Pastorale riglyne om uitbranding te voorkom vanuit Bybelse perspektiewe op rus

Sonia Swart
24279870

Verhandeling voorgelê ter gedeeltelike nakoming vir die graad *Magister Artium* in Pastoraal aan die Potchefstroomkampus van die Noordwes-Universiteit

Studieleier: Dr. AL du Plessis

Mei 2017

Dit begin alles hier ™

NORTH-WEST UNIVERSITY
YUNIBESITI YA BOKONE-BOPHIRIMA
NOORDWES-UNIVERSITEIT

OPGEDRA AAN THYS SWART

2 Julie 1950 - 4 Mei 2016

My inspirasie, beste vriend en geliefde man, Thys. Sonder sy onvoorwaardelike liefde en gebeds-, emosionele en praktiese ondersteuning sou nie eers die eerste, en beslis ook nie die laaste woord van die studie geskryf gewees het nie. Ek mis veral die vreugdevolle rusdae wat ek met hom gedeel het.

DANKBETUIGINGS

My opregte dank aan:

- My hemelse Vader vir die geskenk van rus volgens Bybelse perspektiewe en die insig wat Hy toenemend hieroor aan my openbaar. Sonder sy leiding, oortuiging en voorsiening sou hierdie studie nie moontlik gewees het nie.

- My studieleier, Dr. Amanda du Plessis, wat 'n ouma met soveel geduld, deernis, wysheid en kennis deur die studieproses begelei het. Ek dank die Here vir jou gawe om beide die groter prentjie, maar ook die fynste detail raak te sien. Mag jy nog lank 'n vormende rol in my lewe speel.

- My ses kinders wat nooit kla dat hulle ma so min kombuis- en handvaardighede het nie en nie net haar lees- en leerkompulsies duld nie, maar ook geduldig die oorborreling van inligting wat na hulle kant toe spoel, toelaat en aan my kleinkinders wat ek net kan geniet vir die vreugde wat hulle verskaf!

- Hester Lombard, inligtingsbibliotekaris vir Teologie, Kerk- en Bybelkunde, Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus, dankie vir groot geduld en hulp met ondersoeke, maar veral vir jou en jou span se hulpvaardige gesindheid en bekwaamheid.

- Aan die Cum Laude taal- en teksversorgers. Dankie vir julle uitmuntendheid, Christien, Mari en Celia.

- Vriende en kollegas vir baie aanmoediging en begrip wanneer hulle afgeskeep is.

Pastorale riglyne om uitbranding te voorkom vanuit Bybelse perspektiewe op rus

OPSOMMING

Dit wil voorkom asof die dissipline rondom die onderhouding van die rusdag ‘n “afskeepkind” binne die kerk is, ondanks die feit dat die rusdag prominensie geniet in God se voorbeeld en ook as opdrag. Uit talle navorsing kan gesien word dat die mens eintlik bedraad is om volgens ’n sewedagsiklus te funksioneer. Die vraag sou dus kon ontstaan of die verontagsaming van hierdie nodige rus bydra tot die universele oorladings- en uitbrandingsepidemie wat beleef word? In die hedendaagse tye, met al die beskikbare tegnologie, is dit asof die lewenstempo net versnel en mense nie altyd oor die ‘tyd’ beskik vir genoegsame rus nie. Hierdie studie het ten doel om die belangrikheid daarvan om rus deel van die person se lewenstyl te maak, te beklemtoon wat as voorkomend tot uitbranding kan wees. Die navorsingsvraag wat gestel word, is: Watter pastorale riglyne ten opsigte van rus kan volgens Bybelse perspektiewe daargestel word as ’n hulpmiddel om uitbranding te voorkom? Die navorsing geskied vanuit die epistemologiese paradigma van Praktiese Teologie en wel dan in besonder, die pastorale komponent daarvan. Die algemene doelstelling van die navorsing is om uiteindelik pastorale riglyne vanuit Skriftuurlike perspektiewe op rus daar te stel in ’n poging om uitbranding te voorkom. Die nvaorsing geskied volgens die model van Osmer (2008) en beantwoord aan die vier take soos vervat in die model, naamlik die empiriese navorsing, interpretatiewe navorsing, normatiewe navorsing en pragmatiese navorsing. In die empiriese navorsing is daar van ’n kwalitatiewe studie gebruik gemaak en alhoewel die studie beperk is, kon daar sekere afleidings gemaak word. Hierdie afleidings kan egter nie as norm aanvaar word nie. Die interpretatiewe taak het geskied deur ’n diepgaande literatuurstudie waarin die aspekte van uitbranding en rus aan orde gestel is. Die normatiewe taak het geskied deur grammaties-historiese eksegese van bepaalde Skrifgedeeltes volgens die Reformatiese beginsels. God se voorbeeld en opdrag rakende rus, asook Jesus se voorbeeld en opmerkings oor rus volgens sy Vader se bepalings, is bespreek. In die pragmatiese gedeelte van die studie is pastorale riglyne geformuleer wat pastorale beraders in staat stel om ondersteuning en begeleiding te bied aan persone in die voorkoming van uitbranding. Die studie het tot die konklusie gekom dat die rusdag ’n Godsgeskenk aan die mensdom is, en dat dit tyd en geleentheid skep om intimiteit met God en

medegelowiges te ervaar, die vreugde van samesyn met geliefdes sonder die druk van werk te geniet en ook om fisiek, geestelik en emosioneel te rus en te herstel.

Sleutelwoorde

Pastorale riglyne

Bybelse perspektiewe

Rus

Uitbranding

Holistiese transdissiplinêre benadering

ABSTRACT

Pastoral guidelines to prevent burnout based on Biblical perspectives on rest

Abstract

It seems as if the discipline of keeping the day of rest is the “neglected orphan” of the church, despite the fact that God provides the example and that the day of rest enjoys prominence as his command. Research shows that people are wired to function according to a seven-day cycle. The question can therefore be asked if the disregard for this much-needed rest contributes to the universal epidemic of burnout and overload. In modern times with all the available technology, the tempo of life has only accelerated and people do not always get enough “time” to rest. This study aimed to emphasize the importance of making rest part of one’s lifestyle to prevent burnout. The research question was: What pastoral guidelines with regard to rest can be set down according to Biblical perspectives to prevent burnout? The research is set in the epistemological paradigm of practical theology, especially the pastoral component. The general aim of the research was to put forward pastoral guidelines based on Scriptural perspectives on rest in an attempt to prevent burnout.

The research adhered to Osmer’s (2008) model and answered to the four tasks included in the model, namely empirical research, interpretative research, normative research and pragmatic research. The empirical research took the shape of a qualitative study, and although the study was limited, certain deductions were warranted. However, these deductions cannot be accepted as the norm. The interpretative task involved an in-depth literature study to address the aspects of burnout and rest. The normative task entailed grammatical-historical exegesis of certain parts of Scripture according to Reformed principles. God’s example and command regarding rest, as well as Jesus’s example and remarks on rest according to his Father’s stipulations, are discussed. The pragmatic part of the study offers pastoral guidelines that may enable councillors to offer people support and guidance to prevent burnout. The study reached the conclusion that the day of rest is a gift from God to humanity, and that it creates time and opportunity to experience

intimacy with God and fellow believers, to experience the joy of togetherness with loved ones without the pressure of work, and to rest and be restored physically, spiritually and emotionally.

Key Words

Pastoral guidelines

Biblical perspectives

Rest

Burnout

Holistic transdisiplinary approach

INHOUDSOPGAWE

DANKBETUIGINGS..III

OPSOMMING IV

ABSTRACT.. VI

HOOFSTUK 1: INLEIDING 1

1.1 Inleiding 1

1.2 Probleemstelling 1

1.3 Perspektiewe op rus 4

1.4 Motivering 10

1.5 Vraagstelling en vrae 10

1.5.1 Navorsingsvraag 10

1.5.2 Bykomende vrae 11

1.6 Doelstellings en Doelwitte..11

1.7 Sentraal teoretiese argument..11

1.8 Metode..12

1.9 Goedkeuring deur etiek komitee 13

1.10 Voorgestelde hoofstukindeling 13

HOOFSTUK 2: EMPIRIESE ONDERSOEK OOR DIE GEVOLGE VAN ’N GEBREK AAN RUS..14

2.1 Inleiding 14

2.2 Die doel van die empiriese ondersoek..14

2.3 Kwalitatiewe en kwantitatiewe empiriese navorsing 14

2.4 Versameling en ontleding van data 15

2.5 Die dekbrief 16

2.6 Semi-gestruktureerde onderhoude 16

2.7 Die struktuur van die vraelyste 16

2.8 Terugvoering vanuit die semi-gestruktureerde onderhoude met die deelnemers 16

2.8.1 Deelnemer A 17

2.8.2 Deelnemer B 20

2.8.3 Deelnemer C 21

2.8.4 Deelnemer D 23

2.8.5 Deelnemer E 24

2.8.6 Deelnemer F 26

2.8.7 Deelnemer G 27

2.8.8 Deelnemer H 28

2.9 Waarnemings vanuit die empiriese navorsing 29

2.9.1 Deelnemers met gereelde rusdagonderhouding 29

2.9.2 Deelnemers wat nie ŉ gereelde rusdag onderhou nie 30

2.10 Opsomming van waarnemings 31

HOOFSTUK 3: INTERPRETATIEWE ASPEKTE RONDOM DIE ASPEK VAN RUS AS VOORKOMEND TOT UITBRANDING 33

3.1 Agtergrond 33

3.2 Aspekte rondom uitbranding 33

3.2.1 Moontlike oorsake van uitbranding 33

3.2.1.1 Wanopvatting oor sukses 33

3.2.1.2 Oorlading 34

3.2.1.3 Ekonomiese druk 37

3.2.1.4 Die onverpoosde wêreldwye ritme 38

3.3 Die verloop van uitbranding 39

3.3.1 Simptome van uitbranding 39

3.3.2 Die fases van uitbranding 40

3.3.3 Voorbeelde van uitbranding vanuit 'n internasionale konteks 41

3.4 Die gevolge van uitbranding 42

3.4.1 Fisiek 42

3.4.2 Emosioneel 43

3.4.3 Geestelik 43

3.4.4 Finansieel 43

3.4.5 Sosiaal 44

3.5 Rus as geskenk van God 44

3.6 Die rol van tyd, ritme en feeste 45

3.7 Die wetenskap van rus 46

3.8 Samevatting 49

HOOFSTUK 4: SKRIFTUURLIKE BEPALINGS RONDOM RUS 51

4.1 Agtergrond 51

4.2 Wat is eksegese? 51

4.2.1 Die verkenningsfase 52

4.2.2 Die intensiewe fase 52

4.3 Genesis 2:2-3 54

4.3.1 Keuse en aard van perikoop 54

4.3.2 Wie was die outeur van Genesis? 55

4.3.3 Wie was die eerste lesers? 57

4.3.4 Wat was die doel van die verhaal? 58

4.3.5 Wat staan in Genesis 2:2-3? 59

4.3.6 Wat het dit vir die gehoor beteken? 62

4.3.7 Die toepassing vir vandag se lesers 63

4.4 Eksodus 20: 8-11 65

4.4.1 Keuse en aard van perikoop 65

4.4.2 Wie het Eksodus geskryf? 65

4.4.3 Wie was die eerste lesers? 66

4.4.4 Wat was die doel van die verhaal? 66

4.4.5 Wat staan in Eksodus 20:8-11? 68

4.4.6 Wat het dit vir die eerste gehoor beteken? 71

4.4.7 Die toepassing vir vandag se lesers 72

4.5 Markus 2:27 74

4.5.1 Keuse en aard van perikoop 74

4.5.2 Wie het Markus geskryf? 75

4.5.3 Wie was die eerste lesers? 76

4.5.4 Wat was die doel van die Evangelie volgens Markus? 77

4.5.5 Wat staan in Markus 2:27? 78

4.5.6 Wat het dit vir die eerste gehoor beteken? 81

4.5.7 Die toepassing vir vandag se lesers 82

4.6 Lukas 4:16 83

4.6.1 Keuse en aard van die perikoop 83

4.6.2 Wie het Lukas geskryf? 83

4.6.3 Wie was die eerste lesers? 84

4.6.4 Wat is die doel van die Lukas-Evangelie? 85

4.6.5 Wat staan in Lukas 4:16? 86

4.6.6 Wat het dit vir die gehoor beteken? 89

4.6.7 Die toepassing vir vandag se lesers 91

4.7 Opsommende perspektiewe van belang oor rus 93

HOOFSTUK 5: RIGLYNE RONDOM PASTORALE HULPVERLENING AAN PERSONE OM RUS DEEL VAN HUL LEWENSTYL TE MAAK TER VOORKOMING VAN UITBRANDING 96

5.1 Inleiding 96

5.2 Die verdiskontering van vertrekpunte ten opsigte van rus 96

5.2.1 Die rusdag bied geleentheid vir die noodsaaklike herstel van besigwees 96

5.2.2 Die rusdag bied ŉ holistiese manier om lewensbalans te herstel 97

5.2.3 Die rusdag kan gemeenskapslewe bevorder 98

5.2.4 Die rusdag bied geleentheid vir die vorming van ŉ dankbare lewensbeskouing 100

5.2.5 Die rusdag bied geleentheid vir geestelike nadenke 100

5.2.6 Die rol van die sewedag-siklus in die sielkunde 102

5.2.7 Die rol van die rusdag op fisieke welsyn 103

5.3 Riglyne vir pastorale beraders in die begeleiding van persone ten opsigte van die onderhouding van rus om uitbranding te voorkom....103

5.3.1 Wat is uitbranding? 105

5.3.1.1 Die voorkoms van uitbranding....106

5.3.2 ŉ Interdissiplinêre benadering....107

5.3.3 Bybelstudie....107

5.3.4 Rus van die aanhoudende teenwoordigheid van tegnologie 109

5.3.5 Wanopvattings oor besigwees 111

5.3.6 Riglyne vir pastorale beraders om uit hulle eie ervaring te deel 112

5.3.7 Riglyne vir rusdagbeplanning....112

5.4 Gevolgtrekking 117

HOOFSTUK 6: FINALE GEVOLGTREKKINGS EN VOORGESTELDE AREAS VIR VERDERE NAVORSING 119

6.1 Gevolgtrekkings vanuit hoofstuk een 119

6.2 Gevolgtrekkings vanuit hoofstuk twee 119

6.3 Gevolgtrekkings vanuit hoofstuk drie....120

6.4 Gevolgtrekkings vanuit hoofstuk vier....122

6.4.1 God se voorbeeld volgens Genesis 2:2-3....122

6.4.2 God se opdrag in Eksodus 20:8-11....123

6.4.3 Jesus praat oor die Sabbatdag in Markus 2:27....123

6.4.4 Jesus se voorbeeld van rusdagonderhouding in Lukas 4:16 124

6.5 Gevolgtrekkings vanuit hoofstuk 5 124

6.6 Finale gevolgtrekking 125

6.7 Voorgestelde areas vir verdere navorsing 126

BRONNELYS..127

AANHANGSEL A: DEKBRIEF TOT DIE NAVORSING 135

AANHANGSEL B: "EK IS TE BESIG!"..136

AANHANGSEL C: DIE VRAELYS..138

AANHANGSEL D: ETIESE KLARING 142

AANHANGSEL E: VERKLARING VAN REDIGERING..143

LYS VAN TABELLE

Tabel 1 - Gegewens verskaf deur die deelnemers behels die volgende:................................166

Tabel 2 - Genesis 2:2-3...600

Tabel 3 - Eksodus 20:8-11 68

Tabel 4 - Markus 2:27 78

Tabel 5 - Lukas 4:16...86

LYS VAN FIGURE

Figuur 1 – Skematiese voorstelling van voorgestelde riglyne vir pastorale begeleiding 1044

HOOFSTUK 1: INLEIDING

1.1 Inleiding

Die volgende titel word vir die studie voorgestel:

Pastorale riglyne om uitbranding te voorkom vanuit Bybelse perspektiewe op rus

1.2 Probleemstelling

Uitbranding is in die hedendaagse lewe nie ’n vreemde verskynsel nie. Prof. Ian Rothmann (bedryfs- en organisatoriese sielkundige) se navorsingsreis het in die tagtigerjare begin en uitbranding, stres en selfdood is onderwerpe wat gereeld in sy werk voorkom. Een van sy bekendste publikasies is byvoorbeeld ’n spesiale uitgawe van die *South African Journal of Industrial Psychology* (Rothmann, 2003) wat onder sy redaksie verskyn het en handel oor uitbranding, stres en werksbetrokkenheid. Alhoewel uitbranding vandag meer dikwels voorkom, toon korrespondensie met prof. Rothmann (Julie, 2012) dat Suid-Afrika nie oor die nodige kliniese norme beskik om presies te kan aandui watter persentasie Suid-Afrikaners aan uitbranding ly nie. Met ondersoek na die verskynsel, blyk dit dat talle werke oor die onderwerp van uitbranding gepubliseer is, soos byvoorbeeld dié van Grandley (2003), Rothmann en Malan (2003) asook Crumpei en Dafinoiu (2012). Daar is egter min literatuur vanuit ’n teologiese perspektief oor hierdie tema beskikbaar.

Evers en Tomic (2003:329-338) verwys in hulle artikel “Burnout among Dutch Reformed Pastors” na hulle studie oor die graad van uitbranding onder Gereformeerde pastore van Nederland en aspekte wat daartoe kon bydra. Moontlik bydraende faktore wat in die studie genoem word, is werksdruk, onduidelikheid rondom posbeskrywings en ’n gebrek aan sosiale ondersteuning. Evers en Tomic (2003:329-338) haal Freudenberger (1974), aan wat aangedui het dat jong maatskaplike werkers wat betrokke is by projekte oor dwelmmisbruik op emosionele vlak magteloos voel. Wat volgens Freudenberger (soos aangehaal deur Evers & Tomic, 2003:329-338) opvallend was, was dat hierdie maatskaplike werkers nie emosionele magteloosheid oor naweke of tydens vakansies beleef het nie en dat daar ’n verband is tussen die persentasie emosionele uitputting, depersonalisasie en verminderde persoonlike vervulling (*accomplishment)* wat beleef word.

Evers en Tomic (2003:329) gee die volgende definisie van uitbranding wat wyd gebruik word. Hiervolgens word uitbranding beskryf as:

> A psychological syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who work with other people in some capacity.

Hulle stel as oplossing vir die probleem van uitbranding voor dat werksverdeling en -delegering moet geskied, dat die persone wat uitbranding beleef moet rus en ontspan, en dat hulle hulle eie vaardighede en bekwaamheid moet verbeter. Holland en Neimeyer (2005:179) het bevind dat deelnemers aan hulle studie wat meer opleiding in terminale pasiëntsituasies gehad het se fisieke en kognitiewe vermoeidheid minder was, maar nie noodwendig hulle emosionele vermoeidheid nie.

Studies oor uitbranding vanuit ’n Bybelse perspektief fokus meesal op die uitbranding van pastore of gelowiges in ’n ander beroep, eerder as op Bybelse perspektiewe om uitbranding aan te spreek. Dit gaan dus oor die aanspreek van uitbranding deur pastorale beraders, eerder as oor Bybelse perspektiewe op rus as sodanig. ’n Voorbeeld hiervan is die studie “Christian spirituality and contemporary business leadership” (Delbecq, 1999:345-354) en Pines (2003:97-106) se studie “Occupational burnout: a cross-cultural Israeli Jewish-Arab perspective and its implications for career counselling” wat handel oor ’n kruiskulturele benadering tot uitbranding onder Jode en Arabiere.

Een van die enkele bydraes oor uitbranding vanuit ’n Bybelse perspektief wat die navorser kon opspoor, is die artikel “Even Moses burned out” deur Rush (1989:24-27):

> The Bible makes it clear that past spiritual accomplishments are not necessarily a deterrent to burnout. On the contrary, our past spiritual accomplishments can lead directly to burnout.

Rush (1989:24) verwys onder andere na Moses se rol in die tien plae (Eks 7-11). Elke geestelike sukses − al is dit ook God se werk − beskik oor die moontlikheid om verdere verwagtinge van en eise aan geestelike leiers te stel.

Om die begrip uitbranding te definieer, word enkele beskrywings vervolgens weergegee:

- Volgens Coetzer (2008:10) was Herbert Freudenberger in 1974 die eerste persoon wat navorsing oor uitbranding gedoen het. Freudenberger (1974) het uitbranding beskryf as die dreinering van energie asook ’n gevoel van oorweldiging deur probleme.

- Weber en Jackel-Reinhard (2000:512-517) beskryf dit as ’n toestand gekenmerk deur uitputting, onttrekking van ander persone en verminderde tevredenheid ten opsigte van eie funksionering, werksverrigting en -prestasie.

- Kristaps en Millere (2011:2042-2046) sluit hierby aan deur uitbranding te beskryf as ’n staat van emosionele en fisieke uitputting veroorsaak deur oormatige en verlengde stres.

- Volgens Meier (soos aangehaal deur Coetzer, 2008:10), ly die helfte van alle ouers en een uit elke vyf predikante in die Verenigde State van Amerika aan uitbranding.

- Koutedakis *et al.* (1990:248) beskryf die volgende simptome by Olimpiese atlete:

> [I]ncreased amounts in training, volume or intensity may accessibly overload the physiological mechanisms of adaptation. As a result, competitors may report a feeling of constant fatigue, an inability to perform well during both training and competition, an inability to recover optimally... a loss in competitive desire, and a loss in enthusiasm for training.

Koutedakis *et al.* (1990:248) beskryf die fisieke simptome van uitputting as slaaploosheid, herhaaldelike boonste lugweginfeksies, rustende laktose konsentrasie en kardiovaskulêre verandering. Die fisieke simptome word toegeskryf aan “the overtraining syndrome, staleness or burnout” (Koutedakis *et al.*, 1990:248). Hierop volg die waarneming dat daar ’n gedragsverandering by hierdie onderpresterende atlete kan voorkom. Depressie, woede, spanning en verwardheid word genoem, en ook dat die individue wat die meeste geneig is tot onderprestasie of uitbranding, die mees gemotiveerde presteerders en suksesvolle kompeteerders was – diegene wat besonderse hoë standaarde aan hulleself stel (Koutedakis *et al.*, 1990:251).

Rothmann (2006) se voordrag tydens ’n konferensie in Kaapstad met die titel “Organisational wellness: Managing stress, burnout and work engagement” is ’n voorbeeld van navorsing oor uitbranding binne ’n Suid-Afrikaanse konteks. Die voordrag verstrek onder andere die volgende inligting:

- Reeds in 2006 was 10 000 Suid-Afrikaanse polisiebeamptes per dag afwesig weens beroepstres, 450 polisiebeamptes tree maandeliks uit die diens en daar is ’n hoë selfdoodsyfer onder dié beamptes.

- Voordat die spesialis polisie-eenhede deur minister Bheki Cele, voormalige Nasionale Kommissaris (2009-2011) van die Suid-Afrikaanse Polisiediens, ontbind is, het eenhede wat verantwoordelik was vir die hantering van gesinsgeweld, kindermolestering en seksuele oortredings reeds teen 2006 sowat 254 vakante poste gehad – 20% van die totale aantal poste binne die eenhede van die Suid-Afrikaanse Polisiediens.

- As gevolg van stresverwante simptome, doen polisiebeamptes dikwels aansoek om medies ontslaan te word. Diegene wat gedwing word om ná siekteverlof van meer as ’n jaar terug te keer werk toe, dreig dikwels om hulle eie of ander se lewens te neem.

- Beroepstres word in Suid-Afrika as ’n ernstige beroepsrisiko geag. Die tien eise wat die meeste by mediese skemas aangemeld word, hou almal verband met die behandeling van stresverwante siektes. Rothman (2006) meld dat 75% van alle besoeke aan primêre gesondheidswerkers stresverwant van aard is.

Na aanleiding van die voorafgaande beskrywing, kan uitbranding opsommend gedefinieer word as ’n toestand van gedreineerde geestelike, emosionele en fisieke energie, en ’n gevoel van oorweldiging as gevolg van verlengde en oormatige stres. Hierdie toestand kan grootliks aanleiding gee tot onttrekking van ander mense, verminderde effektiwiteit, ontevredenheid met eie funksionering en stresverwante siektetoestande.

1.3 Perspektiewe op rus

Die navorser is van mening dat as mense genoegsaam rus, uitbranding grootliks voorkom kan word. In plaas daarvan om op die behandeling van uitbranding te konsentreer, fokus die navorser met hierdie studie eerder op die voorkoming van uitbranding. Die invalshoek van die studie is om te probeer vasstel of daar vanuit die Bybel sekere beginsels rondom die aspek van “rus” afgelei kan word vir die voorkoming van uitbranding. Die positiewe faset van die ondersoek is dat Skriftuurlike bepalings rondom rus deur alle mense toegepas kan – en behoort – te word. Die korrekte begrip en aanwending van rus kan noodsaaklike inligting vir pastorale beraders wees in hulle pogings om mense wat aan uitbranding ly, effektief te begelei.

Om die begrip rus te definieer, word die volgende omskrywings weergegee:

> “7676 shabbâth: intermission, that is (spec.) the Sabbath: – (+every) Sabbath ‘intense’ from. 7673: rest, interruption, cessation, cease, sit still, loss of time.”

- Strong (2010: iv,v) verduidelik in die *Introduction to the Hewbrew and Aramaic Dictionary* die gebruik van spesiale simbole soos + en X om die intensiewe vorm van ‘n woord aan te dui. Die afleiding kan dus gemaak word dat Sabbath die intensiewe vorm van rus (7673) is.

- Bostaande omskrywing van die Hebreeuse woord “shabbâth” dui op ’n verband tussen die rusdag en rus. Vanuit ’n Bybelse perspektief, is rus grammaties-histories en eksegeties in die rusdag geanker as die oorspronklike voorbeeld (Gen 2:3) van ’n opdrag (Eks 20:10) om te rus.

- Voorbeelde van ’n wyer Bybelse perspektief op en verwysings na rus word gevind in Prediker 2:23 en Prediker 6:5. In teenstelling met hierdie verwysings na ontbrekende rus en Prediker se kreet dat mense se pogings tevergeefs is (Pred 12:8), het God teruggekyk op die skeppingswerk van die vorige ses dae en dit alles goed gevind (Gen 1:31) en op die rusdag gerus (Gen 2:2-3). Muller (1999:50) is van mening dat die gewilligheid om te rus, afhang van wat mense verwag om in rus te vind. Vanuit ’n posisie van rus, kom mense in kontak met die diepste essensie van die lewe. As die belewenis van die lewe goed is, word rus as “goed” beleef. As persone egter ’n negatiewe belewenis van die lewe het, is daar huiwering om tot stilstand en rus te kom: persone is bang vir die donkerte in hulleself en die lewe (Muller, 1999:50). Hierteenoor word die “dit-was-goed-tema” deurlopend in die skeppingsverhaal gevind en die rusdag nooi mense om terug te staan en te “sien dat die lewe goed is” (Muller, 1999:50).

- Bykomende voorbeelde (Kritzinger, 2000:298) beeld rus uit as:

  - ’n gawe van God (Ps 131);
  - rus by God (Ps 62:2);
  - ’n woonplek met rustige velde en veilige wonings waar daar rus is (Jes 32:18);
  - as ’n verlange na die skepping (Rom 8:22);
  - as ’n wilsbesluit (Ps 116:7);
  - as ’n belofte (Ps 3:6 en 23:2);
  - in Jesus se diens (Matt 11:28 en Mark 6:31b);

- ’n ewigheidsbelofte. Hebreërs 4:4-9 beskryf rus méér as net die besit van vrede in die beloofde land, maar ook die “rus wat voorlê”, naamlik vir gelowiges ’n ewige toekoms by die Here. God het op die sewende dag gerus van sy skeppingsdade, so kan gelowiges ook in Jesus se volkome reddingswerk rus. Openbaring 14:13b verwys ook na “rus van arbeid”; rus van fisieke nood. In Lukas 6:5-6 toon Jesus as “Here oor die Sabbat” aan dat die aanspreek van menslike nood deur genadedade ook ’n vorm van rus is.

- Alle vorme van lewe benodig ’n ritme van rus, maar in die volgehoue besigwees van moderne mense is hierdie noodsaaklike ritme verloor (Muller, 1999:11). Muller (1999:13) haal Merton aan:

> There is a pervasive form of contemporary violence [and that is] activism and overwork. The rush and pressure of modern life are a form, perhaps the most common form, of its innate violence.

- Die rusdag en rus kan ’n revolusionêre teenaksie teen “gewelddadige besigwees” wees en mense die ruimte bied om te besin en te herstel (Muller, 1999:17). Die rusdag is bedoel as ’n spesifieke tyd en ruimte waarin gelowiges kan herstel van die sorge en eise van die lewe (Muller, 1999:35-37). Rus is die instrument vir herstel (Ps 23:2) en bied die geleentheid om te beleef dat die lewe en die vrug op arbeid “goed is” (Muller, 1999:51).

- Bass (2000:46) sê dat die opdrag tot die onderhouding van die rusdag haar aandag getrek het, maar dit was die “musiek van die rusdag” wat haar gelok het:

> But what drew me in is the music of Sabbath, which sings of God, creation, and humanity in rhythms, tones and words that help us know each more truly.

- Volgens Bass (2000:10) verkeer God buite die ryk van tyd, maar ontmoet mense binne die ryk van tyd (Bass, 2000:10). God se teenwoordigheid op aarde het geheiligde tyd en ’n ontmoetingsplek met Hom geword. Tyd is nie mense se vyand of iets waarvan hulle moet vlug nie, dit kan beskou word as ’n geskenk van God, en die rusdag skep ’n kritiese bewustheid en ontdekking van tyd as ’n geskenk van God (Bass, 2000:11-13). Bass (2000:13) verwys in hierdie verband na die Israeliete se verblyf in die woestyn.

Hulle moes elke aand gaan slaap met die vertroue dat God die volgende oggend manna sou voorsien en elke week is daar op die sesde dag nie net voorsien vir die Sabbatdag nie, maar hulle is vrygestel van die sewende dag se bymekaarmaak van die manna sowel as die kwelling of Hy wel sou voorsien. Bass (2000:80, 82,113, 114) verwys verder na die analogie van die ritme van seisoene en die ritme van die liturgie van die Christelike jaar se Kers- en Paasseisoen. Die lewe bestaan uit ’n natuurlike ritme met feeste en rituele as bakens en die ritme van werk en rus (Bass, 2000:10, 14).

- Ook Jesus se lewe spreek van die verband tussen die rusdag en rus. Enersyds het Hy die rusdag onderhou (Luk 4:16), andersyds het Hy gekies om soms in isolasie van die gedrang van skares te rus en te bid (Mark 6:46).

- Kessler (2012:1) stel die rusdag as kuur vir rusteloosheid voor en fokus op die holistiese aspekte van rus. Hy wys daarop dat “Sabbatsonderhouding” in die Christelike tradisie op godsdienstige aspekte fokus. Kessler (2012:1) beskryf Sabbatsrus as “a delight to the soul and a delight for the body”. Die artikel beskryf tien punte van die Joodse tradisie met betrekking tot holistiese Sabbatsonderhouding waarby die Christendom kan baat. Kessler (2012:1) fokus onder andere op die verskynsel van menslike rusteloosheid, houdings teenoor die rusdag en ten slotte op die toepassing van basiese beginsels ten opsigte van die rusdag in die hedendaagse lewe ter handhawing van ’n goeie balans tussen werk en lewe.

- Conradie (1996:572) beskryf die rusdag as die “hart van die evangelie” en as ’n dag van rus, behoort dit ook ’n dag van rus vir die hele skepping te wees. Die rusdag dra by tot volhoubare ontwikkeling aangesien dit deur ’n ontvanklikheid vir en ’n ingesteldheid op God se tydsritme gulsigheid en kortsigtigheid beperk (Schart, 2004:253).

- Claassens en Juliana (2011:71) ondersoek die betekenis van die rusdag ten opsigte van menswaardigheid. Die outeurs oorweeg die verskille ten opsigte van rusdagonderhouding in verskillende gemeenskappe. Hulle ondersoek die dubbele fokus van die rusdaggebod as ’n basiese mensereg en bydraend tot menslike waardigheid: om te werk sowel as om te rus. Hulle verken ook die neiging wat mense toenemend die voorreg om te kan werk, maar ook te rus, ontneem.

- In Matteus word nie beredeneer óf die rusdag onderhou moet word nie, maar hóé dit onderhou moet word om ware rus volgens die wil van God te beleef (Viljoen, 2011:1). Die outeur wys daarop hoe Matteus die rusdagverhale strategies plaas ná Jesus se lering oor die geldigheid van die wet. Jesus se "verbreking" van die rusdaggebod is dus om ’n nuwe benadering en God se ware bedoeling rondom die rusdag te demonstreer.

- Engelbrecht (2003:5) toon aan dat die rusdag nie net ’n dag vir leeglê is nie, maar ook ’n dag om in dank te betuig.

- Gosse (2004:231) beskryf die rusdag as ’n geleentheid op nuwe hoop vir die ontmande en vreemdelinge (Jes 56:3) – dus die weerloses – om die huis van die Here binne te gaan. Volgens Gosse (2004:231) beskryf Jesaja 56:1-2 die rusdag as ’n geval waar "identiteit en universalisme hand aan hand loop".

- König (2006:396-397) skryf oor die bekende misverstand dat die Sabbat van die Ou Testament oorgegaan het na die Sondag van die Nuwe Testament. Volgens dié siening geld die Ou Testamentiese bepalings ten opsigte van die Sabbat steeds − die dag verskuif net van die sewende na die eerste dag. König kom tot die gevolgtrekking dat die onderhouding van die Sabbat in die Nuwe Testament ’n sagte dood gesterf het onder heiden-Christene. Joubert (2009:1684) verwys na heiden-Christene as nie-Joodse gelowiges. König (2006:400) onderskei tussen ’n rusdag en ’n dag van viering. As gevolg van die feit dat die Here se opstanding op ’n Sondag gevier word, word Sondag dus as die dag van die Here beskou. Volgens König (2006:400) het die evangelie as ’n opstandingsevangelie begin en redeneer hy verder dat ’n feesdag uiteindelik ’n heel ander karakter as ’n rusdag het. Daarom is dit volgens König (2006:400) onvanpas om die Sabbatswette van rus op die Sondag (eerste dag van die week) van toepassing te maak.

- In teenstelling met König, beskou Lancaster (2009:78) God se bevel aan gelowiges om op die sewende dag van die week van hulle werk te rus as baie belangrik en steeds van toepassing. Lancaster (2009:78) dui daarop dat die sewende dag as rusdag die eerste handeling was wat God geheilig het om sodoende hierdie dag af te sonder van ander dae.

In ’n ondersoek na die hulpwetenskappe se siening rondom die uitwerking van rus op mense, is die volgende van belang:

- In die psigiatrie verwys Fawchett (2008:574) se studie “To sleep, perchance to rest” na slaaploosheid as een van die algemeenste probleme in psigiatrie. Baie mense vind dit moeilik om hulle bewussyn af te skakel en wel te rus terwyl hulle slaap. Die biologiese en genetiese kwesbaarhede ten opsigte van stres word ondersoek om slaaploosheid beter te verstaan asook die voordele van slaapmiddels en kognitiewe gedragsbenaderings om slaaploosheid aan te spreek.

- Martin (2007:737-738) het ’n psigiatriese studie van die 19e eeu bestudeer waarin isolasie, rus en voeding as behandeling vir hoofsaaklik vroue geskied het. Elektroterapie en massering het bygedra om spieratrofie teen te werk en psigologiese manipulasie is toegepas as bydraend tot rus.

- Die uitwerking van onderbrekings en verposings op insig en foute in die werksituasie, is in die studie van Eerde en Rutte (2008:358-364) bestudeer. Eksperimente is geloods om vas te stel wat die uitwerking van voortgesette werk sonder afwisseling in take was teenoor onderbroke werk waar die deelnemers op voorafbepaalde tye van take verwissel het. ’n Derde groep deelnemers kon op eie diskresie van take verwissel. Die uitslag toon dat die deelnemers wat op eie diskresie van take kon verwissel, meer insig in probleemoplossing getoon het en minder foute gemaak het.

- Zhao, Wang en Tan (2011:969-974) het die uitwerking van volkome bedrus op die verbale en spasie-oriëntasie werkende geheue van vroulike deelnemers tydens 15 dae van bedrus in ’n gesimuleerde gewiglose omgewing getoets. Die Beck Anxiety Inventory en Beck Depression Inventory is ook tydens die studie gebruik om die neigings van die werkende geheue met ’n kontrolegroep te vergelyk. Die studie het ten doel gehad om met die oog op toekomstige ruimtebasisse vas te stel wat die fisiologiese sowel as psigologiese uitwerking van langdurige blootstelling aan gewigloosheid op ruimtevaarders is. 22 vroulike kollege studente (die toetsgroep) is vir die nagebootste ruimteomgewing gekies. 22 vroulike kollege studente (die kontrolegroep) met ooreenstemmende mediese en fisiese rekords as dié van die toetsgroep is gekies. Die Beck Anxiety Inventory en Beck Depression Inventory is ondermeer ook tydens die toetstydperk gebruik om angs- en depressievlakke in beide groepe te meet. Die bevinding was dat ná verskeie lesings op verskillende tye gedurende die toetstydperk, die nagebootste gewiglose toetsgroep geen verskil van die kontrole groep getoon het nie. Bedrus het dus nie die werkende geheue van enige

van die groeplede aangetas nie en geen aanduiding van kliniese angs of depressie is by enige van die groeplede geïdentifiseer nie.

- In ʼn studie van Bourassa (2012:1699-1715) word die effek van medelye moegheid op maatskaplike werkers wat met bejaardes werk, aangetoon. Die studie het bykomend ondersoek watter maatreëls gevolg moes word om grense tussen die werk- en tuisomgewing te skep.

- Zijlstra (2006:129-138) bespreek die sielkundige perspektiewe van die siklus van werk en rus en die verband tussen ontspanning en slaap.

Die vraag ontstaan dus noodwendig of die hoë voorkoms van uitbranding verband hou met die gebrek aan genoegsame rus.

1.4 Motivering

ʼn Ondersoek na die literatuur oor die onderwerpe van stres en uitbranding toon aan dat daar al baie oor die onderwerp geskryf is. Die probleem is egter dat die onderwerp eensydig vanuit verskillende vakdissiplines aangespreek word en ʼn holistiese benadering wat al die transdissiplinêre beginsels insluit, is moeilik te vinde aangesien die Bybelse perspektief ten opsigte van rus dikwels nie oorweeg word nie. Bydraende faktore tot uitbranding soos stres, angs en depressie, word baie gefragmenteerd aangebied. Die sielkunde bied hoofsaaklik psigiese oplossings vir uitbranding en laat die geestelike aspekte uit. Alhoewel uitbranding uiteindelik ʼn psigiese probleem is, moet persone holisties begelei word om die probleem te oorkom en daarom moet alle vlakke van menswees aangespreek word. Die navorser is van mening dat pastorale beraders wat die Bybelse perspektiewe ten opsigte van rus as ʼn moontlike skakel in die voorkoming van uitbranding in hulle hulpverlening insluit, egter hierdie persone effektief sal kan begelei.

1.5 Vraagstelling en vrae

1.5.1 Navorsingsvraag

Vanuit die bogenoemde beskrywing is die navorsingsvraag soos volg gestel: Watter pastorale riglyne ten opsigte van rus kan volgens Bybelse perspektiewe daargestel word as ʼn hulpmiddel om uitbranding te voorkom?

1.5.2 Bykomende vrae

- Watter gevolge van uitbranding as gevolg van ŉ gebrek aan rus, kan vanuit ŉ empiriese studie waargeneem word op die fisieke, psigiese en geestelike dimensies van mense?
- Wat bied 'n literatuurstudie ten opsigte van rus in die voorkoming van uitbranding?
- Watter blik bied grammaties-historiese eksegese op relevante Skrifgedeeltes oor die belangrikheid van rus vir mense?
- Watter pastorale riglyne ten opsigte van rus volgens Bybelse perspektiewe daargestel kan word om uitbranding te voorkom?

1.6 Doelstellings en Doelwitte

Die algemene doelstelling van die navorsing is om pastorale riglyne vanuit Skriftuurlike perspektiewe op rus te gee in ŉ poging om uitbranding te voorkom.

Om dit te kan doen, is die volgende doelstellings vir die navorsing gestel:

- Eerstens, is daar deur 'n empiriese ondersoek vasgestel wat die effek van uitbranding as gevolg van ŉ gebrek aan rus, op die fisieke, psigiese en geestelike dimensies van mense is.
- Tweedens, is daar op interpretatiewe wyse 'n diepgaande literatuurstudie gedoen ten opsigte van rus en die hantering en voorkoming van uitbranding.
- Derdens, het die fokus verskuif na die normatiewe aspek deur grammaties-historiese eksegese van relevante Skrifgedeeltes te doen.
- Laastens, is die pragmatiese gedeelte bespreek en pastorale riglyne is gestel ten opsigte van rus om uitbranding te voorkom.

1.7 Sentraal teoretiese argument

Die sentraal teoretiese argument is dat pastorale riglyne ten opsigte van rus volgens Bybelse perspektiewe daargestel kan word om uitbranding te voorkom.

1.8 Metode

Die navorsing is gebaseer op die model van Osmer (2008) wat vir die praktiese teologie ontwikkel is. In dié model word hoofsaaklik aandag geskenk aan vier hooftemas (Osmer, 2008:4):

- In die eerste gedeelte van die studie is daar gefokus op die empiriese navorsing. Dit vorm die beskrywende deel van die ondersoek waar die vrae: "Wat is aan die gang? Wat gebeur?" beantwoord is. Om vas te stel wat die probleem is, is ŉ inligtingstuk rondom die tema tesame met ŉ uitnodiging om in gesprek te tree hieroor aan die navorser se wye netwerkbasis uitgestuur. Data rondom die antwoorde op die uitnodiging word in ŉ latere hoofstuk weergegee. Vanuit die antwoorde, is deelnemers gekies waarmee semi-gestruktureerde onderhoude gevoer is. Indringende onderhoude is gevoer deur spesifieke vrae te vra om te bepaal of die deelnemers enige of genoegsame rus ondervind het en hoe die uitkoms daarvan beleef is. Die empiriese ondersoek was dus kwalitatief van aard. Daar is onderhoude gevoer met deelnemers wat nie gereelde rusdae toepas nie en met deelnemers wat wel gereelde rusdae neem.

- Die tweede gedeelte het oor die interpretatiewe deel gehandel: "Waarom gebeur dit?" Die doel was om vas te stel waarom uitbranding aan die orde van die dag is. In hierdie deel van die navorsing is daar gefokus op die verskynsel van uitbranding. Om die vraag te beantwoord, is aspekte van rus in die literatuurstudie ondersoek. Hierdie deel van die ondersoek was deur middel van ŉ vergelykende literatuurstudie gedoen.

- Die derde gedeelte het aandag aan die normatiewe aspek van die ondersoek gegee: "Wat behoort gedoen te word?" Eksegese van relevante Skrifgedeeltes is op grammaties-historiese wyse volgens die Reformatoriese teologie gedoen. Verwante Bybelse literatuur is ook ondersoek. Dit het ten doel gehad om vas te stel watter afleidings uit die Woord rondom rus gemaak kan word vir die moontlike voorkoming van uitbranding.

- Die laaste gedeelte van die navorsing het gefokus op die pragmatiese deel van die ondersoek: "Watter aanpassings moet ná afloop van die studie gemaak word?" Die doel van hierdie deel van die ondersoek was om vanuit al die voorafgaande navorsing pastorale riglyne te formuleer wat aan pastorale beraders die ondersteuning bied in hulle begeleiding aan persone om rus deel van hul lewenstyl te maak in ŉ poging om uitbranding te voorkom.

1.9 Goedkeuring deur etiek komitee

Sertifikaatnommer NWU-00146-15-A6 is aan die studie toegeken.

1.10 Voorgestelde hoofstukindeling

Hoofstuk 1: Inleiding.

Hoofstuk 2: Empiriese ondersoek na die gevolge van ’n gebrek aan rus.

Hoofstuk 3: Interpretatiewe aspekte rondom die aspek van rus as voorkomend tot uitbranding.

Hoofstuk 4: Skriftuurlike bepalings rondom rus.

Hoofstuk 5: Riglyne rondom die pastorale hulpverlening aan persone om rus deel van hul lewenstyl te maak om uitbranding te voorkom.

Hoofstuk 6: Finale gevolgtrekkings en voorgestelde areas vir verdere studie.

HOOFSTUK 2: EMPIRIESE ONDERSOEK OOR DIE GEVOLGE VAN 'N GEBREK AAN RUS

2.1 Inleiding

In hierdie hoofstuk word die empiriese proses verduidelik wat vir die navorsing gebruik is, en die empiriese data is geïnterpreteer om vas te stel of rus − volgens Bybelse perspektiewe − uitbranding kan voorkom.

2.2 Die doel van die empiriese ondersoek

Die empiriese ondersoek het geskied deur middel van 'n kwalitatiewe ondersoek. In hierdie proses is die belewenisse van persone wat 'n rusdag onderhou, vergelyk met die belewenisse van persone wat nie 'n rusdag onderhou nie. Data oor fisieke, emosionele en geestelike aspekte is deur middel van semi-gestruktureerde onderhoude en meegaande vraelyste ingesamel. Volgens die model van Osmer (2008:4) wat vir die praktiese teologie ontwikkel is, word daar hoofsaaklik aan vier hooftemas aandag geskenk waarvan die empiriese ondersoek die beskrywende deel van die navorsing uitmaak. In hierdie deel van die ondersoek is vrae soos "Wat gebeur?" en "Wat is aan die gang?" beantwoord. Hierdie tema word vervolgens verdiskonteer.

