteite saam te evalueer.

### **Julle Waardevolste Hulpbronne**

---

1. Watter probleme in julle lewe maak dit vir julle 'n uitdaging om aan julle huwelik die tyd en energie te gee wat dit nodig het om te groei?

2. Wat sê die volgende skrifgedeeltes in verband met die prioriteit maak van jou huwelik en huis?
  - Efesiërs 5:15-16
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  - Filippense 2:1-4
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  - Hooglied 7:10-13
  
3. Watter goeie voorbeelde van hoe om 'n huweliksverhouding 'n prioriteit te maak, het jy in die lewens van ander paartjies gesien?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Watter uitwerking, sou jy sê, het daardie prioriteit op daardie paartjies se huwelike gehad?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. Wat is sommige dinge wat julle onlangs gedoen het om julle huwelik 'n prioriteit te maak?



## **Die Verpersoonliking van jou Huweliksprioriteite**

---

Bespreek vrae 6,7 en 8 met jou maat.

Daarna kan julle die insig wat julle gekry het met die groep deel.

6. Hoe slaag jy daarin om jou huwelik 'n prioriteit te maak?
  
7. Wat is sommige van die hindernisse wat jy in die gesig staar as jy daaraan dink om elke dag tyd saam met jou eggenoot deur te bring?
  
8. As jy na jou daaglikse skedule kyk, wat kan jy verander – waaraan kan jy minder tyd spandeer – om meer tyd vir jou verhouding te maak? Wat sal die beste tyd van die dag wees om saam te wees?

## **Ontspannings-Kameraadskap**

---

9. Wat is sommige van die prettige, kreatiewe afsprake wat julle saam gehad het sedert julle getroud is? Watter soort uitwerking het dit op julle verhouding gehad?
  
10. Wat sal dit van julle vra om meer uit te gaan, en vir naweke weg te gaan sonder die kinders?

## Bewaar julle Energie


---

11. Wat sou gebeur as jy die energie wat jy gewoonlik aan jou werk gee, aan jou gesin kon gee? Wat sou dit aan jou gesin doen? Wat sou dit aan jou werk doen?
12. Met die wete dat dit waarskynlik onmoontlik is om al die energie wat jy by die werk bestee aan jou gesin te bestee, wat is sommige maniere waarop jy meer energie vir jou gesin kan bewaar?

### HomeBuildersbeginsele

*Om kommunikasie binne 'n huwelik meer effektief te maak moet jy meer tyd en energie vir jou eggenoot bewaar.*

---

*Opsomming*  *15 Minute*

---

### *Wens-Nie Fontein*

Haal vyf muntstukke uit. Enige muntstukke sal doen – maar jy kan hierdie muntstukke dalk permanent verloor. Vorm 'n kring as julle nie alreeds in een is nie. Sluit julle oë en luister terwyl die leier die volgende vrae lees. Moenie hardop antwoord nie, maar vir elke vraag waarop jy “ja” moet antwoord, gooi een muntstuk in die middel van die sirkel. Probeer om nie te kyk hoe die ander om jou reageer nie.

- Het jy binne die afgelope maand ooit jou dag so vol laat raak dat jy skaars tyd gehad het om vir jou eggenoot “goeie môre” of “goeie nag” te sê?
- Het jy onlangs jou eggenoot geïgnoreer – selfs vir 'n minuut – omdat jy besig was om iets op TV te kyk?

- Het jy die afgelope jaar toegelaat dat werk 'n vooraf gemaakte afspraak met jou maat saboteer?
- Het jy die afgelope ses maande toegelaat dat 'n dispuut oor kinders, vriende of aktiwiteite tussen julle kom?
- Het jy al ooit 'n stokperdjie of ander belangstelling soveel van jou tyd in beslag laat neem dat jou eggenoot afgeskeep gevoel het?

Maak nou jou oë oop en kyk na al die muntstukke in die middel van die sirkel. Dink in stilte na oor hoe elke muntstuk ten minste een duik in iemand se huweliksverhouding verteenwoordig. Oorweeg watter belofte jy aan God kan maak om jou huwelik 'n groter prioriteit in jou lewe te maak. As jy daarmee gemaklik voel, vertel aan die groep enige belofte wat jy wil maak. Maak dan die muntstukke bymekaar en koop iets lekkers (hoe klein ook al) vir julle volgende byeenkoms.



### *Maak-'n-afpraak*

Maak 'n afspraak met jou maat om voor die volgende sessie die HomeBuildersprojek te voltooi. By die volgende sessie sal jou leier jou vra om van een van jou ontdekkings te vertel.

Datum: \_\_\_\_\_ Tyd: \_\_\_\_\_ Plek: \_\_\_\_\_

---

## *HomeBuildersprojek* *60 minute*

---

### *As 'n paartjie (10 minute)*

- Begin deur ten minste een voorbeeld vir mekaar te noem van 'n keer toe jy gedink het jou huweliksmaat regtig julle huwelik 'n prioriteit gemaak het.
- Vertel vir jou huweliksmaat van enige belofte wat jy gemaak het, of oorweeg het, gedurende die afgelope sessie.

