Vier M'e bemagtig dié vroue van Delft

Fisieke letsels weens mishandeling genees, maar die pyn in 'n mens se hart word eers gesond wanneer jy kan vergewe. Dít is van die lewenslesse wat 'n groep vroue van Delft leer by die Power Moms-bediening, skryf Sarie Marais-Nell.

wer Moms geleer het, het haar lewe verander.

"As kind het ek so hier en daar gewoon, soms by my ouma. Ek het verkeerde keuses gemaak, jonk swanger geraak. Op 18 loop ek uit Ouma se huis weg oor ons so baie vassit. Nog later los my man my met vier kinders. Maar nou't ek drie; my 16-jarige seun is in 2014 vermoor.

"By Power Moms het ek alles van die modules ingevat... die vier M'e. *Mattering*: Ek is belangrik, ek maak saak, al ken ek verwerping. *Mothering*: Ek moet die verwerpingsiklus verbreek en beter verhoudings met my kinders bou. *Managing*: Hoe hanteer ek my realiteite en krisisse? *Mentoring*: Nou dra ek my kennis en eiewaarde oor aan ander, want kennis kry eers waarde as ek dit uitleef.

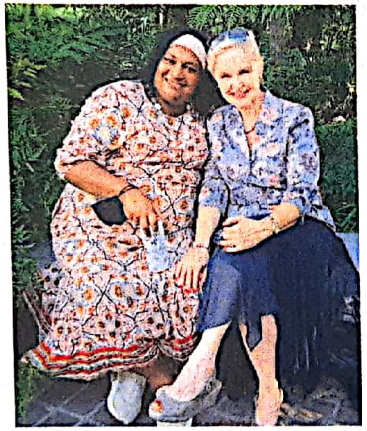
"Vir my was gesprekke oor vergifnis die hoogtepunt. In ons praktiese les hieroor moes elkeen 'n baie swaar las oor haar skouers hang en heel oggend daarmee rondstap. Dr. Izanette het 'n kruis gebring, dan sit ons die sware las voor die kruis neer terwyl ons almal wat ons so seergemaak het, vergewe. Die oomblik toe ek... vergewe, was my skouers skielik baie ligter."

Julius sê sy het jare lank "voorgegee als is reg".

"Maar die pyn hierbinne was groot. Ek het begin verstaan ek het 'n muur rondom myself gebou, dis waarom ek so baie kere gedrink het, onbeskof was. Ek was ook verkeerd met my kinders. Dit alles moes ek met hulle bespreek, sodat hulle my seerkry verstaan. Nou gaan dinge beter in ons gesin."

Dit beteken nie alles is skielik maneskyn en rose nie. "Gelukkig leer Power Moms ons hoe om konflik te hanteer. My 17-jarige dogter was 'n *challenge*, haar akademie het verswak. Ek kon laas maand by Power Moms met trane in my oë vertel haar punte het skielik verbeter, dankbare trane. Ons deel in mekaar se vreugde en hartseer, ons weet elkeen het 'n *struggle*. Ons getuienisse verander mekaar se lewe."

Vir Edwina de Jager (47) van Delft het 'n deel van die pyn be-



Shirley Esau, een van Delft se Power Moms, by dr. Izette van Schalkwyk. Foto: VERSKAF

gin daardie dag toe sy tien jaar oud was en haar pa haar "tot binne-in Groote Schuur se trauma-eenheid geslaan het".

Sy onthou hoe haar ma in die hospitaal gesê het sy mag nie vertel wie haar geslaan het nie, anders gaan haar pa tronk toe.

"So oud soos ek is, het ek nooit gehuil nie. Ek't my eerder ál harder gehou," vertel De Jager. "Armoede was baie groot in my lewe. Ons het heeltyd rondgetrek, daar was nie regtig 'n moederfiguur in my lewe nie.

"Ons lewe hier in Delft is so stukkend. Maar by Power Moms leer ek baie positiewe dinge."

Dis veral die module oor *mattering* wat haar laat besef het dat sy 'n waardevolle mens is. "Om te dink *I matter*. Ons vroue het gevoel soos niks – deesdae voel ek vir die eerste keer soos iets; ek mág bestaan!

"Ek het die mooi woord "outonomie" geleer: Ek kán, ek moet self besluit hoe my lewe vorentoe gaan lyk.

"My keerpunt het gekom toe ons by die module oor *mothering* kom. Ek het vir die eerste keer gepraat oor wat my ouers my aangedoen het. Ek het in trane uitgebars en so baie gehuil, ek kon nie stop nie.

"Toe kom hierdie grootvrou saggies oor my rug streel, en vra of sy vir my kan bid." De Jager kry trane in haar oë as sy aan dié dag terugdink.

"Nog nooit voorheen het iemand my rug gevryf of vir my gebid nie. Eers ná die afdeling oor vergifnis kon ek my ouers vergewe... Hierna kon ek 'n beter mens raak, want al die verbitterdheid het my lelik gemaak."

By Power Moms, vertel De Jager, voel sy vir die eerste keer "soos 'n iemand".

Deur die program het die vroue ook die geleentheid om hul horisonne te verbreed.

"Ons was by Artscape-teater, ons kon in 'n klaskamer van die Universiteit Stellenbosch 'n lesing bywoon en uiteet in die Botaniese Tuin se restaurant. Ek het nooit gedink soiets kan met my gebeur nie," sê De Jager.

Donderdae, nadat sy by Power Moms was, wag haar kinders gretig by die huis om te hoor wat sy geleer het.

"Ons weet nou van oogkontak maak as ons kommunikeer, van respek en eerlikheid en die mag van woorde.

"Ons het nog steeds uitdagings soos armoede en kinders wat soms nie luister nie. Voorheen het ons nie geweet hoe om probleme en stryery beskaafd te hanteer nie, maar ons leer nou alle emosies is aanvaarbaar, hoewel alle soorte gedrag nie aanvaarbaar is nie."

Van Schalkwyk sê sy staan jaarliks verstom oor die manier waarop groeplede beheer begin neem oor hul stukkende lewe. Sommige voltooi matriek, ander begin klein besighede soos om groente te verkoop, hulle ondersteun hul bure wanneer nodig en soms skop hulle selfs boeliemans uit hul lewe.

"Ons is dankbaar vir hierdie positiewe verhale, maar die konteks waarbinne hierdie vroue leef, bly uitdagend – veral weens armoede, geweld, werkloosheid," verduidelik Van Schalkwyk.

Die vroue se reis na herstel het ook vir haar op persoonlike vlak baie beteken. Sy sê sy was onvoorbereid op die spontane manier waarop Power Moms se vier M-modules uiteindelik tussen 2018 en 2021 haar tweede doktorsgraad sou word. Vir haar eerste doktorsgraad, wat sy in 2010 verwerf het, het sy gefokus op die uitbou van adolessente se sielkundige, emosionele en sosiale welstand.

En saam met die vroue van Delft droom Van Schalkwyk gróót. "Ons het pas 'n erf in Delft gekoop. Die Vader het gesê daar moet 'n gebou kom vir projekte met hoër- en laerskole en vroeëkindontwikkeling.

"Ons staan vas in die geloof dat hierdie R50 miljoen-projek ook sal gebeur."

■ Marais-Nell is 'n vryskutskrywer.