2.3 Kwalitatiewe en kwantitatiewe empiriese navorsing

Sosiale en psigologiese verskynsels kan met kwantitatiewe navorsing gekwantifiseer en gekorreleer word en op hierdie manier kan die eiesoortige karakter van verskynsels met kwalitatiewe navorsing bestudeer word (Herbst, 2008:147). Herbst (2008:147) haal Grinnel (1998) aan wat uitwys dat beide kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsing sosiale realiteite bestudeer en beskryf, maar dat die verskil in die werkswyse van die twee benaderings lê. Volgens Strydom vereis die kwantitatiewe benadering van navorsers om ter wille van verhoogde objektiwiteit op 'n afstand te bly en hulle onafhanklikheid te behou van dít wat bestudeer word (soos aangehaal deur Herbst, 2008:147). Hierteenoor integreer die kwalitatiewe benadering hipoteses en veralgemenings as deel van die ondersoek volgens Strydom (aangehaal deur Herbst, 2008:147).

In teenstelling met die "waardevrye-objektiewe-wetenskapsmodel" vir navorsing, is kwalitatiewe navorsing ontwikkel vanuit navorsingstegnieke wat daarop toegespits is om vas te stel hoe gewone persone dinge ervaar en verstaan (Herbst, 2008:149). Kwalitatiewe navorsing kan aandui dat wat persone dink net so belangrik is as wat hulle doen en dat gedrag nooit ten volle verstaan

kan word sonder begrip vir die oortuigings en situasie agter die optrede nie (Herbst, 2008:149). Die klem van kwalitatiewe navorsing val dus op die outentiekheid daarvan. Kwalitatiewe navorsing, volgens Strydom (aangehaal deur Herbst, 2008:149), verskaf die beskrywing, interpretering en herkonstruerings van die situasie wat ondersoek word en bied daarom die geskikte perspektiewe waaruit riglyne vir beraders afgelei kan word – dus is ’n kwalitatiewe benadering vir die empiriese ondersoek van hierdie studie gevolg.

2.4 Versameling en ontleding van data

Die navorser het geskakel met vier kontakpersone in verskillende dele van die land (die Oos- en Wes-Kaap, Gauteng en Mpumalanga) en versoek om uitnodigings tot deelname aan die studie per e-pos aan persone op hulle e-posadreslys te stuur. ’n Totaal van 75 uitnodigings vergesel van ’n dekbrief (Aanhangsel A) en ’n inligtingstuk oor uitbranding (Aanhangsel B) is gestuur. Die versekering is gegee dat inligting anoniem en vertroulik hanteer sal word. Altesaam 21 persone het aangedui dat hulle aan die studie sal deelneem. Op grond van hulle ligging en beskikbaarheid, is slegs 13 persone gekontak en afsprake vir semi-gestruktureerde onderhoude is met hulle bevestig. Terugvoering van vier van die deelnemers is gekies op grond daarvan dat hulle te kenne gegee het dat hulle ’n gereelde rusdag onderhou, en nog vier op grond daarvan dat hulle nie ’n rusdag onderhou nie. Sodoende kon ’n vergelykende studie tussen persone wat ’n rusdag toepas en persone wat nie sodanig ’n rusdag toepas nie gedoen word om te bepaal wat die uitwerking van rus op die deelnemers was.

Die onderhoude was semi-gestruktureerd deurdat dit ingelei is deur tien vrae vanaf ’n vraelys (Aanhangsel C) en daarna is geleentheid aan die deelnemers gebied om hulle eie ervaring ten opsigte van uitbranding en rus te deel. Die onderhoude is agterna op skrif weergegee waaruit die navorser sekere afleidings kon maak.

Daar is met ses van die dertien deelnemers met wie onderhoude gevoer is, ook ’n tweede onderhoud gevoer. Ná afloop van die eerste onderhoud het hierdie ses deelnemers uittreksels vanuit die pastorale riglyne (soos in hoofstuk 5 deurgegee word) ontvang met die uitnodiging om hierdie inligting te gaan bestudeer en daarvan in hulle eie lewens te probeer toepas. Inligting van vier van hierdie tweede onderhoud met van die deelnemers is in die terugvoering (sien afdeling 2.3) van die betrokke hoofstuk ingesluit.

2.5 Die dekbrief

Aanhangsel A bevat ’n dekbrief wat die algemene uiteensetting en doelstelling van die studie verduidelik. Hierdeur word ’n agtergrond van relevansie en konteks geskep en dit het die vrae en antwoorde daarop in die konteks van die dekbrief geanker.

2.6 Semi-gestruktureerde onderhoude

Die navorser wou deur middel van die onderhoude meer inligting bekom oor die volgende fasette van die deelnemers se lewe:

- Die deelnemers se huidige belewenis ten opsigte van ’n rusdag en rus.
- Die deelnemers se verstaan en implementering van die pastorale riglyne ten opsigte van Bybelse perspektiewe op rus, soos deur die navorser verskaf.
- Die uitwerking van ’n moontlike gebrek aan rus teenoor gereelde rus op die geestelike, liggaamlike, emosionele en sosiale welsyn van die deelnemers.

2.7 Die struktuur van die vraelyste

Die volledige vraelys word in Aanhangsel C vervat, maar oorsigtelik sluit dit die volgende in:

Die vraelys bevat vrae wat ’n spesifieke aspek van die deelnemers se lewe raak, byvoorbeeld of hulle enigsins ’n gereelde rusdag onderhou en wat die deelnemers as rus beskou asook moontlike fisieke, geestelike, emosionele en sosiale simptome wat dikwels met uitbranding verband hou. Ten slotte is daar ook ’n vraag (vraag 10) oor watter drie aspekte van die deelnemers se lewe hulle sou wou verander. Die vrae is baie kortliks aan die begin van die onderhoud gestel met die doel om die deelnemers te grond in die aard en omvang van die studie, maar ook om as ’n “ysbreker” te dien sodat die deelnemers op grond van die vrae die vrymoedigheid kon neem om meer uit hulle ervaring te deel.

2.8 Terugvoering vanuit die semi-gestruktureerde onderhoude met die deelnemers

Tabel 1 - Gegewens verskaf deur die deelnemers behels die volgende:

Deelnemer:	Geslag:	Ouderdom:	Rusdag onderhouer?	Opvolg onderhoud gevoer?
A	Vroulik	50+	Ja	Nee

Deelnemer:	Geslag:	Ouderdom:	Rusdag onderhouer?	Opvolg onderhoud gevoer?
B	Vroulik	40+	Ja	Ja
C	Manlik	40+	Nee	Nee
D	Vroulik	50+	Nee	Ja
E	Vroulik	20+	Nee	Ja
F	Vroulik	60+	Ja	Ja
G	Manlik	40+	Ja	Ja
H	Vroulik	30+	Nee	Ja

Tydens die terugvoer van die deelnemers is daar telkens aan die volgende aandag gegee:

- Agtergrond van deelnemers
- Deelnemers se belewenis van ʼn rusdag
- Fisieke en emosionele welstand
- Leefstylevaluering
- Waarneming

2.8.1 Deelnemer A

Meer oor die deelnemer

Deelnemer A is ʼn professionele persoon in haar vroeë vyftigs, getroud, ma en ouma wat ʼn aktiewe leefstyl volg. Sy werk huidig in haar en haar man se eie besigheid. Sy het, ná ʼn baie negatiewe belewenis van uitbranding, gekies om haar leefstyl drasties te verander en het tydens die onderhoud die “toe” en “nou” van haar lewe gedeel. Sy het tydens die onderhoud ontspanne en tevrede met haar lewensomstandighede voorgekom.

Tydens die onderhoud het sy ʼn paar keer verwys na “drie jaar gelede sou ek anders geantwoord het” waarop sy gevra is waarna sy verwys en is versoek om drie jaar gelede se belewenis ook te

vertel. Sy het vertel dat sy ’n hoogs mededingende beroep beklee het en ingestel daarop was om te alle tye haar beste te lewer en alle spertye te haal. Terugskouend besef sy dat sy onbewustelik prestasiegerig was en dat prestasie (in die vorm van tevrede kliënte) en besigwees haar identiteit geword het sodat sy gemiddeld 21 uur per dag gewerk het.

Deelnemer A se rusdagbelewing

Haar rusdag bestaan daaruit dat sy en haar man gewoonlik kerk toe gaan, ’n ligte ete voorberei en tyd inruim vir ’n middagslapie. As alternatief sal hulle die hele dag tuis bly en die dag begin deur na aanbiddingsmusiek te luister en in stille kontak met God te verkeer. Ná afloop van haar rusdag voel sy fisiek, emosioneel en geestelik herlaai – anders as in haar “vorige lewe” toe haar rusdag haar die geleentheid gebied het om agterstallige werk in te haal of al was sy met gesinsaktiwiteite besig, was haar “kop al by die volgende dag”.

Fisieke en emosionele welstand

Na aanleiding van die vraelys (Aanhangsel C), het deelnemer A aangedui dat sy goeie gesondheid geniet en net af en toe ’n migraine kry (vraag 8 van Aanhangsel C). Negatiewe emosies (vraag 9 van Aanhangsel C) soos gejaagdheid, spanning, angstigheid en ’n gevoel van uitbranding was vroeër deel van haar daaglikse bestaan, maar sy beleef die afgelope drie jaar selde enige van hierdie emosies. Sy het ferm geantwoord dat sy ook “nie meer frustrasie, hulpeloosheid en kommer doen nie” en graag saam met mense verkeer.

Regdeur haar kinders se skoolloopbane het sy elke sport-, skool- en kerkbyeenkoms bygewoon en al haar verpligtinge as vrou en ma vooropgestel en dan snags wanneer sy hoor haar man diep slaap, opgestaan en haar beroepswerk voortgesit om aan die spertye en eise te kon voldoen.

Die gevolg was dat sy altyd moeg was en die eerste dae van ’n vakansie met ’n migraine in die bed gelê het. Tydens ’n kerkkamp het ’n vriendin opgemerk dat sy kan sien dat deelnemer A deurgaans buitengewoon hard werk en altyd moeg is, maar nie dat sy iets daaromtrent doen nie. ’n Tyd daarna het een van haar seuns gevra hoeveel sy verdien en of dit die moeite werd is om altyd so besig en moeg te wees. Sy en haar man het ook al hoe meer huwelikspanning beleef wat direk aan haar veeleisende beroepslewe gekoppel kon word. Hy het haar byvoorbeeld daarmee gekonfronteer dat “sy nie moet dink dat hy nie weet dat sy snags opstaan en die nagte omwerk nie” en dat hy nie meer ’n vrou wou hê wat altyd moeg, gespanne en gejaagd was nie.

Sy beskryf dat alhoewel sy op ’n gegewe dag besluit het om uit die beroepslewe te treë, daar voor en ná daardie datum ’n geleidelike losmaak- en herstelproses in haar lewe plaasgevind het. Sy

verwys na die omkeer in haar lewe as die Here se herstelproses. Sy het ná haar bedanking ŉ identiteitskrisis beleef, want meteens was sy nie meer besig, bekwaam of prestasiegedrewe nie. Sy het as oorbrugging van haar onophoudelike besigwees na normaliteit vir ŉ afstandsonderrigkursus ingeskryf en intensief by haar ouers se versorging betrokke geraak.

Finansieel het die Here haar ná haar bedanking buitengewoon geseën. Sy getuig dat sy later van tyd kon sien dat sy tydens haar beroepsjare nie net onbewustelik prestasiegedrewe was nie, maar ook nie die Here vir genoegsame inkomste vertrou het nie en onbewustelik geglo het dat haar inkomste van haar harde werk afhang. Ná haar bedanking het sy mettertyd by haar man se besigheid betrokke geraak, maar sy is nou baie gedissiplineerd met die aantal ure wat sy werk en wil "nooit weer so besig en moeg wees nie".

Leefstylevaluering

Deelnemer A bestempel haarself nou as ŉ gebalanseerde, fisiek en innerlik gesonde mens en geniet hierdie fase van haar lewe met geen begeerte om nog iets aan haar lewenstyl (vraag 10 van Aanhangsel C) te verander nie. Sy is "beskermend jaloers op haar Sondae" wat sy nou − anders as toe sy uitbranding beleef het − vanuit ŉ geestelike oortuiging handhaaf, maar ook omdat sy by gebreke daaraan byna vroeër haar huwelik, gesinsverhoudinge en gesondheid prysgegee het.

Waarneming

Deelnemer A se huidige leefstyl spreek van gedissiplineerde balans en aktiwiteite − veel anders as ŉ aantal jare gelede toe sy op alle vlakke van haar lewe die uitwerking van uitbranding beleef het. Toe het sy huwelikspanning, werkspanning, fisieke en emosionele probleme ondervind wat nie net vir haar nie, maar ook haar gesin negatief geraak het.

Haar keuse om ŉ drastiese ingryping en veranderinge toe te pas, het nie net gehalte tot haar leefstyl en verhoudings toegevoeg nie, maar ook haar rusdag herstel tot een van genoegsame rus en tyd met God en geliefdes. Hierdie positiewe lewensverandering het in haar lewe plaasgevind voordat die navorser haar vir die onderhoud ontmoet het. Sy getuig dat sy sonder die besef van die belangrikheid van die Bybelse perspektiewe op rus, sowel as ŉ eerlike selfondersoek oor haar verskuilde prestasiegerigtheid, níé die veranderinge sinvol sou kon toepas nie. Die Bybelse perspektief dat sy nie as prestasieslaaf nie, maar as vrygemaakte in ŉ gebalanseerde ritme van werk en rus kon leef, het haar tot oorwinning gelei.

2.8.2 Deelnemer B

Meer oor die deelnemer

Deelnemer B is ŉ onderwyseres in haar laat veertigerjare. Haar man is die afgelope drie jaar deur ŉ regstellende proses by sy werk geraak wat spanning in die huis veroorsaak het. Hulle het twee talentvolle tienerseuns wie se buitemuurse aktiwiteite bykomende eise aan die ouers stel. Haar ouers woon ver en het ook toenemend sorg en aandag nodig, sodat dit dikwels ŉ groot deel van haar vakansies insluit.

Deelnemer se rusdagbelewing

Deelnemer B beskryf haar rusdag as ŉ dag van kerk toe gaan, kosmaak, musiek luister, lees en slaap. In antwoord op vraag 5 van die vraelys (Aanhangsel C), dui sy aan dat sy ná afloop van die rusdag fisiek en geestelik herlaai voel, maar dat haar emosionele toestand van haar stresvlak afhang. Sy bestempel rus as die geleentheid om te doen waarvoor sy lus is (vraag 4, Aanhangsel C).

Fisieke en emosionele welstand

Deelnemer B is baie gesondheidsbewus en handhaaf ŉ gesonde lewenstyl. Sy het egter las van al 14 van die fisieke simptome van moontlike uitbranding (vraag 8, Aanhangsel C) en agt van die tien emosionele simptome van uitbranding (vraag 9, Aanhangsel C) word soms beleef.

Leefstylevaluering

Sy het in vraag 10 van die vraelys (Aanhangsel C) aangedui dat sy graag minder gejaagd sou wou wees, meer in beheer sou wou voel van haar omstandighede en minder konflik sou wou beleef.

Waarneming

Sy het as ŉ gespanne persoon voorgekom en dis vir haar belangrik om in beheer te wees. Alhoewel deelnemer B op geestelike vlak baie geloofsvertroue toon, blyk dit dat sy ŉ hoë spanningsvlak beleef en op fisieke en emosionele vlak simptome van uitbranding ondervind.

Sy het haar daarop toegespits om ná afloop van die eerste onderhoud die pastorale riglyne toe te pas soos in hoofstuk 5 (sien afdeling 5.3.6) vervat. Tydens ŉ tweede onderhoud het sy vertel dat sy veral by die riglyn om meer bewustelik te leef (hoofstuk 5, afdeling 5.3.6), gebaat het. Sy sou byvoorbeeld daarop fokus om terwyl sy klasgee, kosmaak of stort ten volle op die belewenis

van die oomblik te fokus. Hierdie riglyn het haar gehelp sodat sy nie meer voortdurend getob het oor wat haar bekommer nie. ŉ Ander riglyn (hoofstuk 5, afdeling 5.3.6) wat sy toegepas het, was rusdagbeplanning. Sy het byvoorbeeld genoeg kos die vorige dag gemaak sodat sy nie op haar rusdag voor die stoof hoef te wees nie.

Sy het vertel dat die toepassing van die riglyne − alhoewel sy gevoel het dat die drie maande wat sy dit voor die tweede onderhoud kon toepas te kort was is − daartoe bygedra het dat sy beter slaap. Verder het sy aangedui dat sy in die toekoms hoop om die gebruik van tegnologie af te skaal om sodoende ŉ stiller en rustiger omgewing op die rusdag te skep. Sy het dit daarom oorweeg om ter wille van die afskaling van tegnologie en mediaverbruik op die rusdag, die Bybelstudie en pastorale riglyne vir rus (hoofstuk 5, 5.3.3.-5.3.6) saam met die res van haar gesin deur te werk.

2.8.3 Deelnemer C

Meer oor die deelnemer

Deelnemer C is ŉ gesinsman en kerkleier in sy veertigerjare. Hy is een van ŉ aantal pastore wat deel vorm van ŉ gemeente se bestuurspan.

Deelnemer se belewing van die rusdag

Op grond van die vraelys (vrae 1, 2 en 3, Aanhangsel C) het hy verduidelik dat hy as gevolg van gemeenteverpligtinge geen rusdag het nie en beskou dus rus "as om glad nie kantoor toe hoef te gaan nie".

Fisieke en emosionele welstand

Hy het homself bestempel as volkome gedreineer van enige energie. Hy het baie van die fisieke simptome ondervind wat met uitbranding verband kan hou soos spierpyn, chroniese moegheid en eetversteurings (vraag 8, Aanhangsel C). Ook op emosionele vlak (vraag 9, Aanhangsel C) het hy negatiewe emosies beleef soos angs, hulpeloosheid, spanning, konflik, kommer, onttrekking van ander en ŉ kritiese ingesteldheid op homself en ander.

Op geestelike vlak is hy geestelik aanspreeklik teenoor ŉ kollega – sy gevoel was dus dat dit nie so ŉ "erg afgeskeepte deel" van sy lewe is nie, maar hy het die indruk geskep dat hy wel byvoorbeeld sy Bybel lees, maar nie noodwendig op daardie stadium in ŉ intieme verhouding met God verkeer het nie.

Alhoewel hy normaalweg oor ŉ groot sosiale kapasiteit beskik en behoefte daaraan het, het hy nie nou meer die energie daarvoor of lus vir sosiale verkeer nie. Hy ontvlug deur TV te kyk en selfoonspeletjies te speel, maar sien nie kans vir enige verpligtinge wat sy gesinslewe betref nie. Hy wil nie op kantoor wees nie. Sy gevoel was dat hy in elk geval "onproduktief is", maar vlug eerder terug kantoor toe as om met die eise van vader- en eggenootskap gekonfronteer te word. Hy het ŉ onderneming aan kollegas gemaak om by ŉ oefenprogram in te skakel en al het hy behoefte daaraan om meer aktief en gesond te leef, kom hy nie sover om dit uit te voer en wel in te skakel nie.

Hy het homself bestempel as ongelukkig en gefrustreerd in sy bedieningsrol in die gemeente. Hy het sy vrou en huwelik negatief beleef, maar het nie die energie om enigsins daaraan aandag te gee nie. "Hy wil eintlik net uitgelos wees en op die bank lê" – al besef hy dat sy negatiewe gedrag bydra tot baie probleme wat deur die kinders ervaar word, en dat hy homself en ander teleurstel.

Leefstylevaluering

Op die vraag wat hy graag aan sy leefstyl sou wou verander (vraag 10, Aanhangsel C), het hy geantwoord dat hy graag fisiek meer aktief en gesonder sou wou leef en meer "orde" in sy lewe sou wou beleef. Hy was egter nie gewillig om mediese of ander hulp te bekom nie, aangesien dit té blootstellend sou wees en hy "vir niks kans sien nie".

Waarneming

Hy het tydens die onderhoud byna uitdrukkingloos en robotagtig voorgekom, maar die indruk geskep dat hy ŉ emosionele noodkreet uiter ten spyte daarvan dat hy terselfdertyd bitter en sinies voorgekom het. Dit wou voorkom of hy oortuig is daarvan dat "hy alleen staan", dat sy kollegas hom nie ag nie, hy hulle "vuil werk" moes doen en dat sy vrou in haar rol as ondersteuner en versorger misluk. Die moontlikheid is dus groot dat hy op ŉ ernstige vlak van uitbranding verkeer wat sy belewing van homself en ander negatief beïnvloed en tot ŉ negatiewe spiraal bydra. Hy was egter nie ontvanklik vir enige voorstelle, riglyne of ŉ verdere gesprek nie, maar in opvolggesprekke met sy vrou, blyk dit tog dat hy sedert die onderhoud onderneem het dat hulle as gesin tydens ŉ kwartaallikse langnaweek na elders moet wegbreek en dat hy een dag per week sou probeer om nie kantoor toe te gaan nie. Hy het ook sedert die onderhoud begin fietsry. Sy vrou was telkens opgewonde dat hy hom tot hierdie klein positiewe stappies op die pad na herstel verbind het.

2.8.4 Deelnemer D

Meer oor die deelnemer

Deelnemer D is ŉ werkende vrou in haar vyftigerjare. Sy is getroud en ŉ ma van volwasse kinders en ook ŉ ouma van ŉ paar kleuters.

Sy en haar man moes ŉ paar jaar gelede ŉ onsuksesvolle besigheid sluit en sukkel dus die afgelope tien jaar om weer finansieel die mas op te kom en ŉ nuwe besigheid tot stand te bring. Dit het beteken dat hulle heeltemal na ŉ ander provinsie moes verhuis en hulle ondersteuningstruktuur van vriende en familie agtergelaat het. Hulle ervaar baie finansiële spanning oor hulle huidige omstandighede, maar ook oor hulle toekoms. Hulle moet nou ŉ groterige personeelkorps bestuur en hulle bly in ŉ klein kothuis in ŉ onveilige omgewing.

Deelnemer D se rusdagbelewing

Op die vraag of sy ŉ rusdag onderhou (vraag 1, Aanhangsel C) en wat dit behels (vraag 2, Aanhangsel C), het sy geantwoord dat sy nie ŉ rusdag het nie. Sy gaan "eintlik net kerk toe" en daarna voer sy die huishoudelike take uit waarvoor sy nie in die week tyd het nie. Sy het geantwoord dat sy aan die einde van haar rusdag fisiek moeg, emosioneel somber en effens angstig voel. Sy beskou rus as momente van niksdoen, TV en flieks kyk of vermaak (vraag 3, Aanhangsel C).

Fisieke en emosionele welstand

Volgens die vraelys (vrae 8 en 9, Aanhangsel C) ondervind sy onder andere permanente gevoelens van uitputting, slaaploosheid, spanning, frustrasie, hulpeloosheid, vervreemding van geliefdes en kommer. Sy is snags gedurig bewus van selfoonboodskappe van die buurtwag wat berig waar honde onrustig is, waar ingebreek of verdagtes opgemerk is. Sy het aangedui dat sy nie durf slaap nie, want sy moet waaksaam bly.

Bedags is die spanning van personeelbeheer, konfrontasies met haar man en finansiële tekorte oorweldigend sodat sy saans net wil ontvlug deur òf TV te kyk òf deur gedurig ander op sosiale media te wil volg. Sy is bewus daarvan dat sy aan depressie ly, maar wil nie "chemiese middels" gebruik nie, sy hou ook nie van gesonde ontlading soos oefening nie en beleef ook, alhoewel gelowig, ŉ geestelike laagtepunt.

Leefstylevaluering

Volgens die vraelys (vraag 10, Aanhangsel C) het sy aangedui dat sy graag haar vreesagtigheid te wyte aan swak sekuriteit te bowe sou wou kom en haar negatiewe slaappatroon en gebrekkige sosiale interaksie wou verander.

Waarneming

Sy het baie fisieke en emosionele simptome van moontlike uitbranding en depressie getoon. Haar leefstyl kom as ongebalanseerd en spanningsvol voor. Haar enigste uitlaatklep was dat sy graag kreatief kook.

ʼn Tweede onderhoud is sowat ses weke ná die eerste onderhoud met haar gevoer. Sy het tydens die tweede onderhoud gemeld dat sy ʼn “swak kandidaat” vir die studie is omdat sy nie een van die riglyne toegepas het nie, behalwe om wel bewus te wees van haar tegnologiese afhanklikheid (hoofstuk 5, afdeling 5.3.4). Die riglyne het haar daarvan bewus gemaak dat sy soggens eerste ding en kort-kort gedurende die dag sosiale media volg. Sy het besef dat dit vir haar ontvlugting bied uit haar spanningsvolle omstandighede en het haar gebruik van tegnologie – veral sosiale media – begin beperk. Sy was ook meer bewus daarvan dat sy haar rusdag anders moes beplan (hoofstuk 5, afdeling 5.3.6) en het dit selfs “een of twee keer” reggekry om die dag só in te rig dat sy minder besig is en beskou die uitwerking daarvan as waardevol aangesien sy rustiger voel en op ʼn meer positiewe noot haar week begin.

2.8.5 Deelnemer E

Meer oor die deelnemer

Deelnemer E is ʼn enkellopende en dinamiese beroepsvrou in haar laat twintigerjare. Sy het tydens die onderhoud ʼn positiewe indruk gelaat van iemand wat op ʼn jeugdige ouderdom reeds goeie geestelike waardes aangekweek het. In haar strewe na ʼn lewe van eenvoud, het sy byvoorbeeld van haar TV ontslae geraak en sy is aktief by armoedeverligting betrokke.

Deelnemer E se rusdagbelewenis

Volgens die vraelys het sy haarself bestempel as iemand wat nie ʼn rusdag onderhou nie aangesien sy by “verskeie organisasie en mense” betrokke is. Sy beskou rus as ʼn dag van “geen mense nie, laat slaap en klavier speel”.

Fisieke en emosionele welstand

Volgens die vraelys (vraag 8, Aanhangsel C) het sy las van rugpyn, gereelde verkoues en slegte spysvertering. Op emosionele vlak (vraag 9, Aanhangsel C) ondervind sy dikwels spanning, frustrasie en kommer en in ŉ mindere mate angstigheid, hulpeloosheid en gevoelens van oorweldiging en uitbranding.

Leefstylevaluering

Sy het aangevoer dat sy graag meer vrye tyd sou wou hê en ter wille van eenvoud sou sy graag met minder luukshede wou leef. Sy sou graag ŉ werk wou hê waar sy direk by mense betrokke kon wees waar sy voel dat sy vir hulle van waarde kan wees.

Waarneming

Haar persoonlikheid bring mee dat aktiewe betrokkenheid by mense haar meer energiek laat voel. Sy het ŉ beroep wat hoë eise aan haar stel en sy sukkel om af te skakel wat haar betrokkenheid by ander sowel as haar beroep betref. Sy het byvoorbeeld vertel dat sy tydens die betrokke maand slegs een aand direk ná werk kon huis toe gaan as gevolg van verantwoordelikhede by die kerk en werk. Alhoewel sy nie tekens van moontlike uitbranding toon nie, maak haar aanhoudende besigwees op ŉ fisieke en emosionele vlak haar kwesbaar daarvoor.

Tydens haar tweede onderhoud (ses weke ná die eerste onderhoud) het sy vertel dat sy sommige van die pastorale riglyne kon toepas soos om ŉ tydjie sonder haar selfoon klaar te kom wat vir haar moeiliker was om te probeer stil word. Sy het egter wel beskryf dat dit vir haar slegs moontlik was vir kort tydjies, maar sy sou dit nie vir ŉ hele dag kon toepas nie. Sy het baatgevind daarby om “bietjie af te skakel van die dag tot dag bestaan” en om vir kort rukkies fisiek, geestelik en emosioneel te kon rus. Voorts, het sy vertel dat sy bang was dat ŉ volle dag van net “wees” vir haar té spannend sou wees indien sy haar persoonlikheidstipe in ag neem. Sy het egter ook gesê dat sy nie “24 uur kon vind waar ek net kon wees... of om eerlik te wees, 24 uur waar ek net wou wees nie”.

Benewens haar besige skedule en ekstroverte persoonlikheidstipe, het sy aangedui dat sy graag meer dikwels ten minste ŉ halwe dag sonder “foon, musiek of mense” met die Here sou wou deurbring. Die navorser het aan haar bevestig dat die rusdag nie skuldgevoelens moet wek nie en nie nog ŉ taak is om af te merk nie en dat verskillende individue op verskillende maniere kan rus.

2.8.6 Deelnemer F

Meer oor die deelnemer

Deelnemer F is ’n getroude onderwyseres in haar middel sestigerjare. Sy is aktief by die skool en in die kerk betrokke en het ’n paar kreatiewe stokperdjies.

Deelnemer F se rusdagbelewing

Sy het aangedui (vraag 1, Aanhangsel C) dat sy geleer het dat die rusdag ’n geskenk van God is, ’n dag wat vir Hom en daarom ook vir haar ’n “spesiale dag” is. Op haar rusdag (vraag 2, Aanhangsel C) slaap sy later en begin die dag rustig – sy bly sommer vir ’n deel van die dag in haar nagklere as sy so voel. Sy Skype dikwels met haar oorsese kinders op hierdie dag en gebruik die res van die dag vir Bybelstudie op haar eie en dikwels woon sy en haar man in die middag ’n Bybelstudie by.

Fisieke en emosionele welstand

Sy beleef gewrigspyn en soms slaapprobleme met ’n geringe mate van spanning en angstigheid.

Leefstylevaluering

In antwoord op vraag 10 (Aanhangsel C) het sy haar lewe beskryf as aangenaam met niks wat sy regtig wil verander nie, behalwe om op ’n daaglikse basis meer tyd saam met die Here te kan deurbring.

Waarneming

Sy kom voor as ’n persoon wat gemaklik is met haar eie omstandighede, alhoewel sy ook verwys het na skoolaktiwiteite wat met tye veeleisend kan wees, dat haar man deur ’n werkskrisis is en dat dit ’n groot lewensaanpassing geverg het ná ’n onbeplande aftrede is en dat sy ’n weduweemoeder so goed moontlik versorg.

Tydens haar tweede onderhoud het sy vertel dat sy grootgemaak is om nie ledig te wees nie en dat ’n deugsame vrou altyd ’n “besige Martha” is. Met hierdie agtergrond in gedagte, het sy die “uitdaging en konsep” in haar volwasse lewe toegepas deur haar voorneme dat die rusdag “meer as Sondag se erediens omvat”. Sy is lid van haar kerk se aanbiddingspan. Hierdie verpligting en die besoeke Sondagmiddae aan haar ma het die dag vir haar besig en vol gemaak. Sy het op grond van geestelike oortuiging oorgeskakel na ’n sewende rusdagonderhouding en bestempel haarself ná drie jaar van ’n leefwyse van ’n “aparte rusdag en aparte dag van opstandingsviering

elke week" as ŉ "Maria" en nie meer ŉ "Martha" nie. Sy het verduidelik dat die Bybelse perspektief op rus haar geleer het dat sy mág rus. Sy het dit só positief beleef dat sy – as omstandighede vereis dat sy nie haar rusdag kan vier nie – gekul voel. As sy egter volgens haar oortuiging die rusdag rustig in die Here se teenwoordigheid en met haar geliefdes deurbring, voel sy geseënd en herlaai. Sy het haar onderhouding van haar rusdag bestempel as ŉ spesiale geskenk wat haar verhouding met God, maar ook met haar man en vriende wat die rusdag saam met haar onderhou, baie verryk.

2.8.7 Deelnemer G

Meer oor die deelnemer

Deelnemer G is ŉ sendeling en gesinsman in sy veertigerjare. Hy is sedert sy twintigs in voltydse bediening. Op die oomblik is hy en sy gesin betrokke by ŉ organisasie wat Christelike kampe vir groot groepe mense aanbied. Hy en sy vrou fasiliteer baie van die kampprogramme en hy bestuur die terrein. Hy is ook ŉ kerkleier en hulle is albei benewens hulle eie bediening, ook baie aktief in die gemeente betrokke.

Deelnemer G se rusdagbelewenis

Hy het homself bestempel as ŉ ekstrovert en dat mense – veral vriende met wie hy lekker gesels – hom meer energiek laat voel. Alhoewel hulle Sondae uit die aard van gemeenteverpligtinge besige oggende by die kerk het, vind hy dit eerder energiegewend as dreinerend (vraag 1, Aanhangsel C). Hy beleef die aanbidding en samesyn met medegelowiges as baie vervullend. Die res van die dag (vraag 2, Aanhangsel C) fokus hy daarop om kwaliteittyd met sy gesin deur te bring en teen laatmiddag soms vriende te besoek. Hy weerhou hom van enige van sy gewone werksake en al sukkel hy soms "dat sy kop nie al by Maandag trek nie", voel hy aan die einde van die rusdag na gees, siel en liggaam herlaai.

Fisieke en emosionele welstand

Deelnemer G handhaaf ŉ goeie en gebalanseerde leefstyl. Alhoewel hy ŉ besige program het, geniet hy dit om saam met ŉ groep vriende te draf en oefen hy gereeld. Hy werk soms laat, met die gevolg dat hy voel dat hy nie altyd genoeg slaap nie (vraag 8, Aanhangsel C).

Hy beleef nie dikwels negatiewe emosies nie (vraag 9, Aanhangsel C). As ŉ persoon wat nie ŉ salaris ontvang nie, is sy gesin van donasies van ondersteuners afhanklik en finansiële tekorte skep soms spanning. Aangesien hy moeilik "nee" sê, beleef hy soms frustrasie en voel hy met

tye oorweldig en uitgebrand, maar hy voel tog dat die “groot prentjie” van sy emosionele belewenisse positief en “onder beheer” is.

Waarneming

Deelnemer G kom voor as ŉ persoon met baie selfinsig. Hy lyk of hy ten spyte van finansiële spanning en ŉ besige program oor die algemeen in beheer van sy lewe is en ŉ gesonde en gebalanseerde leefstyl handhaaf. Hy sou wel graag op ŉ daaglikse basis meer kwaliteittyd met die Here wou deurbring en sy program beter wou bestuur.

Tydens ŉ tweede gesprek het hy genoem dat hy steeds daarna streef om ŉ gebalanseerde leefstyl te handhaaf en om genoeg te rus. Hy ondervind ŉ bietjie spanning as gevolg van studies waarmee hy agter is en verskeie werksprojekte wat sloer, maar hy maak seker dat hy en sy vrou hulle weeklikse afspraakaand nakom.

Hy skep die indruk van ŉ persoon met goeie selfkennis van hanteringsmeganismes en die belangrikheid van lewensbalans, maar dat die uitlewing van hierdie vaardighede as’t ware net nog items op sy doenlysie is wat hy kan aftik as dit gedoen is. Tydens beide onderhoude het hy kort-kort op sy horlosie gekyk om nie laat vir ŉ volgende afspraak te wees nie. Die indruk was dus dat hy onder ŉ baie streng tydsindeling en ‘n oorlaaide program gebuk gaan.

2.8.8 Deelnemer H

Meer oor die deelnemer

Deelnemer H is in haar dertigs. Sy is getroud, ŉ ma van drie kinders en werk as ŉ huishoudster. Sy geniet nie goeie emosionele of finansiële steun van haar man nie. Sy is dus genoodsaak om dikwels ekstra dae te werk en is alleen vir die versorging van haar kinders verantwoordelik.

Deelnemer se rusdagbelewenis

Sy het vertel dat sy geen rusdae het nie (vraag 1, Aanhangsel C). Sy is voortdurend in ŉ stryd om oorlewing gewikkel en as sy nie buitenshuis werk nie is sy met die versorging van haar kinders en huistake besig. Sy gaan Sondae kerk toe, maar die res van haar dag bestaan uit die voltooiing van onafgehandelde take soos kosmaak en take in haar huishouding.

Op die vraag wat sy as rus beskou (vraag 2, Aanhangsel C) het sy “slaap” geantwoord. Om ander mooi te laat lyk, is vir haar bevredigend en ontspannend en haar droom is om ŉ opgeleide haarkapper te word.

Fisieke en emosionele welstand

Sy ondervind slaaploosheid, gebrekkige energie en chroniese hoof-, nek-, rug- en spierpyn (vraag 8, Aanhangsel C). Sy het baie drome om haarself beter te bekwaam, maar word weens ŉ gebrek aan fondse gekortwiek. Sy sou graag ŉ beter lewenstandaard wou handhaaf en haar kinders beter kon versorg. Sy het onbetaalde skuld as haar grootste bron van spanning aangedui.

Die tweede onderhoud het aan die lig gebring dat alhoewel sy nie ŉ hele dag kon rus nie, sy ŉ paar middae daaraan gewy het om net tyd aan haarself te bestee en tyd saam met haar kinders deur te bring. Sy het vertel dat sy besluit het om vir een middag per week die huistake te ignoreer en selfs nie eens kos te maak nie en net met haar kinders te speel. Sy het vertel dat sy ná so ŉ rustige middag fisiek en emosioneel ("sommer ligter van gemoed") beter gevoel het en ook daardie nagte beter slaap.

Waarneming

Deelnemer H is − in teenstelling met haar uitsonderlike delikate fisieke voorkoms – ŉ toonbeeld van ŉ persoon met deursettingsvermoë. Uit die onderhoud het dit duidelik geword dat sy ten spyte van fisieke pyn daagliks harde handearbeid verrig. Op emosionele vlak is sy blootgestel aan baie kommer, spanning en hulpeloosheid (vraag 9, Aanhangsel C). Sy ontvang bykans geen ondersteuning en voel oorweldig ten opsigte van haar verantwoordelikhede as alleenversorger. Die navorser vermoed dat indien sy die "luukse" van pastorale berading kon ondergaan, sy bestempel sou word as ŉ persoon wat aan uitbranding ly, maar verrassend baie by slegs enkele ure van rus per week gebaat het.

2.9 Waarnemings vanuit die empiriese navorsing

2.9.1 Deelnemers met gereelde rusdagonderhouding

Deelnemers A, B, F en G het aangedui dat hulle gereeld ŉ rusdag onderhou. A was deur fisieke en emosionele laagtepunte genoodsaak om haar leefstyl van uitermatig besigwees na ŉ veel rustiger leefstyl te verander. In die proses het haar rusdagonderhouding ook verander na ŉ dag van rustig tyd saam met die Here deurbring en ŉ mate van sosiale afsondering. A het aangedui dat sy die positiewe waarde van genoegsame rus en ŉ rusdag volgens Bybelse perspektiewe as gevolg van ŉ krisissituasie moes leer toepas en waardeer.

Deelnemer B het veral baat gevind by die toepassing van een van die pastorale riglyne (hoofstuk 5, afdeling 5.3.6) − om bewustelik en in die oomblik te leef, maar ook Bybelstudie (hoofstuk 5, afdeling 5.3.3) het haar daarin begelei om rus vanuit Bybelse perspektiewe te leer waardeer.

Deelnemer F het tot die oortuiging gekom dat sy benewens die opstandingsviering wat sy Sondae in die kerk beleef ŉ aparte rusdag wil onderhou. F beskryf dié dag as ŉ besonderse leerskool. Sy getuig dat sy moes leer om onafgehandelde take vir 24 uur opsy te skuif (wat aansluit by die omskrywing van rus as "'n staking van aktiwiteit", hoofstuk 5, afdeling 5.3.3) en haar lewe sover moontlik só te beplan dat sy ŉ dag van kwaliteittyd met die Here en geliefdes kon deurbring. Alhoewel F gedurende die week ook kwaliteittyd met die Here geniet, is die feit dat sy ŉ volle dag daaraan wy sonder die lewensdruk van die ander ses dae en om doelbewus nie die horlosie dop te hou nie, maar slegs op God te kan fokus vir haar ŉ besonder verrykende ervaring. Hierdie positiewe ervaring het oorgespoel na alle vlakke van haar lewe deurdat meer innerlike balans en rustigheid by haar geskep is (soos in Hoofstuk 5, afdeling 5.2.2 bespreek word).

Deelnemer G se rusdag as gevolg van sy verpligtinge as kerkleier en sy behoefte aan sosiale interaksie met ander is ŉ besige dag. Nogtans voel hy ná afloop van die dag ontspanne en beleef hy die erediens en samesyn met sy gesin en vriende as energiegewend.

Dit wil voorkom asof deelnemers B en G − alhoewel hulle aandui dat hulle ŉ gereelde rusdag onderhou − tekens van oorlading en spanning toon. Nie-verbale tekens van spanning soos gespanne nek- en keelspiere (deelnemer B) en aanhoudende beweging van hande en voete (deelnemer G) het voorgekom. Die vraag het dus ontstaan of die verskil in die belewing van lewensomstandighede van deelnemers A en F teenoor die belewing van B en G se lewensomstandighede enigsins gekoppel kan word aan die feit dat A en F se rusdae minder gestruktureerd ten opsigte van tyd en aktiwiteit was? Dit blyk uit die onderhoude dat A en F se rusdae baie rustig is, ruim tyd word toelaat om in gesprek met God te verkeer en min of geen ander eise word toegelaat om hulle rusdag negatief te beïnvloed nie – en A en F beplan dit doelbewus so.

2.9.2 Deelnemers wat nie ŉ gereelde rusdag onderhou nie

Deelnemers C, D, E en H onderhou nie gereelde rusdae nie. C se rusdag bestaan grootliks uit kerkverpligtinge en hy is aan die einde van die dag heeltemal gedreineer. D, E en H gaan kerk toe, maar daarna gaan hulle ook voort met normale verpligtinge wat die kerk en hulle huis betref.

Hulle belewenis ná afloop van die dag het gewissel van "gedreineerd" (C), "moeg" (H), "somber en angstig" (E) tot by "verfris" (D). Dit wil dus voorkom of deelnemers C, D en H almal wisselende vlakke van oorweldiging en uitbranding beleef. Deelnemer E se lewe spreek van aanhoudende besigwees en spanning, maar die moontlikheid bestaan dat haar ekstroverte geaardheid (sy hou byvoorbeeld daarvan om besig te wees) haar in staat stel om eise beter te hanteer(sien 2.8.5).

Deelnemers C, D en H (nie-rusdag onderhouers) het woorde soos "angstig", "oorweldig" en "hulpeloos" in die onderhoude gebruik. Ook hulle nie-verbale kommunikasie het bykomend beklemtoon dat hulle gespanne en selfs oorlaai of uitgebrand voel: soms was daar trane (deelnemers D en H), tye van stilbly en wegkyk (deelnemers C en H), opgetrekte skouers (deelnemer D), fronse (deelnemer C) en 'n uitdrukkinglose gesig en apatiese houding (deelnemer C).

2.10 Opsomming van waarnemings

Volgens bostaande opsommings (afdelings 2.9.1 en 2.9.2) kom fisieke en emosionele simptome in wisselende grade by beide groepe (rusdag onderhouers en nie-rusdag onderhouers) voor. Volgens studies soos aangetoon in hoofstuk 3 (afdeling 3.5.4) hou persoonlikheid en die fisieke en emosionele stand van persone hiermee verband.

Persone se geestelike belewenis, lewensomstandighede en persoonlikheidsamestelling kan dus waarskynlik bydra tot die teenwoordigheid van wisselende grade van die voorkoms van fisieke en emosionele simptome van uitbranding. Deelnemer B het byvoorbeeld hoë vlakke van die fisieke simptome van uitbranding getoon. Nie alleenlik het sy en haar gesin ten tye van die onderhoude buitengewone vlakke van spanning as gevolg van haar man se afdanking beleef nie, maar kom sy ook voor as 'n persoon wat spanning moeilik verwerk en graag in beheer van haar omstandighede wil wees. Daarteenoor het deelnemer G relatiewe lae vlakke van uitbrandingsimptome getoon wat moontlik verband kan hou met sy goedontwikkelde lewensvaardighede ten opsigte van lewensbalans en spanningshantering, maar moontlik speel sy ekstroverte persoonlikheid ook 'n positiewe rol wat meebring dat hy makliker oor probleme praat.

Tydens die onderhoude het deelnemers A en F gemeld dat hulle positief oor en tevrede met hulle lewensomstandighede voel. Vir beide A en F is rus volgens Bybelse perspektiewe 'n belangrike aspek van hulle lewens en die vraag ontstaan dus of dit bydra tot die tevredenheid wat hulle uitstraal en of dit ook toegeskryf kan word aan hulle ouderdom en dalk al meer antwoorde op meer lewensvrae en -kwessies het?

Deelnemers C, D en H het egter op al drie fisieke en emosionele gebiede ernstige tekens van uitbranding getoon en sal waarskynlik by rus volgens Bybelse perspektiewe geweldig baat.

Deelnemer E beskou soos deelnemer G rus as samesyn met ander en die voorkoms van fisieke en emosionele simptome van uitbranding is nie in E se geval buitengewoon hoog nie al is sy nie

ŉ rusdag-onderhouer nie. Die vraag ontstaan dus of E en G se ekstroverte persoonlikhede (en genoegsame sosiale kontak gedurende die rusdag) kan bydra tot ŉ positiewe belewenis van die dag en dat verskillende persoonlikhede verskillende vorme van rus sal geniet.