### *Individueel (25 minute)*

1. Watter insig oor kommunikasie het jy van hierdie sessie verkry?
2. Hoe voel jy oor die hoeveelheid tyd en energie wat jy elke dag vir jou huweliksmaat beskikbaar het? vir jou kinders?
3. Hoe voel jy oor die hoeveelheid tyd wat jou huweliksmaat elke dag vir jou beskikbaar het? vir julle kinders?
4. Watter verskil, dink jy, sou dit in jou lewe maak om meer van jou huweliksmaat se tyd en energie te ontvang?
5. Wat kan jy doen om jou huwelik en gesin 'n groter prioriteit in jou lewe te maak? Wat sal jy hierdie week doen?
6. Watter verskil, dink jy, sal daardie prioriteitsverandering aan jou verhouding en kommunikasie met jou eggenoot maak?

### *Interaksie as 'n paartjie (25 minute)*

1. Vertel vir mekaar wat julle op die vorige vrae geantwoord het.
2. As julle nog nie op 'n tyd besluit het nie, besluit saam wat 'n goeie tyd sal wees om elke dag saam te gesels? Julle kan begin met net tien minute, maar stel 'n tyd vas en hou daarby.
3. Watter veranderinge sal jy moet maak – en watter hindernisse sal julle moet oorkom – om hierdie tyd saam te kan deurbring?
4. Bid saam en belowe voor God om hierdie week julle huwelik 'n groter prioriteit te maak.

***Onthou om jou dagboek volgende keer saam te bring om 'n Afspraak te Maak.***

## Sessie 3

# LIEFHÊ, EER EN BEMIN

## PLANT POSITIEWE WOORDE

*Die woorde wat jy teenoor jou maat gebruik, het die potensiaal om sy/haar selfbeeld te versterk of af te breek.*

---

*Opwarming*  *15 minute*

---

### *Raai Wie?*

Skryf drie/vier woorde of frases neer wat jou die beste sal beskryf, gee dan jou lysie aan die groepleier. Die groepleier sal dan, sonder om uit te soek, die briefies aan die groep voorlees. Elkeen moet dan neerskryf wie van die groeplede hy/sy dink beskryf word.

Beantwoord nou die volgende vraag:

- Op watter wyse het woorde die vermoë om 'n prentjie in jou kop te laat vorm aanneem?

### *Projekverslag*

Vertel van een aspek van die laaste HomeBuildersprojek wat jy leersaam gevind het.



## Die Krag van Woorde

---

As julle 'n groot groep is, vorm kleiner groepe van ses mense om die Bloudruk vrae te beantwoord. bespreek dan die vrae met die hele groep, behalwe waar anders aangedui.

1. Ons ken almal die ou Engelse spreekwoord: "*Sticks and stones may break my bones, but words will never hurt me.*" Lewer nou as volwassene kommentaar uit kinderdag oor hierdie stelling. Dink jy dit is waar?
2. Dink 'n bietjie na watter invloed die krag van woorde op jou eie lewe gehad het terwyl jy opgegroe het. Watter stellings, positief en negatief, is daar gemaak wat jy vandag nog kan onthou?
3. Onthou jy positiewe of negatiewe woorde die beste? Hoekom?
4. Woorde kan met saad vergelyk word. Negatiewe woorde kan maak dat saad onkruid voortbring in 'n persoon se selfbeeld terwyl positiewe woorde goeie vrugte kan dra. Bestudeer as paartjie die volgende verse en bespreek wat Spreuke sê oor die krag van woorde:
  - Spr. 11:9
  - Spr. 12:25
  - Spr. 15:4

- Spr. 16:24
- Spr. 24:26
- Spr. 25:11

Bespreek nou julle antwoorde met die groep.

5. Watter waarheid het vir jou uitgestaan in die gedeeltes wat julle in Spreuke gelees het en hoekom?

## **Die Krag van Lof**

---

Aangesien dit belangrik is dat woorde versigtig en konstruktief gebruik moet word om selfbeeld te verbeter, kom ons kyk nou wat die beste manier is om met jou maat te praat.

6. Wat is een van die beste komplimente of woorde van bemoediging wat jy al ontvang het?
7. Waarom dink jy vind mense dit so moeilik om komplimente uit te deel of te aanvaar? Wat is die moeilikste vir jou?
8. Vir watter karakterkwaliteite kan jy jou maat komplementeer?



9. Dit is belangrik om spesifieke komplimente aan jou maat te gee. Voltooi die volgende stellings:

- “Dankie vir ...”
- “Ek ervaar jy is lief vir my wanneer ...”
- “Ek hou daarvan om naby jou te wees, want ...”
- “Ek waardeer jou omdat ...”
- “Ek bewonder jou vir ...”
- “Ek is vol vertroue dat jy ...”
- “Een ding waarmee jy regtig goed is ...”

10. Lees Rut 2:2-17. Watter invloed, dink jy, het Boas se vriendelike dade en woorde vir Rut se selfbeeld gedoen? Watter invloed, dink jy, het Rut se vriendelike woorde op Boas gehad?

11. Die aangename manier van gesprekvoering tussen Rut en Boas het plaasgevind in alledaagse omstandighede. Hoe motiveer hulle manier van kommunikasie jou oor hoe jy en jou maat met mekaar kommunikeer, spesifiek julle dag-tot-dag kommunikasie?

