Die persepsies en belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika - ’n Pastorale studie.

GERHARDUS JOHANNES NIEMANN

(BTH. HONS BTH. M.DIV.)

Skripsie voorgelê vir die gedeeltelike vervulling van die vereistes vir die graad

***Magister Theologiae* in Pastoraal**

(Fakulteit Teologie)

Aan die

Noordwes-Universiteit Potchefstroomkampus

Studieleier: Prof P Joubert

Mede studieleier: Prof FW de Wet

Studente nommer: 13029819

November 2010

Potchefstroom

Dankbetuigings

Ek wil graag die volgende persone bedank:

- My studieleier - Prof P Joubert - vir sy leiding, bystand en moeite tydens hierdie studie.

- My mede-studieleier, Prof F.W. de Wet, vir al sy moeite, tyd, geduld en bystand en die wyse waarop hy uit sy pad gaan om studente te help.

- My vrou - Annemie Niemann - vir al haar liefde, geduld en bystand deur die jare van my teologiese studies.

- My ouers - Piet en Kobie Niemann - wat altyd in my geglo het en daardeur bygedra het tot wat ek bereik het.

- Die deelnemers aan hierdie navorsing vir hulle bereidwilligheid om die vraelyste met soveel ywer te voltooi en so hulle leef- en ervaringswêreld aan my bekend te maak.

- Al die lidmate van die GKSA wat bydra tot die teologiese studentekas en daardeur finansiële ondersteuning aan teologiese studente gee.

- Aan Marie de Kock vir die noukeurige taalversorging van my skripsie.

"Aan God die dank! Hy doen dit deur Jesus Christus ons Here (Romeine 7:25)."

G.J. Niemann.
2010

Opsomming

Die persepsies en belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika - ’n Pastorale studie.

Die doel met hierdie studie was om vas te stel wat die persepsies en belewenis i.s. uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA is. Deur middel van ’n kombinasie van *kwantitatiewe en kwalitatiewe empiriese navorsing* is vasgestel wat die belewenisvlak en persepsies van uitbranding by die nagraadse teologiese studente van die GKSA is. Met die studie 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.

Die studie het verder aangetoon dat die nagraadse teologiese studente van die GKSA oor die algemeen positiewe persepsies aangaande uitbranding huldig in die sin dat hulle ‘n redelike goeie begrip van die oorsake van die fenomeen het. Die navorsing het dan ook aangetoon dat die studente die belangrikheid van ’n gebalanseerde lewe as ’n primêre voorkomingselement vir die bestuur van uitbranding identifiseer: ’n Gebalanseerde lewe impliseer ’n gesonde balans tussen die nagraadse teologiese studente se geestelike-, emosionele-, sosiale- en fisiese lewensareas.

Ondanks die feit dat die meerderheid van die betrokke studente positiewe persepsies aangaande die voorkoming en behandeling van uitbranding huldig, is dit duidelik dat hierdie persepsies nie na die praktyk deurwerk nie omdat 75% van die deelnemers steeds ’n mate van uitbranding beleef. Verdere inligting en begeleiding i.s. die voorkoming, bestuur en behandeling van uitbranding is klaarblyklik noodsaaklik.

Verskeie faktore is geïdentifiseer wat moontlik tot die nagraadse teologiese studente se belewenis van uitbranding kan bydra. Hierdie faktore sluit onder meer die volgende is: ’n Belewenis van werksoorlading en ’n gebrek aan die beheer en bestuur van hulle akademiese werkslading, ’n belewenis dat hulle ‘n gebrek aan erkenning evaar vir hulle bydrae, ’n gebrek aan onderlinge sosiale verbondenheid, ’n verlies aan werksvreugde, gebrekkige interpersoonlike verhoudings, persoonlike probleme in die privaatlewe van die studente, die mate van Tipe A-gedrag onder sommige respondente, die gebrek aan die opleiding van emosionele vaardighede en

interpersoonlike verhoudings in die kurrikulum, die gebrek aan die handhawing van gesonde emosionele grense, die volhoubare ontwikkeling van die student se eie geestelike lewe en ŉ tekort aan die vervulling van sosio-maatskaplike behoeftes te midde van die versnelde lewenstempo van die huidige samelewingsorde.