Bestaande empiriese studie is klein in omvang. Die beskrywings en waarnemings vanuit die onderhoude met die deelnemers word dus vermeld, maar geen veralgemenings kan daaruit gevorm word nie.

HOOFSTUK 3: INTERPRETATIEWE ASPEKTE RONDOM DIE ASPEK VAN RUS AS VOORKOMEND TOT UITBRANDING

3.1 Agtergrond

Volgens die model van Osmer (2008) maak hierdie hoofstuk deel uit van die interpretatiewe aspekte van die navorsing. Dit behels ŉ interpretasie van die bevindinge van die empiriese ondersoek soos dit in vakkundige literatuur − veral in die sosiale wetenskap − aangetref word.

Uitbranding kan deur middel van Muller (1999:16) se beskrywing van ŉ motorfiets teen ŉ hoë spoed beskryf word. Selfs ŉ klein klippie in die pad kan só ŉ rit in ŉ lewensgevaarlike ongeluk omskep. Op dieselfde manier betoog Muller word die lewe sonder rus al hoe vinniger. Mense begin toenemend reageer vanuit ŉ behoefte om net te oorleef. Vir moeë mense kom elke gebeurtenis en taak as oorweldigend voor en daarom verskaf Buchanan (2006:1) die volgende treffende stelling: "Die wêreld is nie in sterwensnood vir nog ŉ boek nie, maar wel vir die rus van God."

Muller (1999:12) sê dat "ek is so besig" ŉ universele refrein is wat voorkom in alle sfere van die samelewing. Hoe besiger die mensdom, hoe groter individue se emosionele en soms selfs fisieke pyn, isolasie en vrees.

Interpretatiewe aspekte rondom uitbranding word vervolgens bespreek en die vraag word gevra of rus soos omskryf word deur die verduideliking van die verskillende Skrifplase (vgl. hoofstuk 4), ŉ verskil hieraan sou maak.

3.2 Aspekte rondom uitbranding

3.2.1 Moontlike oorsake van uitbranding

Navorsing toon dat daar verskeie moontlike oorsake vir uitbranding is soos onder andere:

3.2.1.1 Wanopvatting oor sukses

Volgens Muller (1999:12) kan ŉ suksesvollle lewe in ŉ geweldadige oorlog ontaard. Oorlog teen individue wat buite perke gedryf word. Oorlog teen kinders omdat niemand vir hulle beskikbaar is nie. Oorlog teen die menslike gees omdat mense té besig is om te stop en opnuut na God te

luister en sodoende geestelik gevoed en verfris te word. Oorlog teen gemeenskappe omdat besittings beskerm moet word en omgee en vriendelikheid daardeur ingeboet word. Volgens Muller (1999:13) is die hedendaagse algemene opvatting dat besigwees gelykstaande is aan suksesvolwees en belangrikwees.

Vanuit haar fokus op die praktiese uitlewing van geloof − ook in globale terme − sluit Bass nou aan by Muller (1999:12,13) as sy die belangrikheid van tyd en lewensritmes bestudeer. Bass (2000:xiii) is van mening dat alhoewel sy die werk van tydsbestuurkundiges waardeer, sy oortuig is dat die probleem dieper lê as bloot tydsbestuur. Die behoefte is nie net om meer effektiewe tydsbestuur te ontwikkel nie, maar om ŉ leefwyse aan te kweek wat meer outentiek verbind kan word met mense wat volgens God se beeld geskape is. Soos Muller (1999:13), is Bass (2000:2) van mening dat ŉ groter dagboek met nog meer ingevulde blokkies valslik as ŉ teken van sukses beskou word.

Bezuidenhout (2015:28) sluit by die denkrigtings van Muller (1999) en Bass (2000) aan met die stelling dat “besige lewens” met “betekenisvolle lewens” verwar word.

ŉ Algemene opvatting sou dus waarskynlik wees dat ŉ besige dag ŉ suksesvolle dag is. Daarteenoor sou ŉ rusdag verkeerdelik as ŉ nuttelose vermorsing van tyd beskou word. Die wanopvatting dat besigwees die ekwivalent van sukses is, kan dus bydra tot uitbranding.

3.2.1.2 Oorlading

Weber en Jaekel-Reinhard (2000:512-517) fokus op drie punte rondom oorlading wat lei tot uitbranding vanuit ŉ sosiaal-mediese invalshoek, naamlik:

- Die gevolg van stres wat nie hanteer word nie met die fokus op die uitwerking daarvan op die samelewing.
- Swak persoon-en-omgewing skakeling met die fokus op interaksie tussen die gemeenskap en individue.
- Die verskil tussen verwagtinge en die werklikheid met die fokus op die uitwerking daarvan op individue.

Weber en Jaekel-Reinhard (2000:513) maak die stelling dat anders as wat vroeër aanvaar is, uitbranding nie beperk word tot sekere beroepe en omstandighede nie, maar wyd voorkom vanaf die professionele en semi-professionele vlak regdeur tot by handearbeiders en werkloses. Dit wil

egter voorkom of faktore soos die versorging van en advisering asook omgee vir ander ŉ belangrike rol speel in oorlading en uitbranding (Weber & Jaekel-Reinhard, 2000:513).

Negatiewe stres (*distress*) sluit volgens Weber en Jaekel-Reinhard (2000:513-514) faktore in soos spertye, oortydwerk, skofwerk, ekonomiese druk en veelvuldige taakverrigting wat gebalanseer moet word tussen werk, die gesin en ontspanning. Daarbenewens neem hulle faktore soos vervoer- en pendelfrustrasies, mededinging op werksvlak, spanwerk en die mate waarin frustrasie verwerk word in ag as bydraend tot uitbranding. Verder, bevind Weber en Jaekel-Reinhard (2000:514) dat ŉ gebrek aan persoonlike hulpbronne soos ondersteuning en hanteringstrategieë bydra tot oorlading wat lei tot uitbranding. Dit vergelyk positief met Rothmann en Essenko (2007:149) se verwysing na die belangrikheid van ondersteuning en die beskikbaarstelling van hulpbronne deur werkgewers.

Weber en Jaekel-Reinhard (2000:514) illustreer uitbranding as ŉ dinamiese proses op die volgende manier:

- Hiperaktiwiteit
- Uitputting: chroniese moegheid, verlies van energie
- Verminderde aktiwiteit: onttrekking en verloor belangstelling
- Emosionele reaksies: aggressie, negatiwiteit en sinisme
- Ineenstorting van kognitiewe funksionering, motivering en kreatiwiteit
- Degradering: emosionele nood en ŉ verlies van sosiale kontak
- Psigosomatiese reaksies: slaapversteurings, gastro- en ingewandstoestande, kardiovaskulêre toestande, vatbaarheid vir infeksies, seksuele probleme, oormatige gebruik van drank en dwelms
- Wanhoop: verergering van psigosomatiese toestande, selfdoodgedagtes en -neigings

Vervolgens beveel Weber en Jaekel-Reinhard (2000:514-515) ŉ omvattende en interdissiplinêre benadering aan om oorlading en uitbranding aan te spreek, naamlik die interaksie tussen uitgebrande persone, huisdokters en spesialiste betrokke soos sielkundiges en psigiaters. Pastorale beraders sal ook ŉ positiewe rol in die interdissiplinêre benadering kan speel. Weber

en Jaekel-Reinhard (2000:514-515) beveel verder as terapeutiese opsies die gebruik van anti-depressante, psigoterapie soos ontspanningstegnieke, verbetering van die selfbeeld en streshantering aan. Daarbenewens beveel hulle waar nodig aan dat die individu se werksomstandighede aangespreek moet word en tydsbestuur aangeleer moet word. In aansluiting hierby redeneer Bass (2000:5-8) dat tydsbestuur nie die somtotaal van die oplossing is nie, maar dat mense weer leer om tyd te meet en te eer deur die rusdag in aanmerking te neem en dat die uitwerking van so ŉ rusdag bydraend kan wees tot die voorkoming en behandeling van uitbranding.

In kritiese kommentaar op Weber en Jaekel Reinhard (2000:512-517) se klem op uitbranding vanuit die gesigpunt van beroepsgesondheid, is Bianchi *et al.* (2014:1) van mening dat outeurs te veel klem op werksomstandighede plaas en dat daar eerder na die verskynsel van uitbranding as gevolg van langtermynstres en onopogeloste probleme gekyk moet word. Bianchi *et al.* (2014:1) bepleit ook dat uitbranding vanuit ŉ multi-dimensionele gesigpunt en multi-domein benadering beskou moet word aangesien dit dikwels aan ŉ breë spektrum van kontekste en leefstylsfere gekoppel kan word, maar dat die gemene faktor telkens chroniese stres is.

Buchanan (2006:1) beskryf sy eie oorlading en gevolglike uitbranding as ŉ geleidelike proses wat tot gevolg gehad het dat alhoewel hy al harder gewerk het, hy al minder effektief was. In ooreenstemming met Coetzer (2008:22) se beskrywing van uitbranding as onder andere “meer kla en minder geniet” en “telkens verlam toe daar tot aksie oorgegaan moes word”, het Buchanan (2006:1) min vreugde uit sy werk geput en dit het min vrug gedra.

Nog ŉ voorbeeld van oorlading en uitbranding word gevind in die skrywe van Brooks (2011). Brooks (2011:11) verwys na navorsing wat daarop dui dat die oorweldigende blootstelling aan tegnologie mense negatief beïnvloed omdat dit mense se aandagspan verkort, isolasie van ander veroorsaak en mense se rus steel.

Die studie “Job characteristics, optimism, burnout and ill health of support staff in a higher education institution in South Africa” deur Rothmann en Essenko (2007:135-152) het ten doel gehad om die verwantskap tussen die eienskappe van ŉ beroep, uitbranding, optimisme en swak gesondheid te bepaal. Die studie het getoon dat oorlading ten opsigte van werkseise (*job demand overload*) en ŉ gebrek aan werksondersteuning kan bydra tot uitbranding. Uitbranding het vervolgens ŉ uitwerking op werkseise (*job demands*) en veroorsaak ŉ gebrek aan werkshulpbronne (*job resources*) en swak gesondheid.

Uit die beskrywing van Buchanan (2006) se persoonlike belewenis en bevindinge van studies soos dié van Weber en Jaekel-Reinhard (2000) en Rothman en Essenko (2007), is dit duidelik dat oorlading dikwels gepaardgaan met ŉ gevoel van hooploosheid en sinisme – ŉ gevoel van "ek wou goed doen, maar wat ek ook al doen, ek kan nie bybly nie."

3.2.1.3 Ekonomiese druk

Bass (2000:57) beskryf ekonomiese druk aan die hand van die volgende voorbeeld:

ŉ Dame het ŉ bevorderingspos ontvang en daarmee saam ook nuwe verpligtinge en eise. Kort voor lank het sy oorweldig gevoel en kon sy nie die werkslas beheer nie. Die werklikheid is, volgens Bass (2000:57) se waarneming, dat hierdie dame nie onbepaald die tyd en energie kon bied wat die situasie geverg het nie. Haar lang werksdae kon nie net toegeskryf word daaraan dat sy ŉ bloot ŉ werkholis is nie − die eise van die ekonomiese stelsel is ŉ werklikheid waarmee hierdie dame deeglik moes rekening hou. Sy het besef dat sy ŉ rusdag nodig het, maar kon haar nie indink hoe dit sou moontlik wees om dit te bewerkstellig nie. Sy het reeds nie genoeg ure in haar week gehad nie. Werkskaarste in steeds groeiende ekonomiese druk, bemoeilik dit vir baie persone om uit ŉ pos wat te veel eis, te bedank.

Hierdie is net ŉ voorbeeld van miljoene soortelyke gevalle dui Bass (2000:58) aan. Dit word vererger deur persone in leiersposisies wie se onafgebroke werkstempo as voorbeeld nagejaag word. Loonwerkers en persone verantwoordelik vir verkope word gelok deur bonusse en ekonomiese druk laat werkers dikwels weerloos teenoor verhoogde werksdruk (Bass, 2000:58).

Bass (2000:59) haal die ekonoom Schor aan wat aandui dat ŉ bykomende 164 werksure (ŉ hele werksmaand) tussen 1968 en 1988 by ŉ werksjaar gevoeg is. Hierdie syfers dateer reeds twee dekades, maar toe Schor hierdie stelling gemaak het, het die ekonomie en gemeenskappe alreeds te veel van mense verwag. Ontoereikende lone en salarisse vererger die druk op individue, sodat ŉ rusdag eenvoudig nie meer bekostig kan word nie (Bass, 2000:60).

Die steeds toenemende ekonomiese druk, veroorsaak soos Bass (2000:61) dit stel dat gemeenskappe rus voortdurend "uitdaag of toets" deur so min moontlik daarvan toe te pas. Rus stel egter ook uitdagings aan gemeenskappe deur die mensdom te dwing om kennis te neem van die gevolge van die nie-onderhouding van rus.

3.2.1.4 Die onverpoosde wêreldwye ritme

Bass (2000:1) noem met kommer dat daar in haar omgewing van leerlinge so jonk soos nege jaar verwag word om dagboeke aan te skaf. Nie die soort waarop slegs klasroosters aangedui word nie, maar formele afspraakdagboeke soos dié van uitvoerende beamptes.

Sulke dagboeke, verweer Bass (2000:1), is baie nuttig om in dagbeplanning te doen, maar is ook dikwels die bron van spanning. Dit bring dikwels die besef mee dat individue op meer as een plek op ŉ gegewe tyd moet wees of dat die dag meer eis as waartoe persone in staat is. ŉ Groot deel van Bass (2000:xi-59) se werk word gewy aan die aard en rol van tyd en die impak daarvan op oorlading en uitbranding. Bass (2000:xi) haal die antropoloog, Hall, aan: "Time talks. It speaks more plainly than words... It can shout the truth where words lie."

In ooreenstemming met Muller (1999:1) neem Bass (2000:xi) ook waar dat daar ŉ natuurlike ritme is wat in die hedendaagse lewe dikwels ontbreek. Mense se voorouers, skryf Bass (2000:xi), het volgens die ritme van die son en seisoene funksioneer. Nou funksioneer die mensdom egter teen die onophoudelike en geweldige vinnige pas van die wêreldwye web. Of mense by dié versnellende tempo kan of behoort aan te pas, is ŉ oop vraag en daar is nog weinig aandag geskenk aan die belangrikste dimensie van die mensdom se tydsprobleem, naamlik die invloed daarvan op die geestesdimensie (Bass, 2000:xii).

Tydsdruk lei tot ŉ toenemende wanbalans tussen werk, betaling en verlengde werksure. Inkopiesentrums bly later oop en vermaaklikheidsentrums verdof die grens tussen dag en nag. Geen wonder nie, redeneer Bass (2000:2), dat mense na dagboeke gryp om beheer te probeer kry nie. As dit reeds van jong kinders verwag word om tydsindeling volgens ŉ dagboek te bestuur, moet daar gevra word wat aan hulle gekommunikeer word. Word hulle voorberei om ŉ samelewing te betree wat vroeër of later elke druppel uit hulle sal wurg omdat dit die patroon geword het? Kundiges probeer die genoemde wanbalans herstel, maar volgens Bass (2000:2) lê die probleem en waarskynlike oplossing eerder daarin dat die ingesteldheid teenoor tyd dié is van ‘n persoon se identiteit en moontlike skuldgevoelens.

Vanuit ŉ teologiese perspektief klink die norme en wanopvattings oor tyd baie dieselfde as sonde en redding, oordeel en genade (Bass, 2000:6). Hierdie wanopvattings oor tyd en aanhoudende produktiwiteit kom neer op ŉ gebrek aan genade ten opsigte van tydsverbruik. Diegene wat tyd goed benut is regverdig in God se oë, terwyl diegene wat tyd vermors, sondig is. Dit is natuurlik in teenstelling met die Protestantse belydenis dat God se genade onverdiend is, maar nogtans ŉ

denkwyse wat baie diep − en dikwels onbewustelik − in die Westerse kultuur gewortel is (Bass, 2000:6).

Bass (2000:35) vertel dat sy tydens ʼn werkswinkel aan die deelnemers gevra het wat hulle as die grootste en seerste uitdagings beskou in terme van tyd. Een antwoord is telkens gehoor. Die deelnemers voel oorweldig en verskeur deur die verskeidenheid en hoeveelheid eise wat aan hulle gestel word en die gebrek aan tyd om daaraan te voldoen.

Bass (2000:45) deel ʼn belewenis toe sy en ʼn paar kollegas een Saterdagaand saam sit en werk het. Hulle het begin kla dat hulle die volgende dag ook sou moes werk om die taak af te handel. Spoedig het die gekla oor wie die besigste is, ʼn gespog geword. Meteens, skryf sy, het sy onthou: Gedenk die Sabbatdag dat jy dit heilig. God het ʼn eenvoudige opdrag gegee. Tog het sy en haar kollegas nie gehuiwer om dit te verontagsaam nie. Mense raak so vasgevang in hulle werk, so beïndruk met die belangrikheid daarvan en hulle eie onvervangbaarheid dat die rusdag baie maklik nie geheilig word nie. Selfs al sou mense kerk bygewoon, beweer Bass (2000:46), is dit nog lank nie ʼn rusdag soos deur God bepaal nie. Die navorser is ook van mening dat dít kan deel uitmaak van die probleem rondom rus en uitbranding. Vermoedelik word kerk toe gaan as die enigste doelwit van die dag gestel in terme van die dag heilig of rus. Daarna keer die mensdom dikwels onmiddellik terug na die roetine van inkopies, TV-kyk, rekenaarspeletjies, selfoonklets, etes voorberei of wat ook al op enige ander dag van die week geskied. Vir nie-kerkbywoners is dit natuurlik selfs nog meer ʼn gewone dag sonder doelbewuste, beplande afsondering van die daaglikse sleur.

Die navorser lei dus af dat die wanopvattings rakende tyd daartoe lei dat rus en ledigwees as negatief beskou word teenoor ʼn positiewe assosiasie met besigwees. Sou hierdie wanopvatting oor tyd daartoe bydra waarom mense dit so moeilik vind om 24 uur aan rus te wy deur te bid, studeer, mediteer, te rus van tegnologie en algemene besigwees sonder om skuldig te voel oor die “ledig wees”?

3.3 Die verloop van uitbranding

3.3.1 Simptome van uitbranding

Coetzer (2008:16-24) beskryf waarskuwingstekens wat op uitbranding kan dui wat sterk ooreenstem met die waarnemings van Weber en Jackel Reinhard (2000:512-517) en Rothmann en Essenko (2007:135-152) soos elders in die studie vermeld en ook Buchanan (2006:1-2, 146) se beskrywing van sy uitbranding. Coetzer (2008:16) verwys na uitputting, onttrekking van ander,

verveeldheid en sinisme, ongeduld en geïrriteerdheid en die onvermoë om dinge gedoen te kry soos persone se uitbranding toeneem.

ŉ Waarskuwingsteken van uitbranding is ŉ gevoel van alvermoë (net ek kan hierdie opdrag uitvoer), maar terselfdertyd beleef persone dikwels ŉ gevoel van gebrek aan waardering en gegriefdheid (my pogings word nie waardeer nie) (Coetzer, 2008:17). Waarskynlik is persone se uitvoering van take nie meer op dieselfde vlak as vroeër nie – juis as gevolg van die uitbrandingsproses, maar uitgebrande persone kan dalk nie oor die objektiwiteit beskik om te besef dat dit is waarom daar minder waardering is nie. Werkstyl en leierskap word ook deur uitbranding beïnvloed deur óf meer veeleisend as ŉ leier te raak, óf vanaf leierskap te onttrek en persone kan paranoïes raak (ek word benadeel of bedreig) (Coetzer, 2008:17).

Vervolgens, sê Coetzer (2008:19) dat anders as in die geval van algemene depressie, is uitbranding-depressie gewoonlik tydelik. Dit hou verband met ŉ spesifieke faset van persone se lewe en kan manifesteer deur ander te blameer vir hulle probleme. Major depressie en selfdoodgedagtes is egter ook waarskuwingstekens van uitbranding. Werkhoholiste met ŉ obsessiewe-kompulsiewe persoonlikheid wie se eiewaarde aan werksprestasie gekoppel is, is uiteraard kwesbaar vir uitbranding.

3.3.2 Die fases van uitbranding

Coetzer (2008:22) identifiseer rofweg drie "meetbare" fases van uitbranding, naamlik "voor uitbranding", "akute uitbranding" en "kroniese uitbranding".

Die eienskappe van die "**voor uitbrandingsfase"**, (Coetzer, 2008:22) stem ooreen met diè waarmee Buchanan (2006:1-2, 146) die progressie van sy uitbranding beskryf het soos meer klagtes en minder lewensgenot, onttrekking van en irritasie met ander, rigiede meting van ander se prestasie en onproduktiewe aktiwiteite. Ook Brooks (2011:17-18, 80, 81) ondersteun simptome van moegheid, fisieke ongemak, verbrokkelende verhoudings, skuldgevoelens en teleurstelling.

Akute uitbrandingsimptome: Coetzer (2008:22) identifiseer onder meer koronêre of ander ernstige fisieke probleme, emosionele insinking en selfdoodneigings en roekelose optrede as akute uitbrandingsimptome.

Kroniese uitbranding: Volgens Coetzer (2008:22) word kroniese uitbranding gekenmerk aan fisieke onttrekking van werk, verminderde oog- en verbale kommunikasie, onvoorspelbaarheid soos om sonder rede te bedank of weiering om probleme te bespreek of hulp te aanvaar.

3.3.3 Voorbeelde van uitbranding vanuit ’n internasionale konteks

As voorbeelde van oorlading en uitbranding op internasionale vlak, word ’n studie oor uitbranding onder geestelike bedienaars en een oor uitbranding onder onderwysers bespreek.

Vitello (2010) verwys na die artikel “A break from work is healthy (even if it’s the Lord’s work)” in die *New York Times* (2 Augustus 2010). Hierin word aangedui dat geestelike bedienaars in Amerika toenemend ’n hoër voorkoms van obesiteit, hoë bloeddruk en depressie toon as ander Amerikaners. Die artikel dui ook aan dat sedert die vorige dekade die gebruik van anti-depressante onder geestelike bedienaars toegeneem het, hulle lewensverwagting afgeneem het en baie graag van werk sou wou verander as hulle kon.

Volgens die artikel het openbare gesondheidsorgkundiges wat die studie onderneem het, aangevoer dat daar nie ’n eenvoudige verduideliking hiervoor is nie, maar dit blyk dat beide die gesondheidsorgkundiges en die geestelike bedienaars een faktor geïdentifiseer het, naamlik die noodsaaklikheid om meer tyd af te hê.

Vitello (2010) beklemtoon voorts dat die groter denominasies bewus geword het van die feit dat selfone en sosiale media bydra tot die stres van geestelike bedienaars en welstandsveldtogte begin loods het waarvolgens bedienaars deur ’n bevel aangemoedig word om gereelde vakansies te onderneem, want “time away can bring renewal and help prevent burnout.”

Die Episkopale, Baptiste, Metodiste en Lutherse kerke het almal, volgens Vitello (2010), gesondheidsinisiatiewe onderneem met ’n spesiale fokus op die onderhouding van “Sabbatsdae” – ’n weeksdag af in die plek van Sondae wanneer hulle leraars noodwendig moet werk. Hy skryf verder dat Joodse leiers ook begin het om hulle rabbi’s aan te moedig om langverlof te neem omdat daar besorgdheid heers oor rabbi’s se stresvlakke. Volgens Vitello (2010) word daar van rabbi’s verwag om soos uitvoerende direkteure van gemeentes op te tree: hulle moet geestelike gidse wees, altyd beskikbaar wees sou iemand sterf en onmiddellik op eise reageer. Genoemde internasionale vergadering van konserwatiewe rabbi’s beveel dus aan dat hulle lede elke drie tot vier jaar drie tot vier maande verlof neem.

Die oogmerk van Brinson en Winston (2005) se artikel “For the sake of those led, teachers must rest”, was om aan te toon dat genoegsame rus sal meebring dat onderwysers voldoende herlaai om uitbranding te voorkom.

Outeurs is dus besorg oor die hoë voorkoms van uitbranding onder onderwysers wat daartoe lei dat hulle in groot getalle uit die onderwys bedank of sonder energie en passie deur elke dag beur – tot nadeel van hulleself en leerders. Maslach en Leiter (aangehaal deur Brinson en Winston, 2005:93) het die uitspraak gelewer dat uitbranding ŉ emosionele tol eis van individue, maar ook ŉ ekonomiese tol van individue se werksplek of werkgewer.

Brinson en Winston (2005:94) is besorg oor die feit dat leiers, in hierdie geval onderwysers, met betrekking tot uitbranding ŉ swak voorbeeld stel aan dié wat deur hulle gelei word. Hulle brei soos volg daarop uit:

> When teachers fail to receive proper amounts of rest, the verystudents they have obligated themselves to teach, mentor, and impart life-changing skills to, may become innocent victims of their ill-defined and ill-planned lives, with burnout looming on the horizon.

Brinson en Winston (2005:94) maan leiers, in hierdie geval onderwysers, om telkens daaroor te besin of hulle genoegsame tyd afstaan om te herlaai en te herstel. Selfs al sou persone ŉ leefstyl handhaaf wat werkseise en emosionele eise balanseer, kan persone steeds aan uitputting ly as daar nie bewustelik gereelde en persoonlike dae van rus volgens Bybelse perspektiewe toegepas word nie. Die twee outeurs verwys na korter, daaglikse rustye – ŉ spesifieke rusdag per week en ook ŉ week per jaar (bo en behalwe vakansietye) waartydens persone moet weggaan om te besin en te herlaai.

3.4 Die gevolge van uitbranding

3.4.1 Fisiek

Coetzer (2008:13) haal bevindinge van die Meier klinieke aan om aan te dui hoe uitbranding persone fisiek kan beïnvloed: "ŉ Gevoel van uitputting kom algemeen voor asook simptome soos rugpyn, nekpyn, hoofpyn, slaaploosheid, eetversteurings, maagsere, hoë bloeddruk, voortdurende verkoues en allergieë."

ŉ Bykomende gevolg van uitbranding is dat hoë vlakke van spanning en stres asook fisieke pyn en ongemak geneig is om te lei tot die oormatige gebruik van alkohol, medikasie en moontlik ook dwelms (Coetzer, 2008:13).

3.4.2 Emosioneel

Coetzer (2008:12) dui aan dat persone wat aan uitbranding ly in totaliteit aangetas word. Op emosionele vlak beleef persone ontnugtering, woede, sinisme en geïrriteerdheid. Nog ŉ negatiewe emosie wat gereeld voorkom, is vals skuldgevoelens veral omdat daar aanvanklik ŉ oormatige ingesteldheid van verantwoordelikheid was en perfeksionisme dikwels by hierdie persone voorkom. Depressie, verlies aan eiewaarde en apatie is ook voorbeelde van emosionele belewenisse as gevolg van uitbranding (Coetzer, 2008:12). Die gevolgtrekking sou dus gemaak kan word dat die optrede van persone wat soveel negatiewe emosies beleef se interaksie met hulleself en ander beïnvloed kan word. Bykomende isolasie, konflik, wrywing en negatiewe belewenisse sal dan waarskynlik hieruit voortspruit wat tot sosiale gevolge kan lei.

3.4.3 Geestelik

Van die geestelike gevolge van uitbranding is ŉ gevoel van geestelike uitputting, om perspektief te verloor en om bewustelik of onbewustelik vertroue in God te verloor en self God te wil speel (Coetzer, 2008:13).

Persone wat aan uitbranding ly, is geneig om hulle stiltetyd te verwaarloos (Coetzer, 2008:14). Persoonlike tyd met God eis waarskynlik té veel tyd, energie, fokus en konsentrasie vir persone wat alreeds emosioneel kwesbaar is, fisiek uitgemergel en siek voel en al hoe harder daaraan moet werk om sosiaal “aanvaarbaar” te wees.

3.4.4 Finansieel

Buchanan (2006:1) dui aan hoe hy op ŉ uitbrandingslaagtepunt al hoe harder gewerk het, maar al hoe minder bereik het. Ook hoe persone wat aan uitbranding ly dikwels eerder tyd verkoop as om dit uit te koop en effektief te gebruik. ŉ Afname in effektiwiteit en produktiwiteit het dus ook ŉ negatiewe finansiële impak.

Coetzer (2008:17) neem waar dat persone wat aan uitbranding ly se uitvoering van take waarskynlik nie op dieselfde vlak as vroeër sal wees nie. Soos reeds vermeld, werkstyl en leierskap word ook deur uitbranding beïnvloed.

As in ag geneem word tot watter groot mate uitbranding internasionaal voorkom, is die negatiewe finansiële gevolge wat hierop volg, beduidend van aard.

3.4.5 Sosiaal

Muller (1999:13) beweer dat ŉ gebrek aan rus nie net individue kan beïnvloed nie, maar daaruit kan die manier voortvloei waarop hulle kies om hulle gemeenskap te dien. Om oordrewe besig te wees, beïnvloed mense se reaksie op ander se lyding en dit vorm die manier waarop daar gekyk word na vrede en die heropbou van die wêreld.

Muller (1999:14) noem dat hy op veelvuldige hulpverleningsrade en -kommissies gedien het saam met persone wat baie omgee. Dieselfde mense is egter só oormoeg, oorwerk en oorweldig dat hulle nie die tyd of kapasiteit het om met insig na die kwessies op die tafel te kyk nie. Probleme soos armoede, openbare gesondheid of misdaad moet net so gou en maklik moontlik "verdwyn" sodat die moeës van die probleme kon ontsnap om te gaan "rus".

Dit blyk dus inderdaad dat ŉ gebrek aan rus, soos Muller beweer, nie net individue nie, maar die groter gemeenskap negatief kan beïnvloed.

Buchanan (20006:2) vertel dat hy enkele kennisse gehad het wat hy volkome vertrou het en sy situasie aan hulle verduidelik het, maar min vriende, want hy self het nie meer vriendskap verstaan nie. Hy beskryf ook hoe hy mense op narsistiese wyse gebruik het as ŉ verlenging van homself, maar hoe hy daarenteen niemand na aan hom toegelaat het nie. Hierdie wegskram en onttrekking van ander as gevolg van oorlading en uitbranding het dus ook op individuele vlak sosiale gevolge.

3.5 Rus as geskenk van God

In die inleiding van sy boek sê Lieberman (2011:ix) dat die vraag gevra kan word waarom ŉ Joodse Amerikaanse senator ŉ boek vir Christene, Jode en mense met ander gelowe sou skryf oor ŉ onderwerp soos die Sabbat. Hy beantwoord hierdie stelling deur die Sabbat te beskryf as ŉ geskenk van rus. In ooreenstemming met Lancaster (2009:79), maak Lieberman (2011:7) die stelling dat die rusdag ŉ geskenk is wat Jode en nie-Jode benodig.

Booker (1998:8) beskryf die rusdag soos volg:

> [A] tremendous gift from God to people whose tired, aching bodies needed rest. It was the one day of the week when they could spend time with God and family. They could break their monotonous routine. They could "take an intermission". They could put their life on "pause" and refresh their spirits and souls.

Jesaja 58:13-14 beskryf die rusdag as ŉ verlustiging in God en inderdaad, soos Nedley (1998) dit beskryf, ŉ dag om "wettig" te rus al is daar onafgehandelde take.

Huch (2009:76) beskryf die rusdag as ŉ spesiale afspraaktyd met God. God is altyd bereikbaar, maar die rusdag is volgens Huch ŉ "appointed time – time to fix, set officially, to arrange for a meeting".

MacDonald (2003:194-200) maak die stelling dat die rusdag − soos deur God bepaal − veral betekenis vind deur:

- Genesis 1:10: "... en God het gesien dat dit goed was." Dus ŉ *terugblik* op die week se werksaamhede. Was die week God waardig en aan Hom toegewy?
- ŉ Geleentheid te bied om oor ewige waarhede te besin en te bepeins of die afgelope week se besluite en optrede nog geanker in *God se waarhede* is.
- ŉ Toekomsblik te verskaf op ŉ God-gesentreerde toekoms.

3.6 Die rol van tyd, ritme en feeste

Muller (1999:11) vermeld natuurlike ritmes soos dag en nag, groei in die lente en somer, dormansie in die herfs en winter, die ritme van getye, die rus van die hartspier ná elke sametrekking en die rus van longe tussen elke asemteug.

Daar is ook ŉ ritme tussen werk en rus, maar in die ongenadige besigwees van die moderne lewe het die mensdom egter die ritme tussen werk en rus verloor (Muller, 1999:11). In die plek van hierdie ritme, het ŉ gedrewendheid ontstaan vir meer sukses, geld, erkenning, liefde, besittings, sekuriteit en aanhoudende besigwees.

MacDonald (2003:193) maak die stelling dat God nie die rusdag ingestel het omdat Hy rus nodig gehad het nie, maar om ŉ ritme daar te stel. Deur self die voorbeeld te stel, onderwerp Hy die skepping aan ŉ ritme van werk en rus.

MacDonald (2003:197) skryf:

> The meaning of Sabbath is to celebrate time rather than space. Six days a week, we live under the tyranny of things of space; on the Sabbath we try to become attuned to holiness in time.

> It is a day on which we are called upon to share what is eternal in time, to turn from the results of creation to the mystery of creation, from the world of creation to the creation of the world.

3.7 Die wetenskap van rus

Vanuit die hulpwetenskap blyk dit dat die persoon se persoonlikheidstipe, asook die fisieke en emosionele welstand van persone verband hou. Studies soos dié van Young en Ismail (2013:1) toon onder meer aan dat persone wat fisiek fiks is meer tot die intellektuele neig (*more intellectually inclined*), emosioneel meer stabiel en in beheer is, meer selfvertroue het en makliker is om mee oor die weg te kom as die onfikse groep. Persone in die fikse groep was ook meer dominant en pro-aktief in hul optrede; terwyl die onfikse groep meer op hulle ego ingestel was. Oor die algemeen was die fikser groep ook meer ekstroverties.

In die artikel “NEWSTART Element #7: Rest” (2012) word die werk van Nedley (1998) aangehaal en rus word hipoteties as vitamien R geskets:

- Vitamien R1 is slaap (daaglikse rus). Volgens Nedley benodig 20% mense minder as ses uur slaap per nag en 10% benodig selfs meer as nege uur per nag. Ongeag die genetiese slaapbehoeftes van individue, kan enigeen ŉ tekort aan vitamien R1 ontwikkel. ŉ Chroniese slaaptekort kan lei tot verminderde bloedvloei na die frontale breinlob met gevolge soos depressie en verlaagde immuniteit.

- Vitamien R2 is weeklikse rus. Die liggaam het nie slegs ŉ daaglikse ritme (*circatian rhythm*) nie, maar ook ŉ sewe-daaglikse ritme (*circa-septan rhythm*) (Nedley, 1998). Mediese navorsing toon biokronologiese sewedag-ritmes in onder meer hartritmes, selfdoodneigings, natuurlike hormone in borsmelk, swelling ná chirurgie en die verwerping van oorgeplante organe. Sewedag-ritmes is volgens Nedley waargeneem in kanker in mense sowel as in diere asook in die reaksie op chemo-behandeling. ŉ Sewedag-ritme word ook waargeneem in inflammasie-reaksies en in medisyne daarvoor. Volgens Nedley (1998) dui navorsing daarop dat hierdie ingebore fisiologiese sewedag-ritme nie aan ŉ huidige week gekoppel word nie, maar ŉ oerritme is. Dae bestaan omdat die aarde om sy as wentel in 24 uur. Die maandsiklus word gebaseer op maanperiodes, ŉ jaar op die aarde se omwentelings van die son. Maar waarop word ŉ week gebaseer? Sommige beweer dat die mensdom deur die eeue heen agtergekom het dat geen ander weeklikse siklus so goed aanklank vind met interne ritmes soos die sewedag-week nie (Nedley, 1998). Sekere kulture het wel al geëksperimenteer met

ander weeklikse siklusse, maar daar is telkens weer teruggekeer na ŉ sewedag-siklus. Só het die Franse tydens die Franse Rewolusie geëksperimenteer met ŉ tiendag-siklus. Dit het egter gelei tot die toename van geestesiektes sodat geesteshospitale ongewoon gou vol was en dié reëling is geskrap.

- Nedley (1998) bestempel die belangrikheid van die rusdag as ŉ tydsbepaler (*time giver*). Dit is belangrik dat die rusdag elke week op dieselfde tyd plaasvind. Dit is met ander woorde nie genoegsaam om een dag in ŉ sewedag-siklus te rus nie − dit moet op ŉ spesifieke dag op ŉ gereelde basis geskied.
- Vitamien R3 is ontspanning. Nedley (1998) omskryf ontspanning as skeppende aktiwiteite (*recreation*) wat verkieslik in die buitelug moet plaasvind.
- Vitamien R4 is volgens Nedley (1998) se hipotetiese illustrasie meditasie en gebed. Hy wys daarop dat selfs sekulêre Westerlinge die belangrikheid van stilword (meditasie) besef as ŉ hulpmiddel om spanning te verlig. Gebed, skryf Nedley (1998), is die siel se asemhaling. Op die mediese gebied speel meditatiewe stilword en gebed ŉ belangrike rol omdat rus immuniteit versterk, stres verlig en beskerming teen baie siektes verskaf.

Daaglikse rus, weeklikse rus, kreatiewe ontspanning en geestelike stilword is dus belangrike komponente in die oer-biokronologie van mense en die verontagsaming daarvan kan lei tot negatiewe mediese gevolge.

Westby (1991) sê dat wetenskaplikes verbasend sewedag-siklusse in die mees basiese boublokke van plant- en dierelewe gevind het − ook in mense se metaboliese, hormonale en neurale netwerke. Perry en Dawson (aangehaal deur Westby, 1991) verwys na *circaseptan rhythms* wat letterlik *about seven* beteken as die *puzzling and fascinating findings* van biokronologie. Dag- en seisoensritmes kan aan die natuur gekoppel word, maar aangesien die sewedag-week se oorsprong nie te danke is aan die son, maan of enigiets anders in die natuur nie, is dit moeilik verklaarbaar.

Westby (1991) vra die volgende vraag: Waarom sou God – gegewe sy goddelike krag – gekies het om ná ses dae van skepping te rus? Sou Hy “nodig gehad het” om te rus? Wat leer ons van God se goddelike natuur in hierdie skeppende dog anderse handeling? Waarom sou Hy gedink het ŉ siklus van ses werksdae gevolg deur ŉ dag van rus, is so belangrik dat Hy dit in die Tien Gebooie ingesluit het? Is daar dalk inligting en kennis in hierdie handeling opgesluit wat die mensdom kan help om in balans met hulle Skepper en omgewing te kom?

Net soos biokronologie vasgestel het dat die ritme van ŉ sewedag-siklus fisieke prosesse harmonieer, is die sewende dag Sabbat gegee om geestelik en moreel in harmonie met die Skepper te leef (Westby, 1991).

In die artikel "Rediscovering models of Sabbath keeping: implications for psychological well-being" (Diddams *et al.*, 2004) word verwys na drie modelle van rusdagonderhouding, naamlik:

- Afbakening binne ŉ leefwyse (*life segmentation*) om sodoende klein stukkies rus te weeg te bring. Dit behels beplande en doelbewuste segmentering van werk in ander areas van die lewe ter wille van ontspanning en gesinsaktiwiteite en behels nie noodwendig godsdienstige of geestelike aktiwiteite nie. Dit lei tot verminderde stres as gevolg van ŉ duidelike afbakening vir rus en ontspanning. ŉ Nadeel van hierdie benadering is volgens die outeurs dat dit nie holisties is nie en dus nie genoegsame rus en herkanalisering van denke, emosies en spiritualiteit bied nie. Daar bestaan ook ŉ moontlikheid dat die onderhouding van só ŉ rusdag net ŉ "stel reëls" word waarby gehou moet word.

- Voorgeskrewe betekenis waarin positiewe en godsdienstige betekenis aan só ŉ afbakening toegeken word en voortbou op bogenoemde afbakening. Sodra ŉ positiewe betekenis, byvoorbeeld "heilig die Sabbatdag..." geassosieer word met só ŉ afbakening, word ŉ meer holistiese rus- en herstelperiode bewerkstelling (Diddams *et al.*, 2004:5). Positiewe emosies en sielkundige welsyn word dus as gevolg van geestelike assosiasie met betrekking tot die heiligheid van die dag beleef ten spyte van ŉ andersins stresvolle leefstyl. Die uitdaging van hierdie model is dat die rusdag ŉ middel tot ŉ doel word, byvoorbeeld om gesinstyd te bewerkstellig. Alhoewel laasgenoemde as ŉ positiewe motivering beskou kan word, ontneem dit die rusdag soos deur God bepaal van sy betekenis as die dag gebruik word as ŉ middel tot ŉ doel (soos tyd vir ontspanning, gesin- of werkseffektiwiteit ná die rusdag).

- Diddams *et al.* (2000:6) stel ŉ verdere boublok voor wat die voorgeskrewe betekenis afbaken, naamlik ŉ rusdag soos deur God bepaal, geïntegreerd met ŉ geloofstelsel van daaglikse rus, terugskouing en verhoudingsontwikkeling. Volgens Diddams *et al.* (2004:6) is dit deur die vroeë kerkvaders "heilige ontspanning" genoem. Geloof is die voorveronderstelling om ŉ rusdag soos deur God bepaal in ŉ leefstyl te integreer.

ŉ Rusdag geïntegreer met geloof, bring ŉ vryheid van keuse mee en ŉ vryheid om te besef dat mense nie alles kan of hoef te beheer nie. Diddams *et al.* (2004:6-9) beskou vir die doel van die bogenoemde artikel "Sabbat" nie net as die weerhouding van of staking van werk nie, maar as tyd opsy gesit om die balans tussen liggaam, siel en gees te herstel.

3.8 Samevatting

Vanuit bogenoemde navorsing is die volgende dus onderskeibaar:

- Oorlading en uitbranding kom universeel voor.
- Die moontlike oorsake van uitbranding dek ŉ wye veld van faktore soos:
  - die wanopvatting dat om besig te wees, gelyk is aan sukses;
  - oorlading van negatiewe stres wat nie hanteer word nie;
  - oorlading wat toegeskryf kan word aan tegnologie wat ononderbroke kontak met die buitewêreld meebring sodat die "binnemens" selde afskakel;
  - onvoldoende sosiale en werksondersteuning;
  - ekonomiese druk wat verg dat individue voortdurend beter moet presteer en langer ure moet werk.
- Uitbranding kan herken word aan waarskuwingstekens en simptome en geskied in rofweg drie herkenbare fases van progressie:
  - tydens die aanloop tot uitbranding, is daar onder andere meer klagtes en minder lewensgenot en meer moegheid en irritasie;
  - die akute fase toon simptome soos ernstige fisieke en emosionele probleme;
  - die chroniese fase word veral gekenmerk deur onttrekking – die persoon sal byvoorbeeld van die werk af wegbly, oog- en verbale kontak vermy en hulp weier.
- Die voorkoms van uitbranding geskied regoor die wêreld en alhoewel dit veral voorkom in hulpverleningsberoepe, kom dit ook voor in alle beroepe en sfere van die samelewing.

- Die gevolge van uitbranding beïnvloed persone – en ook die samelewing – op emosionele, fisieke, geestelike, sosiale en finansiële gebied.

- God het in die Skeppingsverhaal die voorbeeld van rus gestel en dit is deur Jesus se lewenswyse bevestig.

- Die neiging dat rus dikwels misken word as 'n geskenk van God dra waarskynlik by tot uitbranding.

- God het bepaalde ritmes soos die ritme tussen werk en rus daar gestel. Uitbranding word waarskynlik vererger deur die verontagsaming van hierdie ritmes.

- Biokronologie ondersoek die manier waarop lewende wesens tyd hanteer. Sewedag-siklusse kom in die basiese boustene van plant- en dierelewe voor en ook in baie van die liggaamsprosesse van mense wat tot die waarneming gelei het dat hierdie ritme eerder die rede vir die sewedag-kalender is as dat sewedag biologiese ritmes ontstaan het as gevolg van die kalender.

- Sielkundiges stel voor dat 'n rusdag geïntegreer met godsdienstige betekenis en terugskouing (byvoorbeeld refleksie op die inhoud en betekenis van aktiwiteite) vryheid meebring om te besef dat mense nie alles hoef te beheer nie en dat sodanige rusdag tyd afbaken om die balans tussen ligaam, siel en gees te herstel.

Dit wil dus voorkom of die waarneming van universele uitbranding, wetenskaplike bevindings en God se voorbeeld daarop dui dat rus 'n belangrike rol in die voorkoming van uitbranding kan speel.

HOOFSTUK 4: SKRIFTUURLIKE BEPALINGS RONDOM RUS

4.1 Agtergrond

> There is a realm of time where the goal is not to have, but to be. (Heschel, 2005:3)

Heschel (2005:6-8) maak die stelling dat die Bybel meer begaan is oor tyd as wat mense besef. Inteendeel, die Bybel beskou die wêreld in ŉ tydsdimensie. Bybelskrywers skenk meer aandag aan geslagte en gebeurtenisse as aan lande; hulle is meer begaan oor die verloop van die geskiedenis as oor aardrykskunde en leer deur instellings soos die rusdag en feeste − dat tyd geheilig moet word. Hierdie hoofstuk het ten doel om die eksegese en interpretasies rondom rus soos dit in die Bybel gevind word te beoordeel.