12. Maak 'n lys in die groep van kreatiewe maniere om jou maat te prys.

### HomeBuildersbeginsel

*Milde lofbetuiging kan transformasie in jou maat laat plaasvind en jou huwelik verbeter.*

---

*Opsomming*



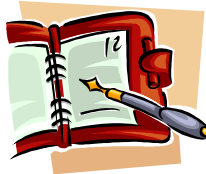
*15 minute*

---

Vorm 'n groep van ses of minder persone. Elkeen moet 'n papieruitknipsel van 'n persoon hê. Stuur die papieruitknipsel rond in die groep. Wanneer die uitknipsel by jou kom, vertel vir die groep van iets afbrekends wat met jou gebeur het, skeur dan 'n stukkie van die papier- mannetjie af en stuur die uitknipsel na die volgende persoon. Na die uitknipsel eenkeer die rondte gedoen het, stop en lees Ef. 4:29.

Stuur nou weer die uitknipsel om, maar vertel dié keer van 'n kompliment of 'n positiewe woord en gebruik kleefband om die papiermannetjie te herstel. Beantwoord die volgende vrae nadat die stukke weer aanmekaar gelas is:

- Hoe weerspieël hierdie oefening wat ons so pas gedoen het, ons optrede teenoor mense in die regte lewe?
  
- Vergelyk dit wat met die papiermannetjie gebeur het, met dit wat met mense in die regte lewe gebeur.



## Maak 'n Afspraak

Maak 'n afspraak met jou maat om voor die volgende sessie die HomeBuildersprojek te voltooi. By die volgende sessie sal jou leier jou vra om van een van jou ontdekkings te vertel.

Datum: \_\_\_\_\_ Tyd: \_\_\_\_\_ Plek: \_\_\_\_\_

---

## HomeBuildersprojek 60 Minute

---

### *As 'n paartjie: (10 Minute)*

Begin julle sessie deur te kyk of julle mekaar kan komplimenteer deur die hele alfabet te gebruik! Begin byvoorbeeld by A en maak beurte om iets vir jou maat te sê soos: “Jy is die appel van my oog” of “Jy is atleties”. Gaan dan na B, probeer om so deur die hele alfabet te gaan.

### *Individueel: (20 Minute)*

1. Watter insig, herinnering of wenk het jy die nuttigste gevind in hierdie sessie?
2. Dink terug aan van die woorde wat jy gedurende julle hofmakery gebruik het ter bevestiging van jou maat. Hoe het daardie woorde jou maat, julle verhouding en vir jou beïnvloed?

3. Waarom, dink jy, word mense soms hard of onsensitief oor die effek van hulle woorde op hulle maat wanneer hulle al 'n ruk lank getroud is? Hoe kan die insig omtrent die krag van woorde, jou woordkeuses teenoor jou maat verander?
4. Wat is sommige van die woorde wat jou maat gebruik wat jou bemoedig en opbeur?
5. Watter woorde wat jou maat gebruik maak jou mismoedig en terneer-gedruk?
6. Wat sal jou aanspoor om meer gereeld positiewe woorde teenoor jou maat te gebruik?

### *Interaksie as 'n paartjie (30 minute)*

1. Vertel vir mekaar wat julle op vrae 1 tot 4 van die vorige afdeling geantwoord het. Wees eerlik, vriendelik en bemoedigend teenoor mekaar.
2. Kom ooreen op aksiestappe en hoe julle dit gaan toepas.
3. Lees jou alfabetsinne aan jou maat voor. Ontvang jou maat se lof en bewondering met grasia.
4. Sluit af deur saam te bid. Dank God vir jou maat.

***Onthou om jou dagboek volgende keer saam te bring om 'n Afspraak te Maak.***

## Sessie 4

# OM MEKAAR BY TE STAAN DIE KRAG VAN GEBED IN DIE HUWELIK

*Gebed moedig groei aan in jou verhouding met God  
en met jou eggenoot.*

---

*Opwarming*  *15 minute*

---

### *Toegepaste Gebed*

Of jy in 'n “Christen”-huis grootgeword het al dan nie, jy het te doen gekry met gebed deur die houdings en praktyke van ander waar te neem, bv. familie, vriende, kerklidmate, of selfs filmsterre en televisie akteurs.

Sê vir die pret enige gememoriseerde gebede, wat jy nog kan onthou, hardop op.

- Watter konsep omtrent gebed het jy as kind gehad?
- Hoe het jou konsep omtrent gebed sedert jou kinderdag verander? Waarom?

### *Projekverslag*

Vertel van een aspek van die laaste HomeBuildersprojek wat jy leersaam gevind het.

## Gebedsversperrings

---

Dit is belangrik om te kyk na versperrings ten opsigte van gebed, sodat paartjies kan sien wat hulle daarvan weerhou om meer te bid.

1. Wat, dink jy, weerhou mense daarvan om meer te bid?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Waarom dink jy bring baie Christenpare min tyd in gebed saam deur?

## Voordele van Gebed

---

3. Wat sê God se Woord, hoe kan gebed jou help om in jou verhouding met God te groei? Laat elke paartjie een van die volgende gedeeltes lees. (Meer as een paartjie mag dieselfde gedeelte naslaan, of 'n paartjie mag meer gedeeltes naslaan, afhangende van hoe groot julle groep is.)

- 2 Kronieke 7:14
- Matteus 6:6
- Matteus 26:41
- Filippense 4:6-7
- Jakobus 1:5
- Jakobus 5:16

Lees julle Skrifgedeelte saam deur en bespreek die gebedsvoordeel wat in daardie Skrifgedeelte ter sprake kom. Maak daarna julle ontdekking aan die groep bekend.