Verdere faktore wat tot die belewenis van uitbranding by die nagraadse teologiese studente kan bydra is die huldiging van sekere wanpersepsies oor uitbranding en gepaardgaande persepsies wat dit inhou om as ŉ geroepe predikant te werk. Hierdie wanpersepsies sluit onder andere die volgende in: Valse skuldgevoelens, dat voldoen moet word aan alle (soms onrealistiese) verwagtinge wat aan die nagraadse teologiese student as persoon gestel word, dat uitbranding ŉ "teken van swakheid" en "sonde" is en dat psigoterapeutiese behandeling slegs bedoel is vir "siek mense".

Uitbranding het ook op die lewe van die nagraadse teologiese student bepaalde gevolge. Hierdie gevolge raak die nagraadse teologiese student se hele wese, dus op fisiese, geestelike en emosionele vlak. Die volgende gevolge van uitbranding is geïdentifiseer: Depressiewe gemoedsversteurings, die verlies van 'n gebalanseerde lewensperspektief, die nagraadse teologiese student wat moed opgee, bitterheid, psigosomatiese simptome (soos hoofpyne, maagsere, spierspasmas, ens) en die ervaring dat uitbranding baie traumaties is.

Vanuit 1 Konings 19:1-18 is 'n eksegese gedoen wat normatief toegepas is op die belewenis van en die herstel vanuit ŉ situasie van uitbranding soos dit bepaald manifesteer by die betrokke nagraadse teologiese studente. Die herstelproses van uitbranding fokus dus vanuit hierdie studie op Elia se belewenis van uitbranding en hoe God Elia lei tot herstel en na sy fisiese, geestelike en emosionele behoeftes omgesien het.

Omdat uitbranding die nagraadse teologiese student op fisiese, geestelike en emosionele vlak raak, moet die bestuur, hantering en behandeling van uitbranding gevolglik ook op al drie hierdie dimensies plaasvind. In hierdie studie is dus gepoog om pastorale riglyne te formuleer om binne al drie die voorvermelde dimensies van uitbranding heling te bewerkstellig.

Abstract

The perceptions and experience of burnout among post graduate theological students of the Reformed Churches in South Africa - A Pastoral study

The aim of this study was to establish to what extent the post graduate theological students of the RCSA experience emotional burnout and what their perceptions of burnout are. A combination of *quantitative and qualitative empirical research* was conducted to establish the levels of burnout and co-responding perceptions of the phenomenon. The study found that 75% of the post graduate 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.

The study indicated that the post graduate students of the RCSA generally had a positive perception towards burnout in the sense that they had a fair understanding of the causes of the phenomenon. The research has also shown that the post graduate theological students identified a balanced lifestyle as the most important preventative measure to combat burnout. To attain such a lifestyle, post graduate theological students need to attend to their spiritual, emotional, social and physical needs in a balanced way.

Despite the fact that the majority of the participating students have a positive perception regarding the treatment and prevention of burnout, it is however clear that they do not address the problem effectively. It became clear from the research that additional guidance in the prevention, management and treatment of burnout is required.

Various factors were identified that may contribute to the post graduate theological students' experiencing of burnout. These factors include the following: the effective 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, that they feel excluded from experiencing a sense of belonging to a common group and having communion as a group, a lack of work satisfaction, a lack of effective interpersonal relationships, personal problems in their private lives, the degree of Type A-behaviour amongst some participants, a lack of emotional development and growth and a need for interpersonal skills training in their curriculum for them as future ministers, a lack of maintaining healthy emotional

boundaries, structuring and ordering of the post graduate theological students' own spiritual life, a lack of fulfilment of goals and their inability to keep up with the accelerating tempo of socio-domextic change in society.

Other contributing factors to burnout amongst post graduate theological students are that they have certain misperceptions about burnout with regard to their calling as a minister. These misperceptions include the following: false feelings of guilt, complying with unrealistic high moral standards as person, that burnout is seen as a sign of "weakness" and "sin" and that treatment is only intended for "sick people".