4.2 Wat is eksegese?

Die vorige hoofstukke van die studie het gefokus op die oorsake, voorkoms en gevolge van oorlading en uitbranding. In hierdie hoofstuk word die normatiewe aspekte verdiskonteer. Normatiewe aspekte van die ondersoek vra die volgende vrae: "Hoe behoort die situasie te lyk?" Christen-beraders beskou die Skrif as die norm en riglyn om bostaande vraag te beantwoord; daarom word van die Skrifgedeeltes wat op rus betrekking het in hierdie hoofstuk van nader ondersoek.

Eksegese word op die grammaties-historiese manier en volgens die Reformatoriese teologie op twee Skrifgedeeltes uit die Ou Testament, naamlik Genesis 2:2-3 en Eksodus 20:8-11 en twee Skrifgedeeltes uit die Nuwe Testament, naamlik Markus 2:27 en Lukas 4:16 gedoen. Die motivering vir die gedeeltes is dat elke genoemde Skrifgedeelte betrekking het op rus: Genesis 2:2-3 verwys na God se voorbeeld van rus. In Eksodus 20:8-11 word hierdie voorbeeld met ŉ gebod verpligtend gemaak. Markus 2:27 bevat een van Jesus se uitsprake oor die rusdag en Lukas 4:16 verwys na Jesus se gewoonte om op die Sabbatdag ŉ byeenkoms in die sinagoge by te woon.

Smit (2003:1058) verduidelik die begrip "eksegese" as die uitlê of uitlees van ŉ Skrifgedeelte en onderskei eksegese van inlegkunde (letterlik "inlees"). Eksegese verwys na die praktyk om betekenis by tekste te voeg na aanleiding van wat letterlik daar staan. Inlegkunde verleen egter weer betekenis aan tekste op grond van persoonlike menings ten opsigte van geestelike, morele of teologiese interpretasies.

Rosseau (2006:19) maan dat die Bybel nie as 'n bundel losstaande spreekwoorde en riglyne oor die lewe hanteer moet word nie. 'n Skrifgedeelte in 'n Bybelboek hou verband met die inhoud van die hele Bybelboek en die betrokke Bybelboek hou verband met die Bybel in geheel (Rosseau, 2006:19-20). Dit is belangrik dat die kultuur-historiese konteks ook in ag geneem moet word. Die Bybel is deur mense van 'n spesifieke kultuur geskryf vir mense wat in daardie wêreld en tydsbedeling geleef het en dit is belangrik om die basiese feite van die tyd, taal, kultuur en geografie in aanmerking te neem tydens eksegese.

Die navorser volg die metode van eksegese soos voorgeskryf deur Van Rensburg *et al.* (2011) en daarom sal die betrokke Skrifgedeeltes (4.3 tot 4.6) en die onderstaande fases in die proses van eksegese (4.2.1 en 4.2.2) aan die hand van die voorgestelde riglyne bespreek word. Om tydens die uitleg van 'n Skrifgedeelte al die relevante faktore soos taal, kultuur, geskiedenis en hervorming in aanmerking te neem, maak Van Rensburg *et al.* (2011: 33-35) van die volgende fases van Skrifondersoek gebruik:

4.2.1 Die verkenningsfase

In hierdie fase word 'n spesifieke perikoop[1] gekies (Van Rensburg *et al.*, 2011:30). 'n Perikoop is verweef met die res van die hoofstuk, die bepaalde Bybelboek en die Bybel in geheel en bespreek 'n bepaalde tema of onderdeel van 'n tema as 'n enkel gedagte-eenheid (Van Rensburg *et al.*, 2011:37).

Daarna word die genre[2] (Van Rensburg *et al.*, 2011:327) van die perikoop en ook die Bybelboek waarin die gedeelte voorkom, bepaal. Die genre speel 'n bepalende rol in die uitleg van die perikoop aangesien dit oor verskillende kenmerke en subgenres beskik wat 'n groot invloed op die vertolking van die gedeelte het (Van Rensburg *et al.*, 2011:47).

4.2.2 Die intensiewe fase

Die intensiewe fase bestudeer eerstens die grondteks van die perikoop, dit wil sê die teks in sy oorspronklike vorm. Persone sonder kennis van Grieks, Hebreeus en Aramees kan van reeds gepubliseerde navorsing gebruik maak, byvoorbeeld die Verwysingsbybel, 1983-vertaling (in 1998 uitgegee deur die Bybelgenootskap van Suid-Afrika) en die Nuwe Lewende Vertaling (in

---

1 'n Perikoop is 'n gedeelte van 'n Bybelboek wat 'n eenheid vorm en wat 'n selfstandige boodskap in samehang met die res van die boek oordra.

2 'n Genre verwys na die soort literatuur, byvoorbeeld 'n brief, evangelie, vertelling of wysheidsliteratuur wat onderskei kan word.

2006 en 2011 uitgegee deur Christelike Uitgewersmaatskappy, Van Rensburg *et al.*, 2011:73). Voetnote in hierdie bronne sal aandui of grondteks variante lesings bevat wat betekenis-implikasies vir die perikoop inhou.

Die gedagte-opbou van die perikooop word ontleed deurdat lesers die verteller van die Skrifgedeelte ontmoet en sy gesigspunt ten opsigte van die karakters en lewensituasies ontdek. Dit geskied teen die agtergrond van tyd, ruimte, sosiale, politieke en kulturele instellings wat ʼn konteks vir die aksies van die karakters verskaf en noodsaaklik vir ʼn volledige begrip van die verhaal is (Van Rensburg *et al.*, 2011:77-81).

> ʼn Deel van die gedagte-opbou ontleding geskied deur die Bybelteks op mikro- en makrovlak te ontleed. Die mikrovlak behels die verhouding tussen woorde op sinsvlak en makrovlak die verhouding tussen sinne en/of tussen ʼn sin en bysin (Van Rensburg et al., 2011:82). ʼn Volgende stap is die evaluering van die verskillende vertalings van die perikoop en om die kernvers van die perikoop te bepaal (Van Rensburg et al., 2011:135-137). Daarna word die perikoop se sosiohistoriese konteks ondersoek. Dit behels die sosiale, politieke en godsdienstige omstandighede van die eerste lesers en hulle reaksie daarop. Die boodskap van die Bybel word eers verstaan wanneer begryp word wat dit in die tyd van die ontstaan van die bepaalde Bybelboek beteken het (Van Rensburg et al., 2011:139). Kwessies word ondersoek soos die ligging van die woonplek van die eerste lesers, die bevolkingsamestelling van daardie gebied, filosofiese idees, godsdienste van die dag en politieke omstandighede en word gebruik vir ʼn konstruksie van die sosiohistoriese konteks van die betrokke perikoop (Van Rensburg et al., 2011:151).

Van Rensburg *et al.* (2011: 159) dui aan dat daar ook ʼn woordstudie van belangrike begrippe in die kernvers gedoen word deur "ʼn noukeurige bestudering van die manier waarop woorde of konsepte deur die sprekers van daardie taal in die wêreld wat ʼn agtergrond vorm vir die betrokke taal, verstaan is en hoe hierdie woorde of konsepte oorgedra is in semantiese vorms."

ʼn Volgende belangrike stap in die intensiewe fase is om die openbaring-historiese plek en betekenis van die perikoop vas te stel. Alhoewel verskeie menslike skrywers aan die Bybel help skryf het, is die Heilige Gees die eintlike skrywer van elke Bybelboek. Die Skrif vorm ʼn eenheid en tydens eksegese is dit noodsaaklik om ʼn bepaalde perikoop met ander Skrifgedeeltes met dieselfde tema te vergelyk. Sodoende word die openbaring deur God in die bepaalde perikoop met voorafgaande en daaropvolgende (indien dit wel voorkom) openbarings deur God vergelyk

en word daar ook erkenning gegee dat God Homself en sy wil deur die geskiedenis heen openbaar. Name en eienskappe van God, sy optrede en mededelings word hierdeur ondersoek (Van Rensburg *et al.*, 2011:203, 219), maar openbaringsfeite en oproepe op lesers word op grond daarvan (Van Rensburg *et al.*, 2011: 225) bepaal: Wat doen God in gelowiges se lewens, wat gaan Hy in die toekoms doen, watter oproepe is daar op gelowiges en watter aanduidings is daar van ŉ wyse waarop hierdie oproepe uitgevoer moet word. Hierdie vrae word in die studie ondersoek.

Dan word die kommunikasiedoel van die perikoop bepaal. Wat was die boodskap aan die eerste lesers of hoorders? Wat was die doel van die menslike outeur se boodskap, maar ook wat was die doel van die Heilige Gees wat Hy deur die menslike outeur wou bereik? Op hierdie stadium kan eksegetiese bronne soos inleidings tot kommentare, verwysingsbybels en teologiese woordeboeke van groot hulp wees (Van Rensburg *et al.*, 2011:229, 233).

Van Rensburg *et al.* (2011:235-236, 326, 241-242) plaas klem daarop dat dit belangrik is om die konteks van die hoorders te verstaan en beskryf die hermeneutiese[3] oorbruggingsproses van die Bybelteks na die hedendaagse lesers of hoorders. In hierdie proses is daar bepalende elemente van kontinuïteit (soos dat God en sy Boodskap ewig dieselfde is en bly en dat daar ŉ konsekwente patroon regdeur die Skrif te vind is van God se genade, liefde en Verbondsverhouding) en diskontinuïteit (die oorspronklike teenoor die hedendaagse konteks), veranderde sosio-politieke konteks, persoonlike konteks, gemeente, gemeenskap, land, wêreld en ŉ bepaalde tydsgees om in aanmerking te neem rondom die bepaling van ŉ boodskap vir hedendaagse hoorders.

Uit bostaande is dit duidelik dat eksegese ŉ omvattende, maar ook insiggewende proses is as dit volgens riglyne soos dié van Van Rensburg *et al.* (2011) gedoen word. Die volgende Skrifgedeeltes word ondersoek.

4.3 Genesis 2:2-3

4.3.1 Keuse en aard van perikoop

Genesis 2:2-3 is gekies as perikoop omdat dit na God se voorbeeld van rus verwys. Volgens Van Rensburg *et al.* (2011:47) is die literatuursoort of genre van Genesis narratief van aard. Dit is ŉ Skeppingsberig. Gedagtig aan Van Rensburg *et al.* (2011:33) se riglyne, moet daar met die kies van ŉ perikoop in gedagte gehou word dat God in die uitleg daarvan aan die woord was en dat

[3] Hermeneuse is die resultaat van die eksegeseproses.

lesers van die boodskap fokus op hulle huidige stand van geloofsvolwassenheid, bestaansnood, roepingsbesef en -vervulling (Van Rensburg *et al.*, 2011:33). Die "verteller" soos hieronder gesien se identifikasie is onseker, maar wat in hierdie twee verse oorgedra word, is dat God op die sewende dag die skepping voltooi het, dit geseën en geheilig het en daarna gerus het (Gen 2:2-3). Die Genesisverteller wil dit hier beklemtoon dat God gesien het dat dít wat Hy geskep het, goed was (Gen 1:31) en dat Hy op die sewende dag van sy skeppingstaak gerus het.

4.3.2 Wie was die outeur van Genesis?

Genesis is deel van die eerste vyf boeke van die Bybel waarna as die Pentateug of wet (Tora) verwys word. Alhoewel daar algemeen aanvaar word dat Moses die skrywer was, is daar baie uiteenlopende sienings hieroor (Bosman, 2003a:16). Genesis vorm deel van die oudste outoritatiewe versameling dokumente en dit was al vyf eeue voor Christus gesaghebbend toe dit deur Esra uit Babilon na Jerusalem teruggebring is (Bosman, 2003a:16). Die verhale wat Israel tydens en ná die Babiloniese ballingskap versamel het, bevat ook verhale oor die tydperk wat buite die mense se vermoë was om te dateer – genoem die oergeskiedenis (Gen 1-11): die sondeval en ook twee afsonderlike verhale oor die skepping (Gen 1:1-2:4, Bosman, 2003a:79).

Genesis dien as die inleiding tot die wet en die Ou Testament, maar ook tot die Bybel in geheel (Bosman, 2003a:99). Die mondelinge oorlewerings wat die grondslag vir Genesis was, kan so ver terug as twaalf eeue voor Christus strek. Die eerste 11 hoofstukke verhaal die ontstaan van alles en mense se neiging tot kwaad, maar ook God se ingrype om die skepping in stand te hou (Bosman, 2003a:99). Die opskrifstelling van Genesis het voortgeduur tot tydens en kort ná die ballingskap in die sesde eeu voor Christus (Bosman, 2003a:99).

Die Pentateug bestaan uit twee hoofdele, naamlik Genesis 1-11 en Genesis 12 tot Deuteronomium 34 (Hill & Walton, 2000:48). Deel een verduidelik die oorsprong van die aarde en mense, die doel van mense se skepping as man en vrou, die oorsprong van sonde en God se karakter as beide regter en genadige God. Deel twee verduidelik hoe Israel die uitgekose, Verbondsvolk van God geword het, God se openbaring van Homself en die herstel van die verhouding tussen God en ŉ gevalle skepping. Die Pentateug is nie net belangrik vir Israel nie, maar ook vir alle gelowiges aangesien die uiteindelike bestaan van die mensdom in die geheel gekoppel is aan die Verbond tussen God en Israel (Hill & Walton, 2000:48).

Ellison en Payne (1986:111) wys ook daarop dat daar aanvaar word dat groot dele van die Pentateug deur Moses geskryf is, maar inderwaarheid word daar – met die uitsondering van Deuteronomium – selde in die eerste persoon na Moses verwys. Die eenvoudigste benadering,

volgens Ellison en Payne (1986:111), is om te aanvaar dat Moses verantwoordelik was vir die samestelling van die inhoud, maar nie noodwendig vir die neerskryf daarvan nie. Sekere dele is duidelik mondelings oorgedra en selfs moontlik eers ná die leeftyd van Moses neergeskryf (Ellison & Payne, 1986:111). Terselfdertyd is daar ŉ denkrigting dat die meeste van die Genesisverhaal skriftelik neergepen was voor Moses se tyd (Ellison & Payne, 1986:111). Hierdie teorie vind beslag in verwysings na "Dit is die geskiedenis of stamboom van …" soos gevind word in Genesis 2:4, 5:1 en 11:10. Uit hierdie verse kan die afleiding gemaak word dat die inligting reeds skriftelik gedokumenteer was en aangehaal word.

Daar is baie getuienis wat daarop dui dat groot dele van die Pentateug saamgestel is voor of ná die ballingskap (Hill & Walton, 2000:64). ŉ Skrywer uit die tydperk van Dawid, Salomo, Josia of Esra word ook oorweeg en daar is volgens Hill en Walton (2000:64) "no end to theories concerning the authorship of this book".

Sterk ooreenkomste word met Babiloniese literatuur gevind veral ten opsigte van Mesopotamië. Genesis word soms beskou as aangepaste Babiloniese mitologie (Hill & Walton, 2000:65). Aangesien Israel etniese wortels in Mesopotamië het (Abraham was oorspronklik van Mesopotamië), is dit ŉ aanvaarde interpretasie, maar dan ook vanuit die perspektief dat die literatuur aangepas is by Israel se monoteïstiese Godsbeskouing. Die kritiek op hierdie interpretasie oor die oorsprong van Genesis is dat Adam, Eva en al die karakters en verhale in Genesis dan fiktief is. Hill en Walton (2000:66) is van mening dat alhoewel daar baie ooreenkomste tussen die antieke Naby Oosterse literatuur en die Bybel is, is daar meer verskille as ooreenkomste en heel waarskynlik slegs as agtergrond gebruik is om inligting te illustreer en kontrasteer. "The Mesopotamian literature provides a background for understanding some of the issues of the primeval history of Genesis in contradistinction to the theology of the Near East" (Hill & Walton, 2000:66).

Alhoewel daar baie bespiegel word oor die historiese feite rondom die geloofspatriarge, is nie die styl van die literatuur, die gebeure, die kulturele of aardrykskundige agtergrond ten opsigte van die inhoud van Genesis rede om die werklikheid en waarheid hiervan te betwyfel nie. Slegs as God se betrokkenheid in hierdie verhale uitgeskakel word, kan daar beweer word dat die inhoud van Genesis mitologies is (Hill & Walton, 2000:67). Vosloo (2009:2) beklemtoon Genesis se noue band met ander Bybelboeke soos die Psalms, dele uit Job en Jesaja 40-55. Ook profetiese boeke soos Hosea en Maleagi sluit aan by die aartsvaderverhale en die beelde en temas van Genesis 1-3 kom ook in Openbaring 20-22 voor. Vosloo (2009:2) belig die feit dat die eerste vyf boeke ŉ lang ontstaanproses vanuit verskillende streke en tydperke deurloop het en dat die finale vorm

eers teen die einde van of kort ná die ballingskap voltooi is. Veral die Genesisverhale is waarskynlik mondelings oorgedra en oor 'n lang tydperk deur verskillende persone en soms by herhaling neergeskryf. Agter hierdie wordingsproses sien gelowiges egter duidelik die werking van die Heilige Gees (Vosloo, 2009:3).

4.3.3 Wie was die eerste lesers?

Aangesien Van Rensburg *et al.* (2011: 139) so 'n belangrike kwessie aanraak, herhaal die navorser sy klem op die belangrikheid van die sosiohistoriese konteks van 'n perikoop. Die Bybel het in bepaalde tydvakke ontstaan wat verskil van die kulturele, sosiale en godsdienstige omstandighede van huidige lesers. Die krag van 'n Bybelse boodskap kan eers verstaan word as daar vasgestel word wat die Bybelboek in die tyd van die ontstaan daarvan vir die destydse gehoor beteken het − dus is dit belangrik om 'n noukeurige konstruksie van die waarskynlike sosiohistoriese omstandighede te maak. Van Rensburg *et al.* (2011:139) maak dit duidelik dat hulle juis die woord "konstruksie" en nie "rekonstruksie" gebruik omdat elke eksegetiese weergawe steeds voorlopig is en nooit 'n volkome weergawe van die oorspronklike sosiohistoriese omstandighede kan wees nie. Dit is dus belangrik om vervolgens te probeer vasstel wie die oorspronklike lesers was.

Waltke en Yu (2007:102,103) onderskei tussen 'n werklike en 'n geïmpliseerde gehoor in narratiewe teologie. Volgens die outeurs het die verteller of skrywer ongetwyfeld 'n werklike gehoor in gedagte gehad, maar narratiewe literatuur spesifiseer gewoonlik nie die gehoor nie. Daar kan egter aanvaar word dat voor die uiteindelike vasstelling van die kanon die verhaal tussen God se volk vir hulle lering en bemoediging gesirkuleer is – wat God sê en doen verteenwoordig tydlose teologie (Waltke & Yu, 2007:102). Omdat 'n werklike gehoor egter nie in die narratiewe aangedui word nie word die lesers tot 'n geïmpliseerde gehoor beperk. Die ware "held" van die narratief is egter die ewige, onveranderlike God: Hy is die Skepper, Beskermer en Redder van sy Verbondsvolk en ook van die werklike, geïmpliseerde en huidige gehoor (Waltke & Yu, 2007:103).

Volgens Vosloo (2009:3) het daar 'n lang tydperk verloop voor Genesis as boek gefinaliseer is en was die eerste lesers van die voltooide boek waarskynlik mense in die tydperk ná ballingskap. Daar was ook lesers tydens die eerste fases van die ontstaan van die boek, maar dis bykans onmoontlik om hulle tydperk bo twyfel vas te stel. Genesis beslaan verskillende dimensies wat in ag geneem moet word. Dit vertel van gebeure wat in verskillende tye afspeel, maar die verskillende wordingstye van die boek word ook weerspieël, insluitend die tyd toe dit finaal

skriftelik afgerond is. Die inhoud is egter tydlose verhale wat vir alle tye geldig bly (Vosloo, 2009:3).

Dit is moeilik om die tydperk van die boek vas te stel veral waar dit oor die oergeskiedenis (Gen. 1-11) gaan (Vosloo, 2009:3). Die Aartsvadertyd (Gen. 12-50) dui op die tydperk tussen 2200 tot 1200 v.C. Sommige mense glo Abraham kon reeds 2 200 v.C. geleef het. Ander plaas hom so laat as 1 500 v.C. Daar is tekens van moontlike skriftelike versamelings uit die tyd van Dawid (ongeveer 1 000 v.C.), Salomo en ander konings (vergelyk Gen. 13:7 se verwysing na die Kanaäniete en Feresiete se bewoning van die land). Nogtans het die einde van die ballingskap die boek − veral die afronding daarvan − ingekleur. Volgens Vosloo (2009:3) kon die vrylating van koning Jojagin (561 v.C.) of die herbou van die tempel (520-515 v.C.) primêre gebeure gewees het om die afronding van die boek te versterk (Vosloo, 2009:3). Ellison en Payne (1986:116) sê dat Esra aangedui het dat Genesis 2:3-4 ŉ openbaring aan Israel was (Neh. 9:14). Die eerste lesers was dus Judese en ná-ballingskap Jode.

4.3.4 Wat was die doel van die verhaal?

Volgens Van Rensburg *et al.* (2011:203, 219) is dit rondom die vasstelling van die doel van die verhaal belangrik om in gedagte te hou dat alhoewel menslike skrywers in die proses gebruik is, die Heilige Gees die werklike outeur van die Bybel was en dat die oorhoofse doel van die Bybel is om God te openbaar. Hierdie twee punte moet dus binne die vasstelling van die doel van die verhaal verdiskonteer word.

Hill en Walton (2000:67) is van mening dat die doel van Genesis die vertelling was van hoe en waarom God Abraham en sy familie gekies het om ŉ Verbond mee te sluit. Die Verbond is die fondasie van Israel se teologie en identiteit en daarom is die geskiedenis daarvan betekenisvol. Die boodskap van die boek bestaan volgens Hill en Walton (2000:67-68) uit die volgende aspekte:

- Die bekendstelling van God as God van Israel, Jahwe. Hy is die soewereine Skepper, nie die organiseerder van kosmiese elemente (soos volgens die Mesopotamiese literatuur) nie.
- Die rol van die mensdom – geskape in Sy beeld en woonagtig in ŉ wêreld geskep vir hulle.
- Mense is geskep met alle voordele tot hulle beskikking en in ŉ ideale omgewing geplaas. Dit was mense en nie God nie wat hierdie volmaakte toestand versteur het.

- Die volgehoue gebrokenheid en sondigheid van mense het gelei tot die vloed, die verspreiding van die mensdom oor die aarde heen en uiteindelik die geskiedenis van Abraham en die verkose volk.

- Ten spyte van menslike tekortkominge, is God altyddeur getrou en konsekwent in sy voorsiening en bewaring en staan die Verbond met sy volk sentraal in die verhaal van Genesis.

Die oertyd waarin Genesis afspeel, veronderstel ŉ omgewing wat nie aan historiese standaarde gemeet kan word van iets wat voor dit gebeur het nie (Vosloo, 2009:4). Dit speel af teen die baie groot agtergrond van die heelal, die wêreld en ingrypende gebeure soos die skepping, vloed en taalverwarring. Daar is verhale oor individue soos Kain, gesinne soos dié van Abraham en sosiale omgewings soos Sodom. Genesis beeld die kompleksiteit van menswees uit wat betrekking kon hê op enige tydperk in die wêreldgeskiedenis (Vosloo, 2009:4). Die hooftemas in Genesis is die openbaring van God se eienaarskap van die wêreld, mense as ŉ beeld en verteenwoordigers van God in verhouding met God, hulleself, hulle medemens en omgewing (Vosloo, 2009:4).

4.3.5 Wat staan in Genesis 2:2-3?

Van Rensburg *et al.* (2011:159-184) verskaf ŉ omvattende metode om ŉ volledige woordstudie van belangrike begrippe in die kernverse te doen, maar ook ŉ verantwoordelike kortpadmetode vir woordstudie wat veral eksegete wat nie Hebreeus en Grieks magtig is nie bemagtig sodat hulle hulself deeglik kan vergewis van wat in ŉ betrokke vers staan. Van Rensburg *et al.* (2011:185, 191) beskryf die "kortpadwoordstudie" in sewe fases om die semantiese veld en vertaalmoontlikhede vir verskillende betekenisse van die kernwoorde te ondersoek en ŉ finale betekenisdefinisie daarvan te ontwikkel en toe te pas. Hieruit blyk dit hoe belangrik dit is om bronne soos die *Semantic Dictionary of Biblical Hebrew* te gebruik sodat eksegete sodoende die grondtale van die Bybel in ag kan neem. Strong (2010:22, 124, 137, 254, 1218, 1260) se beknopte woordeboek van woorde in die Hebreeuse Bybel beskryf die kernwoorde wat betrekking het op die eksegese van Genesis 2:2-3 soos volg:

Tabel 1 - Genesis 2:2-3

Transliterasie van Hebreeuse woord in Engels:	Die fonetiese uitspraak volgens Strong:	Wortel en betekenis van die woorde:
Woord 1254: bârâ	bawraw	*To create*
Woord 7673: shâbat	shaw-bath	*To repose, to desist from exertion, to cease, celebrate, rest, interruption, cessation, sit still, loss of time.*
Woord 6942: qâdâsh	kaw-dash	*To be/observe as clean, appoint, bid, consecrate, dedicate, defile, hallow, (be/keep) holy... sanctify.*

Genesis 2:2-3 is tegelyk ŉ afsluiting van Genesis 1 (God het gesien dat alles baie goed was) en ŉ inleiding tot die tweede skeppingsverhaal deur beriggewing oor God se rus van alles wat tot op daardie stadium geskep is. Dit is asof die skepping op die sewende dag eers volkome voltooi was toe God gerus het (Bosman, 2003a:102). Ellison en Payne (1986:111) verskaf die agtergrond dat ŉ heilige leefwyse selfs die kalender raak. Die voorbeeld en opdrag om op die sewende dag te rus, is die voorloper van die Levitikus 23:4-44 riglyne vir die feeste om God daardeur vir sy voorsiening en onderhouding te eer.

Ellison en Payne (1986:116) belig die feit dat God se doel met die skepping volkome bereik is; daarom het Hy gerus. Rus impliseer inspanning voor die rus. Daar word egter nie in Genesis 2:2-3 aangedui dat God die skepping as ŉ inspanning of vermoeiend ondervind het nie. God het opgehou om te skep om aan te dui dat die skeppingstaak voltooi was − nie omdat Hy vermoeid was nie. Rus moet dus hier verstaan word as ŉ staking, om op te hou in navolging van God se voorbeeld – nie rus as gevolg van vermoeidheid nie (Ellison & Payne, 1986:116).

Vosloo (2009:12) sê dat God op die sewende dag ŉ rusdag skep en daardeur ŉ siklus van arbeid en rus skep wat deur die eeue heen gevolg is en noodsaaklik vir mense is. God verklaar dit ŉ heilige dag, ŉ dag wat anders as ander dae is. Nie ŉ dag tot las van mense nie, maar tot heil van mense (Mark 2:27) en tot eer van God (Vosloo, 2009:13). Soos in afdeling 4.3.5 aangetoon, het die ballingskap ŉ groot invloed op die vertolking van Genesis gehad. Ook die rusdag het ŉ

besonderse betekenis tydens die ballingskap gekry veral nadat die verlossing uit Egipte (Deut 5:12-15) daaraan gekoppel is:

> Die skepping is voltooi. Dit was ŉ proses van donkerte na lig, van chaos na kosmos, van onherbergsaamheid na bewoonbaarheid, van arbeid na rus. Nou kon die interaksie tussen God en mens, tussen mens en medemens, en tussen mens en skepping begin" (Vosloo, 2009:13).

Genesis 2:2-3 vertel dus dat God ŉ spesifieke dag aangedui het as ŉ dag om van werksaamhede afstand te doen. Hierdie kommentaar dui verder daarop dat God vir mense aandui dat dit "reg en goed" is om ook te rus. Mense moenie verbaas wees dat hulle rus nodig het of in skuld gedompel voel wanneer hulle wel rus nie. Vosloo (2007:9) verwys ook na Jesus as voorbeeld. Desnieteenstaande is God se rus nie bloot ŉ wegbreekkans nie. Hy het opgehou met sy skeppingswerk en daardeur self die grense van sy skeppingsonderneming getrek om sodoende vir mense die geleentheid te skep om die voltooide skepping aan hulle te onderwerp en te beheer. Vosloo (2007:9) verwys ook na Hebreërs 4:4 wat die stelling maak dat daar reeds sedert die skepping (Gen. 2:2) ŉ rus van God bestaan waarin gelowiges sal deel. In Hebreërs 13:4 word die bedoeling hiervan duidelik, naamlik dat dit dui op ŉ einde van die aardse stryd en lyding.

Booker (1998:1) noem dat alhoewel die viering van die rusdag sentraal staan in die Joodse lewenswyse, sommige ook glo dat God die rusdag vir die mensdom gegee het en dit eers later as ŉ spesifieke rusdag veral vir die Jode gegee het. Nogtans word die woord Sabbat (verwys na die sewende dag) 135 keer in die Bybel gevind, 60 keer daarvan in die Nuwe Testament. Die grondliggende doel van die rusdag is, volgens Booker (1998:1), om ŉ dag van rus en gemeenskap met God en mekaar daar te stel. Bykomend, word die dag aan Israel gegee as ŉ teken van God se Verbond met hulle (Ek 31:12-17) en ŉ visuele hulpmiddel van die Messias wat sal kom en ware rus vir hulle siel sal bied (Matt 28:30; Heb 4:9-11).

MacDonald (2003:194) sê: "He closed the loop on His primary creation activity". God het die sirkel voltooi deur te rus en terug te kyk op dit wat Hy verrig het. Daardeur het Hy betekenis aan sy werk gegee en mense geleer dat daar waardering en toewyding in hulle werksroetine moet wees. Mense behoort op hulle werk terug te kyk en te vra watter betekenis hulle take die afgelope week ingehou het, vir wie dit gedoen is, hoe goed dit verrig is, watter uitkomste verwag word en behaal is en aan wie dit toegewy is.

Muller (1999:47) verwys na die rabbi's van ouds se lering dat God op die sewende dag "menuha" geskep het – 'n Hebreeuse woord wat kalmte, sereniteit, vrede en ŉ ruskans beteken:

> Rest, in the deepest possible sense of fertile, healing stillness. Until the Sabbath, creation was unfinished. Only after the birth of menuha, only with tranquility and rest, was the circle of creation made full and complete... only in the soil of Sabbath tranquility can we see the possiblility of beginning a new day, a new week – even a new life – again and again, each time with fresh eyes, rested and refreshed, born within the completely gratuitous sactuary of time.

4.3.6 Wat het dit vir die gehoor beteken?

Van Rensburg *et al.* (2011:203) bevestig die belangrikheid daarvan om die openbaringshistoriese plek en betekenis van die perikoop vas te stel. Die boodskap van ʼn Skrifgedeelte bly dieselfde alhoewel die konteks daarvan vir die eerste en huidige gehoor sal verskil. Van Rensburg *et al.* (2011:141) verwys na die verskil tussen ʼn agtergrond- en konteksbenadering. Die agtergrond verskaf net ʼn agtergrondsdoek vir die boek. Die konteks verleen egter inligting oor gebeure in die betrokke tydperk en buitetekstuele gegewens soos sosiale en politieke omstandighede. Met die byvoeging van konteks word bykomende inligting nie net as dekor vir die Skrifgedeelte beskou nie, maar word in ook die interpretasie van die gedeelte verdiskonteer.

Om buitetekstuele bronne in die verklaring van die konteks van die Ou Testament te gebruik, is skaars alhoewel die skrywes van koning, gedenkstene en grafinskripsies gebruik kan word (Van Rensburg *et al.*, 2011:144). Van Rensburg *et al.* (2011:145) skryf dat die Bybel nader aan die tekste en mitologie van Kanaän en Mesopotamië staan as aan dié van Egipte. Hebreeus was ʼn Kanaänitiese dialek en op sy beurt weer ʼn Semitiese dialek. Israel se taal en godsdiens het nie binne ʼn lugleegte ontstaan nie, maar gegroei uit blootstelling aan die Altrahasis- en Enuma Elish-mites, die kultuurspesifieke taal, beelde en tradisies van die antieke Nabye Ooste. Daarom word mites en verhale van die Nabye Oosterse godsienste verreken as Bybelse tekste bestudeer word (Van Rensburg *et al.*, 2011:145). Apokriewe boeke van die Ou Testament dien ook as belangrike bron met betrekking tot eerste gehoor soos 1 Esra wat ʼn samevatting van gebeure rondom die ballingskap bied.

Uit hierdie soort bronne maak Van Rensburg *et al.* (2011:146-147) die waarneming dat die voor-ballingskapse vorms van geloof en kultuur ʼn krisis beleef het. Kultuurbotsings, politieke onderdrukking, ekonomiese rampspoed en godsdienstige aanpassings en veranderings was aan die orde van die dag. Soos in afdeling 4.3.3 gesien is, was van die eerste lesers God se volk rondom die tydperk ná die ballingskap. Ná baie dekades in ʼn vreemde land en kultuur, bevind ʼn ontwortelde volk hulle terug in ʼn land wat nie meer die land is wat hulle voorgeslag verlaat het

nie. Jerusalem het nie meer bestaan nie (Neh 1 en 2), ook nie die tempel nie (Esra 1:1) en die herbou daarvan verkry teenkanting (Esra 4). Die opskrif van Esra 9 lui "Rou en gebed van Esra oor volksondes van vermenging met die heidene" en dié van Esra 10: "Die vreemde vroue word weggestuur". Hierdie opsommende opmerkings gee lesers 'n blik op 'n verwarde volk. Endersyds is daar die visie om te herstel, andersyds die seer oor die vervreemding van hulle godsdienstige en kulturele identiteit. Esra en Nehemia maak weer God se riglyne aan die volk bekend (Neh 8). Nehemia 9:14-15 verwys direk na die Sabbatsgebod en God se voorsiening van brood en water en in vers 17 na God se vergifnis, genade, geduld en barmhartigheid. Die ontwortelde volk vind weer 'n anker in die Woord.

Dis binne hierdie konteks wat gebruike ingestel is soos Joodse mans wat soggens en saans saambid, hulle seuns wat opgevoed word om die Skrifte te lees en die Wet sigbaar teen deurkosyne en aan die voorkop te dra. Die terugkerende ballinge het hulleself in dorpies gevestig, huise gebou en hulle omgewing met landerye en wingerde getem. Van Rensburg *et al.* (2011:147) verwys daarna dat Babiloniese geskrifte getuig dat Jode 'n rol in die besigheidswêreld begin speel het en die plaaslike taal, Aramees, aangeleer het. 'n Teks soos Genesis 2:2-3 was dus vir die eerste gehoor ter aanmoediging om getrou aan God se voorbeeld te bly. Vir die eerste gehoor sou dit beteken om soos gesien in Nehemia 9:14-15 soos God te rus en Hom te vertrou as Skepper en Onderhouer van sy skepping (Bosman, 2003a:102).

Die rusdag verkry boonop 'n vertroostende betekenis rondom die tydperk van die beïndiging van die ballingskap veral omdat die verlossing uit Egipte (Deut 5:12-15) daaraan gekoppel kan word (Vosloo, 2009:13). Die rusdag beklemtoon die feit dat God die Skepper is en alles onder sy beheer staan, maar ook dat Hy die Verlosser is. Dit dien as onderskeidingsteken van gelowiges en ook van God se verhouding met die mensdom (Deut 31:16-17) (Vosloo, 2009:13). Die volk, pas uit ballingskap verlos, sou goed kon identifiseer met hulle volksgenote se vroeëre vrymaking uit Egipte en die rus in hulle God wat as Skepper in beheer van die heelal is − waarvan hierdie verse so sprekend is.

4.3.7 Die toepassing vir vandag se lesers

Van Rensburg *et al.* (2011:235) beskryf die hermeneutiese oorbruggingsproses van 'n Bybelse teks na hedendaagse hoorders. Hermeneuse is hiervolgens die proses waarin die resultaat van die ontleding en sintese (waarin ondersoek is wat God in die teks wou openbaar) na die huidige lesers of hoorders oorgedra word (Van Rensburg *et al.*, 2011:235-236). Tydens hierdie proses

moet in ag geneem word dat die Bybel tydgerig, maar nie tydgebonde is nie – God se openbaring kan onveranderd na hedendaagse mense oorgedra word.

De boodskap vir die hedendaagse lesers is dat God die sewende dag vir mense afsonder as ŉ rusdag – nie as ŉ dag om niks te doen nie, maar om in Hom te rus, om in Hom te vertrou as Skepper en Onderhouer (Bosman, 2003a:102). Muller (1999:178) verbind Psalm 23:1-3 met die rusdag − veral die herstel van die siel − want, volgens Muller (1999:178), is die rusdag ŉ "broeikas vir wysheid". As die druk en gejaagdheid van die week wegval, is daar ŉ herstel van die vermoeë om te onderskei en die waarheid in situasies te herken. Deur meditasie, gebed en stilwees, word die geestelike oog en oor weer heringestel. Muller (1999:178) noem na aanleiding van hierdie stelling dat hy selfs in die opleiding van beraders hulle soms aanmoedig om met toe oë na kliënte te luister en hulle terugvoer is telkens dat hulle dan kan hoor wat kliënte sê – hulle kan dieper hoor as die betekenis wat kliënte se woorde oordra. Die rusdag is ook só, sê Muller (1999:178): ŉ dag waarin innerlike oë gesluit word om dan die "hoor" van wat dieper as die alledaagse aksies en gewoontes strek, te beleef.

MacDonald (2003:193) noem dat God na aanleiding van Genesis 2:2-3 die eerste Een was wat gerus het. Hy het nie nodig gehad om te rus nie, maar het deur die rusdag self te onderhou die skepping onderwerp aan ŉ ritme van rus en werk en daardeur aan mense ŉ sleutel gegee om hulle persoonlike lewe te orden. Hierdie rus is nie ŉ luuksheid nie, maar ŉ noodsaaklikheid vir elkeen wat geestelik wil groei (MacDonald, 2003:193). Ongelukkig het mense hierdie rus verkeerd verstaan en dit vervang met vermaak en ontspanning – beide genotvol − maar kortstondig van aard en nie in staat om die diepe honger na geestelike rus te stil nie (MacDonald, 2003:193).

Vosloo (2009:13) skryf die volgende:

> Allereers sê die rusdag iets oor God, oor die oortuiging dat Hy die Skepper is en dat alles onder sy beheer staan, dat Hy die Verlosser is. Daarby dien dit ook as een van die onderskeidingstekens van die getroue gelowige wat die dag (soos God) heilig en dit anders deurbring. Dit is ook ŉ teken van God se verhouding met die mensdom (Deut. 31:16-17). Dit getuig dat Hy ŉ nuwe volk skep, op pad na ŉ nuwe mensdom want soos die begintyd, so sal die eindtyd wees.

Vosloo (2009:13) noem dat die rusdag nie ŉ las vir mense moet word nie, maar hulle tot heil en tot God se eer moet wees. Vir die hedendaagse lesers wat die oorlading van spertye, sosiale en ekonomiese druk intens beleef, is hierdie ŉ gerusstellende Skrifgedeelte. Slimfone, rekenaars, sosiale media, misdadige en korrupte elemente of die seer van verhoudings wat onder hierdie

oorlading swig, het alles ŉ beduidende impak op individue en sosiale gemeenskappe, maar is nie soos soms beleef word in beheer van die wêreld nie. God alleen is in beheer. Daarbenewens gee God nie net toestemming om op die sewende dag van die normale werksaamhede en druk weg te breek nie − Hy stel die voorbeeld dat dit moet gebeur. Daardeur verskaf Hy die geleentheid om van die oorlading te ontvlug en slegs op Hom te fokus. Nie net saam met ander gelowiges in aanbidding nie, maar dis ook ŉ dag waarop individue in liggaam, siel en gees kan herstel en die kans het om te herlaai deur interaksie met God, medemense en die skepping.

Vosloo (2009:1) som dit soos volg op:

> Alhoewel die boek begin met In die begin … is die bedoeling nie om ons op ontdekkingstogte van die verre verlede te neem nie. Die bedoeling is dat die tekening van eergister ŉ spieël moet wees waarin ons onsself vandag kan herken met die oog op môre. Maar, dis ook ŉ spieël waarin ons Hóm kan herken wat was en is en sal wees.

In aansluiting hierby, skryf Bass (2000:47) oor Genesis 2:2-3 dat God − deur te rus − in die volste sin moontlik bevestig het hoe goed en volmaak sy skeppingswerk was. Bass (2000:47) haal Moltmann aan: “The Sabbath opens creation for its true future.” Met bostaande eksegese van Genesis 2:2-3 blyk dit dat die gedeelte vandag nog net soveel betrekking op lesers het as wat dit in die Bybelse tyd gehad het.

4.4 Eksodus 20: 8-11

4.4.1 Keuse en aard van perikoop

Die keuse om Eksodus 20:8-11 as perikoop te gebruik, is omdat die opdrag om te rus as ŉ gebod weergegee word. Eksodus word in geheel as narratief bestempel en Eksodus 20 as wettiese literatuur (Van Rensburg *et al*., 2011:47). Burden (2007:94) omskryf Eksodus as ŉ godsdienstige reisverhaal wat ook ŉ loflied, wetsvoorskrifte en geslagsregisters bevat.

4.4.2 Wie het Eksodus geskryf?

Die algemene opvatting is dat Moses gedeeltes van Eksodus geskryf het, maar dat die boek die eindproduk van verskillende verhale is wat deur ŉ redakteur versorg is (Burden, 2007:94). Bosman (2009:81) maak die stelling dat alhoewel Moses ŉ belangrike rol in die boek speel, hy nie noodwendig die skrywer of enigste skrywer was nie. Die rede hiervoor is dat soos gesien is

rondom die ontstaan van Genesis, Eksodus ook oor honderde jare heen ontwikkel is en deur ’n koor van verskillende getuies saamgestel is.

Hill en Walton (2000:82) wys daarop dat Moses in die Joodse en Christelike tradisies op grond van Eksodus 17:14, 24:4 en 34:27 as die alleenskrywer of skrywer van die grootste gedeeltes beskou word, maar dat latere byvoegings soos die geslagsregister (Eks 6:14-27) deur ander skrywers bygevoeg is. Josua en Eleasar word aangedui as moontlike skrywers van die mondelingse oorlewering van Moses en Aäron, maar desnieteenstaande word Moses as die primêre menslike skrywer van Eksodus beskou.

4.4.3 Wie was die eerste lesers?

Volgens Bosman (2009:82) is die boek Eksodus eers tydens die ballingskap voltooi. Bosman (2009:82) skryf dat alhoewel die vroegste oorlewerings waaruit Eksodus saamgestel is baie vroeg gevind is, figureer Eksodus die duidelikste in die tydperk van die konings. Die boek verstrek antwoorde op die vrae wie Israel is en waar hulle vandaan kom. Die verhaal van die uittog uit Egipte bied aan die konings die geleentheid om die Noord- en Suidryk saam te bind en samehorigheid tussen buurvolke te bewerkstellig. Alhoewel die eerste deel van die boek waarskynlik reeds aan die Israeliete in die woestyn oorgedra is, is die eerste lesers van die finale boek die ballinge in Babilonië. Daar moet onderskeid getref word tussen die aanvanklike tydperk waarna die boek verwys en die tydperk waarbinne die boek vir die eeste keer gelees is (Bosman, 2009:82).

Hill en Walton (2000:83) wys op die vroeë- en laat datum-gesigpunte. Hierdie gesigpunte behels verskillende menings ten opsigte van die datum van die Egiptiese uittog en word as een van die grootste probleme met betrekking tot kronologie in die studie van die Ou Testament beskou. Die kronologie word bemoeilik deur kwessies soos wanneer die migrasie van Jakob se familie plaasgevind het. Dit het tot gevolg gehad dat vier kronologiese stelsels ontstaan het om Bybelse, buite-Bybelse en geografiese data te probeer vasstel (Hill & Walton, 2000:83). Hiervolgens word ŉ vroeë datum van vertrek vermoed as tussen 1450 v.C. en 1425 v.C. en ŉ laat datum van die uittog as tussen 1361 v.C. en 1237 v.C. (Hill & Walton, 2000:83-84).

4.4.4 Wat was die doel van die verhaal?

Waltke en Yu (2007:347) beskryf Eksodus aan die hand van verskillende “geskenke” soos die geskenk van die openbaring van die Almagtige EK IS (Eks 3:1-4, 23), die geskenk van ŉ

voortgesette Verbondsverhouding tussen God en Israel (Eks 4:24-6, 13) en die geskenk van die Wet (Eks 20).

Eksodus is dus in essensie, volgens Burden (2007:95), die verhaal van Goddelike bevryding van ŉ volk (Eks 1-15, 21), voorsiening vir die volk van God (Eks 15:22-18:27), die Goddelike Verbond en menslike verpligtinge (Eks 19-24) en Goddelike teenwoordigheid en menslike onttrou (Eks 24-40). Soos gesien in die geval van die Genesis 2:2-3 perikoop, help die uittogverhaal die ballinge om sin te maak van die vernietiging van die tempel en ander verliese tydens die ballingskap. Die ballinge kan identifiseer met die vrymaking van hulle volksgenote wat as slawe in Egipte geswoeg het, die reis deur die wildernis en God se openbaring by Sinai – soveel so dat dit aanleiding gegee het tot die vorming van die boek Eksodus (Bosman, 2009:82).