4. Indien jy al ooit een van die waarhede van die vorige verse beleef het, vertel van daardie ondervinding. Hoe het jy God se wysheid of vrede ontvang, of hoe het jy God se teenwoordigheid deur gebed ondervind?

## **Basiese Komponente van Gebed**

---

Omdat gebed 'n gesprek met God is, is dit 'n wonderlike manier om in jou verhouding met Hom te groei. Baie mense het egter min kennis oor wat om te doen wanneer hulle bid.

Van alle literatuur is die Psalms van die bekendste en mees geliefde geskrifte. Baie Psalms is egter gebede, en daaruit kan ons van die basiese komponente van gebed te wete kom.

### *Lofprysing*

Die gebedselement waarvoor die Psalms veral bekend is, is lofprysing. Dwaarsdeur die Psalmboek, het Dawid en ander psalmdigters hulle bewondering teenoor God uitgespreek.

5. Lees Psalm 96:1-10. Wat beteken dit om God te prys? As iemand gereeld genoegsame tyd sou spandeer om God te prys, hoe sal dit dié persoon se siening ten opsigte van probleme wat hom/haar in die gesig staar, beïnvloed?
6. Waaroor kan jy God nou op hierdie oomblik prys? Vertel die groep daarvan?

## *Bely*

In Psalm 51, een van die bekendste voorbeelde van belydenis in die Bybel, bely Dawid sy sondes van owerspel met Batseba, en dat hy haar man na die slagveld gestuur het om gedood te word.

7. Lees Psalm 51:1-13. Waarna het Dawid in hierdie belydenis gesoek? Watter gesindheid het hy hiermee saam geopenbaar?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
8. Lees 1 Johannes 1:9. Wat belowe God sal Hy doen as ons ons sondes bely? Waarom is belydenis so belangrik in ons verhouding met God?

## *Danksegging*

Psalm 34 word dikwels gelees en aangehaal om ons te bemoedig om ons behoeftes en begeertes in gebed na God te bring.

9. Lees Psalm 34:4-18. Dink in stilte na oor die effek wat gebed in 'n persoon se lewe kan hê. Vertel na 'n paar minute aan die groep wat in jou gedagtes opgekom het.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
10. Lees Matteus 7:7-11. Hoe behoort hierdie gedeelte ons gesindhede ten opsigte van die bekendmaking van ons versoeke teenoor God te beïnvloed?



## *Gesamentlike Gebed*

Bespreek vrae  
11 en 12 met  
jou maat.  
Daarna kan  
julle die insig  
wat julle gekry  
het aan die  
groep vertel.

11. Lees Matteus 18:19-20. Hoe hou hierdie verse verband met gesamentlike gebed as 'n paartjie? Hoe sal julle huwelik bevoordeel word as julle meer gereeld saam bid?

12. Identifiseer twee of drie dinge wat gebed vir jou moeilik maak. Watter stappe kan jy neem om een van hierdie probleemareas te oorkom?

### HomeBuildersbeginself

*Om saam te bid bekragtig julle gesamentlike afhanklikheid van God en help om die reinheid, nederigheid en eenheid na vore te bring wat noodsaaklik is vir voortgesette geestelike groei in die huwelik.*

---

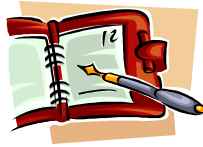
*Opsomming*



*15 Minute*

---

Nou is die geleentheid om prakties toe te pas wat julle geleer het. Draai na jou maat en gesels oor een behoefte wat julle op hierdie oomblik het – dit kan iets wees wat julle wil hê dat God in die lewens van julle kinders, huwelik, werkomstandighede, of in enige ander deel van jul lewens sal doen. Maak beurte om eenvoudige een- of twee-sin gebede te bid. Gebruik 'n paar minute om God te prys, bely sondes indien van toepassing, en vertel vir God wat julle behoeftes is, en dié van andere.



## Maak-'n-afpraak

Maak 'n afspraak met jou maat om voor die volgende sessie die HomeBuildersprojek te voltooi. By die volgende sessie sal jou leier jou vra om van een van jou ontdekkings te vertel.

Datum: \_\_\_\_\_ Tyd: \_\_\_\_\_ Plek: \_\_\_\_\_

---

## HomeBuildersprojek 60 minute

---

### *As 'n paartjie (5 minute)*

Begin deur vir mekaar te vertel van:

- die oulikste of snaaksste ding wat jy vir God gevra het, wat jy uit jou kinderdae of jeug kan onthou; of
- die oulikste of snaaksste ding wat jy 'n kind oor hoor bid het.

### *Individueel (20 minute)*

1. Watter insig het jy uit die vorige sessie gekry omtrent gebed in die huwelik?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Hoe goed voel jy omtrent jou en jou maat se gesamentlike gebed? Wat is een ding wat jy kan doen om te verbeter in hierdie area?

3. Wanneer jy bid, aan watter van die drie komponente (lofprijsing, belydenis, versoeke) bestee jy die meeste tyd? Aan watter een bestee jy die minste tyd?
  
4. Gebruik Psalm 96 as 'n gids en prys God vir wie Hy is en wat Hy in jou lewe gedoen het. Skryf spesifieke dinge neer wat Hy vir jou gedoen het.
  
5. Lees 1 Johannes 1:9. Vir die volgende paar minute, bely enige sonde wat groei in jou verhouding met God kan blokkeer. Dank daarna vir God dat Hy daardie sondes vergewe het.
  
