# Belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika – ’n Pastorale ondersoek

**Author:**
Gerhardus J. Niemann[1]

**Affiliation:**
[1]Faculty of Theology, Departement of Practical Theology, North-West University, South Africa

**Correspondence to:**
Gerhardus Niemann

**Email:**
dsgerhardn@gmail.com

**Postal address:**
PO Box 154, Cullinan 1000, South Africa

**Dates:**
Received: 04 Apr. 2012
Accepted: 07 Sept. 2012
Published: 28 May 2013

**How to cite this article:**
Niemann, G.J., 2013, ‘Belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika –’n Pastorale ondersoek’, *In die Skriflig/In Luce Verbi* 47(1), Art. #650, 9 pages. http://dx.doi.org/10.4102/ids.v47i1.650

**Copyright:**
© 2013. The Authors. Licensee: AOSIS OpenJournals. This work is licensed under the Creative Commons Attribution License.

**Read online:**
Scan this QR code with your smart phone or mobile device to read online.

Die doel met hierdie artikel is om vas te stel wat die belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika (GKSA) is. Deur middel van kwantitatiewe empiriese navorsing is vasgestel wat die vlak van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA is. Met die navorsing is vasgestel dat 75% van die nagraadse teologiese studente wat aan die studie deelgeneem het, ’n mate van emosionele uitbranding beleef. Van hierdie 75% het 35% van die deelnemers akute uitbranding beleef en ’n verdere 15% kan binne die ineenstortingstadium van uitbranding gekategoriseer word. Verskeie faktore is geïdentifiseer wat moontlik tot die nagraadse teologiese studente se belewenis van uitbranding kan bydra. Hierdie faktore sluit onder meer in die oneffektiewe bestuur van die werkslading; die belewenis van werksoorlading en ’n gebrek aan die beheer en bestuur van hulle akademiese werkslading; ’n persepsie dat hulle nie genoeg erkenning vir hulle bydrae en of insette ontvang nie; persoonlike probleme in die private lewe van die studente; ’n verlies aan werksvreugde en gebrekkige interpersoonlike verhoudings; ’n gebrek aan die opleiding van emosionele vaardighede en interpersoonlike verhoudings in die kurrikulum; ’n gebrek aan die handhawing van gesonde emosionele grense en die volhoubare ontwikkeling van die student se eie geestelike lewe; asook ’n tekort aan die vervulling van persoonlike doelwitte. 1 Konings 19 word as bybelse vertrekpunt gebruik vir die behandeling en voorkoming van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA.

**Experience of burnout among postgraduate theological students of the Reformed Churches in South Africa – A pastoral analysis.** The aim of this article is to establish to what extent the postgraduate theological students of the Reformed Churches in South Africa (RCSA) experience burnout. Quantitative empirical research was conducted to establish their levels of burnout. The researcher found that 75% of the postgraduate students had experienced burnout to some extent. Out of these 75% participants, 35% experienced acute burnout, and a further 15% could be classified as being in the breakdown phase of burnout. Various factors were identified that may contribute to the postgraduate theological students’ experiencing of burnout. These factors include inter alia the ineffective management of the academic work load; their experiencing of overload and a lack of control over the amount of academic work; perceptions that they are not rewarded sufficiently for their contributions; personal problems in their private lives; a lack of emotional development and growth and a need for interpersonal skills training in their curriculum; a lack of maintaining healthy emotional boundaries; structuring and ordering of the postgraduate theological students’ own spiritual life; and a lack of fulfilment of goals. 1 Kings 19 is used as a biblical basis for the treatment and prevention of emotional burnout among the postgraduate theological students of the RCSA.

## Inleiding

In navorsing is die term *uitbranding* nie vreemd nie. Daar het die afgelope dekade baie navorsingsverslae oor uitbranding in ’n verskeidenheid sogenaamde hoë risikoberoepe verskyn. Uitbranding as fokuspunt in navorsing het ook onder studente posgevat wat hulle vir hierdie hoë risikoberoepe voorberei. Navorsing in hierdie verband is gedoen onder verpleegkundestudente in die VSA en Hong Kong, mediese studente, nagraadse tandheelkundestudente en taalkundestudente (Barboza & Beresin 2007:225; Willcock *et al.* 2004:357; Martínez *et al.* 2008:444; Slivar 2001:21; Guthrie *et al.* 1998:237; Watson *et al.* 2008:1534). Daar word egter min navorsing gevind wat in hierdie verband op teologiese studente fokus. Dudley en Dudley (1994:54) toon wel met ’n studie aan ’n universiteit in die VSA aan dat nagraadse teologiese studente en hulle eggenotes hulle nagraadse studie as stresvol beleef. Volgens Dudley en Dudley (1994:43) dra intense studie, die voorbereiding van werkstukke wat streng aan sperdatums gekoppel is asook

finansiële en tydsdruk by tot die belewenis van stres tydens hierdie tydperk.

In die spektrum van navorsing oor uitbranding onder teologiese studente en studente oor die algemeen, word daar egter nie op teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika (GKSA) gefokus nie. Grobbelaar (2007:109) fokus wel in haar studie op die belewenis van stres by predikante van die GKSA. Die belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA is egter ʼn veld wat nog nie betree is nie. Indien studente reeds tydens hulle studiejare die eerste simptome van uitbranding beleef, kan dit die risiko verhoog om reeds in ʼn vroeë stadium van hulle bediening uitbranding te beleef. Volgens Weiten (2004:535) en Sandström *et al*. (2005:276) handel uitbranding oor fisiese en emosionele uitputting, skeptisisme en ʼn vertwyfeling in die eie vermoëns wat stelselmatig veroorsaak word deur chroniese werksverwante stres. Volgens Weiten en Lloyd (2000:80) is uitbranding die gevolg van ʼn langdurende blootstelling aan werksverwante stres. Uitputting, insluitend chroniese moegheid, swakheid en lae energievlakke is die sentrale simptome van uitbranding.