Vir die Israeliete in die 13e eeu v.C., die Judese ballinge en die ná-ballingskap Jode was die volgende temas belangrik (Bosman, 2009:83):

- Bevryding (Eks 1:1-15:21). Die bevryding uit Egipte word die prototipe van verlossing uit ballingskap, maar ook verlossing van sonde.
- Onderhouding (Eks 15:22-18:27). God versorg daagliks sy volk in die woestyn, byvoorbeeld die redding by die Rietsee, die kos en water wat voorsien is. Die onderhouding van die rusdag kry hier spesiale betekenis omdat dit soveel vertroue in God se voortgesette sorg plaas.
- Ontmoeting (Eks 19:1-24:18) by Sinai. Die ontvangs van die wet, veral die Tien Gebooie, waarmee God ŉ raamwerk vir die Verbondsluiting verskaf en sy voortgesette betrokkenheid by die volk bevestig.
- Teenwoordigheid (Eks 25:1-40:38). God se almag word gesimboliseer deur die donderslae, vuur, rook en aarbewings tydens sy ontmoeting met Moses. Hierdie ervaring van sy teenwoordigheid word voortgesit in die noukeurige op- en inrig van die Tent van Ontmoeting.

Bosman (2003b:129) beskryf Eksodus as die verhaal van God se bevryding van sy mense ongeag hoe sterk onderdrukkers is. Sy sorg en beskerming was sigbaar toe Hy die Israeliete uit Egipte bevry het, maar ook in sy voorsiening in die wildernis deur manna en water uit ŉ klip aan die Israeliete te verskaf. By Sinai gaan God ŉ spesiale ooreenkoms met sy bevryde volk aan. Voortaan moet hulle sy volk wees en volgens sy wil optree; daarom gee Hy vir hulle ŉ wet. Dit

was die teken van die Verbond of ooreenkoms wat Hy met hulle gesluit het. As sy volk volgens hierdie wet optree, sal die mense sien wie hulle God is. Hy gee ook vir hulle die tabernakel as bewys dat Hy hulle nie alleen sal laat nie (Bosman, 2003b:129).

Hill en Walton (2000:88-89) se weergawe van die doel van die boek stem grootliks ooreen met dié van Bosman (2003b:129), naamlik die dokumentasie van hoe die Israeliete slawe geword het, bevry is en hulle woestynervaring. Die Eksodusverhaal vorm 'n brug tussen die verhale van die aartsvaders en die geskiedenis van 'n Godgesentreerde volk wat Kanaän in besit neem. Die boek bied die selfopenbaring deur God wat nie net sy beloftes aan die aartsvaders nakom nie, maar Homself ook as Jahwe (Eks 6:2-3) aan sy volk openbaar. Daarop volg die instruksies (wet) as instrument om die Israeliete se identiteit as God se volk te vorm en te bewaar (Hill & Walton, 2000:89).

4.4.5 Wat staan in Eksodus 20:8-11?

Strong (2010:37, 91, 124, 136, 149, 642, 1169, 1180, 1260, 1308) se beknopte woordeboek van woorde in die Hebreeuse Bybel beskryf die kernwoorde wat betrekking het op die eksegese van Eksodus 20:8-11 soos volg:

Tabel 3 - Eksodus 20:8-11

Transliterasie van Hebreeuse woorde in Engels:	Die fonetiese uitspraak volgens Strong:	Wortel en betekenis van die woorde:
Woord 2142: bârâ	zaw-kar	*to mark (as to be recognized), to remember, by implication to mention, to be mindful, to recount, record, remember.*
Woord 6942: qâdâsh	kaw-dash	*to be/pronounce or observe as clean, appoint, bid, consecrate, dedicate, defile, hallow, (be/keep) holy... sanctify.*

Transliterasie van Hebreeuse woorde in Engels:	Die fonetiese uitspraak volgens Strong:	Wortel en betekenis van die woorde:
Woord 8337: shishshâh	shish-shaw	*a primary number, six, beyond five or the fingers of the hand.*
Woord 7636: sh^ebîy îy	sheb-ee-ee	*seventh*
Woord 5117: nûwach	noo-akh	*to rest, to settle down, to dwell, let alone, withdraw, give comfort, cease, be confederate, lay, let down, (be) quiet, remain, rest, set down.*
Woord 1288: bârak	baw-rak	*To kneel, by impl, to bless God (as an act of adoration) and (vice-versa) to man (as a benefit), abundantly, altogether, bless, congratulate, kneel down, praise, salute, still, thank.*

In hoofstuk 20 word die vertelling onderbreek en die Tien Gebooie oorhandig (Vosloo, 2007:123). Die gebruik van die kliptafels waarop die Tien Gebooie geskryf is, kom ooreen met die gebruike van Verbondsluiting in die tyd van die Ou Testament tussen ŉ groot koning en ŉ vasal koning. Die een tafel is aan die laasgenoemde (die onderdaan) gegee vir gereelde hersiening daarvan (Eks 23:17). Die eerste vier gebooie gaan oor mense se liefde vir en toewyding aan God, die laaste ses oor mense se optrede teenoor hulle medemens. Eksodus 20:8-11 omskryf die vierde gebod − die liefde vir en toewyding aan God. Dit beskryf die opsysit van ŉ rusdag om mense daaraan te herinner dat dit nie uit hulleself is nie, maar uit God se voorsiening dat mense daagliks versorg kan word.

In ooreenstemming met bogenoemde, maak Bosman (2003b:155) interessante waarnemings oor Eksodus 20 in geheel. Die Sinai-gebeure rondom die gee van die wet word omraam deur die res van Eksodus aangesien 20:18 voortgaan waar 19:25 opgehou het. Die Tien Gebooie moenie in

isolasie as ŉ lys van "moets en moenies" gelees word nie. God se teenwoordigheid in persone se lewens verskaf sin aan die gehoorsaamheid aan die Tien Gebooie − dis nie ŉ oppervlakkige nakoming van reëls nie, maar spruit uit ŉ verhouding met Hom (Bosman, 2003b:155).

Volgens Bosman (2003b:155) het die inleidende vers, "Ek is die Here jou God wat jou … bevry het", betrekking op elke individuele gebod en nie net op die Tien Gebooie as geheel nie. Die vierde gebod is die enigste gebod wat positief geformuleer is. Die rus van die Skepper op die sewende dag dien as motivering vir die opdrag aan mense om ook te rus. Mense is geskape om in God te rus. Bosman (2003b:156) maak hier ŉ bykomende waarneming: die klimaks van die skepping is nie bereik met die maak van mense nie, maar met God se rus. Die heiligheid van die rusdag is daarin gesetel dat mense in God moet rus. Ongelukkig word die orde daarvan dikwels omgekeer – mense glo hulle moet rus sodat hulle meer, vinniger en beter kan werk. Lewenskwaliteit sal egter positief kan verander as mense werk sodat hulle kan rus (Bosman, 2003b:156).

Hierdie gebod is verder ook omvattend en gee stof tot nadenke oor die implikasie daarvan (Bosman, 2009:119). Die positiewe formulering word gevind in die opdrag wat met onthou begin. Daarmee word beklemtoon dat die nakoming van die rusdag direk in verband staan met die herinnering aan die Here se groot dade in die verlede. In Eksodus 20 gaan dit oor die skepping wat onthou moet word terwyl dit in Deuteronomium 5:14-15 oor die uittog gaan (Bosman, 2009:119).

Booker (1998:6-7) wys daarop dat benewens die weeklikse Sabbat, daar verskeie Sabbatte was (Lev 23, 25, 27 en Eks 23). Die opdrag in Eksodus 20:8-11 was om ŉ weeklikse rusdag te onderhou. Dit was een van tien verskillende Sabbatte wat gevier is − telkens as die basis van ŉ heilige byeenkoms van God. Die Hebreeuse woord vir so ŉ byeenkoms (of *holy convocation*) is "mikrah". Dit beteken: kleedrepetisie (*rehearsal*). Elkeen van bogenoemde tien Sabbatte was ŉ kleedrepetisie en ŉ visuele hulpmiddel ter voorbereiding vir die Een wat rus vir hulle siel sou kom gee (Booker, 1998:6-7).

> As the children of Israel kept the Sabbaths, they would be acting out the drama of redemption as a full dress rehearsal in preparation for the Messiah who would embody the true meaning of the Sabbaths in His own life and ministry (Booker, 1998:7).

4.4.6 Wat het dit vir die eerste gehoor beteken?

By die verklaring van die Ou Testament is dit belangrik om in ag te neem dat dit die getuienis of openbaring van God se heerskappy en verlossende optrede is − sover dit die verlede, hede en toekoms aangaan. Die Ou Testament word geplaas teen die agtergrond van die skepping, sondeval en verlossing en teen hierdie agtergrond word God se optrede gesien ten opsigte van sy oordele oor sonde, maar ook sy genade. Die kern is die herstel van die koningsheerskappy van God (Van Rensburg *et al.*, 2011:208). Die Ou Testament was dus nie net kommentaar op wat gebeur het nie, dit is eerder die geskiedenis wat op só ŉ manier – onder leiding van die Heilige Gees – verklaar word dat dit ŉ blywende boodskap verkondig. Die Ou Testament vind uiteindelik sy vervulling in Jesus Christus en moet in daardie lig verklaar word. God verbind die Ou en Nuwe Testament in ŉ eenheid en Hy staan sentraal binne elke openbaring in beide Testamente (Van Rensburg *et al.*, 2011:208-209).

Om te verklaar wat Eksodus 20:8-11 vir die Israeliete beteken het, moet die geskiedenis in ag geneem word. Die Israeliete was na beraming meer as 400 jaar in Egipte en volgens Bosman (2003b:155) blootgestel aan die Egiptiese, Kanaänitiese en Mesopotamiese kulture en godsdienste. Die afleiding kan dus gemaak word dat dit die manier van leef en aanbidding was wat nie net aan hulle bekend was nie, maar wat hulle self ook nagevolg het. Met die gee van die gebooie verskaf God egter riglyne vir ŉ nuwe manier van leef en aanbidding. Slegs Hy mag aanbid word en slegs sy voorbeeld mag nagevolg word (Bosman, 2003b:155-156). Soos Hy gerus het, moet sy volk rus. Eksodus 16:4-5 vertel reeds hoe manna voorsien is en hoe daar op die sesde dag ŉ dubbel porsie voorsien is. Die Israeliete kry dus hier − knap uit Egipte − te doen met ŉ lewende God wat beskerm, voorsien en die rusdaggebod is telkens ŉ herinnering daaraan om Hom te vertrou.

Gedagtig aan Van Rensburg *et al.* (2011:208-209) se stelling dat Christus die einddoel van elke openbaring in die Ou Testament is, sien die navorser ook die verband tussen Bosman (2003b:155-156) se verklaring hierbo − dat daar in Hom ŉ belofte van ewige rus is (Heb 4).

Veral in die tydperk van konings bied die boek Eksodus antwoorde op die vrae rondom die Israeliete se geloofsidentiteit. Waar kom Israel vandaan en wie is God? Bosman (2009:81) wys daarop dat die finale boek van die Pentateug in die sesde eeu voor Christus die ballinge in ŉ vreemde land sou help sin maak van die vernietiging van die tempel en Jerusalem. Ballingskap laat die volk identifiseer met die slawerny in Egipte, die Egiptiese uittog, die woestynervaring en God se openbaring van Homself by Sinai (Bosman, 2009:81). In die tydperk ná die ballingskap

(586-538 v.C.) beleef die Jode politieke onderhorigheid ten opsigte van die Persiese heersers. Die fokus op die wet as ŉ stel riglyne direk van God het aan Israel in die 13e eeu v.C. sowel as aan die Judese ballinge en die ná-ballingskapse Jode ŉ godsdienstige identiteit gegee (Bosman, 2009:83).

4.4.7 Die toepassing vir vandag se lesers

Die ontwikkelingslyn waarna Van Rensburg *et al.* (2011:209) verwys, loop oor na die Nuwe Testament in Jesus Christus. Hy is die vervulling van die voorafskaduwings in die Ou Testament en bring versoening tussen God en mense. Hy is ook die einddoel van die wet volgens Lancaster (2009:30) en noem ook Romeine 10:4 en Galasiërs 3:24 in dié verband. Die toepassing van Eksodus 20:8-11 vind dus ook gestalte in en deur Christus en het daarom betrekking op vandag se lesers.

In Eksodus word deurgaans klem geplaas op beide die wet en die blye boodskap van bevryding (Bosman, 2003b:163). Die Tien Gebooie is soos die "fynskrif" in die Verbond tussen God en dié wat Hom volg. Mendenhall (aangehaal deur Hill & Walton, 2000:96), skryf dat die doel van die Verbond is om nuwe verhoudings te vestig. Die doel van die wet was egter om hierdie verhouding te reguleer deur die daarstel van voorwaardes ter onderhouding van die Verbondsverhouding.

Bosman, (2009:119) skryf:

> Die heiligheid van die Sabbat impliseer dat die dag afgesonder moet word vir die Here en aan Hom gewy moet word. Almal is by die nakoming van die gebod betrokke en geen mens of dier mag dan werk nie.

Bosman (2009:119) wys verder daarop dat ŉ kapitalistiese samelewing sterk fokus op harde werk; daarom moet daar opnuut gekyk word na die rusdaggebod. Die uitgangspunt van die gebod is dat die rusdag die hoogtepunt van die skeppingsverhaal is. Dit herinner aan God se prioriteite met die skepping. Alles is uiteindelik geskape om in Hom rus te vind (Bosman, 2009:119).

Bosman (2009:84) verwys verder ook na die Tent van Ontmoeting (Eks 25-40) en dat die onderhouding van die wet en Tien Gebooie vandag steeds vanuit ŉ ontmoeting met Hom spruit. Indien dit gewortel is in ŉ daaglikse ontmoeting met Hom, is wetsgehoorsaamheid baie meer as oppervlakkige moralisme, maar bowenal beklemtoon Bosman die volgende: "Die Sabbatsgebod roep om die positiewe realisering van God se bedoeling met die uitgebrande mens en die vernielde skepping!" (Bosman, 2009:119).

Hierdie is ʼn sterk appél op gelowiges om die rusdag in hulle lewe te laat realiseer in verhouding met en tot eer van God, nie net ter wille daarvan om oorlading en uitbranding aan te spreek nie, maar ook ter wille van die skepping waarbinne mense kan funksioneer.

Heschel (2005:28) wys daarop dat mense nie net die opdrag het om te rus nie, maar ook om ses dae te werk. Die opdrag om ses dae te werk, is net soveel deel van God se Verbond met mense as om op die sewende dag te rus. Nogtans is die sewende dag "the exodus from tension, the liberation of man from his own muddiness …" (Heschel, 2005:29). Heschel (2005:53) noem verder dat twee aspekte rondom die rusdag en mense van belang is: die rusdag is betekenisvol vir God én mense. Die rusdag staan in ʼn verhouding met God en mense, want God het die dag geheilig en mense moet dit by herhaling elke week heilig.

Lancaster (2009:79) beskryf die rusdag as ʼn dag van vreugde en ʼn kosbare erfenis, die oudste erfstuk wat die gelowiges van God se volk geërf het. Hy noem die rusdag ʼn dag van vrede, ʼn dag waarop die deur op probleme, stres en angs gesluit kan word en mens die Here se vrede met oorgawe kan omhels (Joh 14:27). Die rusdag is ʼn toekomstige beeld van die ewige lewe in Jesus (Heb 3-4) en ʼn beeld van genade. Vir ses dae draai mense se lewens grootliks om werk en aksies – om te skep, te vorm, te orden, resultate te verkry, maar op die sewende dag word dit gestaak in erkenning van God se voorsiening. Hy is die Voorsiener, nie mense se eie pogings nie. Dit is ook ʼn dag van vrymaking van die slawerny van besigwees (Lancaster, 2009:81-82).

Lieberman (2011:3) sluit hierby aan deur ook die rusdag as ʼn geskenk te beskryf:

> [I]t feels less like a commandment and more like a gift from God... For me, Sabbath observance is a gift because it is one of the deepest, purest pleasures in my life. It is a day of peace, rest and sensual pleasure... a time to reconnect with family and friends, of course, with God, the Creator of everything we have time to "sense" (using all the senses) on the Sabbath. Sabbath observance is a gift that anchored, shaped, and inspired my life.

Bezuidenhout (2015:158) haal Fénelon aan wat in die 18de eeu opgemerk het dat God nie opgehou het om met gelowiges te kommunikeer nie, dit is net die "ewige geraas, die eie passies van binne" wat dit moeilik maak om God te hoor. Sy beskryf die reis vir afsondering in woestyne wat geloofsvaders in die verlede onderneem het om in stilte en afsondering te kon verkeer, want "stilte gaan luister vooraf". Bezuidenhout (2015:264) skryf dat Jesus in moderne taal sou sê "Kom saam … vat ʼn breek". Sy moedig lesers aan om van die alledaagse weg te breek. Vanuit die Christendom is dit bekend dat om afgesonder te wees, ook beteken om heilig te wees. Die

woestyngelowiges sou hiermee saamgestem het en Bezuidenhout (2015:264) vra die vraag of dit nie is wat Jesus wou hê sy dissipels moes onthou nie: dat hulle deur hulle van die alledaagse af te sonder, kon onthou dat hulle geheiligdes van God was. Daarin lê 'n beginsel vir gelowiges opgesluit: hulle identiteit is nie dié van oorwerktes of oorlaaides nie, maar dié van geheiligdes.

Bezuidenhout (2015:265) staan ook 'n oomblik stil by tegnologiese uitbranding waarna daar in hoofstuk 1 verwys is – die belangrikheid daarvan om 'n spesifieke tydperk te hê om te "ontkoppel". Die e-posse wat nie afgehandel is nie, die oproepe wat nie gemaak is nie, programme wat nie gekyk word nie − herinner mense aan hulle eie vervangbaarheid en nietigheid. Wat nou van kardinale belang is, gaan een of ander tyd totaal onbelangrik wees. Afsondering en rus bring perspektief en help mense om van besigwees tot bedaring te kom.

> In my lewe vier ek so getrou moontlik 'n Sabbatsdag as 'n viering van balans. Daar moet êrens in jou lewe ook tye van "kom rus 'n bietjie" ingebou word. Hoe beplan jy die eb en vloei van jou lewe?... Die vraag is hoe jy dit beplan? (Bezuidenhout, 2015:290).

Muller (1999:52) maak die stelling dat hierdie die enigste gebod is wat die woord "gedenk" insluit − asof dit verwys na iets wat mense reeds weet, maar vergeet het. Mense het vergeet van die heelheid, goedheid en mooiheid van 'n lewe in Christus. In hulle gejaagdheid en strewe na meer besittings en om meer te doen, vergeet mense van die rus en kwaliteit van lewe wat in Hom moontlik is. Mense behoort te rus en met vreugde die wonder van die skepping onthou (Muller, 1999:52). Die heiliging van die rusdag is daarin gesetel dat die heiligheid van lewe in herinnering geroep word. Tyd en gefokusde bewustheid op die seën van die skepping en lewe staan sentraal in hierdie gedenk – "it is the time and the mindfulness that reveal what is holy" (Muller, 1999:212).

Uit die voorafgaande, blyk dit dat Eksodus 20:8-11 steeds vir moderne lesers die boodskap inhou dat die onderhouding van 'n rusdag 'n voorreg is en lei tot groei in die verhouding tussen God en mense, maar lei ook tot fisieke, geestelike en emosionele heil van individue.

4.5 Markus 2:27

4.5.1 Keuse en aard van perikoop

Markus 2:27 is as perikoop gekies, omdat een van Jesus se uitsprake na aanleiding van die rusdag, hierin gevind word. Die perikoop maak deel uit van die evangelies.

4.5.2 Wie het Markus geskryf?

Juis omdat die Skrif Gees-geïnspireerd is, kan gedeeltes van die Skrif met ander gedeeltes vergelyk word. Die Skrif is ŉ eenheid en die boodskap vorm ŉ geheel. Desnieteenstaande, speel die vertrekpunt en omstandighede van die menslike skrywer van ŉ Bybelboek ŉ rol in die manier waarop die inspirasie van die Gees oorgedra is. Die gesigspunt van outeurs bepaal op ideologiese vlak die manier waarop gebeure en karakters beoordeel word. Outeurs speel dus ŉ normatiewe rol in die verhaling van gebeure (Van Rensburg *et al.*, 2011:79).

Du Rand (2007:1446) verklaar Johannes Markus as die skrywer. Johannes Markus was nie net een van die 12 dissipels nie, maar waarskynlik Paulus se metgesel op een van sy reise (Hand 13:13). Markus het waarskynlik noue kontak met die dissipels gehad en dikwels saam met hulle by sy ma se huis in Jerusalem gekom (Du Rand, 2007:1446).

Dieselfde siening word gehuldig deur Van der Walt (2007:65) wat noem dat Markus waarskynlik te jonk was om self ŉ dissipel te kon wees, maar was dalk die jong man wat sonder klere gevlug het toe Jesus in Getsemane gevange geneem is (Mark 14:51-52). Hierdie Markus se ma is ook Maria genoem en haar huis was ŉ gereelde bymekaarkomplek van die eerste Christene (Hand 12:12) en moontlik ook waar Jesus die Laaste Pasga gevier het. Volgens Van der Walt (2007:65) het Markus sy oom Barnabas en Paulus op die eerste sendingreis vergesel, maar hy het "vroeg tou op [ge]gooi en teruggegaan huis toe." Paulus was teleurgesteld, maar het Markus tog weer saamgeneem op latere reise (Kol 4:10; Fil 24; 2 Tim 4:11).

Van der Walt (2007:65-66) is van mening dat Markus ŉ noue band met Petrus gehad het (1 Pet 5:13) en in Rome vir Petrus as tolk opgetree het. Markus se Evangelie behels waarskynlik verhale wat hy by Petrus gehoor het. Alhoewel dit nie seker is of hy in Sirië of Rome was nie, word daar algemeen aanvaar dat Markus sy Evangelie tussen 65 en 70 n.C. finaal op skrif gestel het (Van der Watt, 2003:617). Daar bestaan egter onsekerheid presies wie dié Markus is wat die Evangelie geskryf het. In ooreenstemming met bostaande, meen Van der Watt (2003:617) dat sommige meen dat Markus die medewerker van Paulus kon wees waarvan Handelinge 12:12 melding maak. Markus is ook Johannes genoem en die eerste gemeente het in sy ma se huis vergader − waarskynlik waar hy baie van sy kennis opgedoen het.

Tolmie (2009:1426) bevestig dat daar nie sekerheid is oor wie presies Markus was nie omdat Markus tydens Jesus se lewe ŉ baie algemene naam was. Dit is moontlik dat dit die Markus is na wie in Handelinge 12:12 en 1 Petrus 5:13 verwys word, maar onlangse navorsing het egter aangetoon dat dit onwaarskynlik is dat dit dieselfde persoon is (Tolmie, 2009:1426). Dit blyk egter

dat hy ŉ Joodse Christen was en dat Grieks nie sy moedertaal was nie. Dis ook waarskynlik dat die Markus Evangelie voor Matteus en Lukas geskryf is. Onder leiding van die Heilige Gees maak Markus gebruik van klein skriftelike weergawes wat reeds bestaan het, en veral ook die mondelingse vertellinge oor Jesus wat tot in 65-70 n.C. versamel is (Tolmie, 2009:1426).

De Silva (2004:194-195) bevestig die onsekerhede rondom die skrywer Markus. Aanvanklik is die Evangelie net as evangelie beskou en die gebruik van ŉ naam ("volgens Markus") het eers ontstaan toe daar ŉ verskeidenheid was en dit nodig geraak het om hulle van mekaar te onderskei. De Silva (2004:194-195) haal egter geskrifte deur Papias en Iraneus aan met vroeëre verwysings na Markus.

4.5.3 Wie was die eerste lesers?

Volgens Tolmie (2009:1426) heers daar ook onsekerheid oor die eerste lesersgehoor, maar die afleiding word gemaak dat die eerste lesers hulle geloof in bedreigende omstandighede moes uitleef. Dit kon moontlik tydens die oorlog gewees het wat die Romeine teenoor opstandige Jode gevoer het. Die oorlog is in 70 n.C. met die val van Jerusalem beëindig. Ander kenners beweer dat die lesers in Rome gewoon het en dat die bedreiging gesetel was in keiser Nero (68 n.C.). Wat wel ter sake is, is dat die lesers nie ŉ rustige lewe gelei het nie, maar bedreig gevoel het en dat Jesus nie vir hulle ŉ vae figuur van die Midde Ooste was nie – inteendeel, Jesus se lewe het ingrypende implikasies vir hierdie lesers ingehou (Tolmie, 2009:1426-1427).

De Silva (2004:197) skryf dat die Evangelies, anders as die Sendbriewe, min inligting oor die omstandighede en lesersgemeenskap verstrek. Indien Markus se Evangelie in Rome saamgestel is, het hy dit aan die Christengemeenskap van Rome gerig of aan die groter gemeenskap van al die geloofsgemeenskappe rondom die Middellandse See. Bauckham (aangehaal deur De Silva, 2004:197) maak die stelling dat die historiese konteks en lesersgehoor belangrik is aangesien dit die klem van die betrokke Evangelie sal vorm. Aan die ander kant het die evangelie in ŉ kort tydperk ŉ wye leserskap binne die Middellandse See-gebied gehad en kan daar aanvaar word dat die boodskap nie net aan ŉ spesifieke gemeenskap gerig is nie, maar aan die vroeë Christusbeweging in die algemeen.

Du Rand (2007:1446) noem dat die Markus Evangelie die eerste was wat as ŉ skriftelike geheel verskyn het en dat die inhoud voorkom asof dit gerig was aan die Christene in Rome. In ooreenstemming met Du Rand (2007:1446), skryf Van der Walt (2007:66) dat Markus waarskynlik die Evangelie in Rome geskryf het en dat die lesers wat hy in gedagte gehad het in die eerste plek van nie-Joodse herkoms was − veral afkomstig van Romeine. As motivering, wys Van der

Walt (2007:66) daarop dat Markus baie “(vergrieksde) Latynse woorde” soos in Markus 6:27, 7:4 en 8 en 15:39, 44 en 45 gebruik.

4.5.4 Wat was die doel van die Evangelie volgens Markus?

Markus het die verhale oor Jesus wat in die hart en mond van die gemeentes vasgelê was en los stukkies inligting wat reeds neergeskryf was, saamgevoeg in een verhaal. Dit bevat ŉ sterk boodskap oor Jesus van Nasaret, Seun van God, maar ook oor die lydende Kneg (Van der Watt, 2003b:615). Van der Watt (2003b:615) verdeel die Evangelie in twee dele. Markus 1:1-8:21 beskryf die wonderwerkende Seun van God. In hierdie deel word die verwondering van die skares beskryf oor wat Hy alles gedoen het. In Markus 8:22-33 kom daar egter ŉ keerpunt. Die verhaal verander. Nou word dit die verhaal van die Seun van God wat ook moes sterf. Om dus werklik hierdie Messias te begryp, moet nie net die suksesverhaal in die eerste deel raaksien word nie, maar ook die tweede deel se gewilligheid om tot in die dieptes van die dood te dien (Van der Watt, 2003b:615). Van der Watt (2003b:617) toon ook aan dat Jesus in Markus aandui wat ware godsdiens is – nie mensgemaakte reëls nie, maar ŉ reinheid in die hart van mense. In die koninkryk gaan dit oor opoffering en diens. Markus verhaal ook waarom Jesus aan die kruis gesterf het en dat Hy weer kom om dié wat in Hom glo, te kom haal (Van der Watt, 2003b:617).

Tolmie (2009:1428) vergelyk die Evangelie (Goeie nuus boodskap) van Markus met ŉ speurverhaal, maar anders as die outeurs van speurverhale, sê Markus sommer vroeg in die verhaal waaroor dit gaan en wie die belangrikste is, naamlik Jesus die Messias. Markus wil elkeen van sy lesers help om te verstaan wat hy bedoel met die Messias, die gesalfde Seun van God. Du Rand (2007:1446) verklaar dat die doel van die verhaal is om Jesus as die Seun van God te verkondig en daarom verwys die skrywer so baie terug na die Messiasprofesieë van die Ou Testament.

Van der Walt (2007:66) wys daarop dat as ŉ Romein, Markus ŉ persoon van daad was en klem gelê het op Jesus se dade eerder as op sy woorde. Hy skryf veral oor die wonders waar Jesus se almag ten beste na vore gekom het. Sy bydrae is nie net nuwe gegewens nie, maar veral die aksent op die dade en aksies van Jesus. Markus belig Jesus as die Koning “voor wie alles swig” en wat selfs in sy lyding eg-koninklik van optrede gebly het. Hierdie Evangelie word ook die “Lydensverhaal met ŉ proloog” genoem − Markus kom vinnig uit by die lydenspunt van Jesus se aardse geskiedenis (Van der Walt, 2007:66).

4.5.5 Wat staan in Markus 2:27?

Strong (2010:8, 79, 927, 1208, 1627) se beknopte woordeboek van woorde in die Griekse Nuwe Testament, beskryf die kernwoorde wat op die eksegese van Markus 2:27 betrekking het, soos volg:

Tabel 4 - Markus 2:27

Transliterasie van die Griekse woorde in Engels:	Die fonetiese uitspraak volgens Strong:	Wortel en betekenis van die woorde:
Woord 4521: Sabbatŏn	sab'-bat-on	*Of Heb. the Sabbath, or day of weekly repose from secular avocations (also the observance or institution itself).*
Woord 444: anthrópos	anth'-ro-pos	*from the primary word* a man *(prop. As an individual male):- fellow, husband, man, sir, human being*

Tolmie (2009:1431) belig die verhouding van Markus 2:27 met die groter geheel van die boek. In Markus 1:16-20 word die verhouding tussen Jesus as Rabbi en sy volgelinge geskets. Die skrifkenners of rabbi's het elk 'n groepie dissipels (volgelinge) gehad wat hulle letterlik gevolg het. Jesus se betrokke groepie volgelinge het deur sy openbare optrede geleer − meesal in Galilea (Mark 1). Jesus het gepreek, duiwels uitgedryf, mense genees – en teëstand gekry. Vervolgens fokus Markus op Jesus se gesagvolle leer (Mark. 1:22). Niemand, behalwe die onrein geeste, het op daardie stadium besef wie Jesus werklik was nie (Tolmie, 2009:1431).

In Markus 2 volg daar nog voorbeelde van genesings. Jesus sluit aan by die algemene opvatting van die tyd dat siektes deur sonde veroorsaak word, maar klem is geplaas op die geloof van die vriende wat die verlamde man na Hom gebring het. Die opbou van spanning by die skrifkenners is opvallend in Markus 2. 'n Bykomende konfrontasie volg in Markus 2:18-22 omdat die dissipels nie op Maandae en Donderdae gevas het nie. Hierdie vasdae was 'n gebruik onder die Jode as teken van onder andere selfverloëning en berou oor sonde (Tolmie, 2009:1434). Jesus antwoord dat die gaste nie vas solank die Bruidegom met hulle is nie. Hy het dus beklemtoon dat daar 'n

groot verskil is in die tyd voor en ná sy koms en dat daar nie meer gedoen kon word soos voor Hy gekom het nie (Tolmie, 2009:1434). Hierdie gebeure verleen ŉ belangrike agtergrond waarteen vers 27 afspeel, naamlik tot watter mate die lewe van die Christengelowige vreugde weerspieël het oor sy koms.

Van der Watt (2003b:616) beskryf die res van Markus in episodes. Die ontvouing van sy bediening as kragtige Seun van God, die feit dat die boodskap vir alle mense oor alle grense heen is (hoofstukke 7 en 8), die episode waartydens Jesus Jerusalem as koning binnegaan en steeds mensgemaakte reëls verander (hoofstukke 11 en 12), die eindtyd-episode in hoofstuk 13 en laastens, die kruisiging en opstanding-episode (hoofstukke 14-16).

Teen hierdie breë agtergrond speel die gebeure van Markus 2:27 af. Hierdie vers roep die prentjie op van ŉ rustige groepie volgelinge wat saam met Jesus stap. Dit was Sabbat, so die fokus van die gesprek was waarskynlik die herinnering aan God se dade (Eks 20:8-11). Ten spyte van die geestelike fokus, gebeur iets natuurliks: die groep het honger geword, koringare is gepluk en die korrels is uitgevryf.

Tolmie (2009:1435) maak die stelling dat hedendaagse gelowiges baie ontspanne oor die rusdag is en moeilik verstaan hoe belangrik die Sabbat in die tyd van Jesus was. Vir hulle was dit nie net nog ŉ wet nie, maar ŉ teken van die Verbond en een van die maniere waarop hulle van ander volke onderskei is. Daar was baie moets en moenies ten opsigte van die Sabbatdag wat die Jode ten nouste moes nakom (Tolmie, 2009:1435). Jesus en sy dissipels het dit egter gewaag om op die Sabbat are af te pluk en die streng godsdienstige Jode het dit onmiddellik geklassifiseer as "oes" en werk wat natuurlik verbode op die rusdag (Tolmie, 2009:1435) was. Jesus se antwoord is verrassend en insiggewend. Hy verwys na die optrede van Dawid (1 Sam 21). Tydens ŉ noodgeval het Dawid van die offerbrood wat aan die Here gewy was, geëet. Hierdie brood mag net deur die priesters geëet word, maar Dawid het dit aan sy honger manskappe gegee om te eet (Tolmie, 2009:1435). Net soos Dawid, as voorloper van Jesus, laat Jesus toe dat sy dissipels iets doen wat oënskynlik teen die wet is (Tolmie, 2009:1435). Die voorbeeld van Dawid dien as agtergrond vir twee beginsels:

- Jesus sê dat die Sabbat vir mense is en mense nie vir die Sabbat is nie. Dis duidelik dat Jesus ŉ heel ander siening oor God het as die skrifgeleerdes. Jesus beskou God as die Goeie Gewer wat sy kinders liefhet en verordeninge gee om hulle te ondersteun, nie te onderdruk nie (Tolmie, 2009:1435).

- Beteken dit dus dat gelowiges nie deur die wet gelei word nie? Volgens Tolmie (2009:1435) word gelowiges – as Markus 2:28 in gedagte gehou word − nie deur die wet gelei nie. Dis is egter belangrik dat elkeen nie kan maak soos hulle goeddink nie. Die gesag lê nie binne gelowiges nie, maar in Jesus wat oor die finale gesag beskik. Alleen vanuit ŉ persoonlike verhouding met Hom en in gehoorsaamheid aan Hom kan Christelike vryheid reg gebruik word.

Van der Watt (2003b:621) noem ook dat Jesus opvattings oor sonde en die rusdag kom nuut maak het. Hy het mense vrygemaak van mensgemaakte reëls, opvattinge en gewoontes. Stern (1992:44) verbind Markus 2:27 met die vroeëre verwysings na die rusdag in Genesis 2:1-3, Eksodus 20:8-11 en Deuteronomium 5:12-14. God het die voorbeeld van rus op die sewende dag gestel en dis ŉ dag wat opsy gesit is om God te eer. Die Markus 2:27-argument was dus nie soseer of dit toelaatbaar was om graan van iemand se land te pluk nie, dit word uitdruklik toegelaat deur Deuteronomium 23:25. Stern (1992:44) beklemtoon die feit dat dit hier gaan oor of die mondelinge oorlewering (Talmoed) en Fariseër tradisie bindend en geldig was. Volgens die destydse mondelingse wet en in die huidige skriftelike "Mishna" weergawe daarvan, is daar 39 kategorieë van werk wat op die rusdag verbied word − twee daarvan om te oes en te dors. Aangesien die dissipels die koringkorrels gepluk en tussen hulle hande uitgevryf het, het hulle – volgens die skrifkenners − albei hierdie reëls oortree.

Tolmie (2009:1435) en Stern (1992:45) verwys na 1 Samuel 21:4-6 waar Dawid en sy manskappe die skriftelike wet oortree het deur van die troonbrode te eet. Stern (1992:32, 45) belig hier ŉ feit wat volgens hom dikwels in Nuwe Testamentiese uitleg agterweë gelaat word, naamlik die "kal v'chomer"-beginsel. Hiervolgens spesifiseer die wet (Genesis tot Deuteronomium) dat sommige verordeninge voorrang bo ander geniet: om die rusdag te onderhou, is belangrik, maar om die brandoffers te bring, is belangriker (Num 28:1- 10); daarom kon die priesters op die rusdag werk. Galasiërs 2:12b verwys na Petrus wat die ontoelaatbare gedoen het deur saam met nie-Joodse gelowiges te eet. Stern (1992:528-529) skryf hieroor dat dit belangrik is dat Petrus nie die Joodse tradisie en God se wet verwerp het nie. Dit was steeds vir hom belangrik om rein te eet soos gesien word in Handelinge 10:12-15. Die rein eet-wet het dus nie vir Petrus verval nie, maar die insluiting van die nie-Joodse gelowiges het voorrang geniet bó die rein eet-bepaling.

Hierdie is die voorrangbeginsel wat dikwels buite rekening gelaat word tydens eksegese (Stern, 1992:89). Die Seun van die Mens kan dalk volgens Stern (1992:89) verwys na die seun van die mens − dus alle mense. Dit kan beteken dat mense (soos die skrifkenners) die rusdag beheer deur die toevoeging van vele mensgemaakte reëls en daardeur die rusdag wil beheer. Die

omgekeerde is egter ook waar: God het die rusdag ingestel deur sy voorbeeld (Gen 2:2-3) en die wet ingestel (Eks 20:8-11) tot sy eer en tot voordeel van mense. Net soos Petrus nie die rein eet-bepaling verontagsaam het nie, maar begryp het dat dit toelaatbaar is om nie-Jode by hulle geloofsgemeenskap in te sluit, sê Markus 2:27 nie dat Jesus en sy dissipels die rusdag ontheilig het nie, maar dat hulle begryp het dat die voorrangbeginsel dit toelaatbaar maak om te eet (al het die mensgemaakte reëls die manier waarop hulle daardie dag kos bekom het, veroordeel).

Jesus gee nie met hierdie optrede te kenne dat die rusdag nie onthou (Eks 20:8-11) en onderhou (Deut 5:12-14) moet word nie. As Jood was God se wet vir Hom ononderhandelbaar, maar Hy het ook baie deeglik gedemonstreer dat:

- die voorrangbeginsel in ag geneem moet word; en
- dat die rusdag tot eer van God en voordeel van mense daargestel is. Mensgemaakte reëls eien die rusdag vir mense toe om volgens hulle eie bepalings deurgebring te word – ŉ swaar las om op mense te plaas.

Du Rand (2007:1455) verwys ook na die voorbeeld van Dawid en sy manskappe (1 Sam 21:4-6) en verklaar in ooreenstemming net soos Tolmie (2009:1435) en Van der Watt (2003:621) in kommentaar op Markus 2:27, dat die Joodse leiers so gesteld was op die nakoming van die wette dat hulle hul goeie oordeel oor wat reg en verkeerd is, verloor het. In Markus 3:4 noem Jesus dat die Sabbat ŉ dag is waarop daar goed aan ander gedoen moet word. Die rusdag is dus wel ingestel as ŉ dag van rus, herstel en aanbidding, maar mense is eerste geskep, daarna die Sabbat.

4.5.6 Wat het dit vir die eerste gehoor beteken?

De Silva (2004:227-228) wys daarop dat Jesus se optrede dikwels verskil het van dié van sy tydgenote. Hy het nie gebuk gegaan onder vrees om iets te ontheilig nie, Hy was nie vasgevang in menslike reëls oor wat rein is en wat nie, byvoorbeeld Hy raak mense aan wie Hy nie "mag" raak nie (Mark 1:40-45; Mark 5:41), Hy eet saam met "onreines" (Mark 2:15) en Hy onderhou nie die hande-was seremonie nie (Mark 2:1-2). Jesus was egter baie bewus van die belangrikheid van reinheid voor God en Hy het mense geleer oor heiligheid in hulle hart (De Silva, 2004:227). Vir die eerste gehoor het dit beteken dat Jesus ŉ herdefiniëring van reinheid en heiligheid beklemtoon. Markus stel Jesus voor as die Een wat oor die outoriteit beskik om te kan definieer wat rein en onrein is (De Silva, 2004:228). Jesus het die Heilige Gees aan die begin van hierdie Evangelie ontvang en dus is Jesus rein en ŉ Heilige Tempel van die Gees, selfs die demone

getuig daarvan dat Hy heilig is (Mark 1:24). Jesus verklaar dat die manier waarop heiligheid beskou en uitgeleef was, nie strook met God se begeerte vir mense nie (Mark 7:6-7). God begeer reinheid van hart, nie bloot die onderhouding van reëls nie. Die eerste gehoor het geleer dat hulle moet waak teen dít wat die hart ontheilig − nie net die uiterlike onderhouding van reinheidsreëls nie.

De Silva (2004:229) wys daarop dat Jesus se verontagsaming van menslike reëls en grense juis daartoe bygedra het dat die eerste gehoor ook insig kon ontwikkel sodat die nie-Joodse gelowiges kon deel uitmaak van die kerk. Terselfdertyd het nuwe "reëls" vir heiligheid ontstaan. Die gelowiges word nou "heiliges" genoem en moes 'n lewe lei wat dit onderskryf deur hulle te onthou van byvoorbeeld afgode-aanbidding, maar tegelykertyd moet hulle rein wees van denke, woorde, aksies en reaksies.

4.5.7 Die toepassing vir vandag se lesers

Tolmie (2009:1425) som die boodskap van die Evangelie van Markus op deur die slotsom dat dit nie altyd met gelowiges goed en maklik gaan nie. Markus se boodskap is dat mense wat Jesus wil volg, bereid moet wees om Hom te volg soos Hy gevolg wil word. Markus sê in 2:27 vir lesers dat die rusdag vir mense gemaak is. As Jesus se optrede en woorde in Markus 2 oppervlakkig beskou word, sou dit voorkom asof Hy die boodskap oordra dat gelowiges nou vry is van die wet en by implikasie dan ook die rusdaggebod. Jesus beskou egter die wêreld op 'n ander manier as die skrifkenners, selfs tollenaars word gevra om deel van sy span te word (Mark 2:13-17). Hy sê die dissipels hoef nie te vas nie (Mark 2:18-22) en Hy genees 'n man op die Sabbat (Mark 2:23-28). As Hy dus sê dat die rusdag vir mense gemaak is, laat dit die indruk dat gelowiges die vryheid het om die dag deur te bring soos dit hulle behaag. Soos egter hiernaas gesien word, plaas Jesus klem op God se bedoeling met en riglyne rondom die rusdag, teenoor mensgemaakte reëls wat 'n wettiese onderhouding meebring.

Soos reeds genoem, moet geen vers egter in isolasie gelees word nie. Markus 2:28 verskaf 'n belangrike perspektief op vers 27, naamlik dat die Seun van die mens die Here is – ook van die rusdag. Om Hom te dien, is inderdaad nie net om 'n stel mensgemaakte reëls te volg nie, maar om God se wet te gehoorsaam soos Jesus gedoen het. Jesus het keer op keer die onderskeid getref tussen mensgemaakte reëls en God se wet. Laasgenoemde het Hy as Jood noodwendig nougeset gevolg met die groot verskil dat Hy die voorrangreël toegepas het. Jesus het geweet die wet bepaal dat sekere gebooie belangriker is as ander, byvoorbeeld om die brandoffers te offer al is dit Sabbat (Num 28:1-10) (Stern 1992:45). Die Nuwe Testamentiese voorbeelde van

Petrus se visioen oor die insluiting van nie-Joodse gelowiges (Hand 10:12-15; 11:5-10) is reeds genoem: die voorrangreël het bepaal dat dit in dié geval belangriker was om saam met die nie-Jode te eet as om rein te eet en besnydenis van 'n agt dae oue seuntjie geniet voorrang bo die rusdag (Joh 7:22-23).

Die boodskap van Markus 2:27 vir vandag is dus nie dat die rusdag nie onthou (Eks 20:8-11) en onderhou (Deut 5:12-14) hoef te word nie. As lesers Jesus in gehoorsaamheid wil volg, moet hulle Hom ook in die onderhouding van die rusdag volg. Lesers kan die rusdag geniet sonder die Fariseërs se 39 kategorieë van mensgemaakte en beperkende reëls. Daarom kan gelowiges – binne die raamwerk om God as Skepper te eer (Eks 20:8-11) en om genade aan hulleself en ander te toon (Duet 5:12-14) – Jesus navolg én aan ander goeddoen op die rusdag. Die rusdag bied gelowiges die geleentheid om goed te doen soos om besoek af te lê by iemand waarvoor daar in die week nie tyd is nie, om in gebed in te tree vir hulleself en ander, om God te eer vir sy skepping en die onderhouding daarvan, om met oorgawe God se seëninge te geniet sonder die beperking van gedagtes en aksies wat aan werk gekoppel word. Jesus het nie die onderhouding van die rusdag geskrap nie, maar wel die mensgemaakte reëls daar rondom.

4.6 Lukas 4:16

4.6.1 Keuse en aard van die perikoop

Lukas 4:16 is as perikoop gekies omdat dit verwys na Jesus se Sabbatsonderhouding-gewoonte. Lukas se Bybelboek is Evangelies van aard.