6. Watter behoeftes het jy op die oomblik? Skryf dit as gebeds-versoeke neer en gebruik dan jou lysie om van te bid.

***Interaksie as 'n paartjie (35 minute)***

1. Vertel vir mekaar wat julle tydens jul individuele tyd ontdek het.
  
2. Wat beskou julle as waardevol omtrent gesamentlike gebed?

3. Kies 'n tyd en plek vir gereelde gesamentlike gebed.
  
4. Een hulpmiddel wat kan bydra om gebed in julle huwelik betekenisvol en besonders waardevol te maak, is 'n gebedsjoernaal. Daarin skryf julle spesifieke gebedsversoeke en datums neer. Laat 'n spasie oop sodat julle later, nadat julle gebed het, kan invul wat gebeur het. Gebruik as deel van hierdie studie 'n gebedsjoernaal vir die volgende paar weke. Deur dit te doen het julle 'n meetbare manier om te sien hoe God in julle lewens werk. Daar is min dinge meer opwindend as dit!
  
5. Volg die riglyne van lofprysing, belydenis en danksegging, en bid 'n paar minute saam.

# Waarheen nou?

---

Jy het aan die belangrikste verpligting van jou lewe gewerk – om tyd saam met God en jou eggenoot deur te bring. Miskien vra jy jouself nou die vraag: “Waarheen nou?”

As julle groep besluit om nog 'n studie saam te doen, sal jy bly wees om te hoor dat FamilyLife se HomeBuildersstudiereeks nog soortgelyke studies oor 'n verskeidenheid onderwerpe het, en meer titels word nog bygevoeg.

Besluit as 'n groep saam:

- Wanneer sal ons met 'n nuwe studie begin?
- Watter onderwerp gaan ons behandel?
- Wie gaan dit fasiliteer?
- Waar sal ons bymekaar kom?
- Wie sal die aankope behartig?

# Huidige HomeBuildersstudiegids

## Ideaal vir Nuwe Groepe .....

### ***Bou Jou Huwelik***

deur Dennis Rainey

(7 sessies). Ontdek en pas God se basiese bloudrukke toe vir 'n sterk, gesonde huwelik wat 'n leeftyd sal hou.



### ***Groei Saam in Christus***

deur David Sunde



(6 sessies). Ontdek die krag en vreugde wat jy en jou maat saam kan vind deur 'n opwindende, daaglikse verhouding met Christus te ontwikkel.

## Vir Opvolg of Spesifieke Behoeftes .....

### ***Konflikhantering in Jou Huwelik***

deur Bob & Jan Horner

(6 sessies). Elke huwelik beleef tye van konflik. Leer om konflik te verander in geleenthede om jou huwelik te versterk en om jou liefde vir jou maat te laat toeneem.



### ***Geldhantering in Jou Huwelik***

deur Ron Blue

(7 sessies). Jy kan leer om geld verstandig te hanteer, ongeag jou inkomstevlak. Aan die hand van hierdie studie kan jy jou finansies onder God se beheer plaas. Ontdek hoe jou geldsake 'n werktuig vir groei in jou huwelik kan wees, in plaas van 'n oorsaak van twis.

### ***Verbeter Kommunikasie in Jou Huwelik***

deur Gary & Barbara Rosberg

(6 sessies). Leer hoe om jou vermoë om duidelik te kommunikeer te verbeter en om konflik in jou huwelik op te los.



## Vir Gevorderde Groepe .....



### ***Bou Jou Maat se Selfbeeld***

deur Dennis & Barbara Rainey

(7 sessies). Bou jou huwelik deur te leer hoe jy jou maat kan bemoedig. Beleef nuwe vlakke van liefde en vervulling.

## ***Ander opwindende nuwe studies word ontwikkel!***

Bestel die HomeBuildersstudiereeks by: FamilyLife, Posbus 167, Groenkloof, 0027

Tel: 012 4607424 Faks: 086 6896164

E-pos adres: [info@familylife.org.za](mailto:info@familylife.org.za)

Web adres: [www.familylife.org.za](http://www.familylife.org.za)

# Bylae 1

## MEES ALGEMENE VRAE

### 1. Wie mag inskakel?

Enige paartjie, of hulle pas getroud, verloof, of al lank getroud is, sal by die konsepte in hierdie studie baat.

### 2. Hoe groot behoort 'n groep te wees?

Ons stel voor julle vorm 'n groep van drie tot vyf paartjies, jy en jou eggenoot insluit. As daar meer mense geïnteresseerd is as wat julle dink julle kan hanteer, vra iemand anders om 'n tweede groep te lei.

### 3. Wat as 'n huweliksmat nie belangstel om saam te kom nie?

Wees voorbereid daarop dat sommige mense die eerste sessie sal bywoon met die wens dat hulle eerder elders was. Jy kan baie vrese en weerstand verdryf deur te noem dat jy weet dat daar miskien sommiges is wat teen hulle sin gekom het. Noem kortliks dat jy vol vertroue is dat elke persoon die studie gaan geniet en daarby sal baat vind. Meld ook dat die verbintenis wat hulle aangaan teenoor *'n Belofte vir Altyd* 'n korttermyn een is (slegs vier sessies) en dat die potensiele voordele 'n leeftyd kan hou. Verseker die groep daarvan dat niemand ter eniger tyd forseer sal word om enigiets omtrent hul huwelik te openbaar as hulle nie wil nie.