It has been established that burnout has definite negative consequences in the lives of the post graduate theological students. These consequences affect students' entire lives on physical, spiritual and emotional levels. The following consequences of burnout were identified: depressive disorders, loss of vision, bitterness, psycho-somatic symptoms such as headaches, stomach ulcers, muscle spasms, etc. and their experience of burnout as generally being traumatic.

Exegesis on 1 Kings 19:1-18 was normatively applied as a guide to address burnout to the post graduate theological students' experience of the phenomenon. Elijah's experience of burnout and how God led him to healing and also looked after his physical, spiritual and emotional needs was evaluated and guidelines were identified and formulated that could serve as an effective means of addressing burnout.

Because burnout influences the post graduate theological students on a physical, spiritual and emotional level, the management and treatment thereof should also consist of the addressing of all three these elements in a balanced way. Pastoral guidelines were thus formulated to address these three elements of burnout – physical, spiritual and emotional in an effective manner.

Inhoudsopgawe

HOOFSTUK 1
INLEIDING

1.1 VOORGESTELDE TITEL EN SLEUTELTERME 1
1.1.1 Titel 1
1.1.2 Sleutelterme 1

1.2 ORIËNTERING EN PROBLEEMSTELLING 1
1.2.1 Oriëntering 1
1.2.2 Probleemstelling 3

1.3 DIE OORKOEPELENDE NAVORSINGSVRAAG 6

1.4 VERDERE VRAE VANUIT DIE PROBLEEMSTELLING.................................... 6

1.5 DOELSTELLING EN DOELWITTE 6
1.5.1 Doelstelling.. 6
1.5.2 Doelwitte 6

1.6 SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT 7

1.7 METODOLOGIE 7

1.8 HOOFSTUKINDELING 8

1.9 SKEMATIESE VOORSTELLING VAN DIE KORRELASIE TUSSEN PUNTE 1.4, 1.5 EN 1.7 9

HOOFSTUK 2
EKSEGESE: ’N BYBELSE PERSPEKTIEF OP UITBRANDING GEFOKUS OP BASISTEORETIESE INSIGTE UIT 1 KONINGS 19:1-18

2.1 INLEIDENDE OPMERKINGS 10

2.2 DIE BASIS - TEORETIESE VERTREKPUNT EN OOGMERK VAN HOOFSTUK 2 11

2.3 DIE MOTIVERING VIR DIE KEUSE VAN 1 KONINGS 19 11

2.4 DIE PLEK VAN 1 KONINGS 19 IN DIE BYBEL, EN IN DIE BOEK 1 EN 2 KONINGS 12

2.5 DIE SKRYWER EN WORDINGSGESKIEDENIS VAN DIE BOEKE 1 EN 2 KONINGS 14

2.6 HOOFTEMAS VAN KONINGS 16

2.6.1 Die God van Israel is waarlik God... 16

2.6.2 Egte lojaliteit aan God 16

2.6.3 Die optrede van die konings van Israel en Juda en die ballingskap 17

2.6.4 Elia se stryd en God se sorg... 18

2.7 DIE LITERÊRE GENRE VAN DIE BOEKE 1 EN 2 KONINGS.......................... 19

2.8 DIE ONTLEDING VAN DIE GEDAGTE-OPBOU VAN 1 KONINGS 19:1-18 20

2.9 DIE BEPALING VAN DIE SOSIO - HISTORIESE KONTEKS VAN 1 KONINGS 19:1-18.. 21

2.10 BESPREKING VAN DIE SLEUTELFIGURE IN 1 KONINGS 19:1-18............. 24

2.11 WOORDSTUDIE VAN BELANGRIKE BEGRIPPE IN 1 KONINGS 19 26

2.12 SKRIF MET SKRIF VERGELYKING VAN 1 KONINGS 19:1-18 28

2.12.1 Psalm 42:5-7 28

2.12.2 Prediker 12:9-12 29

2.12.3 Jesaja 40:27-31 29