4.6.2 Wie het Lukas geskryf?

Du Plessis (2007:1504) bestempel Lukas as 'n geleerde man. Hy is dikwels geïdentifiseer as die mediese dokter wat Paulus vergesel het (Kol 4:14), 'n nie-Joodse Christen en ook die skrywer van die boek Handelinge.

"Ander het onderneem om die verhaal neer te skryf" (Luk 1:1) – hieruit lei Du Plessis (2009:1488) af dat Lukas nie die eerste persoon was om hierdie Evangelie te skryf nie, maar dat die skryfwerk van ander, onbekende skrywers gedien het as Lukas se bronne. Voorbeelde hiervan is waarskynlik boeke waarin Jesus se gelykenisse versamel is, asook die Evangelie volgens Markus (Du Plessis, 2009:1488). Lukas beklemtoon egter dat hy sy eie navorsing gedoen het en die geskiedenis stap vir stap ondersoek en aangeteken het (Luk 1:2-3).

Du Rand (2003:639) skryf dat Lukas sy Evangelie ná die val van Jerusalem geskryf het, ongeveer 70 n.C. en dat Lukas waarskynlik ook Handelinge geskryf het. Lukas het soveel moontlik getuies wat die gebeure eerstehands beleef het, bymekaar gekry en dit so noukeurig moontlik neergeskryf (Du Rand, 2003:641).

De Silva (2004:298) wys daarop dat die Evangelie-skrywers nooit by naam na hulleself verwys het nie. Dit was vroeë kerkvaders soos Iraneus wat die skrywers bekendgemaak het. Die Evangelie van Lukas verskil in ŉ mate van hierdie tradisie aangesien Lukas (1:1-4) na sy eie navorsing verwys wat meebring dat Lukas met redelike sekerheid as die skrywer van die Evangelie erken kan word.

Porter (1986:1182) skryf:

> Though there is perhaps not such unanimity as to the identity of this double work (Luke-Acts), it seems reasonable to accept the evidence of the "we-passages" in Acts. These are identical in style with the rest of Acts, whose author therefore must have been one of Paul's travelling companions, and a process of elimination among those mentioned in Acts and in the salutations of the Letters leaves a very small group of names, of whom Luke, designated by tradition, is the only one who will fit.

As hierdie aanname reg is, kan aangeneem word dat hy die "geliefde geneesheer" van Kolossense 4:14 is – een van Paulus se volgelinge (2 Tim 4:11). Porter (1986:1182) maak die opmerking dat baie dokters van die tyd slawe was wat daarin geslaag het om hulle vryheid te bekom en dat Lukas moontlik ŉ skeepsdokter kon wees. Bevestiging van Lukas se nie-Joodse afkoms word gevind in Eusebius se verwysing (aangehaal deur Porter, 1986:1182) na Lukas wat van Antiochië in Sirië afkomstig was.

Van der Walt (2007:66) stem saam met die siening dat Lukas ŉ mediese dokter (Kol 4:14; Luk 22:24) en ŉ nie-Jood was.

4.6.3 Wie was die eerste lesers?

Van der Walt (2007:66) beweer dat Lukas sy Evangelie in die eerste plek nie vir Jode of Romeine geskryf het nie, maar vir ŉ tussengroep wat as "Godvresendes" bekend gestaan het. Hierdie groep was só deur die godsdiens van die Jode aangetrek, dat hulle eredienste in die sinagoges bygewoon het, maar nie formeel die Joodse geloof aangehang het deur hulle byvoorbeeld te laat besny nie. Baie van die bekeerlinge uit hierdie groep het as gevolg van Paulus se prediking tot

bekering gekom. Teofilus was waarskynlik 'n invloedryke "Godvresende". Volgens Van der Walt (2007:66-67) het Lukas sy Evangelie aan Teofilus opgedra omdat laasgenoemde dit versoek het of omdat Lukas baie respek vir hom gehad het. De Silva (2004:307) meen dit kan wees dat Teofilus Lukas in sy navorsing en skryfwerk ondersteun het. Dit was die gebruik om 'n skrywe aan 'n persoon op te dra wat die skrywer ondersteun het. Lukas beskou Teofilus nie noodwendig as 'n simbool van die ander nie-Joodse gelowiges nie. Die naam "Teofilus" was volgens De Silva (2004:307) 'n bekende naam van die tydperk en Lukas wou Teofilus (as 'n reeds bekeerde gelowige) aanmoedig om sy vertroue in die messiaanse gemeenskap se lering en God se beloftes te behou.

Dit is egter ook waarskynlik dat die geadresseerde 'n selfs groter gehoor wou insluit. Alhoewel Teofilus spesifiek genoem word, sou hy vriende in die groter Christen-gemeenskap gehad het wat hy ook met hierdie boodskap sou wou bemoedig (De Silva, 2004:307). Lukas het waarskynlik, alhoewel die Bybelboek aan Teofilus opgedra is, goedgeplaaste en invloedryke Christene in die vroeë kerk in gedagte gehad as sy lesersgehoor (De Silva, 2004:307). Lukas se opmerkings oor besittings, welvaart en die noodsaaklikheid om vir ander te sorg, was waarskynlik (byvoorbeeld Luk12:34; 14:33) op hierdie persone gemik.

De Silva (2004:307-308) is van mening dat Lukas selfs 'n groter eerste gehoor as die nie-Joodse geloofsgemeenskap rondom Teofilus gehad het, naamlik 'n groot nie-Joodse gemeenskap van gelowiges wat ook deur Paulus bereik is. Die hele vroeë kerk kan waarskynlik as Lukas se eerste lesers bestempel word (De Silva, 2004:308). Lukas maak verskeie vermeldings van nie-Jode (Luk 7:9; 17:16; 10:30-35), dus beskou hy nie-Joodse gelowiges as deel van sy lesersgehoor.

4.6.4 Wat is die doel van die Lukas-Evangelie?

Porter (1986:1183) bestempel die Lukas-Evangelie as 'n universele evangelie. Wat begin het as 'n Joodse sending, sluit nou nie-Jode in. Lukas neem Jesus se stamboom (Luk 3:23-38) terug tot by Abraham, vader van die nasies en na Adam, die vader van die mensdom, en verwys na Jesus as die "Lig van openbaring vir die nasies" (Luk 2:32) (Porter, 1986:1183).

Porter (1986:1183) verwys na 'n blydskap wat deurbreek in die Evangelie. Ten spyte van die hartseer en strakheid wat ná die ballingskap ervaar is, word optimisme en blydskap veral in hoofstuk 15 gevind asook ná die Fariseërs se vraag waarom daar saam met tollenaars geëet en gedrink word (Luk 5:30). Feitlik die hele Lukas kan as antwoord op die vraag beskou word, want Jood en nie-Jood juig saam oor hulle redding (Luk 19:10) (Porter, 1986:1183).

Du Rand (2003:640) bevestig die doel van Lukas as ŉ vertelling binne die raamwerk van die wêreldgeskiedenis met besondere klem op die Heilige Gees, gebed en die fokus op sosiale minderbevoorregtes soos vroue, kinders, armes, tollenaars en Samaritane. Du Rand (2003:668) som dit soos volg op: "Die evangelie van verlossing is nie bedoel vir dié wat gesond is nie, maar juis vir dié wat siek is. Die verlore skaap en die verlore seun wat gevind word, laat die hemel glimlag."

Van der Walt (2007:67) bestempel die Lukas-Evangelie as warm en eg menslik − waarskynlik vanweë Lukas se empatie as geneesheer – hy het ook dikwels gefokus op Jesus se medelye en hulp aan dié in fisieke, maar ook geestelike nood. Lukas het mense gehelp, mense waarop Jode neergesien het soos vroue, tollenaars en prostitute. Hierdie menslikheid kom sterk na vore in die gelykenis van die barmhartige samaritaan (Luk 10:25-37) en die verlorenheid trilogie (Lukas 15) (Van der Walt, 2007:67).

Lukas beskryf Jesus se laaste reis die breedvoerigste. Jesus se wonderwerke en liefdesdiens tydens hierdie laaste reis word noukeurig beskryf en Lukas vervleg dikwels Bybelgeskiedenis met die destydse wêreldgeskiedenis (Luk 1:5, 2:1 en 3:1-3) (Van der Walt, 2007:67).

Du Plessis (2007:1500) som die doel van die Lukas-Evangelie op as om God se heilsplan uit te beeld soos geopenbaar deur Jesus Christus.

4.6.5 Wat staan in Lukas 4:16?

Strong (2010:7, 79, 86, 1208) se beknopte woordeboek van woorde in die Griekse Nuwe Testament, beskryf die kernwoorde wat betrekking het op die eksegese van Lukas 4:16, soos volg:

Tabel 5 - Lukas 4:16

Transliterasie van die Griekse woorde in Engels:	Die fonetiese uitspraak volgens Strong:	Wortel en betekenis van die woorde:
Woord 4521: Sabbatŏn	sab'-bat-on	*Of Hebrew, the Sabbath, or day of weekly repose from secular avocations (also the observance or institution itself).*

Transliterasie van die Griekse woorde in Engels:	**Die fonetiese uitspraak volgens Strong:**	**Wortel en betekenis van die woorde:**
Woord 314: anaginōskō	an-ag-in-oce'-ko	*To know again, that is (by extens.) to read:-read*.
Woord 4864: sunagōgē	soon-ag-o-gay	*From the (redupl. form of) an* assemblage *of persons, specifically a Jewish "synagogue" (the meeting or the place); by analogy a Christian church:-assembly, congregation*.

ŉ Tipiese sinagogediens het bestaan uit die voordrag van die "sh'ma" (Deut 6:4-9; 11:13-21; Num 15:37-41), ŉ gebed, ŉ voorlesing uit die Profete en ŉ seënspreuk. Die voorlesings is vertaal in Aramees, die spreektaal, waarna die vertaler ŉ kort uitleg van die gedeelte gegee het. Jesus was die besoekende rabbi en is by dié geleentheid gevra om die voorlesing en uitleg te doen (Du Rand, 2003:646).

Jesus het pas teruggekeer ná sy woestynervaring en het "in die krag van die Gees" (vers 14) na Galiléa teruggekeer en boodskappe in die sinagoges gedeel wat baie lof toegeswaai is. Jesus keer na sy grootword dorp, Nasaret, terug en soos Hy gewoond was, besoek Hy op die Sabbatdag die sinagoge en doen ŉ voorlesing uit Jesaja 61. Jesus het die gehoor geboei (vers 20) en het verklaar dat Hy (vers 21) hierdie Skrif kom vervul het – ŉ uitspraak wat groot ontsteltenis tot gevolg gehad het.

Du Plessis (2009:1503) wys daarop dat ná die vernietiging van die tempel, die sinagoge gebruik is as vergaderplek om die wet te lees, onderrig daarin te gee en saam te bid. Jesus het sy prediking daar begin − in Nasaret se sinagoge waar Hy grootgeword het. Lukas plaas hierdie gebeure vroeër as Matteus en Markus omdat hy die Nasaretgebeure as hooftema van die Evangelie gebruik.

Hierdie optrede in die sinagoge was Jesus se intreepreek en as't ware ŉ programaankondiging van sy bediening (Du Plessis, 2009:1503).

Lukas gebruik die Bybelboek Jesaja om die vyf doelstellings van Jesus se aardse bediening bekend te maak:

- Om die Goeie Nuus vir die armes te bring.
- Sodat gevangenes vrygelaat kan word.
- Sodat blindes kan sien.
- Sodat onderdruktes bevry kan word.
- Om die tyd van die Here se goedheid aan te kondig.

Die verwysing na armes kan letterlik en figuurlik verstaan word, daar is reeds verwys na Lukas se empatie met arm mense. Die herhalende gebruik van vrylating van die gevangenes en onderdruktes, dui op die bevryding van mense van sosiale, ekonomiese en politieke verdrukking. “Sodat blindes kan sien” verwys na fisieke herstel, maar ook lig vir hulle wat in die duisternis is (Jes 61:1). God openbaar Homself deur Jesus aan sy volk (Du Plessis, 2009:1503-1504).

Lancaster (2009:48), Du Plessis (2009:1503-1504) en Du Rand (2003:646) brei uit deur te noem dat die eerste leser van die boekrol altyd ’n priester was, daarna ’n leser uit die stam van Levi en die oorblywende lesers kon uit die Joodse gemeenskap kom. Jesus was op dié betrokke dag die eregas en nie genooi om op te staan en te lees voor ses lesers nie voor Hom gelees het nie. Die sewende leser het ’n ereposisie beklee aangesien die sewende leser ook uit die Profete moes lees − in hierdie geval het Jesus op die betrokke dag uit Jesaja 61 gelees. Volgens Lukas 4:20 het Jesus daarna gaan sit. Lancaster (2009:48) verduidelik dat die vroeë leermeesters gaan sit het om hulle diskoers te lewer. In moderne taal sou “Hy het gaan sit” (Luk 4:20) dus die ekwivalent wees vir “Hy het die kansel bestyg.”

Stern (1992:114) wys daarop dat daar onsekerheid oor die eerste eeuse gebruike bestaan. Dis duidelik dat Hy die rol van Jesaja ontvang het, maar nie of Jesaja 61 die voorgeskrewe lesing vir die dag was en of dit daar oopgeval het en of Hy dit self gekies het nie. Wat wel duidelik is, is dat Hy op die Sabbat die sinagoge besoek het. Stern (1992:44) brei uit:

> The Hebrew word has entered English as “Sabbath”. The biblical concept of a weekly day for resting from work day purposes has close parallel in the ancient world. The fourth commandment (Ex 20:8-11, Deut 5:12-14) connects the shabbat with the fact that God rested after the six days of creation (Gen 2:1-3); makes it a day of equality

> in which all, high and low alike, are entitled to rest; and sets it aside as a day which is holy, on which God is to be honoured.

Dit was dus Jesus se gewoonte om op die Sabbatdag die sinagoge te besoek en saam met ander gelowiges te studeer en te aanbid. Du Plessis (2007:1519) lewer op Lukas 4:16 die kommentaar dat woorde "soos dit sy gewoonte" was, Jesus se aardse lewe as ŉ gewone mens belig. Dit beskryf Jesus se godsdienstige lewe en dit dien as ŉ inspirasie vir getroue deelname aan aanbiddingsbyeenkomste.

4.6.6 Wat het dit vir die gehoor beteken?

Selfs vandag nog is die oorhandiging, ooprol, lees, verklaring van die Woord, oprol en terugplaas van die boekrolle ŉ gewyde seremonie. Jesus het hierdie gewyde dag en ritueel gekies om sy openbare prediking te loods. Sy mede-Jode sou goed met Hom as Jood kon identifiseer: Hy was reeds ŉ gerekende rabbi en het soos hulle die Sabbatdag onderhou. Hy het dus niks buitengewoons gedoen nie. Die mense van Galilea was gaande oor Jesus se prediking (Du Rand, 2003:646). Op hierdie Sabbatdag in Nasaret, het Hy uit Jesaja 61 voorgelees. Die hoofstuk moes aan die onderdrukte volk goed bekend gewees het − dit belowe bevryding en hulle het lank na sosiale, ekonomiese en politiese bevryding gesmag. Dit was dus waarskynlik goed om weer hierdie gedeelte te hoor wat hoop bring. Die volgende oomblik het Jesus egter die rustige vloei van sake onderbreek deur Homself die Vervulling van hierdie belofte te noem. Du Rand (2003:646) beskryf die reaksie op Jesus se intreepreek as verbysterend. Die mense was kwaad, hulle het Hom weggejaag en wou Hom van ŉ hoë krans afstamp. Jesus het egter kalm tussen hulle deur geloop en weggegaan.

Du Plessis (2009:1503) beskryf die reaksie van die gehoor as ŉ dramatiese botsing met en verwerping deur sy eie dorpsmense. Hy is een van hulle; daarom wil hulle nie sy Messiaanse aansprake aanvaar nie en Hy verlaat daarom Nasaret. Hierdie verwerping word die simbool van die Jode se uiteindelike verwerping van Jesus. Dit dui ook op die simboliese verspreiding van die Evangelie na die nie-Jode.

Du Plessis (2007:1519) belig die feit dat hierdie verwerping Jesus se lewe as aardse mens, maar ook sy toewyding en deelname aan ŉ aanbiddingspraktyk beskryf. Dit dien as ŉ inspirasie en voorbeeld vir gelowiges en sy navolgers.

Die sinagoge-toneel in Lukas 4 is van die vroegste verwysings na en verslag oor ŉ sinagoge-byeenkoms en verteenwoordigend van ŉ voorbeeld van Jesus se prediking in ŉ sinagoge in

Galilea (Nolland, 1989:194, 202). Lukas 4:16-30 word dikwels aangedui as die programmatiese teks vir die Lukas-boek en Lukas gebruik hierdie perikoop om Jesus se identiteit en rol aan te dui. Die profetiese salwing, wat soos Jesaja verlossing verkondig, word hier beklemtoon, maar Lukas koppel dit ook met die Messiaanse salwing in Lukas 3:22 en Handelinge 4:26-27 (Nolland, 1989:200-202). Die verwysing na Elija en Elisa wat vele weduwees en melaatses nie kon help nie omdat Israel hulle nie as profete geag het nie (Luk 4:22-27), wys die eerste lesers ook daarop dat Nasaret weens hulle ongeloof en die feit dat Jesus nie as Profeet geag is nie, nie by sy bediening sou baat nie (Hand 7:51). In die wyer konteks dui dit ook op die universalisme van die Evangelie en die insluiting van nie-Joodse gelowiges (Luk 2:32; 3:6) (Nolland, 1989:203).

Fitzmeyer (1981:529) is van mening dat Lukas doelbewus hierdie sinagoge-besoek aan die begin van Jesus se bedieningsverhaal geplaas het al het dit kronologies ná sy bediening in Kapernaum (Luk 4:23) plaasgevind. Hierdeur het die skrywer die vervulling van die Skrifte en die verkondiging van die Evangelie vir die eerste lesers beklemtoon. Jesus se bediening en die reaksie daarop word deur hierdie beklemtoning onderstreep (Fitzmeyer, 1981:529). Lukas belig in hierdie perikoop twee aspekte vir die eerste lesers, naamlik dat Jesus die Jesaja 61 profesie vervul het, maar ook dat Jesus as persoon, sy woorde en dade reeds op hierdie stadium verwerp is (Luk 4: 28).

In ooreenstemming met Nolland (1989:200-202) en Fitzmeyer (1981:129), sê Stein (1992:154) dat die sinagoge-besoek en Jesus se bediening eerste in Lukas vertel is om aan die lesers die belangrikheid van Jesus se woorde en dade in hierdie perikoop oor te dra. Dit word onderstreep in Lukas se woorde dat alle oë in die sinagoge op Jesus vasgenael was (Luk 4: 20). Volgens Stein (1992:154) was Lukas se doel met die kontras tussen Lukas 4:16-22 se aanvaarding van Jesus teenoor Lukas 4:23-30 se verwerping en woede om vir die lesers nie net die hart van Jesus se boodskap (Luk 4:18-21) en die guns wat Jesus onder die algemene publiek (Luk 4:22) geniet het oor te dra nie, maar ook die verwerping en woede van die gehoor. Du Plessis (2009:1503) en Stein (1992:154) belig verse 23-30 reeds aan die begin van Jesus se bediening − die begin van Jesus se verwerping wat eers aan die kruis voltrek is.

Met betrekking tot Jesus se besoek aan die sinagoge, moes dit vir die eerste lesers betekenisvol gewees het dat Jesus nie net elders in isolasie gaan rus of gebid het of niks gedoen het nie, maar in gehoorsaamheid die rusdag as heilig beskou het en volgens sy gewoonte, die sewende dag met mede-Jode in die sinagoge aanbid en die Woord bestudeer het. In die woorde van Sentamu (2011:572) is ŉ vas sonder gebed bloot ŉ hongerstaking en net so is ŉ rusdag sonder God

sinneloos. Jesus se gewoonte was nie net een van rus nie, maar ook om tyd daaraan te wy om saam met mede-gelowiges sy Vader te aanbid.

4.6.7 Die toepassing vir vandag se lesers

Jesus is vandag steeds die Bevryder – nie soseer die sosiale, politieke en ekonomiese Bevryder nie, maar die Een wat vandag se gehoor "godsdienstig bevry" het van sonde en verlorenheid. Jesus het gedoen soos sy Vader gedoen het (Gen 2:1-3) en sy voorbeeld nagevolg deur die sewende dag as 'n rusdag te eer wat geheilig is. Soos gesien in afdeling 4.5.6, sê De Silva (2004:229) dat Jesus verklaar het dat die manier waarop heiligheid beskou en uitgeleef is, nie strook met God se begeerte vir mense nie (Mark 7:6-7). God begeer nie bloot die onderhouding van reëls nie. Daarom het Jesus ook die voorrangbeginsel wat in afdeling 4.5.6 bespreek is, toegepas en toegelaat dat sy dissipels koringare pluk en koringkorrels eet (Mark 2:23-27) en genesings gedoen ten spyte van die feit dat dit die Sabbat was (Luk 4:38-41). Hy het geweet dat om goed te doen, nie afbreuk aan die Sabbat doen nie.

Du Plessis (2009:1502) wys daarop dat Jesus se sinagoge-besoek (Luk 4:16) op die Sabbat plaasvind pas ná sy worsteling met die vyand in die woestyn en dat Hy gevul was met die krag van die Gees. Hy was God (Joh 1:1), verhewe bo menslike gebrokenheid in liggaam, siel en gees en tog het Hy nie gehuiwer om die vierde gebod te gehoorsaam nie. Booker (1998:14) beklemtoon dat juis die feit dat Jesus uit Jesaja 61 gelees het, ook op die destydse maar ook op vandag se gehoor betrekking het. Jesaja 61 vertel van die herstel van die gebrokenes, gevangenes en verdruktes. Ná Jesus se voorlesing, sê Hy "vandag is hierdie Woord vervul" (Luk 4:20). Jesus het van Homself as die Gesalfde van Jesaja 61 vertel, die een wat versoening en redding bring – die vervulling van die sabbatsprentjie wat na Homself verwys:

> He would accomplish this by shedding His own blood as the Passover lamb of God. Then, through His resurrection and ascension, He would share His own life with us by which we could find rest in Him (Booker, 1998:15).

Booker (1998:15) verbind bostaande verder met die rus van Matteus 11:28-30 en Hebreërs 4:2-11.

In afdeling 4.6.4 (die doel van die Lukas-Evangelie) verwys Porter (1986:1183) na Jesus as die "Lig van openbaring vir die nasies" en Du Rand (2003:640) verwys na die feit dat die Evangelie van verlossing en genesing juis bedoel is vir dié wat siek is en volgens Du Plessis (2007:1500) is God se heilsplan deur Jesus geopenbaar. Vir die hedendaagse lesers beteken dit dat die Lig,

genesing en heilsplan nie net in die Evangelie (Luk 4:16) te vind is nie, maar ook in Jesus se voorbeeld van ŉ rusdagviering in die sinagoge. Ten spyte van talle Nuwe Testamentiese voorbeelde (Matt 6:31; Mark 1:9-13, 35) van waar Jesus rus, in gebed verkeer, Hom van skares onttrek − kies Hy ook om die rusdag te onderhou deur op die sewende dag na die sinagoge te gaan. In navolging van sy voorbeeld, kan vandag se lesers nie net rus nie, maar behoort hulle ook op die sewende dag te rus én dit as ŉ dag van gebed, maar ook as ŉ vorm van gebed (Cocksworth, 2011:267) deur te bring. Met vorm van gebed onderstreep Cocksworth (2011:266) die belangrikheid van nadenke en ŉ ingesteldheid op God in vandag se tyd.

Bezuidenhout (2015:102-103) sê hoe verbaas sy, as Johannesburger bekend met die gejaagde en volgepakte stadslewe, was oor die groot getal mense wat deel geword het van ŉ vrywillige gemeenteprogram "Geloofsvorming deur geloofsgewoontes" om ŉ dieper intimiteit met God te ontwikkel. Feitlik al die mense – jong en ouer mense – wat ingeskryf het, het hulleself as oorwerk en oormoeg beskryf. Die grootste rede wat hulle aangevoer het vir die gebrek aan "iets diepers" in hulle lewe, was ŉ gebrek aan tyd. Bezuidenhout (2015:105) voer aan dat sy verras was deur die feit dat mense daarna hunker om meer van "antieke toekomsgerigte dissiplines" te leer. Antiek omdat dit eeue oud is, toekomsgerig omdat dit nuwe perspektiewe op die toekoms bied. Elke era se mense het geloofsgewoontes nodig wat by die era pas waarin hulle leef. Bezuidenhout (2015:106-107) beklemtoon dat Jesus ŉ toegewyde Jood was en nie ŉ ander godsdiens wou kom vestig nie. As Jood het hy Joodse gewoontes getrou gevolg soos in die voorbeeld van Lukas 4:16 gesien kan word: "Hy wou die Joodse geloof herstel waar die arme versorg word, die onderdrukte se reg herstel word en hulle wat eenkant gestoot word, ingetrek word by die gemeenskap" (Bezuidenhout, 2015:106-107).

Die vroeë kerk het hierop voortgebou en volgens Handelinge 2:42 in eenvoud en mededeelsaamheid geleef, maar daar was vir die vroeë kerk geen dualiteit in gees en liggaam in hulle godsdiensbelewing nie. Mense is in hulle totaliteit betrek en versorg. Ná die hervorming en die beskikbaarheid van die Woord aan alle mense, het "Bybel*studie"* vir die eerste keer ŉ aktiewe geloofsdissipline geword*.* "*Stilte*tyd word nou leestyd" (Bezuidenhout, 2015:110).

Voorts, sê Bezuidenhout (2015:111-112) dat mense in die inligtingsera hunker na stilte en ŉ stadiger tempo. ŉ Sondag verskil nie meer in wese van ŉ ander weeksdag nie, maar hoe meer die gejaagdheid, hoe groter word die behoefte aan geestelike afsondering en rus. Bezuidenhout (2015:111) is oortuig daarvan dat persone wat uitgebrand is, juis aan die geloofsgewoonte van die viering van die rusdag herinner moet word. Die 21ste eeu is een waarin produksie verafgod word. Juis daarom moet gelowiges nie vergeet dat veral Lukas Jesus nie as ŉ doener nie, maar

as ŉ bidder voorgehou het (Bezuidenhout, 2015:116). Vir die hedendaagse lesers is Lukas 4:16 ŉ aansporing om hulle in die voetspore van Jesus "soos sy gewoonte was" (Luk 4:16) voor God af te sonder (Bezuidenhout, 2015:116). Dit gaan nie noodwendig oor ŉ spesifieke plek of fisieke afsondering nie, maar om ŉ ingesteldheid van rus en afsondering: ŉ inoefening om nie deur negatiewe emosies en druk beheer te word nie (Bezuidenhout, 2015:276).

God het die voorbeeld van ŉ rusdag gestel (Gen 2:1-3) en dit ŉ opdrag gemaak (Eks 20:8-11). Jesus onderhou die rusdag volgens die voorbeeld wat sy Vader (Luk 4:16) gestel het. Hedendaagse lesers, in navolging van Jesus, moet dus ook ag slaan op die rusdag as ŉ dag wat aan Hom gewy word, ŉ dag vir afsondering van die werksweek en gewone bedrywighede en ŉ dag wat ŉ spesiale geleentheid bied om met Hom te kommunikeer en liefde aan ander te betoon. Om Du Rand (2003:668) se woorde te beklemtoon – die Evangelie is nie vir dié wat gesond is nie, maar vir dié wat siek is. In ŉ tyd waarin oorlading en uitbranding in groot getalle voorkom, is die nakoming van die rusdag op die manier wat dit bedoel is, ŉ belangrike punt vir oorweging deur lesers.

4.7 Opsommende perspektiewe van belang oor rus

Die volgende opsommende perspektiewe oor die belangrikheid van rus kan vanuit die voorafgaande perikope gemaak word:

Genesis 2:2-3:

- Die boodskap vir hedendaagse lesers is dat God die sewende dag vir mense afsonder as ŉ rusdag − ook as simbool van vertroue in sy voortgesette sorg en voorsiening.
- God se doel met die skeppng is volkome bereik toe Hy gerus het.
- God verklaar die sewende dag ŉ heilige dag, ŉ dag wat anders as ander dae is en dus ook anders onderhou moet word.
- God stel vir mense die voorbeeld deur te rus en terug te kyk op wat Hy verrig het.

Eksodus 20:8-11:

- In die "gedenk die Sabbatdag"-gebod word die herinnering aan God se vrymaking opgesluit. Nie net word onthou hoe Hy Israel uit die land van slawerny gelei het nie, maar ook hoe Hy hedendaagse lesers van die slawerny van aanhoudende besigwees bevry.

- Die Sabbatsgebod roep om die positiewe realisering van God se bedoeling met uitgebrande mense en die vernielde skepping.
- God se voorbeeld in Genesis 2:2-3 word nou in ŉ opdrag vervat.
- Die rusdag is nie net ŉ gebod nie, maar ŉ vreugdesgeskenk.

Markus 2:27:

- Jesus verwys na die voorrangbeginsel van die wet (soos in 1 Sam 21) om te verduidelik waarom Hy en sy dissipels koringare uitgevryf het toe hulle honger was en siekes genees het as daar lyding was.
- Dit beteken nie dat Hy die wet verontagsaam het nie, Hy het dit juis onderhou en geag, maar Hy verwerp mensgemaakte reëls en opvattings oor die sewende dag.
- Gelowiges word steeds deur die wet gelei. Die finale gesag lê by Jesus. Alleen vanuit ŉ persoonlike verhouding met Hom en in gehoorsaamheid aan Hom kan Christelike vryheid reg toegepas word.

Lukas 4:16:

- Jesus het, in navolging van sy Vader (Gen 2:1-3) en in gehoorsaamheid aan die wet (Eks 20:8-11), die sewende dag as ŉ heilige dag geëer en volgens die Joodse gewoonte na die sinagoge toe gegaan om die “Boekrol” te bestudeer. Jesus se toewyding en deelname in die aanbiddingspraktyke dien as inspirasie en voorbeeld vir gelowiges en navolgers.
- Die besoek aan die sinagoge het plaasgevind net ná Jesus se worsteling met die vyand in die woestyn en Hy was met die krag van die Gees vervul (Joh 1:1). Hy was God, verhewe bo menslike gebrokenheid en tog het Hy nie gehuiwer om die vierde gebod te gehoorsaam nie.
- Jesus preek uit Jesaja 61 en verwys na Homself as die Vervulling van die profesie. Hy is die Een wat versoening, redding en rus bring (Matt 11:28-30; Heb 4:2-11).

Opsommend kan daar dus gesê word dat God as voorbeeld dien van hoe die rusdag deurgebring behoort te word en met watter gesindheid (Gen 2:2-3). Die rusdag is ŉ opdrag van God (Eks 20:8-

11). Jesus het nie die rusdag of wet verwerp nie, maar die mensgemaakte wette daaromtrent (Mrk 2:27). Jesus volg sy Vader in die onderhouding van die rusdag (Luk 4:16).

HOOFSTUK 5: RIGLYNE RONDOM PASTORALE HULPVERLENING AAN PERSONE OM RUS DEEL VAN HUL LEWENSTYL TE MAAK TER VOORKOMING VAN UITBRANDING

5.1 Inleiding

Aan die hand van Osmer (2008) se model, word hierdie hoofstuk aan die pragmatiese deel van die ondersoek gewy om riglyne vir pastorale beraders daar te stel in die begeleiding van mense ten opsigte van genoegsame rus om uitbranding te voorkom. Met verwysing na hoofstuk 1, word daar in afdeling 1.3 as deel van die motivering vir die studie genoem dat alhoewel daar al baie oor die onderwerp van stres en uitbranding geskryf is, dit dikwels eensydig in verskillende vakdissiplines plaasvind. ŉ Holistiese benadering wat transdissiplinêre beginsels insluit, is egter moeilik bekombaar en veral wanneer Bybelse perspektief ten opsigte van rus dikwels nie oorweeg word nie. Die navorsingsvraag gestel, is: Watter pastorale riglyne ten opsigte van rus volgens Bybelse perspektiewe kan daargestel word as ŉ hulpmiddel om uitbranding te voorkom? Vervolgens word daar dus in Hoofstuk 5 pastorale riglyne verskaf wat as ŉ voorgestelde hulpmiddel gebruik kan word om uitbranding te voorkom.

5.2 Die verdiskontering van vertrekpunte ten opsigte van rus

Alvorens pastorale riglyne aandag geniet, word die volgende vertrekpunte rondom rus deur die navorser in ag geneem:

5.2.1 Die rusdag bied geleentheid vir die noodsaaklike herstel van besigwees

Rusdagonderhouding bied ŉ periode van fisieke, geestelike en emosionele herstel. Muller (1999:15) vra die vraag hoe dit moontlik is dat mense ten spyte van al hulle goeie bedoelings, verlore raak in ŉ wêreld deurdrenk met gedrewendheid en gretigheid? Sy antwoord daarop is dat dit gebeur omdat die mensdom van die rusdag vergeet het. Hy is van mening dat besigwees gewelddadig kan word omdat dit geweld teen persone se fisieke, geestelike en emosionele toestand, gesinne en die gemeenskap word en kom dan tot die slotsom dat: “Effortless, nourishing rest can invite a healing of this violence” (Muller, 1999:12).

Die rusdag is ŉ rewolusionêre teenvoeter vir die gewelddadigheid wat oorwerktheid en oorweldigende verpligtinge (Muller, 1999:17) teweegbring. Dié gedagte kan vergelyk word met

sommige plantspesies wat nie vrug dra as dit nie dormant in die winter is nie. Campoy *et al.* (2011:357) verwys na die veselperske as voorbeeld en verskaf die toepaslike beskrywing van dormansie as: "Dormancy is the mechanism that plants use to protect sensitive tissue from unfavourable climatic conditions".

As plante (wat nie DNS-gemanipuleerd is nie) meer as een keer nie ŉ rus-seisoen beleef nie, sal hierdie plante minderwaardige vrugte dra of selfs doodgaan. As dormansie voortdurend verhoed word, sal die hele plantspesie mettertyd uitsterf. ŉ Rusperiode is dus daar ter wille van herstel, voeding en vrugbaarheid (Muller 1999:18). Met hierdie vergelyking in gedagte, kan die rusdag dus uiteindelik gesien word as meer as net die afwesigheid van werk. Dit is ŉ dag wat doelbewus daaraan gewy moet word om te fokus op dit wat mooi en waar is en 'n dag wat voed en herstel (Muller, 1999:19).

Hierteenoor neem Winner (2012:10) waar dat die rusdag dikwels nie gesien word as 'n heilige dag wat anders as ander dae is nie, maar bloot – veral soos in die media daaroor berig word– aandag geniet rondom e tema om "'n dag af te vat" of ŉ "lekker lang borrelbad" as ŉ mini-rusdag te geniet. Boonop spruit dié regverdiging vir rus in die eerste plek vanuit ŉ kapitalistiese motivering – produktiwiteit kan verhoog word ná ŉ rusperiode en tweedens, is dit nie gesetel in gehoorsaamheid aan die Woord nie, maar dit gaan om die welsyn van mense (Winner, 2012:11).

Voorts, bied Lieberman (2011:29) die perspektief dat God se Woord gelowiges telkens daag om keuses uit te oefen, skeiding te maak tussen wat heilig en alledaags is, te onderskei tussen reg en verkeerd en tussen die rusdag en die res van die week (Lieberman, 2011:29). Anders as die natuurlike beweging van die son wat die verloop van ŉ dag en die maan wat die verloop van ŉ maand aandui, is daar nie ŉ natuurlike verskynsel wat die verloop van ŉ week aandui nie. God moes dus iets belangriks wou aandui met sy sesdag werksweek gevolg deur ŉ dag van rus (Lieberman, 2011:29).

5.2.2 Die rusdag bied ŉ holistiese manier om lewensbalans te herstel

Die noodsaaklike, maar dikwels ontbrekende balans tussen werk en rus kan deur die onderhouding van die rusdag aangespreek word. Kessler (2012:1) ondersoek menslike rusteloosheid vanuit ŉ Duits-Europese agtergrond, maar vind dieselfde tekens van rusteloosheid veral by "witboordjie-werkers" oraloor in Afrika − ook in Suid-Afrika. Sy artikel het ten doel gehad om aan te dui dat die opdrag om op die sewende dag te rus, ŉ kuur vir hierdie rusteloosheid kan wees.

Kessler (2012:7) is oortuig daarvan dat nadenke oor die rusdag aantoon dat dit waardevol is om die holistiese waarde (teenoor slegs die geestelike waarde van "kerk toe gaan" sonder doelbewuste en beplande rus die res van die dag) van die rusdag te herontdek as 'n effektiewe metode om 'n gesonde balans tussen mense se werk en lewe te handhaaf.

Aansluitend hiermee verwys Baab (2005:29) na die balans tussen werk en rus en haal Lewis aan wat gesê het dat deur ses dae te werk, mense erken dat hulle deur God geroep is om te heers en te vermenigvuldig en om Hom in mense se werksaamhede op aarde te verteenwoordig. Op die rusdag leef mense die ewe belangrike wete uit dat hulle nietig en vervangbaar is, maar God se genade en liefde in onverdiende oorvloed geniet.

5.2.3 Die rusdag kan gemeenskapslewe bevorder

Nie net individue nie, maar ook 'n gemeenskap kan by rusdagonderhouding baat. Bass (2005:26) bespreek rusdagonderhouding as 'n element in die vorming en koestering van Christene en Christelike gemeenskappe:

> People come to faith and grow in faith and in the life of faith by participating in the practices of the Christian community... Those who have embraced the practice of Sabbath observance have not done so in order to induce Christian growth, they have rather been moved by obedience, or by exhaustion, or by attraction to the beauty of the Sabbath and the life-patterns that emerge among those who observe it.

Elke Christelike praktyk het sy oorsprong in die Bybelse geskiedenis en teologie. Die rusdagpatroon van ses dae werk en een dag rus, is nie net die eerste verhaal in die Joodse en Christelike Woord nie, maar ook in die woorde van Barth: Die manier waarop God op die beste manier kon verklaar hoe goed die skepping en hoe groot sy liefde vir mense is – God wil tyd met mense deurbring (Bass, 2005:30). Vir Christene bevestig die onderhouding van die rusdag nie net die wet nie, maar ook die aard van die verhouding tussen God en mense en die dankbaarheid wat daarop volg. Bass (2005:31) wys daarop dat die rusdag meer as 'n uur of twee se gesamentlike aanbidding behels. Dit moet 'n leefstyl word met 'n klemverskuiwing van 'n verbruikerskultuur na 'n saamleef met ander in God se oorvloedige genade, liefde en voorsiening. Verwronge tydsbegrip lei na 'n verwronge leefstyl van oorwerktheid en onophoudelike besigwees (Bass, 2005:31). Christen-leiers begin nog net om die impak van hierdie verwronge leefstyl en die gevolglike dors na rus te besef. Dit is verblydend om te sien dat daar 'n groter bewustheid van die ekonomiese, kulturele en sosiale gevolge van oorlading en oorwerktheid is, maar dit is van kritieke belang dat die geestelike en teologiese impak ook ondersoek word. Sonder hierdie kennis

is dit onwaarskynlik dat die mensdom oor die motivering sal beskik om die dominante patroon van gejaagdheid en oorwerktheid na ʼn patroon wat rus volgens Bybelse perspektiewe insluit, te verander. Bass (2005:34) haal Dykstra aan: "New life in Christ is made available to us in community, and such community carries on its life through certain 'practices that are constitutive of the shape of its life together in the world".

Bass (2005:33, 36) bepleit die onderhouding van die rusdag, nie net om Jesus se voorbeeld na te volg nie, maar ook omdat gelowiges daardeur aan die wete gestalte gee dat die wêreld nie van mense se eindelose werke afhanklik is nie. Sy belig ook die feit dat opvoeding ten opsigte van ʼn Christelike lewenswyse noodwendig ook ʼn noodsaaklike dimensie bevat wat meebring dat die sosiale en kulturele konteks in ag geneem moet word. ʼn Voorbeeld hiervan is ʼn element soos ekonomiese druk wat die onderhouding van die rusdag vir sommige mense moeiliker as vir ander maak. Om aan rusdagonderhouding deur die uitlewing daarvan gestalte te gee, is egter nie genoeg nie, die uitspreek van die teologiese implikasie van rusdagonderhouding deur preke, teologiese geskrifte en alledaagse gesprekke is nodig. Voorbeelde van die teologiese implikasie in die praktyk is kwessies soos die feit dat daar gestreef moet word na ʼn ekonomiese stelsel wat dit vir almal moontlik maak om die rusdag te onderhou en nie noodwendig om aanhoudend te werk ten koste van die rusdag nie. ʼn Bykomende voorbeeld is om te verhoed dat die bemeestering van rusdagonderhouding ten koste van watter prys ook al geskied en daar sodoende ʼn wetlikheid aan die onderhouding van die rusdag ontstaan. Net so moet daar ook verhoed word dat skuldgevoelens ontstaan as rusdagonderhouding om ʼn bepaalde rede nie kan plaasvind nie. Bass (2005:33, 36) bepleit die belangrike dimensie by gelowiges dat hulle ook sover dit rusdagonderhouding betref, op die genade van God moet berus en dat die rusdag se volle potensiaal daarin gesetel is dat individue en gemeenskappe deur Christus gevorm en verander word. Só ʼn veranderde gemeenskap verkondig die waarheid dat mense nooit alles sal kan klaarkry wat hulle wou of moes voltooi nie, maar dat God mense nogtans liefhet en mense Hom liefhet. Die bemeestering van rus volgens Bybelse perspektiewe is nie die doelwit nie, maar dit gaan daarom om die genade van God in Christus en deur dankbare aanvaarding daarvan op dié manier uit te leef. Dit blyk dus dat die implikasies rondom die rusdag soos die voorbeelde hierbo genoem (byvoorbeeld die invloed op die gemeenskapslewe en ekonomiese verbetering sodat almal die rusdag kan onderhou) meer aandag moet geniet in prediking, alledaagse gesprekke en teologiese publikasies (Bass, 2005:37) om uiteindelik ʼn nuwe ingesteldheid rondom en uitlewing van die rusdag te vestig.

5.2.4 Die rusdag bied geleentheid vir die vorming van ŉ dankbare lewensbeskouing

ŉ Lewensbeskouing van dankbaarheid en rustigheid teenoor ŉ voortuderende fokus op produktiwiteit, word deur die rusdag bevorder. Wirzba (2005:24) sluit sterk by Bass (2005) se dankbaarheidsgedagte aan en deel die indruk wat sy oupa se dankbare lewensuitkyk van "Immer gut – manchmal besser!" op hom gelaat het. Sy oupa het altyd "tyd gehad" en ŉ rustige positiwiteit uitgestraal. In teenstelling daarmee, bestempel Wirzba (2005:24) sy eie lewe en dié van baie ander beslis nie deurdrenk met dankbaarheid nie – daarvoor is daar nie tyd nie. Wirzba (2005:26) voel dat vanuit ŉ ekonomiese oogpunt, rusdagonderhouding waarskynlik dikwels nie sin maak nie (soos sy oupa gedoen het ter wille van die rusdag: om die oes op die land te laat al dreig daar reën) en dat dit dalk eerder as ŉ naïewe oorblyfsel van ŉ antiek godsdienstige tradisie beskou kan word. Die hedendaagse oogmerk is immers dikwels gerig op maksimum produktiwiteit. Rusdagonderhouding daarenteen, belig die belangrikheid daarvan om die angstige greep op die wêreld te laat gaan en bied ŉ konkrete manier om te leer hoe om God te vertrou. Dis egter nie net ŉ oomblik in die week nie − rusdagonderhouding bied ŉ raamwerk vir ŉ gesindheid en fokus van innerlike vorming. As sinvolle rusdagonderhouding vir hedendaagse mense herstel word, leer hulle weer om te rus en dankbaar te wees. Dit staan in sterk teenstelling met die humanistiese beskouing dat die skepping daar is om mense te dien. Hierdie mensgerigtheid is presies die versoeking wat oorkom moet word in rusdagonderhouding. Die doel van die rusdag is nie onaktiwiteit nie, maar die viering van rus, rustigheid en God se skepping en sy onderhouding daarvan (Wirzba, 2005:26). Om besigwees deur rusdagonderhouding te weerstaan en eerder te rus en geskenke soos sonlig en die mense om ons te vier, kan dalk een van die mees rewolusionêre praktyke wees wat die kerk aan die gemeenskap kan modelleer (Wirzba, 2005:28).

5.2.5 Die rusdag bied geleentheid vir geestelike nadenke

Op die rusdag word nie net fisiek gerus nie, maar bied die geleentheid om geestelik te rus en herstel. Cocksworth (2011:251) ondersoek vanuit ŉ sistematies teologiese perspektief die nadenkende dimensie van gebed as ŉ alternatiewe rigting in Barth se teologie van gebed. Hy wys daarop dat aktiewe gebed sentraal staan in die teologie van gebed van Barth, maar dat dit nie die hoogtepunt van Barth se teologie van gebed is nie:

> Although the "special time" and "particular act" of the Sabbath-rest are as old as creation itself, the basic human action is becoming a lost art: we are witnessing a cultural demise in our collective ability to rest. The pace of contemporary culture is unceasingly active, busy and noisy – restless, we might say.