### 4. Behoort iemand die groep alleen by te woon?

Dit is verkieslik dat 'n persoon die Homebuildersstudies nie alleen bywoon nie. Om die beginsels te leer en te sien hoe al die ander as paartjies saamwerk sal vir die persoon ontmoedigend wees. Dit sal ook ontevredenheid by die individu se huweliksmat ontlok. Dit beteken egter nie dat as iemand se eggenoot uitstedig is, miskien vir besigheid, so 'n persoon van 'n studie moet wegbly nie. As iemand die studies gereeld bywoon, is dit wenslik dat dié persoon se eggenoot in sy/haar afwesigheid die studie sal bywoon.

### 5. Kan iemand uit enige godsdienstige agtergrond inskakel?

Ja. Sommige mense is dalk nie so vertrouwd met die Bybel nie, of hulle mag dalk ongemaklik voel om oor hulle verhouding met God te praat. Wees maar net sensitief oor die feit dat elkeen op 'n verskillende vlak in sy/haar geestelike lewe is.

## **6. Wat is die beste opset vir 'n groepsbyeenkoms?**

Om 'n vriendelike en gesellige atmosfeer te skep, stel ons voor dat jy hierdie studie in 'n huis-opset doen. In baie gevalle word die studie gehou in die huis van die paartjie wat die groep lei. Soms is dit 'n goeie idee om 'n ander paartjie te nader wat as gasheer en gasvrou kan optree. Kies die opsie wat jy voel die beste vir jou groep gaan werk, inaggenome faktore soos hoeveel pare gaan opdaag en die grootte van die lokaal.

## **7. Hoe moet die tyd ingeruim word?**

Die materiaal wat in elke studie aangebied word, is ontwerp vir 'n 90-minute studie; tóg wil ons voorstel dat 'n twee-uur tydgleuf oorweeg kan word. Dit sal jou toelaat om op 'n meer gemaklike pas deur elke gedeelte van die studie te werk, asook tyd toelaat vir verversings en saamkuier. Hou nogtans in gedagte wat een van die kardinale reëls van 'n kleingroep is: "Goeie groepe begin en eindig op tyd." Mense se tyd is kosbaar, en jou groep sal dit waardeer as jy dié reël respekteer.

## **8. Wat is die grondreëls vir die studie?**

- Vertel niks wat jou maat in verleentheid sal stel nie.
- Jy hoef nie 'n vraag te beantwoord as jy nie wil nie.
- Voltooi voor elke sessie die projek saam met jou maat.

## **9. Wat is die groepleier se verantwoordelikheid?**

Dit is baie belangrik dat jy die rol van 'n fasiliteerder sal vervul. Help die groep om interaktief te wees en die inligting te bespreek. Wees daarop bedag om nie te wil onderrig gee of die groep toelaat om doelloos in sirkels te redeneer nie. Lei die groep aan die hand van die leiersgidsnotas (agterin hierdie boek – bylae 2). Moedig pare ten sterkste aan om elke projek te voltooi – deur dít te doen sal hulle die meeste by hierdie sessies baat. Verbind jouself daartoe om gereeld vir die paartjies in jou groep te bid.

## **10. Is daar enige voorstelle omtrent die fasilitering van 'n groepsbespreking?**

Bly gefokus op wat die Skrif sê. As iemand verskil met die Skrif, moedig hom/haar aan om aan te hou worstel met die saak totdat hy/sy uitsluitel kry, en beklemtoon dit dat sommige Bybelse standpunte moeilik is om te verstaan of te aanvaar. Vra die persoon om nogtans 'n oop gemoed te bly behou rakende die geskilpunt, ten minste vir die oorblywende duur van die sessies.



Oppas dat jy nie net 'n antwoord as “verkeerd” afmaak nie. Deur dít te doen kan jy die vloeï van die bespreking strem. Bemoedig iemand wat 'n verkeerde of onvolledige antwoord gee deur weer die vraag te lees, of om weer die Skrif te ondersoek. Maak bv. 'n stelling soos: “Dis baie naby,” of “daar is ook iets anders wat ons daar moet raaksien.” Jy kan ook die ander groeplede vra om hulle insette te lewer.

### **11. Hoe kan ek elkeen betrokke kry in groepbesprekings?**

In plaas daarvan om 'n vraag te oop te stel, vra niedeelnemende persone om hul opinie te gee, of om van 'n persoonlike ondervinding te vertel.

As iemand in die groep te veel praat en nie die ander kans gee om op vrae te reageer nie, kan jy sê:

- “Ek wil hê dat hierdie vraag eerste beantwoord word deur die man van die paartjie wie se huweliksherdenking volgende gaan wees.”
- “...die vrou van die paartjie wat die kortste verloof was.”
- “...enigeen wat gekla het omtrent die voltooiing van die vorige sessie se HomeBuildersprojek.”

### **12. Hoeveel behoort ons oor ons eie huwelik bekend te maak?**

Jou beste kommunikasie-hulpmiddel teenoor ander, is voorbeelde uit jou eie huwelik. Maar maak as paartjie seker dat julle vooraf ooreenkom watter insidente en ondervindinge julle gaan ophaal.