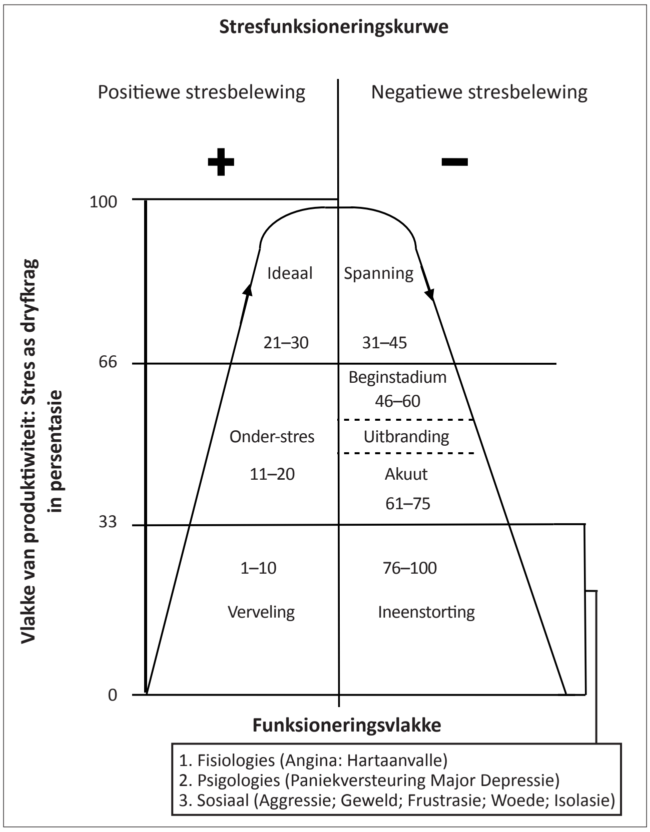
## Empiriese ondersoek

Deur empiriese kwantitatiewe navorsing is vasgestel tot watter mate die genoemde navorsingsgroep deur uitbranding geaffekteer word en tot watter mate aandag aan die probleem gegee sal moet word. Ten einde die individuele belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA te ondersoek, is navorsing deur middel van die voltooiing van ʼn uitbrandingstoets gedoen (Joubert 2008). Die vraelys is sodanig ontwerp dat vasgestel kan word of die deelnemers aan enige simptome van uitbranding ly. Hierdie vraelys bestaan uit 20 vrae. By elke vraag moes die studente hulle ervaring weergee op ʼn skaal van een tot vyf. Die deelnemers het die waarde van die stelling wat die naaste op hulleself van toepassing was, gekies. Elke deelnemer se gemerkte keuses is opgetel om ʼn groottotaal te vorm en hierdie groottotaal verteenwoordig die betrokke deelnemer se uitbrandingsvlak. Elke deelnemer se ervaring van uitbranding is volgens die onderstaande diagram ('Stresfunksioneringskurwe') geïnterpreteer (Niemann 2010:137). Sien asb Figuur 1.

Die stresfunksioneringskurwe toon die vlak van uitbranding aan. Indien deelnemers op die uitbrandingsvraelys ʼn totaal van tussen 0 en 30 aantoon, ervaar hulle geen simptome van uitbranding nie en kan hulle selfs verveeld of onder-gestres wees. Enige getalle hoër as 30 sal as negatiewe stresbelewing getipeer kan word. Indien deelnemers op die uitbrandingsvraelys tussen 31 en 45 aantoon, ervaar hulle tot ʼn mate spanning. Op hierdie vlak ervaar deelnemers tot ʼn mindere of meerdere mate stres, maar toon nog nie enige simptome van uitbranding nie. ʼn Totaal tussen 46 en 60 op die uitbrandingsvraelys toon die beginstadium van uitbranding aan, waar die student matige simptome van uitbranding vertoon. Indien die deelnemers tussen 61 en 75 op die uitbrandingsvraelys aantoon, is hulle ervaring van uitbranding akuut. In hierdie stadium sal die deelnemers drastiese aanpassings in hulle werksituasie moet maak. Indien die deelnemers tussen 76 en 100 op die uitbrandingsvraelys aantoon, is hulle in die ineenstortingstadium van uitbranding en is ʼn radikale aanpassings in hulle werksituasie nodig. In hierdie stadium sal die deelnemers op fisiologiese, psigologiese en sosiale vlak met ernstige gevolge van uitbranding worstel.

In die 2009-studiejaar was daar 26 ingeskrewe nagraadse teologiese studente aan die Teologiese Skool van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika te Potchefstroom (TSP). Hierdie 26 studente het bestaan uit die kandidaat 4- tot 6-klasse (kandidaat 4 verteenwoordig die Honneurs BTh-studente, kandidaat 5 verteenwoordig die MDiv-studente en kandidaat 6 verteenwoordig die MTh-studente) wat predikantsopleiding in die GKSA ondergaan (GKSA 2010:252). Van hierdie 26 studente het 20 aan die studie deelgeneem – ʼn getal wat verteenwoordigend is van 77% van die totale nagraadse en voltydse studentepopulasie aan die TSP tydens die betrokke akademiese jaar. Na die afloop van die kwantitatiewe ondersoek het die teenwoordigheid van uitbranding by die nagraadse teologiese studente van die GKSA gemanifesteer soos in Tabel 1 ('Navorsingsresultate van die belewenis van uitbranding') aangetoon is.

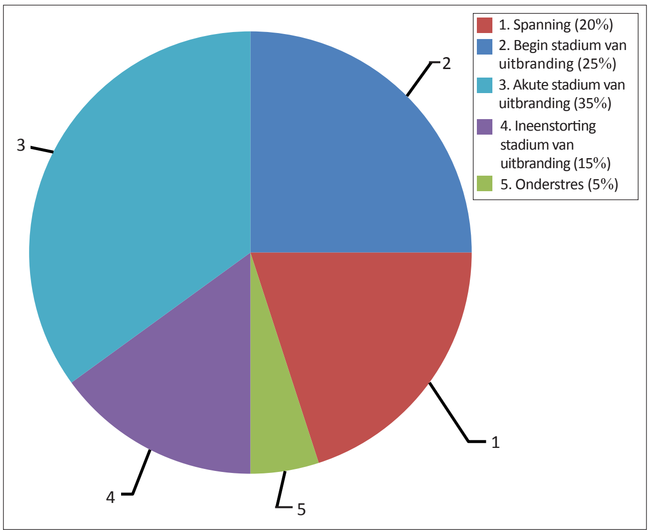
Die resultate van hierdie studie is in Diagram 2 ('Die belewenis van uitbranding by die nagraadse teologiese studente van die GKSA tydens die 2009-akademiese jaar') uiteengesit.




**FIGUUR 1:** Stresfunksioneringskurwe.

**TABEL 1:** Navorsingsresultate van die belewenis van uitbranding.

| Vlak van produktiwiteit | Uitbrandingstelling van die deelnemers | | | | | | | Totaal studente |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Onderstres | 28 | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Spanning | 33 | 38 | 38 | 45 | - | - | - | 4 |
| Beginstadium van uitbranding | 47 | 48 | 50 | 54 | 54 | - | - | 5 |
| Akute stadium van uitbranding | 61 | 63 | 63 | 66 | 67 | 69 | 74 | 7 |
| Ineenstortingstadium van uitbranding | 77 | 81 | 83 | - | - | - | - | 3 |




*Source*: Niemann (2010:139)
GKSA, Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika.

**FIGUUR 2:** Die belewenis van uitbranding by die nagraadse teologiese studente van die GKSA tydens die 2009-akademiese jaar.

Die gevolgtrekking wat hieruit gemaak kan word, is dat die oorgrote meerderheid van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan hierdie studie deelgeneem het, in ’n mindere of meerdere mate uitbranding beleef. Hierdie profiel dui op die noodsaak daarvan dat spesifieke aandag aan hierdie saak gegee moet word tydens die teologiese studente se opleiding.

# Moontlike oorsake van uitbranding by die nagraadse teologiese student van die GKSA

Die volgende aspekte is moontlike oorsake vir uitbranding in die besondere situasie van die nagraadse teologiese studente van die GKSA. Hierdie aspekte word wel afsonderlik behandel, maar is in noue wisselwerking met mekaar. Verskillende oorsake werk mee dat die nagraadse teologiese studente simptome van uitbranding begin ervaar.

## ’n Oorlading van werk

Dit moet in gedagte gehou word dat alle stres nie noodwendig nadelig is nie. Volgens Maartens (2006:13) aktiveer positiewe stres soos opwinding en uitdaging ’n mens om jou beste te lewer. Oormatige stres wat swak hanteer word, kan die mens egter negatief beïnvloed. Die gevolge van stres is eintlik die liggaam se respons op ’n stresfaktor (Papalia *et al.* 2007:288). Die probleem ontstaan wanneer die stresrespons nie voldoende verwerk word sodat die aktiewe prosesse in die liggaam na normaal terugkeer nie. Dudley en Dudley (1994:43) wys daarop dat nagraadse studente oor die algemeen in ’n stresvolle omgewing funksioneer wat konstant intensiewe leeswerk en opdragte vereis wat aan bepaalde sperdatums verbonde is. Strawwe eksamensessies dra ook by tot hierdie stresvolle werksomgewing. Om eksamen te skryf, is volgens Louw en Edwards (2003:599) een van die stresvolste aktiwiteite vir studente. Dit is belangrik om hier op die feit te let dat nagraadse teologiese studente wat vir predikante in die GKSA studeer, tot aan die einde van die sesde jaar van hulle studie steeds eksamens aflê.