Sien ook Kessler (2012:1) se verwysing na rusteloosheid in afdeling 5.2.2 hierbo. Vervolgens wys Cocksworth (2011:263) op Barth se klaagrede dat die vierde gebod met laksheid en minagting bejeën word. Volgens Barth (aangehaal deur Cockworth, 2011:264) is die rusdag nie net die basis en ritme wat die skepping orden nie, maar die kroon van die skepping. Barth (soos aangehaal deur Cocksworth, 2011:264) verwys na die *monstrous range* van die vierde gebod en voel só sterk oor die rusdag dat sy doktrine oor die skepping met die sewende en nie die eerste dag begin. Barth (aangehaal deur Cocksworth, 2011:264) wys onderhouding van die rusdag aan as die voorgaande en leidende aktiwiteit en dat alle ander aktiwiteite (soos belydenis en petisie) daarop volg. Cocksworth (2011:264) verwys na die viering van die rusdag as ŉ nadenkende terugblik op die eerste rusdag en Christus se opstanding, maar ook ŉ blik vooruit op die finale rusdag wanneer die hele skepping in ewige rus sal wees:

> These themes of waiting on and listening to God, dispossession, resignation of the self and celebrating the prior actuality of God all come together in what some call contemplative prayer or what I would argue, Barth calls the Sabbath-rest... without contemplation, there is no rest, for in order to rest, man must be in the attitude of rest.

Ook Bezuidenhout (2015) brei op hierdie gedagte van nadenke en stilte uit. Bezuidenhout (2015:171) vereenselwig rus en intimiteit met God − met stilte. Mense smag na God, hulle dors na Hom: "In U stilte is ons stil... stilte bring stilheid mee". Hoe stiller die gees raak (wat ook vereis dat mense liggaamlik tot bedaring moet kom), hoe meer kan mense die stil Gees van God beleef. Die Hebreeuse woord vir gees is "ruach" wat "asem" beteken. Om stil te word, is nie om bloot op te hou praat nie, maar om God se Asem te ontdek. "Stilte gaan luister vooraf" (Bezuidenhout, 2015:159, 172). Bezuidenhout (2015:83) adviseer hedendaagse gelowiges om hulle "kloostersel" te gaan opsoek en in die stil, afgesonderde ruimte sonder steurnisse hulleself en God te vind. Dit is wat rus ten diepste is.

Met betrekking tot die rusdag, skryf Heschel (2005:13-14) dat die rusdag nie gemaak is ter wille van herstel om beter te kan werk in die week nie. Die week se werksdae is eerder daar ter wille van die rusdag, want die rusdag is nie net ŉ verposing nie, dit is die essensie van die lewe self: "A day for the sake of life, the climax of living".

Verder is Heschel (2005:13) van mening:

> He who wants to enter the holiness of the day, must first lay down the profanity of clattering commerce, of being yoked to toil... He must say farewell to manual work

> and learn to undertand that the world has already been created and will survive without the help of man.

Davis (2012:2) beroep hom veral op geestelike leiers om te besin oor die belangrikheid daarvan om tyd te maak om stil te word. Tydens ŉ konferensie oor morele leierskap, maak Davis (2012:2) die stelling dat die konsep "selah" (ŉ verposing) ŉ teenvoeter is vir fisieke, emosionele en geestelike uitbranding onder geestelike leiers. Davis (2012:2) haal Snaith aan wat reeds in 1952 geskryf het dat die gedagte aan "selah" ŉ vreemde gedagte geword het. Hy verwys ook na Hobbins se verduideliking van die woord "selah"as "stop en luister" (Davis, 2012:21). Davis (2012:21) maak ŉ kras uitspraak*:* "It appears many ecclesial leaders have allowed one lavish soil to become toxic with the cares of the world – they have lost their first love (Rev 2:4) – by failing to selah and shabbat."

5.2.6 Die rol van die sewedag-siklus in die sielkunde

Vanuit die sielkunde word menige ondersoeke na die "circaseptum" (sewedag-siklus) geloods. Dit sluit ondermeer die studie van Larsen en Kasimatis (1990:164-171) in waar twee kwessies ondersoek is, naamlik of die daaglikse wisseling in gemoedstoestand ŉ sewedag-siklus toon en of daar individuele verskille in ingeoefende gemoedstoestandwisselinge volgens die "circaseptum" voorkom. Die gevolgtrekking was dat daar ŉ duidelike en reëlmatige wisseling in ŉ weeklikse ritme voorkom met betrekking tot die wisseling in gemoedstoestande. Die sewedag-siklus kan dus ŉ belangrike rol speel wanneer die sielkunde in ag geneem word.

ŉ Studie deur ŉ Presbiteriaanse kerk in Amerika het getoon dat 60% van die respondente aangetoon het dat hulle minder as vyf uur per week aan aktiwiteite spandeer wat as rusdagonderhouding beskou kan word. Alhoewel 79% van die respondente die rusdag as ŉ tyd van persoonlike rus en herstel beskou het, het slegs 55% op die godsdienstige aspekte daarvan gefokus. Tog is daar terselfdertyd in Amerika toenemend ŉ belangstelling in rusdagonderhouding as ŉ teenvoeter vir ŉ verbruikersmentaliteit, uitputting en die verlies aan onderskeiding tussen werk en ander lewensareas (Diddams *et al.*, 2004:5). Diddams *et al.* (2004:5) stel voor dat in stede daarvan om die rusdag met ŉ stel reëls (wat meer stres kan veroorsaak) te verbind, die rusdag eerder met ŉ positiewe betekenis verbind moet word. Die woord "kadosh" (heilig), is volgens Diddams *et al.* (2004:5) nie soseer gemoeid met afsondering of apartheid nie, maar met relatiewe direkte kontak met God deur studie, gebed en viering. Hierdie positiewe belewenis en nadenke laat toe dat die rusdag deur persone se geloof vertolk word en op hierdie manier kan bydra tot persoonlike groei en gemeensaamheid met ander. Diddams *et al.* (2004:5) haal Folkman

& Moskowitz aan: "Through the process of positive reappraisal, the meaning of a situation is changed in a way that allows the person to experience positive emotion and psychological well-being in the midst of stressful situations."

5.2.7 Die rol van die rusdag op fisieke welsyn

Die uitwerking van werk op die rusdag ten opsigte van beroepsveiligheid, -gesondheid en lewensbalans is deur Wirz *et al.* (2011:361) ondersoek. Die uitkoms van die studie was dat dit blyk dat indien daar op een of meer rusdae per maand gewerk word, ŉ verhoogde risiko van werksongelukke en gesondheidsrisiko's voorkom asook ŉ verlaagde gebalanseerdheid in die verhouding tussen mense se werk en lewe. Wirz *et al.* (2011:361) beveel aan dat verhoogde risiko's in aanmerking geneem moet word as werkskedules opgestel word − veral in sektore soos die kleinhandel.

Vanuit die mediese gebied het Anson en Anson (2001:83) oor ŉ tydperk van nege jaar ŉ studie geloods met die doel om die verband tussen Joodse vakansie- en heilige dae en die voorkoms van sterfgevalle vas te stel. Vir beide mans van alle ouderdomme en vroue tussen die ouderdom van 35-74 was daar ŉ beduidende afname in sterfgevalle tydens die Joodse Sabbatdag, maar nie op enige ander heilige of vakansiedae nie. Hierdie patroon het voorgekom by alle sooste sterfgevalle. Veral ŉ afname in sterfgevalle wat met serebraal-vaskulêre oorsake verband gehou het, was hoër in die geval van mans as vroue. Hierdie afname het egter nie voorgekom onder Joodse kinders of nie-Joodse bevolkings nie. Die afleiding wat die studie maak, is dus dat biokronologie en die sewedag-siklus beslis ŉ rol speel in die afname van sterfgevalle.

Uit die interpretatiewe ondersoek toon die inligting in hoofstuk 3, asook bostaande inligting vanuit die hulpwetenskappe dat die afleiding eerstens gemaak kan word dat die gebrek aan rus in liggaam, siel en gees negatiewe implikasies vir mens inhou en tweedens, dat die pastorale riglyne wat hierna voorgestel word ŉ effektiewe hulpmiddel in die voorkoming van uitbranding kan wees.

5.3 Riglyne vir pastorale beraders in die begeleiding van persone ten opsigte van die onderhouding van rus om uitbranding te voorkom

Vanuit al die bevindinge van hierdie studie word daar vervolgens praktiese riglyne geformuleer wat pastorale beraders kan bemagtig in die begeleiding van persone ten opsigte van die onderhouding van rus om uitbranding te voorkom. Die riglyne kan opsommend soos volg geïllustreer word:

UITBRANDING (punt 5.3.)

Wat is uitbranding (punt 5.3.1), wat dra daartoe by (punt 5.3.1)en wie word daardeur geraak (punt 5.3.1.1)?

(fisiese simptome, emosionele - en geestelike en finansiële gevolge word bespreek) (punt 5.3.1).

RUS (punt 5.2 en 5.3)

Wat is rus (punt 5.3.3)? Wat sê die Skrif oor rus (punt 5.3.3)? Is rus meer as ontspanning (punt 5.3.6)? Watter aspekte van die lewe word deur rus herstel? (punt 5.2), (bespreking van onder andere aanhoudende besigwees, versteurde lewensbalans en die invloed van rus op die gemeenskapslewe).

RUSSTELERS (punt 5.3.4 en 5.3.6)

Die inperking van russtelers soos tegnologie(punt 5.3.4), gedagtes wat rondtol tussen die verlede en toekoms (punt 5.3.6)en wanopvattings oor sukses(punt 5.3.4.) (byvoorbeeld stappe om tegnologie gebruik te verminder en gedagtebeheer in te oefen).

INGESTELDHEID (punt 5.2.1- 5.2.7 en 5.3.3 en 5.3.4)

Fisiese(punt 5.2.7) -, emosionele-geestelike - en verhoudingsingesteldheid voor en na die rusdag (punt 5.2.6), die ontwikkeling van vertroue al is die werk nie afgehandel nie (punt 5.3.3). (die identiteit van 'n afgesonderde en 'n dankbare lewensbeskouing word ondermeer van nader beskou (punt 5.2.4)).

RIGLYNE EN BEPLANNING (punt 5.3)

Praktiese riglyne vir rusdagbeplanning (punt 5.3.6) sluit in beplanning vir doelbewuste interaksie met God, sy skepping en ander (punt 5.3.3), om van die slawerny van die horlosie en tegnologie (punt 5.3.4) bevry te kom, om die rusdag te beplan en af te sonder as 'n spesiale dag word bespreek.

Figuur 1 – Skematiese voorstelling van voorgestelde riglyne vir pastorale begeleiding

Die riglyne word vervolgens bespreek.

5.3.1 Wat is uitbranding?

Om moontlike uitbranding by persone te identifiseer, is dit in die eerste plek belangrik dat pastorale beraders hulleself sal vergewis wat uitbranding is. 'n Beskrywing van uitbranding (hoofstuk 1, afdeling 1.2) word weer kortliks verskaf:

- Uitbranding lei tot die dreinering van fisieke energie.
- Uitgebrande persone kan deur probleme oorweldig voel en emosionele hulpeloosheid of magteloosheid beleef.
- Uitgebrande persone beleef verminderde tevredenheid met betrekking tot hulle funksionering en prestasie. Langdurige afwesigheid by die werk kan as gevolg van uitbranding voorkom. Hierdie simptoom kan lei tot negatiewe finansiële gevolge.
- Langdurige stres kan op emosionele en geestelike vlak uitputting veroorsaak. Dit blyk dat geestelike hoogtepunte van die verlede nie noodwendig uitbranding op geestelike vlak verhoed nie, maar selfs daartoe kan bydra.
- Uitgebrande persone is geneig om toenemend krities te wees wat hulleself en ander betref en onttrek ook fisiek en emosioneel van ander sodat hierdie gedrag 'n sosiale probleem skep.

Benewens die chroniese moegheid en verlies van energie wat dalk kan voorkom, word die onderstaande “waarskuwingstekens” in hoofstuk 3 (vgl. 3.2.3) bespreek:

- Hiperaktiwiteit. Persone kan oormatig besig wees sonder om werklik produktief te wees.
- Emosionele reaksies soos aggressie, negatiwiteit en sinisme kan voorkom.
- Daar kan 'n ineenstorting van kognitiewe funksionering, motivering en kreatiwiteit wees.
- Psigosomatiese reaksies soos slaapversteurings, gastro- en ingewandstoestande, kardiovaskulêre toestande, 'n verlaagde immuniteit, seksuele probleme en 'n toename in drank- en dwelmgebruik is van die toestande wat dikwels voorkom.
- Wanhoop kan dalk selfdoodgedagtes en -neigings tot gevolg hê.

- Aanhoudende blootstelling aan sosiale media en tegnologie kan veroorsaak dat mense absoluut geen afstand kan doen van selfone en rekenaars nie. Digitale uitbranding is as't ware die nuwe gonswoord in die werksmilieu en kan selfs langtermyn-hospitalisasie tot gevolg hê. Pastorale beraders se kennis van die simptome en begeleiding van persone met "tegnologiese afhanklikheid" is belangrik. Bykomende riglyne in dié verband word meer volledig in afdeling 5.3.4 hieronder bespreek.

5.3.1.1 Die voorkoms van uitbranding

Dit is noodsaaklik dat pastorale beraders in aanmerking neem dat persone wat aan uitbranding ly in baie uiteenlopende ouderdomsgroepe en lewensomstandighede voorkom: oud en jonk, arm en ryk − almal is blootgestel aan uitbranding (hoofstuk 3, vgl. 3.1 en 3.2.3).

Anders as wat vroeër aanvaar is, word uitbranding nie beperk tot sekere beroepe en omstandighede nie, maar kom dit wyd voor: vanaf die professionele en semi-professionele vlak regdeur tot by handearbeiders en werkloses. Dit wil egter voorkom of faktore soos die versorging van mense, wanneer advies verskaf word of wanneer mense omgee vir ander dit wel 'n prominente rol in oorlading en uitbranding kan speel (hoofstuk 3, vgl. 3.2.3).

Pastorale beraders moet in ag neem dat fatore soos werksomstandighede en ekonomiese druk relevant en bydraend tot uitbranding kan wees:

- Werksomstandighede

Pastorale beraders kan daarop let dat werksfrustrasie 'n belangrike rol in uitbranding kan speel (hoofstuk 3, vgl. 3.2.3). Kwessies soos pendelfrustrasie, onvoldoende ondersteuning in die werksomgewing, spertye, werksmededinging en werkskofte lyk op die oog af onbeduidend, maar genoeg individuele "onbeduidende" skakeltjies in die frustrasie- en spanningketting kan tot uitbranding lei.

- Ekonomiese omstandighede

Ekonomiese druk, finansiële tekorte (hoofstuk 3, vgl. 3.2.4) en die onverpoosde wêreldritme (hoofstuk 3, vgl. 3.2.5) van onophoudelike globale interbedrywighede kan lei tot die verontagsaming van die natuurlike ritme van dag en nag, werk en rus. Pastorale beraders kan mense begelei om weer te leer om bewus te word van genoemde natuurlike ritmes en eerder daarvolgens as die globale ritme te leef.

5.3.2 ’n Interdissiplinêre benadering

Uitbranding kan ’n omvattende probleem wees wat baie aspekte beïnvloed. Hoofstuk 1 (vgl. 1.2) verwys na “emosionele vermoeidheid” onder maatskaplike werkers, uitbranding onder geestelike leiers en dat selfs hoogtepunte in mense se geestelike lewe tot verdere verwagtinge, eise en uiteindelik uitbranding kan lei. Hoofstuk 1 (vgl. 1.2) verwys na die gevolge van fisieke uitbranding en dat depressie en gemoedsversteurings tesame met die fisieke gevolge van oor-oefening by Olimpiese atlete voorkom. Studies vanuit die sielkunde en psigiatrie (vgl. 1.2) dui gebrekkige rus en uitbranding as bydraend tot ondermeer eet- en slaapversteurings en *compassion fatigue* aan. Hoofstuk 3 (vgl. 3.4.1) bespreek fisieke gevolge van uitbranding (byvoorbeeld spierpyn en kardiovaskulêre simptome), emosionele gevolge soos ontnugtering, woede en irritasie (vgl. 3.4.2) en ’n vervlakking in die verhouding met God (vgl. 3.4.3). Uit hoofstuk 3 se bespreking van die finansiële gevolge as gevolg van verminderde produktiwiteit (vgl. 3.4.4) en sosiale gevolge (vgl. 3.4.5) as gevolg van verslegting in mensverhoudinge, word dit duidelik dat talle aspekte van mense se lewens negatief deur uitbranding beïnvloed word en holisties aangespreek moet word. In hoofstuk 3 (vgl. 3.2.3) word ’n omvattende, interdissiplinêre benadering aanbeveel om oorlading en uitbranding aan te spreek. Dit behels die interaksie tussen uitgebrande persone, pastorale beraders en moontlik ook huisartse en spesialiste betrokke soos sielkundiges en psigiaters.

5.3.3 Bybelstudie

Pastorale beraders kan ook met inagneming van die normatiewe aspek van die studie (hoofstuk 4), mense aanmoedig om veral die volgende Skrifgedeeltes oor die rusdag te ondersoek. In Psalm 19:2-3 word beskryf hoe God deur die natuur, maar ook deur sy Woord met mense kommunikeer. Psalm 19: 8-10 beskryf God se wet, bevele en verordeninge as verkwikkend, ’n bron van wysheid en onveranderlike Waarheid tot in ewigheid. Die Vleesgeworde Woord (Joh 1:1) het nog ’n voorbeeld kom stel ten opsigte van die rusdag. Die rusdag kan verder ook bestudeer word aan die hand van vrae soos hieronder geformuleer. Daar is nie noodwendig op elke vraag ’n reg of verkeerd antwoord nie, die doel hiermee is om mense te begelei om die rusdag te (her)ontdek en om nuut en vars oor die rusdag te dink. Om biddend oor God se bepalings oor die rusdag te mediteer, is die beginpunt om hierdie waarheid te begryp en te internaliseer.

Genesis 2:2-3

- Genesis 1:31 sê dat God gesien het dat alles wat Hy gemaak het baie goed was. Vertoef ’n oomblik by hierdie positiewe stelling wat as inleiding tot Genesis 2:2-3 dien.

Probeer die prentjie "alles wat Hy gemaak het, was baie goed" visualiseer en probeer om ŉ gevoel van welbehae en glorie te ervaar.

- Het Hy met die instelling van die rusdag beplan dat Adam en Eva die glorie van die skepping met Hom deel?
- Het die rusdag, in teenstelling hiermee, ŉ hedendaagse ingekorte weergawe van ŉ paar uur by die kerk geword en indien wel, wat sou die implikasie daarvan wees?

Eksodus 20:8-11

- Het die impak van die sondeval die seën van die rusdag beïnvloed? Motiveer.
- Eksodus 16 verwys na God se voorsiening veral ten opsigte van die rusdag. Is dit vandag nog geldig?

Markus 2:27

- "… nie die mens vir die Sabbat nie …" Teplinsky (2008:89) beweer dat Jesus hiermee te kenne gee dat mense uitsluitlik gemaak is vir die doel om God te aanbid, nie om die rusdag te aanbid nie.
- Maak dit die rusdag dan oorbodig?
- Het Jesus die rusdag verwerp?
- Wat was sy houding oor die skrifkenners se reëls oor die rusdag?

Lukas 4:16

- Visualiseer ŉ denkbeeldige rusdag en hoe Jesus dit sou deurbring. Wat het plaasgevind tydens die sinagoge-byeenkoms? Hoe sou Hy die res van die dag deurgebring het? Kan dit van toepassing wees op moderne lesers?

Dit is moeilik om rus volgens Bybelse perspektiewe toe te pas as ŉ begrip en oortuiging rakende kernbegrippe ontbreek. Om mense verder hierin te ondersteun, kan pastorale beraders benewens die voorgestelde Bybelstudie (punt 5.3.3) ook in gesprek met hulle tree of addisionele selfstudie voorstel deur die volgende as gespreks- en studiepunte te gebruik:

- Wat is rus?

- In hoofstuk 1 (vgl. 1.2) word rus beskryf as ŉ doelbewuste verposing of staking van aktiwiteite. In die Hebreeuse bylae tot die omvattende konkordansie van die Bybel van Strong (2010:137) word "shabbâth" soos dit in Genesis 2:2-3 en Eksodus 20:8-10 voorkom, soos volg verduidelik:

  7676: "shabbâth": intermission, that is (specifically) the Sabbath: – (+every) Sabbath "intense" from. 7673: rest, interruption, cessation, cease, sit still, loss of time.

- Rus word dikwels as ŉ luuksheid beskou, maar inderwaarheid is dit ŉ noodsaaklikheid vir elkeen wat geestelik wil groei. Hoofstuk 4 (vgl. 4.3.7) toon aan dat rus dikwels verwar word met blote vermaak en ontspanning wat nie in staat is om die honger na geestelike rus te stil nie.

- Tyd, die vyand: In hoofstuk 1 (vgl. 1.2) word gesien dat die begrip "tyd" nie ŉ negatiewe assosiasie met stres en gejaagdheid hoef te hê nie. Tyd is nie mense se vyand waarvan hulle moet vlug nie. Tyd behoort erken te word as ŉ geskenk van God en iets wat deur God geheilig is.

- Die rusdag as herstel van ŉ kortsigte wangebruik van die skepping: Die rusdag kan beskryf word as die "hart van die Evangelie" en dat dit ŉ dag van rus vir die hele skepping behoort te wees (hoofstuk 1, vgl. 1.2). Gulsigheid en kortsigtigheid van mense het egter veroorsaak dat die skepping dikwels verkeerd bestuur en misbruik word. Rus volgens Bybelse perspektiewe kan die skepping die geleentheid tot herstel bied waardeur volhoubaarheid bevorder kan word.

- Die rusdag dra by tot ŉ waarde-onderskeiding: In hoofstuk 4 (vgl. 4.3.7) word gesien dat rus nie net die siel herstel nie (Ps 23:1-3), maar ook dat wanneer die gejaagdheid van die week met rus vervang word, persone ook fisies kan herstel om uteindelik die waarheid en wat van waarde is, te herken en te waardeer.

5.3.4 Rus van die aanhoudende teenwoordigheid van tegnologie

Dit is belangrik dat pastorale beraders persone begelei tot insig in die nadeligheid van die aanhoudende teenwoordigheid van tegnologie in hulle lewe. Lieberman lei ŉ besige lewe as senator in die Verenigde State van Amerika en skryf dat elke geslag sy eie Farao en slawemeesters het (Lieberman, 2011:29). Lieberman (2011:29) bestempel die huidige geslag as waarskynlik die slawe van digitale tegnologie wat lewens uur na uur domineer. Selfs wanneer

mense dink hulle ontspan, word hulle aandag opgeëis deur hierdie tegnologie soos die televisie, selfone of die stuur van e-posse. In sy geval maak die rusdag hom vir 24 uur van sy elektroniese slawedrywers vry (Lieberman, 2011:30).

Ook Brooks het in hoofstuk 3 (vgl. 3.2.3) verwys na ŉ tegnologiese leefstyl wat dui op ŉ toenemende afhanklikheid van tegnologie met ŉ oorweldigende impak op persone en diegene om hulle se lewens. Brooks (hoofstuk 3, vgl. 3.2.3) beskryf die gevolge van sy oormatige blootstelling aan tegnologie soos volg:

> [I]mportant parts of my life disintegrated in front of my very eyes. Many missed opportunities to spend time with my kids, special moments I had set apart and planned but turned down with my wife, neglecting my friendships and continually sacrificing my relationship with God, all to pursue spending time with technology.

Tegnologie-slagoffers is onafskeidbaar van hulle tegnologie, selfs gedurende vakansies. Hulle kanselleer afsprake ten spyte van spertye; tegnologie onderbreek en verleng hulle werksdag aansienlik; e-posse, teksboodskappe en sosiale media geniet voorrang bo direkte, persoonlike kommunikasie; en slagoffers voel toenemend eensaam al is hulle heeldag in gesprek met die buitewêreld (Brooks, 2011:34-36, 80-81). Brooks (hoofstuk 3, vgl. 3.2.3) beskryf die belangrikheid van ŉ *tech Sabbath* en ook die seën daarvan indien ŉ beperking op die gebruik daarvan (*tech margin*) ingestel word. Voorregte soos die herstel van kalm denke, beter gesondheid en verhoudings en geseënde, persoonlike bedieninge is van die aspekte wat genoem word as die oormatige gebruik van die televisie, internet en sosiale media beperk word (Brooks, 2011:59). Die volgende vyf stappe kan volgens Brooks (2011:85-89) gebruik word om die gebruik van tegnologie te verminder, en dit werk soos ŉ glyskaal. Aan die een kant verminder dit negatiewe gedrag en aan die ander kant help dit mense om te groei in positiewe optrede (Brooks, 2011:85-89):

Stap een:
- Kies ŉ tegnologie-vrye dag vir elke week.

Stap twee:
- Skryf vir elke tegnologie-vrye dag ŉ positiewe gedagte neer wat hersien kan word as "onttrekkingsimptome" voorkom en maak ŉ onderneming om die oormatige gebruik van tegnologie te verminder en vra die steun van ander hierin.

Stap drie:
- Hou boek van die tyd wat gedurende die ander dae van die week aan tegnologie bestee word.

Stap vier:
- Begin die tegnologie-vrye dag met Bybelstudie en bestee een uur aan kop-skoonmaak deur niks anders te doen as om te rus nie. Bring tyd buite deur en geniet bewustelik God se skepping.

Stap vyf:
- Beplan ŉ positiewe aksie. Dit sou kon wees om ŉ rugbywedstryd by te woon, ŉ sonsondergang te fotografeer of om ŉ nuwe kollega vir ete te nooi. Positiewe aksie (verkieslik vooraf in samewerking met die persoon se berader beplan) word beskou as optrede wat kan bydra tot ŉ verbetering in die kwaliteit van die persoon se lewe en verhoudings.

Brooks (2011:87) maak gebruik van ŉ weeklikse tabel wat die vordering oor 52 weke aandui. Dit is dus ŉ langtermyn, beplande en begeleide pad in die proses om iets wat persone se lewens oorheers, af te skaal en hierdie persone te begelei in die onderhouding van ŉ rusdag ten opsigte van daardie spesifieke “rusdag-steler”. Dit kan dalk nodig wees om die proses te herhaal. As “rusdag-steler A” (byvoorbeeld sosiale media soos “Facebook”) suksesvol onder beheer gebring is, kan daar op dieselfde wyse met “rusdag-steler B” afgereken word (byvoorbeeld visuele media soos “DVD’s”).

5.3.5 Wanopvattings oor besigwees

Wanopvattings oor sukses en besigwees gaan hand aan hand met die aanhoudende teenwoordigheid van tegnologie. In hoofstuk 3 (vgl. 3.2.2) word verwys na die wanopvatting dat aanhoudende besigwees gelyk gestel kan word aan sukses. ŉ Besige lewe is nie noodwendig ŉ betekenisvolle lewe nie en rus nie noodwendig ŉ nuttelose vermorsing van tyd nie. Pastorale beraders kan ŉ groot rol in die regstelling van hierdie diepgewortelde wanopvatting speel.

In aansluiting by die wanopvatting oor besigwees, is daar in hoofstuk 4 (vgl. 4.4.7) gefokus op die identiteit van persone. Gelowiges kan daarna streef om nie die identiteit van oorlaaide en oorwerkte persone te hê nie, maar dié van ŉ afgesonderde of heilige van God. Hierdie afsondering beteken nie noodwendig fisieke afsondering nie, maar ŉ ingesteldheid van innerlike rus en vrede waartoe die Bybelse perspektiewe op rus grootliks kan bydra.

5.3.6 Riglyne vir pastorale beraders om uit hulle eie ervaring te deel

Pastorale beraders kan mense begelei deur hulle eie voorbeeld te gebruik of om hulle ervaring te deel. Ganzevoort (2011:214-223) skryf dat denke meer deur voorbeelde as deur redenasies verander word. Dit sou dus waardevol wees as beraders uit hulle eie ervaring van rus volgens Bybelse perspektiewe kan deel. Pastorale beraders het gewoonlik met negatiewe gedrag te doen. Indien pastorale beraders nie ŉ persoonlike ervaring gehad het van, byvoorbeeld depressie, nie kan hulle slegs op grond van kognitiewe kennis adviseer oor die hantering van depressie. Belewing van die rusdag bied egter ŉ positiewe en heilsame aspek om persoonlik te ervaar voordat pastorale beraders dit aan mense voorhou.

Pastorale beraders word dus aangemoedig om oor ŉ tydperk van ongeveer ŉ maand of langer rekord te hou van hulle eie belewenis rondom die rusdag en kan die volgende punte in gedagte hou om vanuit hulle eie ervaring te dokumenteer:

- ŉ Motivering vir die onderhouding van die rusdag. Bostaande Bybelstudie (vgl. 3.3) is ŉ moontlike vertrekpunt.
- Fisieke, emosionele, geestelike en verhoudingsgesteldheid voor en ná ŉ rusdag.
- Praktiese wenke uit pastorale beraders se eie ervaring wat mense kan help om geleidelik in ŉ volle rusdag “in te groei”. Lys die punte wat mense sou aanmoedig om hierdie leefstylverandering te maak, byvoorbeeld geestelike groei, innerlike kalmte, beter gesinsverhoudinge of wat ook al uit beraders se persoonlike belewenis spruit.

5.3.7 Riglyne vir rusdagbeplanning

Pastorale beraders moet mense begelei in die beplanning van hulle rusdag. Tydens die beplanning van ŉ rusdag kan daar gevra word waarna kliënte in terme van die rusdag streef en hoe dit bereik kan word. Vir baie mense is dit ŉ groot lewenstylverandering en klein treëtjies op pad daarheen maak dit volhoubaar en bring innerlike groei en rustigheid oor die verandering mee. Dit is beter om, byvoorbeeld te begin met ŉ rustige halfuur in kommunikasie met God en die vreugde daarvan te smaak as om te besluit om onmiddellik groot veranderinge te weeg te bring en dan teleurgesteld te wees as daar moontlike mislukkings is.

Bezuidenhout (2015:263-275) verwys na Jesus se uitnodiging aan die apostels in Markus 6:31: “Kom julle self in die eensaamheid na ŉ verlate plek en rus ŉ bietjie...”

In hoofstuk 4 (vg. 4.4.7) sê Bezuidenhout dat sy geleer het dat haar identiteit nie een van ŉ oorwerkte en oorlaaide persoon is nie, maar dié van ŉ geheiligde, ŉ afgesonderde. In haar lewe vier sy "so getrou moontlik ŉ Sabbatsdag as viering van balans", maar het besef dat slegs doelbewuste beplanning dit laat gebeur (vgl 4.4.7). Dit moet met ŉ gesindheid van ingesteldheid op rus en klein stappies begin: individue kan hulleself uitneem vir ŉ koppie koffie sonder om ŉ selfoon en leesstof byderhand te hê en bloot net "te wees", die omgewing waar te neem en dit te geniet.

Rondom die beplanning van die rusdag kan die volgende praktiese wenke ook aan mense deurgegee word. In aansluiting by sy opmerkings in hoofstuk 3 (vgl. 3.2), verskaf Lieberman (2011) op die binneflap van sy boek goeie raad:

- Dis belangrik om in ag te neem dat die begeerte om die rusdag te onderhou, nie tot ŉ alles-of-niks handeling hoef te lei nie. Individue begin waar hulle gemaklik voel en beplan soos hulle lewe dit moontlik maak.

- Vir ŉ goeie ingesteldheid oor die rusdag, begin die dag met ŉ innerlike danklied vir die geskenk van ŉ rusdag.

- Om seker te maak dat mense fisiek genoegsaam rus, knip deur die dag ŉ uiltjie of maak voorsiening vir genotvolle leesstof.

- Geniet doelbewuste interaksie met God en sy skepping om sodoende ook geestelik te herlaai. Maak die lees van die Woord en lofsang saam met ander ŉ gereelde gebeurtenis op die rusdag. "Onthou..." lui die vierde gebod in Eksodus 20.

- Neem ŉ paar oomblikke om te reflekteer op die voorafgaande week. Op watter woorde en aksies kan daar verbeter word sodat God meer geëer kan word?

- Mense kan dit oorweeg om hulle horlosie vir die duur van die rusdag te bêre. Die hooftaak vir die dag is om te rus, God te eer en Hom te behaag – nie mense nie!

- Oorweeg dit ook om die TV, radio en selfoon af te skakel – al is dit net vir ŉ gedeelte van die dag.

- Vier die spesiale dag met geliefdes. Beplan die musiek, pluk blomme, koop ŉ lekkerny, dink aan iets positiefs wat met ŉ geliefde gedeel kan word − die doelbewuste en

praktiese voorbereiding lei tot hartsvoorbereiding. Besin oor gedagtes en gesprekke. Hou dit doelbewus positief.

- Gebruik die geleentheid om geliefdes – selfs in hulle afwesigheid – in gebed te seën.
- Sonder die rusdag van ander dae af, maak seker dat die verloop daarvan anders as die res van die week is (Kessler, 2012:6).
- Rus selfs van geestelike werk soos die vinnige bymekaarkom van komitee X ná kerk om die uitreik na Y te bespreek (Kessler, 2012:7).
- Rus van werk asof alles reeds voltooi is, selfs al is dit steeds ver van klaar af (Kessler, 2012:7).
- Rus van gedagtes oor werk − “... thinking about work is already work” (Kessler, 2012:7).
- Waak daarteen om nie die rusdag met te veel aktiwiteite vol te stop nie, selfs ontspanningsaktiwiteite. Kessler (2012:7) haal in dié verband Heschel (1951) aan: “The essence of the Sabbath is to have time, not to dissipate time.”
- In aansluiting by sy waarneming dat die rusdag ŉ spesiale afspraak met God is, (hoofstuk 3, vgl. 3.2), verskaf Huch (2009:102) die volgende praktiese wenk ter wille van rusdagviering: om die rusdag die vorige aand met ŉ kort ritueel soos die aansteek van kerse en ŉ gebed in te wy. Dit sal die ingesteldheid en bewustheid bevorder dat ŉ spesiale viering van God se skepping en sy voorsiening, geestelike rus in Hom en die seëning van dierbares aangebreek het. Dit is ŉ herinnering dat God se lig in die donkerte van elke lewensituasie kan skyn (Huch, 2009:102).
- Hoofstuk 3 (vgl. 3.3) bespreek die rol van tyd, ritme en feeste. In uitbreiding op sy kommentaar daarop, adviseer MacDonald (2003:203-205) om die rusdag nie net in die vorige week te beplan nie, maar ook op ŉ langtermynprogram aan te dui, byvoorbeeld per kwartaal. Sodoende kan ander verpligtinge en uitnodigings wat daarop kan inbreuk maak, beter beplan word. Neem die vrymoedigheid om wanneer dit ŉ behoefte is van ander te onttrek vir die dag of vir ŉ gedeelte van die dag. Wanneer daar genoegsaam herstel in liggaam, siel en gees plaasgevind het, kan persone dikwels meer aan diegene rondom hulle bied (MacDonald, 2003:203-205).

- Onthou die woorde van Jesaja 58:13-14 en vind vreugde in die rusdag. Waak teen lysies wat reëls bevat en daardeur verhoed dat dit ontaard in ŉ lang en vervelige dag. Geniet die dag met oorgawe en waardeer dit as ŉ geskenk van God (hoofstuk 3, vgl. 3.2).

- In uitbreiding op sy opmerkings in hoofstuk 3 (vgl. 2.1.2), gee Buchanan (2006:13-25) die volgende perspektief oor die rusdag: om die rusdag tot sy reg te laat kom, moet die regte ingesteldheid teenoor werk eers gekweek word. Enige taak of beroep kan ŉ roeping wees as die taak met dankbaarheid en toewyding verrig word. Waak dus daarteen om die week "om te kla" en die rusdag bloot as ŉ ontvlugting te beskou. "Flight becomes captivity" as rus net ontvlugting van spanning is. Streef daarna om ook die res van die week in God te rus en in Hom ŉ vesting selfs te midde van storms te vind (Buchanan, 2006:13-25).

Bewustheid word wêreldwyd gebruik om mense met stres, angs en verslawings te help (Oelofsen, 2015). Dit is ŉ tegniek om die huidige oomblik (nou) meer bewustelik te benader om sodoende minder verstrengel te raak in die verlede se gebeure of wat moontlik in die toekoms kan gebeur. Bewustheid skakel dus gedagtes en gevoelens van die verlede en toekoms af en veroorsaak ŉ aandagtige terugkeer na die oomblik. Dit het tot gevolg dat minder streshormone afgeskei word en meer goedvoel hormone soos serotonien en oksitosien afgeskei word wat bydra tot verbeterde gesondheid, kreatiwiteit en die vermoë om probleme op te los. Bewustheid behels die vermoë om sensasies, gedagtes en gevoelens waar te neem sonder om dit te probeer evalueer of te beoordeel. Dit behels om intens op gedagtes te fokus en dan met volgehoue konsentrasie die aandag op iets anders te fokus. Dit is ŉ vaardigheid wat aan die hand van Oelofsen (persoonlike kommunikasie, 26 November 2015) soos volg ingeoefen kan word:

- Handel roetine takies meer bewustelik af soos tandeborsel, stort en koffiedrink. Die idee is nie dat hierdie handelinge persone anders moet laat voel nie, eerder om persone te help om op daardie oomblik wakker en aandagtig te wees.

- Skenk byvoorbeeld aandag aan die sensasies wat tandeborsel veroorsaak. Hoor die geluid daarvan, proe die smaak van die tandepasta, voel die beweging van die tandeborsel en waar die hand geplaas word as die mond uitgespoel word.

- ŉ Meer formele oefening wat ook ingespan kan word, is om asemhaling as "anker" van die gedagtes te gebruik. Sodra mense se gedagtegang weer begin draaie maak, fokus

weer op asemhaling. Aanvanklik kan dit tot tien minute neem om weer die gedagtegang te fokus, maar mettertyd sal die brein meer geoefen word hiermee en die gaping sal krimp.

- Stres ontstaan in die reptiel-brein wat aksies beheer soos veg, vlug of vries. Gevoelens kan nie noodwendig beheer word deur te dink "hou op om bang of kwaad te wees nie", maar moet eerder erken word. "Ek is gespanne, my skouers is hoog opgetrek" beteken nie dat die gevoel goedgepraat word nie, bloot dat dit waargeneem word sonder om dit te evalueer. Die blote waarneming van negatiewe gevoelens kan stresvermindering tot gevolg hê. Oefen om soos ŉ bok te reageer. Hulle wei stertswaaiend, maar is in binne ŉ oogwenk gereed om op gevaar te reageer deur te vlug. Sodra bokke besef dat dit nie meer nodig is om te vlug nie, wei hulle rustig voort. Mense het ook so ŉ interne "alarm", maar het ongelukkig verleer om dit te gebruik en kan dit weer inoefen.

Die volgende vier riglyne word deur Bezuidenhout (2015:194-196) voorgestel om bewustheid verder te ontwikkel:

- Om te verhoed dat persone kort-kort op ŉ horlosie wil kyk, kan ŉ alarm eerder gestel word.

- Sit gemaklik, oë toe en fokus op die koue lug wat die neus instroom, hoe die ribbekas vergroot en die longe die lug intrek voordat dit warmer uitgeblaas word.

- Fokus hoe dit voel om te sit. Neem bewustelik waar hoe die voete op die vloer geplaas is, hoe die rugspiere voel. Die idee is nie om hierdie waarnemings te beskryf nie, net om meer daarvan bewus te wees. Oefen om waar te neem sonder om die waarneming noodwendig in sinne te formuleer.

- Persone kan hulle dan voorstel dat daar geen ruimte tussen hulleself en God is nie, dat hulle in God se ruimte sit en waarneem hoe dit voel. Of ook hoe dit voel om bloot in hulle eie geselskap te sit. Die belangrikste om te onthou, is dat niks gedoen hoef te word nie. Die oogmerk hier is net om te wees.

Bogenoemde is enkele breë riglyne. Individue en gesinne se omstandighede verskil ooglopend. Die beginsel om veral die rusdag te beplan en stil te word, bly egter waardevol.

Ten slotte ŉ gedagte van Buchanan (2006:111): "... rest, cease from work, celebrate, remember, observe, deny yourself, delight yourself... done with discipline and imagination and passion, it both captures and enhances life".

5.4 Gevolgtrekking

Uit die voorafgaande riglyne blyk dit dat onvoldoende rus wel negatiewe gevolge vir mense se liggaam, siel en gees inhou. Op fisieke vlak ervaar persone wat aan uitbranding ly, ŉ dreinering van fisieke energie en simptome wat aan die langtermyn blootstelling van stres verwant is. Op emosionele vlak sal persone dikwels oorweldig en hulpeloos voel en verminderde werkstevredenheid beleef terwyl fisieke simptome tot verlaagde produktiwiteit lei. Uitbranding beïnvloed nie net interpersoonlike verhoudings deur oormatige sinisme en kritiek op ander nie, maar ook mense se geestesbelewing – ongeag vorige hoogtepunte op geestelike vlak. Uitbranding kom wêreldwyd voor en word nie deur ouderdom, beroep of sosiale stand beïnvloed nie en juis daarom verg terapie dikwels ŉ interdissiplinêre benadering om al die fassette rondom uitbranding aan te spreek.

Net soos uitbranding, het rus ook ŉ beduidende invloed op liggaam, siel en gees. Rus kan gedefinieer word as ŉ doelbewuste verposing en staking van aktiwiteite. Rus is nie ŉ luuksheid waarvoor dit dikwels aangesien word nie, maar ŉ Bybelse opdrag en ŉ noodsaaklikheid vir die herstel van gedurige besigwees en ŉ versteurde lewensbalans. Die rusdag bring ŉ klemverskuiwing van ŉ verbruikerskultuur na ŉ bewustheid van God se oorvloed en voorsiening mee. Daar word nie gerus ter wille daarvan om beter te kan werk nie, maar daar word gewerk ter wille van die rusdag wat die fokus en hoogtepunt van die week moet wees − veral ten opsigte van die verhouding tussen God en mense.

Sielkundiges beskryf die positiewe belewenis van geestelike nadenke en gemeensaamheid met ander op die rusdag as bydraend tot emosionele en sielkundige welsyn en sinvolle hantering van stresvolle situasies. Op fisieke vlak dra die rusdag grootliks by tot ŉ afname in werksongelukke en die serebraal-vaskulêre oorsake van sterfgevalle.

Uit bostaande is dit dus duidelik dat genoegsame rus ŉ heilsame uitwerking op mense se liggaam, siel en gees het. Daarom is dit belangrik dat mense ŉ diepgaande begrip rondom en gemotiveerdheid vir rus ontwikkel. Hierin speel die begeleiding van die persone wat aanmeld vir pastorale berading ŉ belangrike rol, veral met die inkorporering van die voorgestelde relevante Bybel- en literatuurstudie wat in hierdie riglyne vervat is. Dikwels verg die begrip "genoegsame rus" ŉ groot kopskuif in die verstaan en die praktiese toepassing daarvan. Mense kan slegs

geleidelik hierin begin "groei" met die voortgesette ondersteuning van pastorale beraders. Dit sluit pastorale beraders se bewusmaking van "rus-stelers" in soos tegnologiese oorlading en begeleiding in die ontwikkeling van vaardighede soos 'n bewustheid en die herstel van wanbegrippe oor sukses en besigwees. Net so is dit ook belangrik om persone wat aan uitbranding ly, te help om hulle identiteit van oorlading te vervang met 'n identiteit van afgesonderde en geheiligde mense wat fisieke, emosionele en geestelike rus kan beleef. Mense wat aan uitbranding ly kan baatvind by pastorale beraders se verstaan en bestudering van rus deur 'n Bybel- en literatuurstudie. Die pastorale beraders kan ook vanuit hulle eie ondervinding riglyne gee wat toegepas kan word.

Rusdagonderhouding het die potensiaal om nie net individue nie, maar ook die groter gemeenskap tot seën te wees. Daarom is dit belangrik dat daar meer dikwels oor rusdagonderhouding gepreek, gesels en in teologiese publikasies geskryf word. Op die manier kan daar krities besin word oor die implikasies van hierdie onderwerp. Dit sluit ekonomiese implikasies soos oortyd- en skofwerk in en hoe 'n rusdagonderhouding vanuit 'n finansiële oogpunt vir almal moontlik gemaak kan word.

HOOFSTUK 6: FINALE GEVOLGTREKKINGS EN VOORGESTELDE AREAS VIR VERDERE NAVORSING

In hierdie hoofstuk word die gevolgtrekkings ten opsigte van elke individuele hoofstuk van hierdie studie opgesom. Voorstelle oor verdere navorsing rondom verwante temas en areas word ook aan die hand gedoen.

6.1 Gevolgtrekkings vanuit hoofstuk een

Hoofstuk 1 bied inleidende gedagtes rondom uitbranding en rus, die motivering, doelstellings en sentrale teoretiese argument van die studie. Die probleemstelling dui aan dat uitbranding toenemend, universeel en in alle sfere van die samelewing voorkom. Vanuit die hulpwetenskappe word aangetoon dat rus as ’n teenvoeter vir die gevolge van aanhoudende besigwees en uitbranding kan dien. Die navorsingsvraag behels dus watter pastorale riglyne ten opsigte van rus volgens Bybelse perspektiewe daargestel kan word as ’n hulpmiddel om uitbranding te voorkom. Die doelstelling van die studie was om pastorale riglyne vanuit Bybelse perspektiewe op rus beskikbaar te stel om uitbranding te voorkom. Die model van Osmer is as metode gevolg om ’n prakties-teologiese interpretasie te kon doen. Dus was daar, benewens die interpretatiewe literatuurstudie, ook ’n beskrywende empiriese ondersoek om vas te stel wat in die praktyk gebeur. Die normatiewe aspek het die eksegese van relevante Skrifgedeeltes behels. Die pragmatiese deel van die studie was vanuit die literatuurstudie, empiriese en normatiewe ondersoek aangespreek. Pastorale riglyne is daar gestel vir die begeleiding van persone om rus deel van hul lewenswyse te maak om uitbranding te voorkom. Die onderhouding van die rusdag is bespreek, asook die praktiese implementering daarvan.