## Bylae 2

### LEIERSGIDS

Ingesluit by hierdie afdeling is notas wat spesifiek ooreenstem met gegewe Bloudrukvrage. **Daar is nie noodwendig 'n meegaande nota vir elke Bloudrukvrage in 'n sessie nie.** Wanneer daar wel meegaande kommentaar vir 'n vrage is, is daar 'n ooreenstemmende nommer langsaan. (Bloudrukvrage nommer vier in Sessie Een sal bv. ooreenstem met die nommer 4 vir Sessie Een van die Leiersgids).

#### Sessie 1 • Ek Neem Jou: Aanvaar Jou Maat

---

2. Om hom daarvan te weerhou om selfgenoegsaam te voel. Om hom in staat te stel om sy behoefte na God en 'n maat te besef.
3. Hier volg 'n paar uitgangspunte van sommige kommentators rakende Genesis 2:21-22. Miskien wil jy hierdie gedagtes aan die groep oordra.  
**Adam laat slaap:** Sommige mense spekuleer dat die slaap die operasie makliker gemaak het en dat dit Adam daarvan weerhou het om ongevraagde kommentaar te lewer omtrent die vrou se “ontwerp”.  
**'n Ribbebeen geneem:** Dit dui daarop dat God die gelykheid van die vrou met die man raakgesien het, en ook op die sterk emosionele band tussen die twee geslagte.  
**Die plek met vleis toegemaak:** Adam was nie deur hierdie poging benadeel nie.  
**Bou Hy om tot 'n vrou:** Sy was geheel en al God se handewerk.  
**Haar na Adam toe gebring:** God wou hê dat Adam sonder enige twyfel moes weet dat Eva deur God self gemaak is en deur Hom na Adam gebring is.
6. Vanselfsprekend was Eva die enigste vrou daar, en ons kan ook aanvaar dat hulle onmiddellik tot mekaar aangetrokke was. Die enigste leidraad wat egter in hierdie gedeelte daarvoor gegee word, is dat Adam haar as 'n geskenk uit God se hand aanvaar het. Adam het vertrou op die God wat hom geskep het en wat nou 'n maat vir hom voorsien het.

**Nota:** Die nommers wat volg stem ooreen met die ooreenkomstige nommers van die Bloudrukvrage van Sessie Een. *Daar is nie noodwendig 'n meegaande nota vir elke Bloudrukvrage nie.*

8. As die kwessie van vrouemishandeling ter sprake kom, voorsien die volgende Skrifgedeeltes wyse raad: Romeine 13:1 en 1 Petrus 2:13-15 dui op God se instelling van regeeringsgesag, om mag uit te oefen oor dié wat verkeerd handel. 'n Persoon wat in gevaar is moet nie huiwer om die gereg vir beskerming te kontak nie. Romeine 5:8 vertel van Christus se voorbeeld van liefde vir die sondaar, selfs al haat hy die sonde (Psalm 45:7). Een eggenoot se verkeerde daade sê nie dat die ander persoon dit nou maar moet verdra nie. Spreuke 14:7 sê “Vermy 'n dwase mens.” Dit beteken nie egskeding nie; dit stel eenvoudig voor dat daar genoeg ruimte geskep moet word om die invloed van die dwaas te vermy.
9. Nota: Verwerping van die geskenk is verwerping van die een wat die geskenk gee.  
  
Iemand kan moontlik vra: “Toe ons getroud is het nie een van ons die Here geken nie, wat te sê nog Hom vertrou! Hoe kon my eggenoot onder sulke omstandighede 'n geskenk van God aan my wees?” Laat die groep hierdie vraag antwoord. Maak dan tydens hierdie bespreking melding van die feit dat God soewerein is en in die sake van individue en nasies werk.
10. Jy kan jou maat se swakhede beskou as 'n geleentheid vir jou om 'n goeie steunpilaar te wees, en dat dit 'n werktuig van God is wat meebring dat jy op Hom sal vertrou. Jy behoort ook te besef dat sommige swakhede nooit sal verander nie, en dié wat sal verander, slegs sal verander in 'n klimaat van liefdevolle aanvaarding.

## Sessie 2 • Om Jou Man/Vrou te Wees Maak Julle Verhouding 'n Prioriteit

---

**Nota:** Die nommers wat volg stem ooreen met die ooreenkomstige nommers van die Bloudrukvrage van Sessie 2. *Daar is nie noodwendig 'n meegaande nota vir elke Bloudrukvrage nie.*

2. As jy jou tyd die beste wil benut (Efesiërs 5:15-16), sal jy dit verstandig gebruik en dit nie mors op dinge wat nie belangrik is nie. Om ander belangriker as jouself te ag sal 'n invloed hê op hoe jy jou tyd gebruik, en hoe jy jou besluite neem (Filippense 2:1-4). Hooglied 7:10-13 sê dat ons mekaar moet geniet. Hierdie paartjie spandeer tyd saam, hulle begeer mekaar, en hulle geniet mekaar se liefde.
3. As mense dit moeilik vind om aan voorbeelde te dink, kan jy die volgende voorlees:

*“Elke weensdag het my pa ongeveer 5.30 nm van die werk af tuisgekom. Ons vier kinders het gehardloop om hom te verwelkom en daarna het hy en my ma omtrent ’n uur lank net sit en gesels. Waaroor het hulle gepraat? – die besigheid, die kinders, hulle verhouding... Ons kinders het geweet ons was nie genooi nie, en glo my, ons wou nie daar wees nie. Maar soms sou ek in die kombuis ingaan en hulle van die deur af dophou. Ek onthou sommige taamlik ernstige tye toe hulle met probleme van die familiebesigheid geworstel het. Ek onthou ook tye van lag en ware emosionele intimiteit. Maar hulle het altyd gepraat.*