2.12.4 Klaagliedere 3:24-26 35

2.12.5 Matteus 11:28-30 35

2.12.6 2 Korintiërs 4:8-9 36

2.12.7 2 Korintiërs 4:16 36

2.12.8 2 Korintiërs 4:17-18 36

2.12.9 1 Timoteus 4:8 37

2.12.10 Jakobus 5:17 37

2.13 DIE OPENBARING OOR GOD IN 1 KONINGS 19:1-18 38

2:14 DIE VERLOSSINGSFEITE VAN 1 KONINGS 19 EN DIE OPROEP OP GROND DAARVAN 39

2.15 RAADPLEGING VAN EKSEGETIESE BRONNE 40

2.15.1 Isebel word ingelig en haar sterk reaksie (1 Konings 19:1-2) 40

2.15.2 Elia vlug die woestyn in (1 Konings 19:3) 41

2.15.3 Elia gee boedel oor (1 Konings 19:4) 41

2.15.4 Elia slaap onder 'n besembos en word deur 'n engel versorg 43

2.15.5 Elia stap tot by Horeb waar God met hom praat (Die eerste teofanie) 1Konings 19:8-9) 44

2.15.6 Elia se klag (1 Konings 19:10) 44

2.15.7 God praat weer met Elia (Die tweede teofanie) (1 Konings 19:11-14) 45

2.15.8 Drie nuwe opdragte (1 Konings 19:15-18) 46

2.16 EKSEGETIESE GEVOLGTREKKINGS UIT 1 KONINGS 19 OOR ELIA SE BELEWENIS VAN UITBRANDING EN HOE GOD HOM GELEI HET TOT HERSTEL 47

2.16.1 Inligting met betrekking tot die oorsake en belewenis van uitbranding vanuit 1 Konings 19:1-18 48

2.16.2 Insigte met betrekking tot die behandeling van uitbranding vanuit 1 Konings 19:1-18 52

2.17 TOEPASSINGSMOONTLIKHEDE VAN 1 KONINGS 19:1-18 VIR BELEWENIS EN DIE BEHANDELING VAN UITBRANDING BY NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE.. 56

HOOFSTUK 3
OORSAKE EN GEVOLGE VAN UITBRANDING

3.1 INLEIDENDE OPMERKINGS ... 59

3.2 DIE VERTREKPUNT EN OOGMERK VAN 3 HOOFSTUK ... 59

3.3 UITBRANDING ... 60
3.3.1 'n Definisie van uitbranding ... 60
3.3.2 Onderskeid tussen stres 'n uitbranding ... 62
3.3.2.1 Stres ... 62
3.3.2.2 Uitbranding ... 63
3.3.3 Meting van uitbranding ... 64

3.4 MOONTLIKE OORSAKE VAN UITBRANDING BY NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE ... 65
3.4.1 Oorsake van uitbranding by nagraadse teologiese studente ... 67
3.4.1.1 'n Oorlading van werk ... 67
3.4.1.2 'n Gebrek aan beheer oor akademiese werk ... 74
3.4.1.3 'n Tekort aan beloning vir 'n nagraadse teologiese student se bydrae ... 75
3.4.1.4 'n Gebrek aan onderlinge verbondenheid en gemeenskap ... 76
3.4.1.5 Die verlies van werkvreugde ... 77
3.4.1.6 'n Gebrek aan persoonlike verhoudings ... 78
3.4.1.7 Die privaatlewe van 'n student ... 78
3.4.1.8 Persoonlike faktore by die nagraadse teologiese student ... 94
3.4.1.9 A/B-Tipe gedrag ... 79

3.4.1.10 Die tekortkoming van die psigologies-emosionele ontwikkeling en opleiding van die nagraadse teologiese student as latere leraar ... 83
3.4.1.11 Gebrekkige opleiding betreffende insig in die belangrikste emosionele sisteme ... 84
3.4.1.12 Die student word nie onderrig betreffende die handhawing van psigologies-emosionele gesonde grense nie ... 84
3.4.1.13 Invloede op die teologiese student se dienswerk ... 85
3.4.1.13.1 Belemmerings vir teologiese studente in hulle koninklike dienswerk ... 85
3.4.1.13.2 Belemmerings vir teologiese studente in hulle priesterlike dienswerk ... 85