Slivar (2001:22) wys in hierdie verband daarop dat daar ’n gevoel van oorweldiging ontstaan as gevolg van ’n konstante vereiste van produktiwiteit met betrekking tot akademiese werk. Dit het op sy beurt fisiese siekte, ’n verhoogde afgetrokkenheid, verlaagde toewyding teenoor die werk en ’n verlaagde produktiwiteit tot gevolg. Werksoorlading lei daartoe dat ’n mens nie diepgaande aandag aan spesifieke take kan gee nie. Hierdie tipe werksomstandighede dra by tot uitputting, sinisme en ’n gebrek aan effektiwiteit. Papalia *et al.* (2007:290) wys daarop dat die werkslading vanuit die individu se perspektief aan tyd en energie gekoppel word. In die verwagting van verhoogde produktiwiteit, is organisasies soos ’n akademiese opleidingsinstansie geneig om mense bewustelik of onbewustelik te forseer om aanvaarbare grense te oorskry.

## Die werk is meer intens

Volgens Muller (2001:23) impliseer verwagtings van produktiwiteit dikwels dat ’n student harder moet werk vir langer ure. Binne hierdie soort werksituasie is dit oor die algemeen moeiliker om tyd vir doeltreffende rus in te ruim. Daar bestaan nie meer rustige momente tussen die gebeure nie. Elke opdrag rol eenvoudig sonder ’n verposing voort na die volgende een toe. Vanweë hierdie werksdruk raak dit al besiger in elke faset van die lewe sodat selfs alledaagse pligte uitputtend kan raak. Volgens Slivar (2001:22) dra ’n selfgedrewe prestasietempo – met die oog op onderskeidings of akademiese prestasietoekennings – ook by tot die ervaring van ’n meer intense werkslading. Hierdie selfgedrewe prestasietempo verhoog ook namate die akademiese jaar verloop.

## Die werk het meer kompleks geraak

Volgens Papalia *et al.* 2007:289 word die werksomstandighede van studente veel meer kompleks namate individue ’n veelvoud van take moet kan verrig. Wanneer die werkslading verhoog, word hulle werksopset meer kompleks. Persone word aan ’n groter verskeidenheid take blootgestel as wat hulle onder normale omstandighede sou verrig het. Hulle moet byvoorbeeld meer tegniese en langer opdragte indien. Dit neem heelwat meer energie om op ’n kreatiewe en gefokusde wyse te werk. Om gekompliseerde probleme op te los, verg selfs nog meer energie.

## ’n Gebrek aan beheer oor die akademiese werk

Volgens Slivar (2001:23) is daar in die algemeen by nagraadse studente ’n gebrek aan beheer oor die werk wat verrig moet

word. Weens bepaalde leeruitkomste is daar min geleentheid vir eie kreatiwiteit. Verder het nagraadse teologiese student ook beperkte of geen insetmoontlikhede by die beplanning van en die besluitnemingsprosesse ten opsigte van leerplanne en leeruitkomste nie. Wanneer ′n persoon die vermoë ontneem word om beheer uit te oefen, verminder daardie persoon se produktiwiteit outomaties. Sonder kontrole is dit moeilik om die eie belange met dié van die leeruitkomste te balanseer. Volgens Coetzer (2005:22) is die gevolg van ′n kontrolegebrek dat persone belangstelling verloor omdat hulle van mening is dat hulle bydrae nie veel verskil maak nie. Indien individue nie kontrole het oor belangrike fasette van hulle werk nie, word hulle kwesbaar vir sinisme, oneffektiwiteit en uitbranding (Dudley & Dudley 1994:44). Minnaar (1991:13) wys daarop dat studente juis om hierdie rede hulle werk vervelig, frustrerend en selfs eentonig kan vind en ′n algemene gebrek aan belangstelling kan begin toon.

### Die verlies van werksvreugde

Ogresta *et al* (2008:364) wys daarop dat daar ′n korrelasie bestaan tussen uitbranding, verlies aan werksvreugde en negatiewe emosies. Studente wat aan uitbranding lei, sal byvoorbeeld makliker van ′n klas wegbly en ook ′n verlaagde produktiwiteit toon. ′n Verlies aan werksvreugde gee volgens Ogresta *et al.* (2008:371) aanleiding tot ′n verlaagde vlak van geestesgesondheid, ′n lae selfbeeld, angs en depressie. Volgens Coetzer (2005:25) is die verlies aan innerlike satisfaksie ′n baie diep waardekrisis. Mense wat goed is in die taak wat hulle verrig, geniet gewoonlik die werksproses self. Met genoegsame ervaring, vaardighede en kreatiwiteit word doeltreffend op ′n komplekse probleem gereageer. Ogresta *et al.* (2008:364) wys daarop dat bogenoemde aspekte eintlik die inhoud en belewenis van die werk bepaal. Aspekte soos *vreugde*, *satisfaksie* en *trots* is emosionele hoogtepunte wat ′n belangrike rol vervul rondom gedrag in die werksmilieu.

### Die private lewe van ′n student

Volgens Minnaar (1991:15) kan die volgende faktore in die nagraadse teologiese studente se private lewe tot stres en uitbranding aanleiding gee:

- Finansiële probleme en gevolglike onvermoë om vir die toekoms te spaar.
- Min of geen tyd om stokperdjies te beoefen nie.
- Konflik tussen die werks- en die gesinslewe.
- Konflik tussen die werks- en die gemeenskapslewe.

Dudley en Dudley (1994:43) wys daarop dat druk nog meer intens word wanneer die teologiese studente getroud is. Meer huishoudelike take word vereis wat ′n ongetroude student nie so seer raak nie. Terwyl teologiese studente soortgelyke stres as enige ander student beleef, is daar ook soms die selfopgelegde persepsie van sosiale druk dat hulle voorbeeldige lewenshoudings moet aanneem en uitleef.

### Persoonlike faktore by nagraadse teologiese studente

Volgens Minnaar (1991:16) kan enigiets wat op die persoonlikheid, selfkonsep en temperament betrekking het, studente beïnvloed. Wanneer teologiese studente ′n negatiewe selfkonsep het, ervaar hulle gevoelens van ontoereikendheid en angs, of onsekerheid of hulle deur ander aanvaar word. Sodanige studente sal dikwels voel dat hulle nie hulle ideale en ambisies bereik nie. As teenreaksie op hulle innerlike gebrek aan sekuriteit, is sulke studente dikwels geneig om perfeksionisties in hulle gedrag te wees.

### Studente handhaaf nie gesonde psigologies-emosionele grense nie

Vanweë ′n gebrekkige insig en/of wanpersepsie rondom bepaalde grense tydens studente se studiejare en later tydens die bediening self, kom hoë vlakke van stres en die latere belewenis van uitbranding voor. Hierdie grense sluit onder meer tydsgrense asook persoonlike grense in (Cloud & Townsend 1999:32). Volgens Coetzer (2007:24) is daar heelwat onkunde ten opsigte van emosies soos depressie, angs, woede en skuldgevoelens. Depressie het ′n algemene verskynsel geword en studente behoort op die hoogte te wees aangaande die oorsake asook die behandeling daarvan.