6.2 Gevolgtrekkings vanuit hoofstuk twee

Die empiriese studie was klein en gevolglik kon beperkte gevolgtrekkings gemaak word, wat nie veralgemeen kan word nie. Deur middel van vier kontakpersone in die Oos- en Wes-Kaap, Gauteng en Mpumalanga en toegang tot hulle adreslys, is uitnodigings om deelname aan die studie per e-pos aan persone gerig. Uiteindelik is vier deelnemers op grond van hulle fisieke ligging en beskikbaarheid, en die feit dat hulle te kenne gegee het dat hulle ’n gereelde rusdag onderhou, genader vir onderhoude en nog vier op grond daarvan dat hulle nie ’n rusdag onderhou nie.

Die onderhoude was semi-gestruktureerd en is ingelei deur tien vrae vanaf ’n vraelys te vra en daarna is geleentheid aan die deelnemers gebied om hulle eie ervaring ten opsigte van uitbranding en rus te deel. ’n Skriftelike weergawe van die onderhoude het die navorser in staat gestel om afleidings uit die onderhoude te maak.

’n Tweede onderhoud is met ses van die deelnemers gevoer. Ná afloop van die eerste onderhoud, het hierdie deelnemers uittreksels van die pastorale riglyne ontvang met die uitnodiging om hierdie inligting te gaan bestudeer en die riglyne in hulle lewens te probeer toepas.

Waarnemings is gemaak dat fisieke en emosionele simptome in ’n wisselende graad by beide groepe (rusdagonderhouers en nie-rusdag onderhouers) voorgekom het. Persone se geestelike belewenis, lewensomstandighede en persoonlikheidsamestelling is waarskynlik hiertoe bydraend. Daar is byvoorbeeld waargeneem dat hoë spanningsvlakke as gevolg van een of ander bepaalde situasie, goedontwikkelde lewensvaardighede ten opsigte van lewensbalans en spanningshantering en die rol van ’n ekstroverte teenoor ’n introverte persoonlikheid ’n beduidende rol kan speel wanneer genoegsame rus toegepas word.

Die nie-rusdag onderhouers het in hulle verbale en nie-verbale kommunikasie meer dikwels die belewing van angstigheid en hulpeloosheid te kenne gegee asook die gevoel om oorweldig te voel.

Twee van die deelnemers vir wie rus ’n belangrike aspek in hulle lewens was, het albei groot tevredenheid met hulle lewensomstandighede uitgespreek. Die vraag het ontstaan of die feit dat beide die deelnemers sowat tien jaar ouer as die ander deelnemers is en dalk oor meer lewenservaring en antwoorde beskik tot hul lewenstevredenheid kon bydra. Wat wel uit die literatuurstudie en eksegetiese hoofstuk na vore gekom het en in hierdie geval ’n rol sou kon speel, is dat die onderhouding van die rusdag spruit uit vertroue in God se voorsiening en bydra tot ’n belewenis van dankbaarheid en vreugde wanneer tyd saam met God en geliefdes deurgebring word. Hierdie dankbare ingesteldheid en positiewe belewenis rondom die rusdag kan dus ook tot hierdie deelnemers se lewenstevredenheid bydra.

6.3 Gevolgtrekkings vanuit hoofstuk drie

Navorsing het getoon dat daar verskeie moontlike oorsake vir uitbranding is soos onder andere wanopvattings oor sukses (besigwees is gelyk aan sukses); oorlading wat as gevolg van langtermynblootstelling aan stres en onopgeloste stres kan ontstaan; ’n gebrek aan sosiale ondersteuning; en ook ’n gebrek aan korporatiewe steun in die werksplek. Die erns van digitale

uitbranding en verslawing verg deeglike kennisname en ook die proses van praktiese begeleiding waar dit voorkom.

Bykomende aspekte wat tot uitbranding bydra, is ekonomiese druk wat persone dwing om langer ure te werk of glad nie ŉ rusdag kan onderhou nie en die onverpoosde wêreldritme wat onophoudelik voortduur sodat tyd mense se vyand word in stede daarvan om as geheiligdes dit as ŉ geskenk van God te beskou. Die wanbegrip rondom tyd kan oorspoel in ŉ geestelike probleem, aangesien die beeld van hoe die lewe behoort te lyk en ŉ verhouding met God negatief daardeur beïnvloed kan word. Mense begin glo dat hulleself en nie God nie die meester van tyd is en alleen in beheer van hulle voorsiening is.

Uitbranding geskied rofweg in drie fases. Tydens die aanloop tot uitbranding kom simptome soos moegheid, ŉ verminderde lewensgenot, onttrekking van en irritasie met ander en onproduktiewe aktiwiteite voor. Koronêre en ander ernstige fisieke probleme, ŉ emosionele ineenstorting en selfdoodgedagtes kan tydens die akute fase voorkom. Kroniese uitbranding word gekenmerk deur ŉ fisieke onttrekking van werk, verminderde oog- en verbale kommunikasie, onvoorspelbare gedrag soos om skielik te bedank en die weiering van enige hulp of bespreking van probleme.

Uitbranding beïnvloed dus individue in liggaam, siel en gees, maar hulle verhouding met God en die mense om hulle word ook daardeur geraak. ŉ Interdissiplinêre benadering wat interaksie tussen persone wat aan uitbranding ly en ŉ huisarts, sielkundige of psigiater en die pastorale berader word aanbeveel.

Rus word in die literatuurstudie bestempel as ŉ geskenk van God, maar ŉ geskenk wat as gevolg van onverpoosde besigwees, verlore geraak het. Die rusdag is deur God se voorbeeld en opdrag ingestel en bied die geleentheid vir mense om hulle Godgegewe ritme tussen werk en rus te herstel.

Biokronologie toon aan dat sewedag-siklusse in die basiese boustene van plant- en dierelewe voorkom en dat genoegsame rus ŉ belangrike rol in die fisieke herstel en welsyn van mense speel. Vanuit die sielkunde word voorgestel dat ŉ rusdag geïntegreer moet word met ŉ godsdienstige betekenis en terugskouing soos ŉ refleksie op die inhoud en betekenis van aktiwiteite wat ŉ vryheid sal meebring om te besef dat mense nie alles hoef te beheer nie en dat rus volgens Bybelse perspektiewe tyd afbaken om in liggaam, siel en gees te herstel.

Die ernstige toename in die voorkoms van uitbranding en talle bevindinge vanuit die hulpwetenskappe rondom uitbranding, maar ook studies met betrekking tot rus, is sterk aanduidings dat Bybelse perspektiewe op rus meer aandag in pastorale berading moet geniet.

6.4 Gevolgtrekkings vanuit hoofstuk vier

Die volgende gevolgtrekkings is deur eksegese en ŉ interpretasie rondom rus soos dit in die Bybel gevind word, gemaak:

6.4.1 God se voorbeeld volgens Genesis 2:2-3

Die doel van die skeppingsverhaal waarin die perikoop voorkom, is die bekendstelling van God as God van Israel − Jahwe. Hy is nie die organiseerder van kosmiese elemente soos deur die Mesopotamiese literatuur verkondig nie, maar die soewereine Skepper. Hy het mense na sy beeld geskep en laat woon in ŉ wêreld wat vir hulle geskep is – met al die voordele tot hulle beskikking en in ŉ ideale toestand.

God se doel met die skepping is volkome bereik; daarom het Hy gerus. Rus impliseer inspanning voor daar gerus kan word. Daar word egter nie in Genesis 2:2-3 aangedui of God inspanning ervaar het tydens die skepping nie. God het opgehou om te skep − nie omdat Hy vermoeid was nie, maar om aan te dui dat die skeppingstaak voltooi was. Dus moet rus in hierdie konteks verstaan word as ŉ staking of om op te hou in navolging van God se voorbeeld. Rus volg nie dus altyd op vermoeidheid nie.

God skep op die sewende dag ŉ rusdag en daardeur word ŉ siklus van arbeid en rus geskep wat soos die res van die ideale omstandighede in die paradys noodsaaklik vir mense is. God verklaar dit ŉ heilige dag, ŉ dag wat anders as ander dae is. Nie ŉ dag tot las van mense nie, maar tot die heil van mense.

God stel vir mense die voorbeeld deur te rus en terug te kyk op wat Hy verrig het. Die rusdag is vir mense ŉ simbool van vertroue in God se voortgesette sorg en voorsiening ten spyte van die feit dat mense se werk nie voltooid is nie. Al is die faktore wat uitbranding veroorsaak so oorweldigend, is dit nie in beheer van die wêreld nie. God alleen is in beheer. Daarbenewens gee God nie net toestemming om op die sewende dag van normale werksaamhede en druk te rus nie, Hy stel die voorbeeld sodat herstel in liggaam, siel en gees kan geskied.

6.4.2 God se opdrag in Eksodus 20:8-11

Eksodus is die verhaal van God se volk se bevryding, van sy voorsiening aan Israel, die Verbond en menslike verpligtinge. God se voorbeeld (Gen. 2:2-3) word nou ŉ opdrag. In die "gedenk die Sabbatdag"-gebod, die enigste een wat positief geformuleer is, word die herinnering aan God se vrymaking opgesluit. Nie net word onthou hoe Hy Israel uit die land van slawerny verlos het nie, maar ook hoe Hy moderne mense van die slawerny van aanhoudend besigwees bevry.

Die vierde gebod is die enigste een wat volgens die 1933-vertaling die woord "gedenk" gebruik − asof mense reeds iets weet, maar vergeet het, naamlik die heelheid, goedheid en mooiheid van die skepping. Die heiliging van die rusdag roep ook weekliks die heiligheid van lewe in herinnering.

Die rusdaggebod beklemtoon die positiewe verwerkliking van God se bedoeling met mense en sy skepping – God se doel was nooit uitgebrande mense en ŉ vernielde skepping nie. Die rusdag is dus nie net ŉ opdrag nie, maar ŉ geskenk van rus in en deur God. Sy sorg en trou en die herinnering dat die lewe heilig is en bedoel is om goed en mooi te wees, word deur die rusdag geïllustreer.

6.4.3 Jesus praat oor die Sabbatdag in Markus 2:27

Jesus word daarvan beskuldig dat Hy nie die Tora onderhou nie. In sy antwoord verwys Hy na die voorrangbeginsel van die wet om te verduidelik waarom Hy en sy dissipels koringare uitgevryf het toe hulle honger was en siekes genees het wanneer daar lyding was. Dit beteken nie dat Hy die wet verontagsaam het nie, Hy het dit juis onderhou en geag, maar Hy verwerp mensgemaakte reëls en opvattings rondom die sewende dag. Gelowiges word nie deur wetsonderhouding gered nie, maar steeds deur die wet en Jesus se voorbeeld aangesien die finale gesag in Jesus gesetel is. Alleen vanuit ŉ persoonlike verhouding met Hom en in gehoorsaamheid aan Hom, kan Christelike vryheid reg gebruik word. Benewens die feit dat die voorrangbeginsel in ag geneem moet word, wou Jesus ook oordra dat mensgemaakte reëls van die rusdag ŉ swaar las maak wat op mense geplaas word terwyl die rusdag eintlik tot eer van God en tot voordeel van mens ingestel is.

Markus 2:28 bied perspektief oor vers 27, naamlik dat die Seun van die mens die Here is – ook van die rusdag. Om Hom te dien, is inderdaad nie om ŉ stel mensgemaakte reëls te volg nie, maar om God se wet te gehoorsaam soos Jesus gedoen het.

6.4.4 Jesus se voorbeeld van rusdagonderhouding in Lukas 4:16

Dit is algemeen bekend dat Jesus Hom gereeld afgesonder het. Matteus 6:31 en Markus 1:9-13 en vers 35 is ondermeer voorbeelde van waar Jesus rus, in gebed verkeer en Hom van skares onttrek. Ten spyte daarvan, kies Hy ook om die rusdag te onderhou deur op die sewende dag na die sinagoge toe te gaan om saam met ander die Woord te bestudeer en God te aanbid. In navolging van Jesus, behoort gelowiges ook op die sewende[4] dag te rus en dit as ŉ dag van aanbidding deur te bring.

Hierdie besoek aan die sinagoge vind plaas net ná die worsteling met die vyand in die woestyn en Jesus was met die krag van die Gees vervul (Joh. 1:1). Hy is God, verhewe bo menslike swakheid en tog het Hy nie gehuiwer om die vierde gebod te gehoorsaam nie.

6.5 Gevolgtrekkings vanuit hoofstuk 5

Met betrekking tot die begeleiding van persone in rus volgens Bybelse perspektiewe ter voorkoming van uitbranding, is dit belangrik dat die pastorale berader hom/haar vergewis van die omskrywings van “uitbranding” en “rus”. Omvattende navorsing is beskikbaar in die hulpwetenskappe oor beide hierdie terme en hierdie studie stel ŉ interdissiplinêre benadering in die behandeling van uitbranding voor.

As vertrekpunt waaruit die praktiese riglyne vir pastorale beraders daargestel is, kan herstel van besigwees op die rusdag verskaf word om in liggaam, siel en gees te rus. Dit is ŉ noodsaaklike teenmaatreël vir die nadelige uitwerking van oorwerktheid en oorweldigende verpligtinge, asook ŉ geleentheid om op ŉ holistiese manier deur doelbewuste en beplande rus die lewensbalans te herstel. Selfs ŉ gemeenskapslewe kan bevorder word deur die aankweek van ŉ lewenstyl met ŉ klemverskuiwing vanaf ŉ verbruikerskultuur na die saamleef van ander in God se oorvloedige genade en voorsiening. In teenstelling met ŉ humanistiese beskouing dat die skepping daar is om mense te dien, word ŉ denkraamwerk van besinning en ŉ ingesteldheid van dankbaarheid ontwikkel.

Om die rusdag ten volle te begryp, word voorgestel dat pastorale beraders self Bybelstudie oor rus doen en dit persoonlik toepas. Dit is ook belangrik dat mense wat aan uitbranding ly veral deur pastorale beraders daarin begelei word om die rusdag te beplan en ŉ ingesteldheid te

---

[4] Na die opstanding van Jesus Christus het gelowiges die rusdag as die eerste dag van die week – die Sondag – begin vier. Vir die Jode is die Sabbatdag steeds die sewende dag – die Saterdag.

ontwikkel dat rus meer as blote ontspanning is, maar ŉ geskenk van God om met vreugde te geniet en nie ŉ dag van reëls wat op ŉ "alles of niks"-manier onderhou moet word nie.

Die aanleer van vaardighede soos gedagtebeheer-bewustheid en begeleiding in die bestuur van rus-stelers soos ŉ tegnologiese afhanklikheid en sosiale media, is vir mense van groot waarde. Van verdere belang is dat mense daarin begelei moet word om te besef dat tyd nie hulle vyand is nie, dat besigwees nie gelyk is aan sukses nie en hulle nie die identiteit van uitgebrande persone hoef te omarm nie, maar wel die eienskappe van geheiligdes. Mense is nie hulle eie voorsieners en meester van hulle eie lewe nie, en behoort daarom rus te geniet in die vertroue dat God hulle Meester en Voorsiener is. Om vanuit ŉ posisie van voortdurende besigwees na ŉ positiewe ingesteldheid oor rus te verskuif, kan vir sommige mense ŉ groot uitdaging wees. Daarom is dit belangrik dat pastorale beraders besef dat begeleiding hierin ŉ langtermyn proses is wat in klein stappies moet geskied. Die vrug daarop is egter herstel en balans op vele lewensvlakke.

6.6 Finale gevolgtrekking

Uit hierdie studie het dit geblyk dat praktiese riglyne ten opsigte van rus vir pastorale begeleiding aan persone wat aan uitbranding ly, ŉ noodsaaklike rol in die holistiese benadering speel om uitbranding te voorkom. Uitbranding is ŉ verskynsel wat toenemend en universeel voorkom en individue, hulle naasbestaandes en die samelewing ingrypend en baie negatief beïnvloed. Wanopvattings dra grootliks by tot uitbranding. Interdissiplinêre begeleiding deur pastorale beraders, huisartse en sielkundiges of psigiaters is noodsaaklik om persone wat aan uitbranding ly, op ŉ herstelpad van lewensbalans en -verandering te begelei. Begeleiding in Bybelse perspektiewe op rus is nodig om te begryp dat God die voorbeeld van rus op die sewende dag was en dat Hy sodoende tyd geheilig het – tyd hoef dus niemand se vyand te wees nie. Die onderhouding van die rusdag word deur die Tien Gebooie ook ŉ opdrag gemaak en veral die rol van die herinnering aan God se vrymaking van sonde en vertroue in sy voorsiening word hierdeur beklemtoon. Jesus se voorbeeld en woorde oor die rusdag beklemtoon dus dat Hy nie die rusdag nie, maar menslike oorlewerings rondom die rusdag verwerp en self die rusdag onderhou het. Die rusdag is ŉ Godsgeskenk aan die mensdom. Dit skep tyd en geleentheid om intimiteit met God en medegelowiges te ervaar, die vreugde van samesyn met geliefdes sonder die druk van werk te geniet en ook om fisiek, geestelik en emosioneel te rus en te herstel. Uit die empiriese ondersoek is afgelei dat die deelnemers wat van die praktiese riglyne toegepas het, daarby gebaat het en positief was om daarmee vol te hou en meer van die riglyne toe te pas. Pastorale begeleiding in rus verg egter dat persone wat aan uitbranding ly, treetjie vir treetjie en in klein

stappies in die toepassing van die praktiese riglyne begelei word, soos byvoorbeeld die vermindering van digitale gebruik en die ontwikkeling van ŉ bewustheid van rusdagbeplanning.

6.7 Voorgestelde areas vir verdere navorsing

Die volgende areas word vir verdere navorsing voorgestel:

- ŉ Diepgaande studie van Bybelse perspektiewe op die rusdag.
- ŉ Kritiese teologiese besinning oor die implikasies wat die onderhouding van die rusdag op die lewenskwaliteit van gelowiges het.
- Manna in die woestyn – watter implikasie het dit gelowiges in armoede?
- Die effek van rusdag onderhouding op die verskillende persoonlikheidstipes. ŉ Pastorale studie.
- Stop en luister. ŉ Pastorale besinning oor die paradoks tussen rus en leegheid.

ŉ Bykomende area vir verdere navorsing is dus ten slotte of mense onbewustelik rus, stilte en afsondering vermy omdat hulle moontlik bang is vir wat hulle dalk kan vind en watter riglyne daargestel kan word om die angstigheid oor hierdie leemte eerder te omskep in ŉ ruimte waar daar waarde en vervulling gevind kan word.

Bronnelys

Anson, J. & Anson, O. 2001. Death rests a while: holy day and Sabbath effects on Jewish mortality in Israel. *Social science and medicine,* 52(1):83-97.

Baab, L.M. 2005. Stopping: The gift of the Sabbath. *Congregations*, 1(1). http://www.lynnebaab.com/articles/stopping-the-gift-of-the-Sabbath Datum van toegang: 4 Nov. 2015.

Bass, D.C. 2000. Receiving the day: Christian practices for opening the gift of time. San Franciso, CA: Jossey-Bass.

Bass, D.C. 2005. Christian formation in and for Sabbath rest. *Interpretation: A journal of Bible & theology*, 59(1):25-37.

Bezuidenhout, R. 2015. Woestynwysheid: ervaar God opnuut. Kaapstad: Lux Verbi.

Bianchi, R., Truchot, D., Laurent, E. Brisson, R. & Schonfeld, I.S. 2014. Is burnout solely job-related. A critical comment. *Scandinavian journal of psychology*, 55(4):357-361.

Booker, R. 1998. Shabbat Shalom: a guide for Christians to understand the Shabbath. USA: Sounds of the Trumpet.

Bosman, H. 2003a. Genesis. (*In* Van der Watt, J. red. Die Bybel A-Z: ‘n omvattende, nuttige hulpbron wat die Bybel en sy leefwêreld vir hedendaagse gelowiges oopsluit. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 99-127).

Bosman, H. 2003b. Eksodus. (*In* Van Der Watt, J. red. Die Bybel A-Z: ‘n omvattende, nuttige hulpbron wat die Bybel en sy leefwêreld vir hedendaagse gelowiges oopsluit. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 129-163).

Bosman, H. 2009. Eksodus. (*In* Van Rensburg, F.J. & Nel, M. reds. Die Bybellennium, ‘n eenvolume-kommentaar: Die Bybel uitgelê vir eietydse toepassing. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 82-136).

Bourassa, D. 2012. Examining self-protection measures guarding adult protective services social workers against compassion fatigue. *Journal of interpersonal violence*, 27(9):1699-1715.

Brinson, J.L. & Winston, B.E. 2005. For the sake of those led, teachers must rest. *Academic exchange,* 9(1):93-96.

Brooks, B. 2011. Creating a tech Sabbath habit: unplug your mind, restore your spirit and transform your technology lifestyle. Mustang, OK: Tate Publishing & Enterprises.

Buchanan, M. 2006. The rest of God: Restoring your soul by restoring Sabbath. Nashville, TN: Thomas Nelson.

Burden, J. Eksodus. 2007. (*In* Vosloo, W., red. Die Bybel in Praktyk. 4de uitg. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 93-150).

Campoy, J.A., Rutz, D. & Egea, J. 2011. Dormancy in temperate fruit trees in global warming context: a review. *Science horticulturae,* 130(2):357-372.

Claassens, L. & Juliana, M. 2011. Sabbath reconsidered: human dignity and the fourth commandment: the Decalogue and human dignity in Africa. *International journal of Bible, religion and theology in Southern Africa,* 106(1):71-80.

Cocksworth, A.J. 2011. Attending to the Sabbath: an alternative direction in Karl Barth's theology of prayer. *International journal of systematic theology*, 13(3):251-271.

Coetzer, W. 2008. Stres en uitbranding. Ongepubliseerde handleiding. Potchefstroom.

Conradie, E. 1996. Die viering van die Sabbat: rus vir die hele aarde. *Nederduits Gereformeerde teologiese tydskrif*, 37(4):572-577.

Crumpei, I. & Dafinoiu, I. 2012. The relation of clinical empathy to secondary traumatic stress. *Social and behavioural sciences*, 33(1):438-442.

Davis, H.A. 2012. Towards understanding burnout: a call for leaders to return to pausing and resting by keeping Sabbath. Virtual conference on moral leadership. December 9-15, 2012. http://www.regent.edu/acad/global/conferences/virtual/2012/23com.cfm

De Blois, R. & Mueller, E.R. 1989. Semantic dictionary of Biblical Hebrew. United Bible societies. http://www.ancientworldonline.blogspot.co.za.

De Silva, D.A. 2004. An introduction to the New Testament: contexts, methods and ministry formation. Illinois: Inter-Varsity Press.

Delbeck, A.L. 1999. Christian spirituality and contemporary business leadership. *Journal of organizational change management*, 12(4):345-349.

Diddams, M., Surdyk, K.L. & Daniels, D. 2004. Rediscovering models of Sabbath keeping: Implications for Psychological Wellbeing. *Journal of psychology and theology,* 32(1):1-11

Du Plessis, I.J. 2009. Lukas. (*In* Van Rensburg, F.J. & Nel, M. reds. Die Bybellennium, 'n eenvolume-kommentaar: die Bybel uitgelê vir eietydse toepassing. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 1487-1568).

Du Plessis, I.J. 2007. Lukas. (*In* Vosloo, W., red. Die Bybel in Praktyk. 4de uitg. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 1501-1580).

Du Rand, J.A. 2003. Lukas. (*In* Van der Watt. J., red. Die Bybel A-Z: 'n omvattende, nuttige hulpbron wat die Bybel en sy leefwêreld vir hedendaagse gelowiges oopsluit. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 639-668).

Du Rand, J.A. 2007. Markus. (*In* Vosloo, W., *red*. Die Bybel in Praktyk. 4de uitg. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 1446-1500).

Eerde, W. & Rutte, C.G. 2008. The effect of nterruptions and breaks on insight and impasses: Do you need a break right now? *Creativity research journal*, 20(4):358-364.

Ellison, H.L. & Payne, D.F. 1986. Genesis. (*In* Bruce, F.F., *red.* The international Bible commentary: with the New International Version, rev.edn. Grand Rapids, M I: Zondervan Publishing House. p. 111-148).

Engelbrecht, B.J. 2003. Christelike etiek. Die Sabbat. *Hervormer*, 95(2):5.

Evers, W. & Tomic, W. 2003. Burnout among Dutch Reformed Pastors. *Journal of psychology and theology*, 31(4): 329-338.

Fawchett, J. 2008. To sleep, perchance to rest. *Psychiatric annals*, 38(9):574.

Fitzmeyer, J.A. 1981. The Anchor Bible: the gospel accoring to Luke (I-IX). New York: Doubleday & Company.

Flaa, A., Ekeberg, O., Kjeldsen, S.E. & Rostrup, M. 2007. Personality may influence reactivity to stress. *Bio psycosocial medicine*. http://www.bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-1-5.

Ganzevoort, R.R. 2011. Narrative approaches (*In* Miller-McLemore, B.J., *red.* The Wiley-Blackwell companion to practical theology. Wiley-Blackwell, Oxford, UK. p. 214-223).

Gosse, B. 2004. Sabbath, identity and universalism go together after the return from Exile. *Old Testament essays*, 17(2):231-241.

Grandey, A.A. 2003. When “the show must go on”: surface acting and deep acting as determinants of emotional exhaustion and peer-rated service delivery. *Academy of management*, 46(1):86-96.

Herbst, C.F. 2008. Die pastorale begeleiding van persone wat emosioneel verwond is. Potchefstroom: NWU. (Verhandeling – MA).

Heschel, A. 2005. The Sabbath: it’s meaning for modern man. (Rev. edn.) Canada: Douglas & McIntyre.

Hill, A.E. & Walton, J.H. 2000. A survey of the Old Testament, (Rev. edn.) Grand Rapids, MI: Zondervan.

Holland, J.M. & Neimeyer, R.A. 2005. Reducing the risk of burnout in end-of-life care settings: The role of daily spiritual experiences and training. *Palliative and supportive care*, 3(3):173-181. http://nwulib/nwu.ac.za/login?url-http://search.proquest.com/docview.101234837?accountid=12865

Huch, L. 2009. The Torah blessing: revealing the mystery, relasing the miracle. New Kensington: Whitaker House.

Joubert, S. 2009. Handelinge. (*In* Van Rensburg, F.J. & Nel, M., *reds.* Die Bybellennium: ‘n eenvolume-kommentaar. p. 1635-1723).

Kessler, V. 2012. The Sabbath as a remedy for human restlessness. *In die skriflig*, 46 (2):1-8.

König, A. 2006. Die Groot geloofswoordeboek: Meer as 500 kernwoorde van die Christelike geloof maklik gemaak. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

Koutedakis, Y., Budgett, R. & Faulmann, L. 1990. Rest in underperforming elite competitors. *British Journal of Sports Medicine*, 24(4):248-252.

Kristaps, C. & Millere, I. 2011. Compassion fatigue, burnout and contributory factors among nurses. *Procedia: Social and behavioral sciences*, 30 (1):2042-2046.

Kritzinger, H. 2000. Waar staan dit? 1200 Evangeliese Bybeltemas. Goodwood: NBD.

Lancaster, D.T. 2009. Restoration: returning the torah of God to the disciples of Jesus, 2nd ed. Marshfield: First Fruits of Zion.

Larsen, R.J. & Kasimatis, M. 1990. Individual differences in entrainment of moods to the weekly calender. *Journal of personality and social psychology*, 58(1):164-171.

Lieberman, J. 2011. The gift of rest: rediscovering the beauty of the Sabbath. New York: Howard Books.

MacDonald, G. 2003. Ordering your private world (Rev.edn.) Nashville, TN: Tomas Nelson.

Martin, D. 2007. The rest cure revisited. *American pournal of Psychiatry*, 164(5):737-738

Muller, W. 1999. Sabbath rest: restoring the sacred rhythm of rest. Oxford: Lion Publishing.

Nedley, N. 1998. Proof Positive NEWSTART Element # 7: Rest. http://lifestylelaboratory.com/articles/proof-positive/rest.html. Datum van toegang: 6 Aug. 2015.

Nolland, J. 1989. Luke 1-9:20. Word biblical commentary, 35A:190-203

Oelofsen, C. 2015. What is mindfullness? www.mindfullleadership.co.za/accredited_leadership_coaches.html. Datum van toegang: 15 Apr. 2015.

Osmer, R.R. 2008. Practical Theology – an introduction. Grand Rapids: Eerdemans.

Pines, A.M. 2003. Occupational burnout: a cross-cultural Israeli Jewish-Arab perspective and its implications for career counselling. *Career development international*, 8(2): 97-106.

Porter, L.E. 1986. ‘Luke’. (*In* Bruce, F.F., *red*. The international Bible commentary: with the New International Version, rev.edn. Grand Rapids, M I: Zondervan Publishing House. p. 1182-1228).

Rothman, S. & Essenko, N. 2007. Job characteristics, optimism, burnout and ill health of support staff in a higher education institution in South Africa. *South African journal of psychology*, 37(1):135-152

Rothmann, S. & Malan, H. 2003. Koherensiesin, selfdoeltreffendheid, lokus van beheer en uitbranding by maatskaplike werkers. *South African journal of industrial psychology*, 29(4):43-51

Rothmann, S. 2003. Burnout and engagement: a South African perspective. *South African journal of industrial psychology*, 29(4):16-25.

Rothmann, S. 2006. Organisational wellness: managing stress, burnout and work engagement. Voordrag gehou by ASTD konferensie, Kaapstad, Suid Afrika, 6 February 2006. [Web] www.ianrothmann.com. Datum van toegang: 10 Dec. 2012.

Rothmann, S. 2012. Statistiek oor uitbranding in Suid-Afrika [E-pos]. 10 Desember 2012 en 23 Julie 2014.

Rousseau, P.A. 2006. Studiegids tot akademiese werkswinkel. Ongepubliseerde studiegids, Potchefstroom.

Rush, M. 1989. Even Moses burned out. *Journal of Christian nursing*, 6(4):24-27.

Schart, A. 2004. The Sabbath: in the law, in the prophets, and in Mark. Verbum ET Ecclesia, 25(1):253-273.

Sentamu, J. 2011. And finally...holidays and Holy days. *The Expository Times,* 122(11):572. http://ext.sagepub.com/

Smit, D. 2003. Woordelys. (*In* Van der Watt, J. *red.* Die Bybel A-Z: ‘n omvattende, nuttige hulpbron wat die Bybel en sy leefwêreld vir hedendaagse gelowiges oopsluit.) Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 1049-1092).

Stein, R.H. 1992. Luke. The New American Commentary, Volume 24. Nashville, TN.: Broadman Press.

Stern, D. 1992. Jewish New Testament commentary: A companion volume to the Jewish New Testament. Clarksville, MD: Jewish New Testament Publications, Inc.

Strong, J. 2010. The new Strong's exhaustive concordance of the Bible. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

Teplinsky, S. 2008. Israel's anointing: your inheritance and end time destiny through Israel, Grand Rapids, MI: Chosen Books, a division of Baker Publising Group.

Tolmie, F. 2009. Markus. (*In* Van Rensburg, F.J. & Nel, M., *reds*. Die Bybellennium, 'n eenvolume-kommentaar: Die Bybel uitgelê vir eietydse toepassing. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 1425–2485).

Van der Walt, T. 2007. Die Messias het gekom! Potchefstroom: Potchefstroomse Teologiese Publikasies.

Van der Watt, J. 2003a. Inleiding. (*In* Van der Watt, J. *red*. Die Bybel A-Z: 'n omvattende, nuttige hulpbron wat die Bybel en sy leefwêreld vir hedendaagse gelowiges oopsluit. Vereeniging: Christelike Uitgewers Maatskappy. p. 11-94).

Van der Watt, J. 2003b. Markus. (*In* Van der Watt, J. *red*. Die Bybel A-Z: 'n omvattende, nuttige hulpbron wat die Bybel en sy leefwêreld vir hedendaagse gelowiges oopsluit. Vereeniging: Christelike Uitgewers Maatskappy. p. 615-637).

Van Rensburg, F.J., De Klerk, B.J., De Wet, F.W., Lamprecht, A., Nel, M. & Vergeer, W. 2011. Preekgeboorte: van eksegese tot preek. Potchefstroom: Potchefstroomse Teologiese Publikasies.

Viljoen, F.P. 2011. Sabbath controversy in Matthew: original research. Verbum ET Ecclesia, 32(1):1-8.

Vitello, P. 2010. A break from work is healthy (even if it's the Lord's work). http://www.nytimes.com/2010/08/02/nyregion/02burnout.html?_r=0

Vosloo, W. 2007. Genesis. (*In* Vosloo, W., *red*. Die Bybel in Praktyk. 4de uitgawe. Vereniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 2-92).

Vosloo, W. 2009. Genesis. (*In* Van Rensburg, F.J. & Nel, M., *reds*., Die Bybellennium, ‘n eenvolume-kommentaar: Die Bybel uitgelê vir eietydse toepassing. Vereeniging: Christelike Uitgewers Maatskappy. p. 1–80).

Waltke, B.K. & Yu, C. 2007. An Old Testament theology: an exegetical, canonical, and thematic approach. Grand Rapids, MI: Zondervan.

Weber, A. & Jaekel-Reinhard, A. 2000. Burnout syndrome: a disease of modern societies? *Occupational medicine*, 50(7):512-517.

Westby, K. 1991. Mysterious seven day cycle. http://www.icogsfg.org/7day cycle.html. Datum van toegang: 10 Jan. 2013.

Winner, L.F. 2012. Mudhouse Sabbath: an invitation to a life of spiritual discipline, 5th ed. Brewster, MA: Paraclete Press.

Wirz, A., Nachreiner, F. & Rolfes, K. 2011. Working on Sundays – Effects on safety, health, and work-life balance. *Informa healthcare: Chronobiology international*, 28(4):361-370.

Wirzba, N. 2005. Time out: a Sabbath sensibility. Christian Century. https://www.christiancentury.org/all/698. Datum van toegang: 4 Nov. 2015.

Young, R.H. & Ismail., A.H. 2013. Personality differences of adult men before and after a physcical fitness program. *American alliance for health, physical education and recreation,* 47(30):513-519. http://www.tandfonline.com/dio/abs/10.1080/10671315.1976.10615403

Zhao, X. R., Wang, L. & Tan, C. 2011. The influence on individual working memory during 15 days head-down bed rest. Acta astronautica, 69(11/12):969-974.

Zijlstra, F.R.H. 2006. After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European journal of work and organizational psychology*, 15(2):129-138

AANHANGSEL A: DEKBRIEF TOT DIE NAVORSING

Sonia Swart

mooisonia@gmail.com

3 Desember 2015

Wie dit mag aangaan

VERSOEK OM ‘n NAVORSINGSONDERHOUD

Ek is Sonia Swart, ‘n student aan die Noordwes Universiteit, Potchefstroomkampus. Ek is besig met my Meestersgraad in Pastorale studies, onder leiding van Dr. A. du Plessis. Die oogmerk van my studie is die bepaling van riglyne om uitbranding te voorkom vanuit Bybelse perspektiewe op rus. Ek benodig inligting oor persone se belewing en siening van die rusdag, asook die vasstelling van moontlike simptome van uitbranding wat hulle mag ervaar. Sien die aanhangsel “Ek is te besig!” vir verdere inligting oor uitbranding.

Indien dit vir jou moontlik sou wees om aan die studie deel te neem, sal ek dit opreg waardeer. Dit behels dat jy op hierdie skrywe reageer en aandui dat ek met jou ‘n onderhoud van ongeveer ‘n uur lank mag voer. Alle inligting sal vertroulik en anoniem hanteer word. Die inligting wat versamel word, sal die eiendom van die navorser bly en nie onverwerk gepubliseer word nie.

Ek sal dit baie waardeer as jy op hierdie pos sal reageer en aandui of jy beskikbaar is vir ‘n onderhoud en ook in watter dorp jy woonagtig is. Ek sal dan weer met jou in verbinding tree. Jy is ook welkom om by bogenoemde adres met my in verbinding te tree as jy enige onduidelikheid wil uitklaar.

Baie dankie

Sonia Swart

AANHANGSEL B: "EK IS TE BESIG!"

WAT IS UITBRANDING?

Uitbranding is soos 'n motorfiets wat teen 'n hoë spoed voortjaag – sodat selfs 'n klein klippie in die pad 'n lewensgevaarlike ongeluk kan veroorsaak (Muller 1999:16).

WAT VEROORSAAK UITBRANDING?

Oorlading en uitbranding kom universeel voor. Die moontlike oorsake van uitbranding is onder meer:

- die wanopvatting dat besig-wees gelyk is aan suksesvol-wees
- negatiewe stres wat nie hanteer word nie
- tegnologie wat ononderbroke kontak met die buitewêreld meebring sodat die "binne-mens" selde afskakel
- onvoldoende sosiale- en werksondersteuning
- ekonomiese druk wat verg dat die individu voortdurend beter moet presteer en langer ure moet werk

IS EK DALK UITGEBRAND? EK BELEEF DIKWELS...

- minder lewensgenot, meer moegheid en irritasie
- simptome soos hoof-, nek-, rug en spierpyn
- ek wens ek kan mense vermy
- ek is baie besig, maar nie regtig produktief nie

NOU WAT NOU?

Die Bybel leer dat God in die Skeppingsverhaal die voorbeeld van rus gestel het en dit is deur Jesus se lewenswyse bevestig. Die rusdag bring die vryheid mee om te besef jy hoef nie alles te beheer nie en dat jy die ritme tussen werk en rus as 'n geskenk ontvang het en mag geniet.

Kom ons gesels daaroor! Ek hoop om van jou te hoor.

Sonia Swart

mooisonia@gmail.com

AANHANGSEL C: DIE VRAELYS

U vorm deel van sewe deelnemers aan hierdie vraelys. Alle inligting word anoniem bekom en as vertroulik beskou. Die respondente is nie beperk tot een spesifieke kerkverband nie.

Uitbranding is in Suid-Afrika, net soos in die res van die wêreld, 'n groot probleem. Die navorser hoop om deur middel van haar studie pastorale riglyne vanuit Bybelse perspektiewe op rus daar te stel om uitbranding te voorkom en waardeer u deelname aan die studie.

Daar is nie regte en verkeerde antwoorde nie, verstrek asseblief bloot u eie belewenisse soos wat u dit op hierdie stadium van u lewe ervaar. Beantwoord asseblief die vrae "instinktief" en sonder om lank daaroor na te dink. Gebruik asseblief deurgaans drukskrif en 'n blou of 'n swart pen.

U deelname word baie waardeer.

Beantwoord asseblief die volgende tien vrae:

1. Onderhou jy enige vorm van 'n rusdag? Ja _______ Nee _______

2. Waarom onderhou/onderhou jy nie 'n rusdag nie?

   ....

   ....

   ....

3. Indien jy wel 'n rusdag onder hou, hoe bring jy gewoonlik die dag deur?

   ....

   ....

   ....

4. Wat beskou jy as rus?

....

....

5. Hoe voel jy aan die einde van hierdie dag?

5.1 Fisies ……………………………………………………………………………………

5.2 Emosioneel ……………………………………………………………………………………

5.3 Geestelik ……………………………………………………………………………………

6. Kan jou gesondheid oor die algemeen as goed of swak beskou word?

Goed __________________ Swak ___________________

7. Het jy las van enige chroniese toestande wat vermeld moet word? Indien wel, noem asseblief kortliks:

....

....

8. Ondervind jy enige las van die volgende?

(Soos verstrek deur Coetzer, 2008:13)

	JA	**NEE**
Permanente gevoelens van uitputting		
Rugpyn		
Nekpyn		
Hoofpyn of migraine		
Slaaploosheid		

	JA	NEE
Verlies aan eetlus		
Permanente, onversadigbare eetlus		
Maagsere		
Hoë bloeddruk		
Voortdurende verkoues		
Spysverteringsprobleme		
Allergieë		
Hartaanvalle of beroerte		
Afhanklikheid van pille of drank		

9. Hoe dikwels beleef jy die volgende emosies? (0 = nooit, 1 = soms, 2 = dikwels)

	0	1	2
Spanning			
Frustrasie			
Angstigheid			
Hulpeloosheid			
Voel jy oorweldig			
Beleef jy konfrontasies			
Voel jy uitgebrand			
Vereensaam en vervreem van bekendes en geliefdes			

	0	1	2
Onttrekking van mense			
Kommer			

10. Watter drie eienskappe van jou leefstyl sou jy graag wou verander?

....

....

....

....

....

....

BAIE DANKIE VIR U DEELNAME.

AANHANGSEL D: ETIESE KLARING

NORTH-WEST UNIVERSITY
YUNIBESITI YA BOKONE-BOPHIRIMA
NOORDWES-UNIVERSITEIT

Private Bag X6001, Potchefstroom
South Africa 2520

Tel: (018) 299-4900
Faks: (018) 299-4910
Web: http://www.nwu.ac.za

Institutional Research Ethics Regulatory Committee
Tel +27 18 299 4849
Email Ethics@nwu.ac.za

ETHICS APPROVAL CERTIFICATE OF PROJECT

Based on approval by the **Research Ethics Committee of Theology**, the North-West University Institutional Research Ethics Regulatory Committee (NWU-IRERC) hereby approves your project as indicated below. This implies that the NWU-IRERC grants its permission that, provided the special conditions specified below are met and pending any other authorisation that may be necessary, the project may be initiated, using the ethics number below.

Project title: Pastorale riglyne vanuit Bybelse perspektiewe op rus om uitbranding te voorkom.

Project Leader: AL du Plessis
Student: S Swart

Ethics number: N W U - 0 0 1 4 6 - 1 5 - A 6
(Institution / Project Number / Year / Status)
Status: S = Submission; R = Re-Submission; P = Provisional Authorisation; A = Authorisation

Approval date: 2013-01-31 **Expiry date:** 2017-06-01 **Risk level** Medium

Special conditions of the approval (if any): None

General conditions:

While this ethics approval is subject to all declarations, undertakings and agreements incorporated and signed in the application form, please note the following:

- *The project leader (principle investigator) must report in the prescribed format to the NWU-IRERC and the Ethics Committee of Theology:*
  - *annually (or as otherwise requested) on the progress of the project,*
  - *without any delay in case of any adverse event (or any matter that interrupts sound ethical principles) during the course of the project.*
- *The approval applies strictly to the protocol as stipulated in the application form. Would any changes to the protocol be deemed necessary during the course of the project, the project leader must apply for approval of these changes at the NWU-IRERC and the Ethics Committee of Theology. Would there be deviated from the project protocol without the necessary approval of such changes, the ethics approval is immediately and automatically forfeited.*
- *The date of approval indicates the first date that the project may be started. Would the project have to continue after the expiry date, a new application must be made to the NWU-IRERC and the ethics committee of Theology and new approval received before or on the expiry date.*
- *In the interest of ethical responsibility the NWU-IRERC and the ethics committee of Theology retains the right to:*
  - *request access to any information or data at any time during the course or after completion of the project;*
  - *withdraw or postpone approval if:*
    - *any unethical principles or practices of the project are revealed or suspected,*
    - *it becomes apparent that any relevant information was withheld from the NWU-IRERC and the ethics committee of Theology or that information has been false or misrepresented,*
    - *the required annual report and reporting of adverse events was not done timely and accurately,*
    - *new institutional rules, national legislation or international conventions deem it necessary.*

The IRERC would like to remain at your service as scientist and researcher, and wishes you well with your project. Please do not hesitate to contact the IRERC for any further enquiries or requests for assistance.

Yours sincerely

Linda du Plessis

Digitally signed by Linda du Plessis
DN: cn=Linda du Plessis, o=NWU, ou=Vaal Triangle Campus, email=linda.duplessis@nwu.ac.za, c=ZA
Date: 2016.03.15 11:47:21 +02'00'

Prof Linda du Plessis
Chair NWU Institutional Research Ethics Regulatory Committee (IRERC)

AANHANGSEL E: VERKLARING VAN REDIGERING

cumlaude
languagepractitioners

Director: CME Terblanche - BA (Pol Sc), BA Hons (Eng), MA (Eng), TEFL

22 Strydom Street
Baillie Park, 2531

Tel 082 821 3083
cumlaudelanguage@gmail.com

DECLARATION OF LANGUAGE EDITING

I, Christina Maria Etrecia Terblanche, hereby declare that I edited the thesis titled:

PASTORALE RIGLYNE OM UITBRANDING TE VOORKOM VANUIT BYBELSE PERSPEKTIEWE OP RUS

[PASTORAL GUIDELINES TO PREVENT BURNOUT BASED ON BIBLICAL PERSPECTIVES ON REST]

for Sonia Swart for the purposes of submission as a postgraduate study. Changes were suggested and implementation was left to the discretion of the author.

Regards,

CME Terblanche
Cum Laude Language Practitioners (CC)
SATI reg nr: 1001066
PEG registered