3.4.1.13.3 Belemmering vir teologiese studente in hulle profetiese dienswerk......... 86
3.4.1.14 Wanpersepsies oor uitbranding en om 'n geroepe predikant te wees......... 86
3.4.1.15 Die teologiese student se eie geestelike lewe... 90

3.4.2 Die manier waarop 'n probleem kan ontwikkeling tot uitbranding 90
3.4.2.1 Die vervulling van behoeftes en uitbranding 90
3.4.2.2 Uitbranding en probleemontwikkeling oor motivering.................................. 94
3.4.2.2.1 Kategorie 1: Onbereikbare Doelwitte 97
3.4.2.2.2 Kategorie 2: Eksterne omstandighede 97
3.4.2.2.3 Kategorie 3: Vrees vir mislukking... 113

3.4.3 Versnelde veranderingstempo in die samelewing as oorsaak van uitbranding 99

3.5 SIMPTOME VAN UITBRANDING TOEGEPAS OP NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE... 105
3.5.1 Simptome wat daarop dui dat uitbranding voor die deur is 107
3.5.2 Simptome by die teenwoordigheid van akute uitbranding 110

3.6 GEVOLGE VAN UITBRANDING TOEGEPAS OP NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE... 110
3.6.1 Negatiewe emosie as primêre gevolg van uitbranding................................. 111
3.6.2 Direkte gevolge van uitbranding..131
3.6.2.1 Verloor van perspektief.. 117
3.6.2.2 Om moed op te gee.. 117
3.6.2.3 Depressie 118
3.6.2.3.1 Uitbranding kan tot depressie aanleiding gee 118
3.6.2.3.2 Simptome van depressie 119
3.6.2.3.3 Gevolge van depressie by die uitgebrande teologiese student 120
3.6.2.3.4 Wanpersepsies oor depressie 123
3.6.2.4 Die belewenis van bitterheid... 124
3.6.2.4.1 Die simptome van bitterheid 124
3.6.2.5 Gesondheidsprobleme 125
3.6.2.6 Uitbranding is traumaties.. 126

3.7 'N SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKING VAN DIE OORSAKE EN GEVOLGE VAN UITBRANDING OP NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE.................. 130

HOOFSTUK 4
DIE BELEWENISSE EN PERSEPSIES VAN UITBRANDING BY NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE VAN DIE GEREFORMEERDE KERKE IN SUID-AFRIKA

4.1 INLEIDENDE OPMERKINGS 133

4.2 DIE VERTREKPUNT EN OOGMERK VAN HOOFSTUK 4 133

4.3 TOEPASSING EN METODE 134
4.3.1 Keuse van ’n navorsingsontwerp.. 134
4.3.1.1 Metodiek van data-insameling en verwerking 135
4.3.1.1.1 Kwantitatiewe ondersoek 135
4.3.1.1.2 Kwalitatiewe ondersoek 136
4.3.1.1.3 ’n Kombinasie van kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsing 136

4.3.1.2 Navorsingsinstrumente 136
4.3.1.2.1 Kwantitatief: Navorsingsinstrument vir die belewenis van uitbranding..... 137
4.3.1.2.2 Kwalitatief: Navorsingsinstrument vir die huldiging van persepsies oor uitbranding 138

4.3.1.3 Deelnemers aan die studie 139

4.4 NAVORSINGSRESULTATE VAN DIE KWANTITATIEWE ONDERSOEK..... 139
4.4.1 Die belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika.. 139
4.4.1.1 Afleidings en gevolgtrekking oor die ervaring van uitbranding 141

4.5 NAVORSINGSRESULTATE VAN DIE KWALITATIEWE ONDERSOEK........ 142
4.5.1 Die persepsies oor uitbranding by die nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika.. 142
4.5.1.1 Kategorie 1: Persoonlike persepsies oor die begrip uitbranding en die oorsake daarvan. 142