## Bybelse benadering tot uitbranding

Hierdie artikel gaan van die aanname uit dat nagraadse teologiese studente met ′n sterk roepingsbewussyn kwesbaar vir uitbranding kan wees. Omdat nagraadse teologiese studente van die GKSA erns gemaak het met hulle roeping, is hierdie studente met hart en siel aan hulle roeping toegewy. Tydens die verloop van hulle studie loop hulle egter die gevaar om dikwels hulle fisiese en emosionele vermoëns te oorskry. Indien hulle op so ′n hoë funksioneringsvlak sou volhou, kan dit nadelig wees vir die koninryk van God en die volhoubaarheid van die diens in die GKSA in die toekoms. Dit kan hartseer gevolge inhou indien teologiese studente hulle roeping versaak waardeur hulle in ′n emosionele, fisiese en geestelike krisis kan beland.

Die ervaring van Elia in 1 Konings 19:1–18 dien as ′n pastorale model vir die kwesbare en uitgebrande dienaar van God. Die kontras tussen die energieke en selfversekerde optrede van Elia in 1 Konings 18 waar hy die Baälpriesters gekonfronteer het en sy fisiese, geestelike en emosionele ineenstorting daarna in 1 Konings 19, is veelseggend op die gebied van die belewenis van uitbranding by die geroepe persoon (Davis 2009:243). Die wyse waarop God Elia tot die herstel van sy uitbranding, negatiewe gevoelens en depressie gelei het, kan as ′n vertrekpunt dien van die herderlike versorging en leiding van die geroepe nagraadse teologiese student wat soortgelyke simptome ervaar. Die kern van die herstelproses is dat God Elia na liggaam en gees versorg het (Minirth *et al*. 1986:42).

1 Konings speel byna uitsluitlik in Kanaän af. Isebel word toegelaat om die Fenisiese Baälgodsdiens in Samaria te beoefen en sy het haarself ook die reg toegeëien om enigeen te vervolg wat teen haar godsdiens optree (Du Toit 1974:160). Gedurende die tyd van koning Agab en die profeet Elia het die Fenisiërs weer ter sprake gekom. Omri se seun Agab het met Isebel getrou, die dogter van Etbaäl, die hoëpriester

van die Baälgodsdiens en latere koning van Tirus (Comfort & Elwell 2001:423). Volgens Hill en Walton (2000:230) word Israel se interaksie met die omliggende politieke magte in die Koningsboeke geïntegreer. Die twee noordelike bure van Israel, die Arameërs van die binneland en die Fenisiërs teen die kus, speel ’n meer prominente rol.

Volgens Comfort en Elwell (2001:423) word Elia deur God in 1 Konings 18 gestuur om die volk tot bekering te roep deur profeties onder hulle op te tree. Elia het die stryd teen die Baälpriesters met oorgawe aangepak. Na Elia se oorwinnende optrede teen die Baälprofete op Karmel – een van die hoogtepunte in Elia se bediening – het Isebel sy lewe bedreig. Dieselfde persoon wat op Karmel nie gehuiwer het om teen koning Agab, die volk en 450 Baälprofete standpunt in te neem nie, se selfversekerde optrede het skielik in depressie en wanhoop verander. Elia het terneergedruk, ontmoedig en bevrees geword en vir sy lewe gevlug. In die woestyn het Elia verkies om te sterf. Hy was onder die indruk dat die werk van God in skerwe aan sy voete gelê het (Du Toit 1974:162). God het Elia weer tot herstel gelei en hom die geleenheid gegee om sy emosies te verwoord.

Dit is duidelik dat die spanning van die verlede Elia se lewe ontwrig het. Elia kon sy lewe nie meer objektief evalueer nie. Volgens Davis (2009:224) het Elia in depressie verval. Eers toe God hom op die ware feite gewys het en dit met ’n nuwe taak opgevolg het, kon Elia weer sy werk voortsit. Volgens Fourie (2008:44) en Bright (1998:246) het Elia, anders as die profete voor hom, by die volle spektrum van die volkslewe betrokke geraak. Hy was betrokke by die politiek, die godsdiens, oorlog, die natuur, die reën en vrugbaarheid. Vosloo (2003:499) beskryf Elia egter as ’n individualis wat sy dinge alleen en op sy eie manier gedoen het.

Uit bostaande word dit duidelik dat ’n prominente Bybelfiguur soos Elia ook per geleentheid geworstel het met stres, uitbranding en depressie. Volgens Fourie (2008:44) dien Elia as ’n voorbeeld hoedat God nietige mense gebruik om sy raadsplan uit te voer (Jak 5:17). Uitbranding is die verskynsel wat aanleiding kan gee tot depressie en ’n subjektiewe uitkyk op die lewe. Dit veroorsaak ook dat die dienaar ’n teenstrydigheid beleef tussen sy eie menslike swakheid en klaarblyklike oneffektiwiteit aan die een kant, en die heiligheid van die predikantsroeping aan die ander kant. Dit is egter ook in hierdie tye wat God op ’n besondere wyse op sy dienaars let en hulle uit die donker gat van moedeloosheid optel en aan hulle ’n nuwe perspektief en visie gee (Coetzer 2008:111). Die genesingplan wat God in 1 Konings 19:1–18 gee, is ’n goeie vertrekpunt vir ’n dienaar van die Here, byvoorbeeld ’n nagraadse teologiese student wat tydens die finale fase van sy studie perspektief verloor, om uitbranding te voorkom, te beheer en daarvan te herstel. Die Here roep gewone mense soos Elia vir sy diens. Hy roep nie mense wat immuun is teen swaarkry en nooit by ’n punt van uitbranding kan kom nie (Jak 5:17). Teologiese studente wat geroep word om hulle vir die diens in die koninkryk van God voor te berei, kan dus in talle opsigte met Elia identifiseer. Net soos God Elia onder die besembos opgetel en herstel het, so tel Hy al sy dienaars op en herstel hulle wanneer hulle by dieselfde punt van moedeloosheid en uitbranding kom.

## Gevoelens van bitterheid en onvergenoegdheid

Elia was verbitterd oor die feit dat die Israeliete volgens sy mening hulle rug op God gedraai het deur die verbond te verbreek, die altare van die Here af te breek en die profete dood te maak. In sy depressiewe toestand het hy tot die gevolgtrekking gekom dat die volk hom ook wil doodmaak en dat hy heeltemal alleen oorgebly het. Hierdie gevoelens het Elia twee keer aan God bekendgemaak met presies dieselfde woorde (1 Kon 19:10, 14). Omdat Elia hierdie gevoelens van bitterheid en onvergenoegdheid ervaar het, maak dit hom volgens Coetzer (2008:112) meer kwesbaar vir uitbranding en uiteindelik depressie.