*“Vandag volg ek en Ben hulle voorbeeld. Die eerste ding wat ons elke dag doen wanneer ons van die werk af tuiskom, is om reguit na die sitkamer te gaan en te gesels. Ons sien elke dag daarna uit en dit berei die stemming vir die res van die aand voor. Dis ’n lafenis na ’n woeste dag.”*

8. Vir sommige mense kan hierdie ’n moeilike area wees om aan te spreek, want in baie gevalle kan dit beteken om aktiwiteite wat hulle geniet, of verantwoordelikhede waartoe hulle hul verbind het, te verminder. Sommige sal moet kies om nie bevorderings, verhogings, of nuwe werksgeleenthede na te streef nie. Ander sal tyd wat hulle aan stokperdjies of ander buite-aktiwiteite spandeer het, moet verminder. Vir nog ander beteken dit om ’n doelbewuste poging aan te wend om dieselfde tipe inspanning en kreatiwiteit aan hulle gesinne te gee, al kan hulle nie soveel gee nie.

## **Sessie 3 • Liefhê, Eer en Beminn Plant Positiewe Woorde**

---

1. Vir baie mense is dit realiteit dat woorde baie seerder maak as “sticks and stones”.
7. Mense mag dit moeilik vind om komplimente uit te deel vir verskillende redes: as hulle byvoorbeeld selde komplimente ontvang het, weet hulle nie hoe om komplimente te gee nie; of hulle mag dit makliker vind om die gek te skeer of speelsgewys te verskil as om bevestiging en ondersteuning te gee. Die laaste voorbeeld mag ’n gewoonte wees vir ’n persoon met goeie bedoelings, maar eenvoudig nie gemaklik voel om ’n positiewe emosie uit te spreek nie.

**Nota:** Die nommers wat hier volg stem ooreen met die nommers van die Bloudrukvrage. Daar is nie noodwendig ’n meegaande nota vir elke Bloudrukvraag nie.

Mense mag dit moeilik vind om ’n kompliment te ontvang as hulle voel dat die gesindheid van die persoon wat dit gee nie een van eerlike

waardering is nie. Wanneer gesindheid en optrede nie ooreenstem nie, voel hulle hul word gelei of gemanipuleer.

10. Rut was verbaas en beïndruk toe Boas haar so vriendelik behandel het (vers 10). Sy was getroos en bemoedig (vers 13). Sy moes waardering beleef het as gevolg van Boas se vriendelike aksies en woorde. Boas het waarskynlik goed gevoel as gevolg van Rut se vriendelike woorde. Hy het besef dat die Here met Rut was.

## Sessie 4 • Om Mekaar by te Staan Die Krag van Gebed in Die Huwelik

---

**Nota:** Die nommers wat volg stem ooreen met die ooreenkomstige nommers van die Bloudrukvrage van Sessie 4. Daar is nie noodwendig 'n meegaande nota vir elke Bloudrukvrage nie.

2. Christenpaartjies weet dikwels dat hulle saam behoort te bid, maar hulle kom eenvoudig net nie daarby uit nie. Hulle laat toe dat ander aktiwiteite en prioriteite voorkeur kry. Dit kan ook wees dat dit hulle ongemaklik laat voel.
3. Gebed kan jou help om:
  - genesing en vergifnis te ervaar (2 Kronieke 7:14)
  - God se vrede te ontvang (Filippense 4:4-7)
  - God se beloning te beleef (Matteus 6:6)
  - wysheid te bekom (Jakobus 1:5)
  - nie in versoeking te kom nie (Matteus 26:41)
  - genesing te kry (Jakobus 5:16)
5. Om God te prys beteken om te verklaar wie Hy is en wat Hy vir ons gedoen het. Lofprysing en aanbidding verhef ons gewaarwording van God se teenwoordigheid in ons lewens. Hoe meer ons God prys, hoe meer word ons bewus van hoe Hy in elke aspek van ons lewe betrokke is. Ons begin ons probleme meer sien in die lig van God se krag en beheer.
7. Dawid wou sy verhouding met God herstel. Hy het homself totaal voor God verneder.
8. Wanneer ons ons sondes bely, sal God ons sondes vergewe. Belydenis herstel ook ons verhouding met God wat as gevolg van die sonde beskadig was.

9. Hierdie psalm praat nie net oor wat God sal doen om ons gebede te beantwoord nie, maar dit wys ook wat God doen in ons harte wanneer ons bid.
10. Dit is God se begeerte dat ons Hom sal seek. Ons behoort Hom te nader soos 'n kind sy/haar pa sal nader wat hom/haar baie liefhet.

# *Notas*

# *Gebedsverzoeken*



W

and dat die Martin's 'n FamilyLife Huwelikskonferensie bygewoon het, is hulle liefde vir mekaar baie meer opsigtelik



## FAMILYLIFE HUWELIKSEMINAAR 'n Naweek om te Onthou!!

Belê in jou huwelik! Breek saam weg vir  
'n FamilyLife Huwelikskonferensie vir die pret.  
Leer om jou maat beter te verstaan, jou huwelik te bou en vele meer.

Om te registreer of meer inligting te ontvang besoek ons webblad  
[www.familylife.org.za](http://www.familylife.org.za) of kontak ons by **(012) 460 7424**