4.5.1.2 Kategorie 2: Persoonlike ervaring van uitbranding 146
4.5.1.3 Kategorie 3: Persoonlike persepsies oor uitbranding en geloof.................. 151
4.5.1.4 Kategorie 4: Persoonlike persepsies oor uitbranding en roeping 159
4.5.1.5 Kategorie 5: Persoonlike persepsies oor uitbranding en die Bybel............. 169
4.5.1.6 Kategorie 6: Persoonlike siening oor uitbranding en die bediening 171
4.5.1.7 Kategorie 7: Persoonlike persepsies oor die behandeling en voorkoming van uitbranding. 177
4.5.1.8 Spesifieke belangrike respons 181

4.6 SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKING 182

HOOFSTUK 5
PASTORALE RIGLYNE EN METODES VIR DIE BESTUUR, HANTERING EN BEHANDELING VAN UITBRANDING

5.1 INLEIDENDE OPMERKINGS 184

5.2 DIE PRAKTYK-TEORETIESE VERTREKPUNT EN OOGMERK VAN HOOFSTUK 5 184

5.3 PRAKTYK-TEORETIESE VERTREKPUNTE AANGAANDE DIE BEGELEIDING VAN DIE UITGEBRANDE NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENT 185

5.3.1 Die nagraadse teologiese student is ŉ geskape wese 185
5.3.2 Die nagraadse teologiese student is ŉ religieuse wese 185
5.3.3 Die nagraadse teologiese student is ŉ verloste sondaar.............................. 186
5.3.4 Die nagraadse teologiese student is ŉ strydende gelowige 186
5.3.5 Die nagraadse teologiese student is geroep tot diens................................. 186
5.3.6 Die nagraadse teologiese student is ŉ eenheidswese 187

5.4 PRAKTYK-TEORETIESE PERSPEKTIEWE VIR DIE BEHANDELING VAN UITBRANDING BY DIE NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENT GEFOKUS OP DIE VERSKILLENDE DIMENSIES WAAR HERSTEL MOET PLAASVIND 187
5.4.1 DIE EMOSIONELE HERSTELPROSES VAN UITBRANDING 187
5.4.1.1 Emosionele heling - ŉ Pastoraal perspektief.. 188
5.4.1.1.1 Emosionele uitputting en die proses van emosionele heling 188
5.4.1.1.2 Stappe in die verwerking van emosionele uitputting 190
5.4.1.1.2.1 Fase 1: Die toelating van gebrokenheid... 190
5.4.1.1.2.2 Fase 2: Die stilstaan by gebrokenheid 191
5.4.1.1.2.3 Fase 3: Transformasie.. 191

5.4.1.2 Die hanteringselemente by die emosionele herstelproses van uitbranding 192
5.4.1.2.1 Leer om stres te kan hanteer 192
5.4.1.2.1.1 Kyk na die groter prentjie.. 193
5.4.1.2.1.2 Leer om jou emosies in plek te hou 194

5.4.1.2.2 Leer om die te vergewe wat jou te na kom 194
5.4.1.2.3 Aanvaar God se vergifnis ook in jou eie lewe 194

5.4.1.2.4 Bou aan 'n meer intieme ondersteuningsnetwerk 195
5.4.1.2.4.1 Leer om met jou huweliksmaat of vriend/in te praat oor jou gevoelens. 196
5.4.1.2.4.2 Werk aan meer intieme gesinsbande 197
5.4.1.2.4.3 Ondersteuning deur kollegas 198
5.4.1.2.4.4 Professionele ondersteuning 199
5.4.1.2.4.5 'n Spangerigte benadering tot die bestuur van uitbranding 199
5.4.1.2.4.6 Gebalanseerde dra van laste 200

5.4.1.2.5 'n Balans tussen akademiese- en persoonlike lewe 201
5.4.1.2.6 Ken jou eie beperkings 201
5.4.1.2.7 Die predikant se selfversorging 201
5.4.1.2.7 Emosionele welstand van die uitgebrande nagraadse teologiese student202
5.4.1.2.8 Emosionele welstand binne 'n professionele kapasiteit 202
5.4.1.2.9 Emosionele welstand binne 'n persoonlike kapasiteit 203