## ’n Fisiese oorsaak

Volgens Henry (2010:450) was fisiese uitputting ’n verdere oorsaak van Elia se moedeloosheid en uitbranding. Tydens die gebeure in 1 Konings 19:1–18 en die voorafgaande gebeure, het Elia ’n geweldige hoeveelheid fisiese, emosionele en geestelike energie verbruik. Hy was ure lank besig op Karmelberg. Dit het fisiese inspanning geverg om ’n altaar te bou, ’n bul te slag, hout te kry en die bul en die hout op die altaar uit te lê (1 Kon 18:23–24). Daarna is hy saam met die Baälprofete van Karmelberg af na Kisonspruit waar al 450 Baalpriesters doodgemaak is (1 Kon 18:40). Na hierdie slagting het Elia weer Karmelberg tot heel bo opgeklim en sewe maal intensief vir reën gebid – reën wat die drie jaar lange droogte sou beëindig (1 Kon 18:42–44). Daarna het hy ongeveer 32 kilometer van Karmelberg tot by die stad Jisreël gehardloop (1 Kon 18:46). Voordat Elia enigsins kans gekry het om te rus en te eet, het Isebel se doodsdreigement hom bereik (1 Kon 19:2). Toe hy in Berseba in Juda kom, het hy sy slaaf daar agtergelaat en alleen ’n dagreis ver die woestyn ingegaan. Dit was teen hierdie tyd dat Elia onder ’n besembos gaan sit en gewens het dat hy doodgaan (Davis 2009:246). Coetzer (2008:115) skryf in hierdie konteks dat wanneer ’n persoon sy liggaam oor alle limiete dryf en nie die basiese reëls – ontspan, slaap, voedsel en water – nakom nie, is so ’n persoon ’n besliste kandidaat vir uitbranding en depressie.

## Impulsiewe optrede

Onmiddellik nadat Elia Isebel se doodsdreigement ontvang het, het hy vreesbevange die woestyn ingevlug. Elia het ’n impulsiewe besluit geneem en het eers onder die besembos tot besinning gekom. Coetzer (2008:112) wys daarop dat ’n persoon wat uitbranding beleef baie maklik impulsiewe besluite neem en soms geneig is om oorhaastig te reageer, eerder as om sy omstandighede rasioneel te benader. ’n Besluit wat op die ingewing van die oomblik geneem word, lei dikwels tot terneergedruktheid, depressie en latere skuldgevoelens en selfverwyt vanweë hierdie ondeurdagte optrede (Minirth *et al.* 1986:43).

## Omstandighede belangriker as God

Toe Isebel per boodskapper laat weet het dat sy beoog om Elia te laat doodmaak op dieselfde wyse as wat hy

die Baälprofete om die lewe gebring het, het hy teen sy omstandighede vasgekyk (1 Kon 19:2–3). Al sy gedagtes, energie en inspanning was slegs op sy probleem gefokus. Wanneer ′n persoon paniekbevange na sy omstandighede kyk eerder as na God, maak dit die deur vir neerslagtigheid oop. In so ′n situasie is ′n mens geneig om impulsiewe, onrealistiese en oorhaastige besluite te neem, dikwels ten koste van die persoon se eie liggaam of gesondheid (Wiseman 1993:172–173). As Elia rustig en kalm was in plaas daarvan om paniekerig te raak nadat hy die dreigement van Isebel ontvang het, sou hy waarskynlik sy situasie totaal anders benader het. Volgens Coetzer (2005:10) is die onderstaande drie dimensies kenmerkend van uitbranding:

- Energie verander in uitputting.
- Betrokkenheid verander in sinisme.
- Effektiwiteit verander in oneffektiwiteit.

Wanneer uitbranding begin, is die positiewe rol van hierdie drie aspekte besig om te vervaag en skuif die positiewe gevoelens oor na die drie negatiewe dimensies van uitbranding.

### Na ′n hoogtepunt van emosionele ervaring volg dikwels ′n insinking

Na ′n tydperk van vele konfrontasies met Agab en die Baälgodsdiens het Elia ′n geestelike hoogtepunt op die Karmelberg bereik. Volgens Van der Merwe (2006:114) is ′n persoon wat ′n besondere hoogtepunt na ′n lang tyd van worsteling en harde werk bereik het, besonder kwesbaar vir hierdie diep emosionele insinking. In plaas daarvan om ′n geleentheid tot ontspanning en heropbou van sy energie te hê na die konfrontasie met die Baälpriesters, word Elia onmiddellik weer met die volgende probleem gekonfronteer – Isebel se doodsdreigement (Bright 1998:246). Niks is meer uitputtend as wanneer ′n persoon konstant met probleme gekonfronteer word sonder enige werklike rus nie. Dit het Elia emosioneel, geestelik en fisies totaal uitgeput (Cogan 2000:453). Toe die volgende stresfaktor op Elia se pad kom, was hy eenvoudig emosioneel, fisies en geestelik nie daarvoor gereed nie (Vosloo *et al*. 1991:191).

### Onrealisties verwagtings

Volgens Coetzer (2008:115) hou uitbranding dikwels verband met onrealistiese verwagtings. Hierdie besondere oorsaak van uitbranding is ook by Elia in 1 Konings 19:1–18 teenwoordig. Elia was eerstens op die hoogtepunt van sy loopbaan as ′n profeet. Tweedens was hy op ′n besondere wyse geseënd in alles wat hy aangepak het. Al wat nou nog moes gebeur, was Isebel se bekering tot die enigste ware God, dan sou Elia kon sê dat hy sy roeping en taak suksesvol voltooi het (Henry 2010:451). Al was die grootste deel van sy taak voltooi, was hy egter geestelik nie waaksaam genoeg nie. Elia se verwagtings dat Isebel tot inkeer sou kom, is nie vervul nie. Die teenoorgestelde het egter plaasgevind – alles het teen Elia gedraai. Omdat sy verwagting nie gerealiseer het nie, het dit spoedig in uitbranding en depressie oorgegaan. Die gevolgtrekking kan gemaak word dat Elia se depressie veroorsaak is vanweë onrealistiese verwagtings vir homself. Elia het nie gefokus op dit wat hy reeds deur die krag van God bereik het nie (Van der Merwe 2006:47).

### Ontvlugting en isolasie

Vanweë Elia se uitbranding en depressie het hy homself onttrek (Davis 2009:255). Hy het sy slaaf in Berseba agtergelaat en alleen verder die woestyn ingevlug om homself te isoleer (1 Kon 19:3). Volgens Kübler-Ross en Kessler (2005:81) het Elia ′n muur om homself en die wêreld gebou. Wiseman (1993:171) stel dat Elia sy ondersteuningsnetwerk prygege het op die stadium toe hy dit die nodigste gehad het. Dit is kenmerkend van emosioneel-uitgebrande persone wat voel dat hulle niks meer het om te gee nie. Sodanige uitgebrande persone trek hulself terug en konfronteer hulself slegs met hulle eie negatiewe gedagtewêreld. ′n Ondersteuningsnetwerk is uiters noodsaaklik in sodanige omstandighede. Kübler-Ross en Kessler (2005:81) vra in hierdie opsig: ‘Hoe kan ander jou help as jy in stilte alleen bly?’ Elia het ′n abnormale, eensame en onwelkome wêreld van isolasie betree wat uit ′n eiland van hartseer en depressie bestaan het. Volgens Kübler-Ross en Kessler (2005:82–83) is isolasie ′n belangrike stap in die rouproses, maar wanneer persone te lank in isolasie verkeer, kan hulle daarin vasgevang word. In isolasie kan heling verder en verder buite hulle bereik gaan. Isolasie vir te lank en op te veel terreine laat die wêreld kleiner voel, totdat ′n mens letterlik verlamming ervaar. ′n Tekort aan ′n emosionele uitlaatklep is die ergste van isolasie. Tydens woede kan ′n mens skree en in hartseer kan ′n mens huil. Isolasie voel egter soos ′n vertrek sonder deure of vensters – ′n plek met geen uitweg nie. God as Pastor het Elia uit hierdie isolasie in sy lewe laat breek deur hom te konfronteer.

### Gevoelens van hopeloosheid

Elia sê in 1 Konings 19:4: ‘Nou is dit genoeg, Here! Neem my lewe, want ek is niks beter as my voorvaders nie.’ Elia vergelyk homself met sy voorouers en beskou homself as ′n mislukking. Hy gebruik die laagtepunt as maatstaf om sy waarde en bruikbaarheid voor God te bepaal. Paulus skryf in 2 Korintiërs 12:9, in teenstelling met Elia se gedagtes, dat God se krag juis tot volle werking kom wanneer hy swak is (Vosloo *et al*. 1991:191). Volgens Sue *et al.* (2010:351) manifesteer selfmoordgedagtes hoofsaaklik by ′n persoon wat oorweldig word deur ′n gevoel van hopeloosheid. Krisisintervensie het op hierdie punt van Elia se sedepreke belangrik word. Met die verloop van die verhaal tree God as Pastor op om Elia tot herstel te begelei.

## God as Pastor

Dit word duidelik uit die verloop van 1 Konings 19:1–18 dat God op ′n besondere manier mense wat Hy tot sy diens geroep het, tot herstel uit ′n situasie van uitbranding en depressie begelei. God tel sy geroepe dienskneg in sy moedeloosheid, uitbranding en depressie op, versorg hom en gee hom weer ′n nuwe visie (Minirth *et al.* 1986:44–45). Stelselmatig lei God Elia weer tot herstel van sy uitbranding. God se versorging en leiding van Elia bring hom tot herstel. Hierdie goddelike intervensie kan as ′n belangrike pastorale vertrekpunt dien

 doi:10.4102/ids.v47i1.650

met die oog op die pastorale versorging van ’n dienaar wat reeds as teologiese student tekens van uitbranding getoon het.

## God voorsien in Elia se fisiese behoeftes

Die eerste fase tot Elia se herstel van uitbranding word daarin gesien dat God na sy fisiese behoeftes omsien. Daar waar Elia onder die besembos gelê het, word aan sy eerste behoefte aandag gegee (Davis 2009:267). Elia het sy eerste fase van herstel binnegegaan deur te rus. Tweedens het God Elia deur ’n engel versorg wat vir hom voedsel gebring het. Die engel het vir Elia ’n roosterkoek gegee en ’n kruik water om te drink, waarna God hom toegelaat het om verder te slaap (1 Kon 19:6–7). God het ook vir ’n tweede keer die engel gestuur om Elia wakker te maak sodat hy weer kon eet. Deur die krag wat Elia uit die voedsel geput het, is hy in staat gestel om weer met nuwe krag sy reis voor te sit (1 Kon 19:8). As Verbondsgod openbaar God Hom aan Elia as die Vertrooster, die Versorger en die Begeleier van sy dienskneg. Dit bring die gedagte van God as Pastor in Lukas 15:1–7 na vore. Volgens Louw (1999:321) is dit die hulpverlening – ook genoem *ondersteunde pastoraat* – wat die persoon met praktiese hulp bystaan.

## Die aanvanklike oorsaak word geïdentifiseer

Die tweede fase tot Elia se herstel van uitbranding is daarin geleë om die aanvanklike oorsaak te identifiseer (Minirth *et al*. 1986:46). In 1 Konings 19:9 vra God vir Elia: ‘Wat maak jy hier, Elia?’ God het hiermee vir Elia gesê dat hy nie is waar God wil hê dat hy moet wees nie. Elia het toegelaat dat sy skuldgevoelens, minderwaardigheidsgevoel, vrees en selfverwyt beheer oor sy lewe en gedagtes geneem het (Henry 2010:451). Hierdie gevoelens word weerspieël in Elia se antwoord op God se vraag:

> Ek het my met hart en siel gewy aan u saak, Here, Almagtige God. Die Israeliete het die verbond met U verbreek. Hulle het u altare afgebreek en u profete doodgemaak. Net ek alleen het oorgebly, en hulle soek my om my ook om die lewe te bring. (1 Kon 19:10)

In Elia se omstandighede het hy nie werklik die oorsaak van sy gevoelens raakgesien nie. God het vir Elia die pad gewys om sy verhouding met God te herstel en Hom weer te ontmoet (1 Kon 19:11–14).

## Geleentheid word vir Elia gegee om sy eie emosies te verwoord

Sonder kritiek en vermaning het God na Elia geluister. Twee maal het Elia sy emosies voor God verwoord in 1 Konings 19:10 en 14 met dieselfde woorde: ‘Ek het my met hart en siel gewy aan u saak, Here, Almagtige God. Die Israeliete het die verbond met U verbreek en u profete doodgemaak. Net ek het oorgebly, en hulle soek my om my ook om die lewe te bring.’ God was vir Elia ’n klankbord en het direk ’n pastorale rol vervul (Davis 2009:267). Al is Elia se weergawe van sy situasie nie objektief nie, weerspreek God hom aanvanklik nie. God het geluister hoe sy dienaar sy vrese, frustrasie en gevoelens van intense eensaamheid verwoord. Volgens Coetzer (2008:119) was hierdie stap die begin van die terapeutiese proses by Elia. Onderdrukte negatiewe emosies is volgens Coetzer (2008:119) soos ’n septiese wond onder ’n verband. Die verband moet gereeld afgehaal en die wond skoongemaak word. Net so was dit by Elia. Al die onderdrukte emosies moes deur middel van woorde na die oppervlak kom. Elia se fout was egter dat hy homself van enige kontak met ander mense teruggetrek het. Hierdie isolasie maak die verwoording van emosies moeilik. Elia moes leer hoe om sy emosies, woede, ongelukkigheid, smarte en onreg te verwoord (Minirth *et al*. 1986:46).

## ’n Nuwe verbintenis met God wat hom tot sy diens geroep het

Die hart van pastoraal-terapeutiese hulpverlening aan ’n persoon en/of teologiese student lê volgens Niemann (2010:53) in ’n nuwe verbintenis met God wat hom tot sy diens geroep het. Met die gebeurtenis in 1 Konings 19:11–13 lei God Elia se aandag van sy negatiewe persepsie af deur aan hom sy goddelike majesteit te openbaar. Die Here het Elia uit sy isolasie geroep – die woestyn en die grot – en gesê Elia moet op die berg voor die Here kom staan. God het die wind, aardbewings, vuur en dan ’n fluistering in die windstilte gebruik. Elia is gebring om weer opnuut God se grootheid, nabyheid en persoonlike betrokkenheid by sy dienaars te besef (1 Kon 19:15). God het Elia gebring tot by die punt waar hy vir ’n oomblik van sy eie probleme kon wegkyk (Coetzer 2008:120). God en die uitvoering van sy wil het weer die middelpunt van Elia se lewe geword.

## ’n Verkeerde denkpatroon word blootgelê

Vanweë Elia se negatiewe ervaring het hy nie objektief na sy situasie gekyk nie. Hy was van mening dat alles en almal teen hom gedraai het en dat hy stoksielalleen oorgebly het. Dit blyk duidelik uit Elia se woorde aan God in 1 Konings 19:14: ‘Die Israeliete het die verbond met U verbreek ... en u profete doodgemaak. Net ek het oorgebly, en hulle soek my om my ook om die lewe te bring.’ God het vir Elia gewys dat hy nie so alleen is as wat hy gedink het nie. Eerstens was God by hom en Hy het hom versorg (1 Kon 19:5, 6). Tweedens is daar nog 7000 ander wat ook getrou gebly het (1 Kon 19:18). God het vir Elia gewys dat hy sy eie situasie en omstandighede totaal verkeerd verstaan en negatief geëvalueer het. Elia se optrede en negatiewe ervaring was in werklikheid oordrewe (Davis 2009:269). Dit het duidelik geword hoedat die donker wolk van depressie en uitbranding verdwyn het en hoedat die lig van God se genade begin deurbreek het (Wiseman 1993:173–174). Elia se optrede en woorde het gewys dat dit vir ’n uitgebrande persoon baie moeilik is om die positiewe aspekte in hulle eie situasie raak te sien. Dit is soms nodig dat hulle weer opnuut daarop gewys moet word dat daar tog positiewe dinge is wat uit God se genadehand kom.

## God gee vir Elia ’n nuwe doel en taak

Nadat God sy uitgebrande dienaar uit die put van negatiwiteit en moedeloosheid opgetel het, het Hy weer aan Elia ’n verskeidenheid nuwe, maar ligter take gegee (Minirth

*et al*. 1986:46) – verteenwoordigende take waartoe Elia op daardie stadium in staat sou wees. God het vir Elia die opdrag gegee om vir Gasael tot koning van Aram en vir Jehu tot koning van Israel te salf. Hy moes egter ook vir Elisa tot profeet gesalf het (1 Kon 19:16). Volgens Henry (2010:452) is dit belangrik dat iemand wat deur ʼn proses van uitbranding gegaan het nie oornag weer aan intense stres blootgestel moet word nie. Deurdat Elia ligter take kon verrig, kon hy daardeur stelselmatig weer selfvertroue opbou en by sy werksomgewing aanpas. Vosloo *et al.* (1991:192) maak die opmerking dat dit belangrik is om te let op die feit dat Elia wel ʼn taak ontvang het. Deur hierdie taak te verrig, kon hy weer sinvol by ander mense se lewens betrokke raak. Hierdeur kon Elia besef dat sy lewe tog iets vir ander beteken.

### God gee vir Elia ʼn nuwe ondersteuningsnetwerk

Omdat Elia sy ondersteuningsnetwerk prysgegee het, het God ook in hierdie intense behoefte voorsien deur aan hom ʼn kollega en vriend te gee. In 1 Konings 19:21 voorsien God dat Elisa saam met Elia sy nuwe take sal uitvoer. Elia hoef nie sy verdere werksaamhede alleen te doen nie. Die ontdekking dat daar nog 7000 ander volgelinge van God is, het verder bevestig dat Elia beslis nie meer alleen is nie (1 Kon 19:18). God het Elia se tonnelvisie verander en hierdeur vir hom die groter prentjie duidelik gemaak. Vir volhoubare pastorale versorging is ʼn uitgebreide ondersteuningsnetwerk van die uiterste belang. Louw (1999:231) noem dat hierdie aspek in die pastorale proses die persoon se behoeftes van afhanklikheid aanspreek. Hierdie vervulling bied integrale troos, bemoediging en emosionele beskerming. ʼn Persoon met ʼn intense psigiese en emosionele pyn het verder volgens Louw (1999:231) ʼn behoefte aan ontlading. ʼn Effektiewe ondersteuningstelsel maak ontlading moontlik wat die gemoed suiwer en help om objektiewe perspektief op die situasie te ontsluit.

## Die teologiese student se herstel en die voorkoming van uitbranding

Volgens MacArthur (2002:2, 13) is geen mens verhewe bo dinge soos foute, teleurstelling, uitbranding, depressie, hartseer en vrees nie. ʼn Mens se grootste suksesse vrywaar jou nie van krisisse nie, maar maak jou eerder vatbaar vir hierdie belewenisse. Daarom lê ʼn mens se sekuriteit nie in die dade wat jy verrig nie, maar in die voortdurende verhouding met die Here. Dit is God se empatie, geduld, liefde en nabyheid wat die persoon wat in ʼn lewende verhouding met Hom staan, deur die storms van die lewe dra (Burger 2009:16). Om ʼn geroepene van die Here te wees en om jouself vir die bediening voor te berei, eis volle oorgawe van ʼn nagraadse teologiese student. Elia het ook sy roeping met oorgawe opgevolg. Die gebeure in 1 Konings 19:1–18 is ʼn belangrike herinnering dat diensbaarheid in die koninkryk van God nie beteken dat die dienaar nooit donker tye sal ervaar nie (Niemann 2010:55). Selfs Elia wat op ʼn besondere manier tot profeet geroep is, het sy beperkings gehad. Elia het moeg, afgemat, depressief en uitgebrand geword. Dit bevestig weereens dat God gewone mense roep om in sy diens te staan (MacArthur 2002:13). In 2 Korintiërs 12:9 sê God aan Paulus: 'My genade is vir jou genoeg. My krag kom juis tot volle werking wanneer jy swak is.ʼ Paulus skryf aan die Korintiërs dat God hom as sondaarmens betroubaar genoeg geag het om hom in sy diens te laat staan. Dit word duidelik uit God se handeling met Elia, dat God presies verstaan wat Elia ervaar het en watter emosies hy deurgemaak het. Fourie (2008:58) wys daarop dat God Elia op enige wyse kon versterk het, maar deur sy Woord praat God vandag steeds met gelowiges wat in sy diens staan en na antwoorde soek op die gevolge van hulle ervarings in God se diens. Berading en beradingstegnieke vir die behandeling van uitbranding het wel groot waarde, maar enige beradingstegniek sal onsuksesvol wees indien die uitgebrande persoon nie gebring word tot ʼn ontmoeting met die lewende God nie.

## Slot

Hierdie ondersoek het aangetoon dat 75% van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die studie deelgeneem het, in ʼn mindere of meerdere mate deur uitbranding geaffekteer word. Hierdie bevinding is kommerwekkend en kan die geestesgesondheid van toekomstige predikante negatief beïnvloed. Uit hierdie ondersoek is dit duidelik dat konstruktiewe aksie nodig is om studente geestelik, emosioneel en fisies voldoende te versorg om die eise van hulle teologiese studie doeltreffend te kan bestuur.

Uit die studie van 1 Konings 19:1–18 kan die gevolgtrekking gemaak word dat die geroepe dienaar van die Here nie verhewe bo foute, teleurstelling, uitbranding, depressie, hartseer en vrees kan wees nie. ʼn Mens se grootste suksesse vrywaar jou nie van hierdie dinge nie, maar maak jou eerder vatbaar vir sodanige belewenisse. Om teologiese studente bewus te maak van hulle swakhede, die noodsaaklikheid van ʼn ondersteuningstelsel en ʼn lewende verhouding met die Here, is nie net ʼn noodsaaklikheid vir die persoonlike welstand van die teologiese studente en latere predikante nie, maar ook vir die welstand en toekoms van die GKSA en die koninkryk van God as ʼn geheel. Die antwoord om teologiese studente van die GKSA toe te rus om uitbranding te bestuur en te hanteer, lê opgesluit in die proses wat God as Pastor gebruik het om Elia tot herstel te lei. Hierdie model kan deur mentors toegepas word.

## Erkenning

### Mededingende belange

Die outeur verklaar dat hy geen finansiële of persoonlike verbintenis het met enige party wat hom nadelig kon beïnvloed het in die skryf van hierdie artikel nie.

## Literatuurverwysings

Barboza, J.I.R.A. & Beresin, R., 2007, 'Burnout syndrome in nursing undergraduate students' [*Uitbrandingsindroom in voorgraadse verpleegstudente*], *Einstein* 5(3), 225–230.

Bright, J., 1998, *A history of Israel*, 3rd edn., CMS, London.

Burger, I., 2009, *Seisoene, storms en woestyne: Verstaan die swaarkry-tye in jou lewe*, Christelike Uitgewersmaatskappy, Vereeniging.

Cloud, H. & Townsend, J., 1999, *Boundaries in marriage*, Zondervan, Grand Rapids.

Coetzer, W., 2005, Uitgebrande beraders: Medelye, moedeloosheid en sekondêre trauma, Potchefstroom, Ongepubliseerde diktaat.

Coetzer, W., 2007, Uitbranding in die bediening, Potchefstroom, Ongepubliseerde diktaat.

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

Cogan, M., 2000, *The Anchor Bible: 1 Kings*, A new translation with introduction and commentary, Doubleday, New York.

Comfort, P.W. & Elwell, W.A., 2001, *Tyndale Bible dictionary: A comprehensive guide to the people, places, and important words of the Bible*, Tyndale House Publishers, Wheaton.

Davis, D.R., 2009, *1 Kings: The wisdom and the folly – Focus on the Bible*, FSC Mixed Sources, London.

Du Toit, S., 1974, *Openbaringsgeskiedenis van die Ou Testament*, Pro Rege, Potchefstroom.

Dudley, R.L. & Dudley, M.G., 1994, 'Stress factors, spirituality, and commitment among seminarians and their spouses' [*Stresfaktore, spiritualiteit en toewyding onder teologiese studente en hulle huweliksmaats*], *Review of Religious Research* 36(1), 43–57. http://dx.doi.org/10.2307/3511651

Fourie, J.H.V.S., 2008, '"Medelye-moegheid": 'n Pastorale benadering', PhD-proefskrif, Fakulteit Teologie, Potchefstroomkampus, Potchefstroom.

Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika, 2010, Almanak, Die Administratiewe Buro, Potchefstroom.

GKSA *kyk* Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika

Grobbelaar, K.G., 2007, 'Hulpverlening tot streshantering by predikante van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika (GKSA): 'n Pastorale studie', PhD-proefskrif, Fakulteit Teologie, Potchefstroomkampus, NWU, Potchefstroom.

Guthrie, E., Black, D., Bagalkote, H., Shaw, C., Campbell, M. & Creed, F., 1998, 'Psychological stress and burnout in medical students: A five-year prospective longitudinal study', [*Psigologiese stres en uitbranding by mediese studente: 'n studie oor vyf jaar*], *Journal of the Royal Society of Medicine* 91(1), 237–243.

Henry, M., 2010, *The New Matthew Henry commentary*, Zondervan, Grand Rapids.

Hill, A.E. & Walton, J.H., 2000, *A survey of the Old Testament*, Zondervan, Grand Rapids.

Joubert, P., 2008, Uitbrandingsvraelys: Interpretasie, Potchefstroom, Ongepubliseer.

Kübler-Ross, E. & Kessler, D., 2005, *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*, Simon & Schuster, London.

Louw, D.A. & Edwards, D.J.A., 2003, *Sielkunde: 'n Inleiding vir studente in Suider-Afrika*, 2e uitg., Heinemann, Johannesburg. PMCid:1733712

Louw, D.J., 1999, *Pastoraat as vertolking en ontmoeting: Teologiese ontwerp vir 'n basisteorie, antropologie, metode en terapie*, Lux Verbi.BM, Wellington.

Maartens, M., 2006, *Deur trauma*, Boek 3, LAPA Uitgewers, Pretoria.

MacArthur, J., 2002, *Twelve ordinary men: How the Master shaped his disciples for greatness, and what He wants to do with you*, Thomas Nelson, Nashville. PMCid:1762998

Martínez, A.A., Aytés, L.B. & Escoda, C.G., 2008, 'The burnout syndrome and associated personality disturbances: The study in three graduate programs in dentistry at the University of Barcelona' [*Die uitbrandingsindroom en gepaardgaande persoonlikheidsversteurings: Die studie in drie gegradueerde tandheelkundeprogramme aan die Universiteit van Barcelona*], *Medicina oral patoogial oral y cirugia bucal*, 13(7), E444–450.

Minirth, F., Hawkins, D., Meier, P. & Flournoy, R., 1986, *How to beat burnout: Help for men and women*, The Moody Bible Institute, Chicago.

Minnaar, G., 1991, Handleiding vir streshantering, Potchefstroom, Ongepubliseerde diktaat.

Muller, P., 2001, *Môre is 'n nuwe spel: 'n Toekomsvisie*, LAPA Uitgewers, Pretoria.

Niemann, G.J., 2010, 'Die persepsies en belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika – 'n Pastorale studie', MTh-skripsie, Fakulteit Teologie, Potchefstroomkampus, NWU, Potchefstroom.

Ogresta, A., Rusac, S. & Zorec, L., 2008, 'Relation between burnout syndrome and job satisfaction among mental health workers' [*Die verhouding tussen die uitbrandingsindroom en werksbevrediging onder geestesgesondheidswerkers*], *Croatian Medical Journal* 49(3), 364–374. http://dx.doi.org/10.3325/cmj.2008.3.364, PMid:18581615 PMCid:2443621

Papalia, D.E., Sterns, H.L., Duskin Feldman, R.D. & Camp, C.J., 2007, *Adult development and aging*, 3rd edn., McGraw-Hill, New York. PMCid:2267623

Sandström., A., Rhodin, I.N., Lundberg, M., Olsson, T. & Nyberg, L., 2005, 'Impaired cognitive performance in patients with chronic burnout syndrome' [*Gebrekkige kognitiewe prestasie in pasiënte met chroniese uitbrandingsindroom*], *Biological Psychology* 69(3), 271–279. http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsycho.2004.08.003, PMid:15925030

Slivar, B., 2001, 'The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students' [*Die sindroom van uitbranding, selfbeeld en angs in taalkunde studente*], *Horizons of Psychology* 10(2), 21-32.

Sue, D., Sue., D.W. & Sue. S., 2010, *Understanding abnormal behavior*, 9th edn., Wadsworth, Boston.

Van der Merwe, A.J., 2006, 'Die effektiewe funksionering van die Christen-berader op emosionele vlak: 'n Pastorale studie', MA-verhandeling, Fakulteit Teologie, Potchefstroomkampus, Potchefstroom.

Vosloo, W., 2003, *Die Bybel in praktyk: Studiebybel*, Christelike Uitgewersmaatskappy, Vereeniging.

Vosloo, W., Van Rensburg, F. & Velthuysen, G., 1991, *Wat die Bybel sê*, Deel 1, Promedia, Pretoria.

Watson, R., Deary, I., Thomson, D. & Li, G. 2008 'A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong: A questionnaire survey' [*'n Studie oor stres en uitbranding by verplegingstudente in Hong Kong: 'n Vraelysopname*], *International Journal of Nursing Studies* 45(1), 1534–1542. http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2007.11.003, PMid:18241870

Weiten, W., 2004, *Psychology: Themes and variations*, 6th edn., Wadsworth, Belmont. PMid:15346912

Weiten, W. & Lloyd, M.A., 2000, *Psychology applied to modern life: Adjustment at the turn of the century*, 6th edn., Wadsworth, Belmont.

Willcock, S.M., Daly, M.G., Tennant, C.C. & Allard, B.J., 2004, 'Burnout and psychiatric morbidity in new medical graduates' [*Uitbranding en psigiatriese swartgalligheid in mediese pasgegradueerdes*], *Medical Journal of Australia* 181(7), 357–360. PMid:15462649

Wiseman, D.J., 1993, *1 and 2 Kings: An introduction and commentary*, InterVarsity, Leicester.