5.4.2 DIE GEESTELIKE HERSTELPROSES VAN UITBRANDING 204
5.4.2.1 'n Lewe voor God 205
5.4.2.2 'n Lewe vanuit die openbaring van God 206
5.4.2.2.1 Spandeer meer tyd saam met God deur sy Woord 206
5.4.2.2.2 Benadering tot die Skrif moet nie slegs vanuit akademiese perspektief wees nie 207

5.4.2.3 Gebed en geestelike heling 208
5.4.2.4 Word vervul met die Heilige Gees 210
5.4.2.5 'n Lewe uit genade 211

5.4.2.6 'n Lewe in hoopvolle verwagtinge 211
5.4.2.6.1 Herstel van 'n vaste hoop 212
5.4.2.6.2 Klaagliedere: 'n Model van hoop 212
5.4.2.6.2.1 Hoop wat uitgeput is 213
5.4.2.6.2.2 Hoop wat weer geaktiveer word 213
5.4.2.6.2.3 Hoop wat weer gefokus raak 213
5.4.2.6.2.4 Uitbranding omgekeer 214

5.4.2.7 Die nagraadse teologiese student moet sy bekommernisse vir God gee ... 215

5.4.3 DIE FISIESE HERSTELPROSES VAN UITBRANDING ... 215

5.4.3.1 Ontspanningsopleiding ... 215

5.4.3.2 Fisiese oefening ... 216

5.4.3.3 'n Gebalanseerde dieet. ... 218

5.4.3.4 Kry genoegsame slaap ... 220

5.4.3.5 Kry goeie grense in plek ... 222

5.4.3.5.1 Tydgrense ... 222

5.4.3.5.2 Persoonlike grense ... 222

5.4.3.5.3 Wees realisties ... 223

5.4.3.6 Gebalanseerde leefstyl ... 223

5.5 PRAKTYK-TEORETIESE PERSPEKTIEWE VAN DIE DOELTREFFENDE BESTUUR EN VOORKOMING VAN UITBRANDING BY DIE NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENT AS TOEKOMSTIGE PREDIKANT ... 223

5.5.1 Jesus voorkom sy dissipels se uitbranding ... 223

5.5.1.1 'n Verandering van omgewing ... 224

5.5.1.2 'n Verandering van aktiwiteit of verantwoordelikheid ... 225

5.5.1.3 'n Verandering betreffende inrigting van tyd ... 225

5.5.2 Effektiewe tydbestuur ... 226

5.5.2.1 Wanpersepsies ten opsigte van tydbestuur ... 226

5.5.2.2 Diagnose van tydbesteding en onderbrekings ... 228

5.5.2.3 Belangrike tydverkwisters en die oplossing daarvoor ... 229

5.5.2.3.1 Belangrike tydverkwisters ... 229

5.5.2.3.2 Die bestuur vir tydverkwisters ... 230

5.5.2.4 Beplan om te werk en werk om te beplan ... 231

5.5.2.5 Hanteer die onvoorspelbare ... 231

5.5.2.6 Spandeer tyd om tyd te spaar ... 232

5.5.2.7 Wees bereid om 'nee' te sê ... 232

5.5.2.8 Om perfeksionisties te wees of nie ... 233

5.5.2.9 Werk slimmer en nie harder nie ... 233

5.5.2.10 Leer om te prioritiseer ... 234

5.5.3 Die wysiging van A-Tipe gedrag ... 235

5.5.3.1 Kan A-Tipe gedrag gewysig word? 235
5.5.3.2 Voorvereistes vir A-Tipe gedrag modifikasieprogram 236
5.5.3.2.1 Eerlike selfevaluering 236
5.5.3.2.2 'n Nuwe lewensfilosofie 236
5.5.3.2.3 Die stel van persoonlike doelwitte 237

5.5.3.4 Die modifikasie van die gejaagdheidsindroom 238
5.5.3.4.1 Bewuswording 238
5.5.3.4.2 Bepaal die oorsaak van gedrag 238
5.5.3.4.3 Verander denkwyse 238

5.5.3.5 Voorgeskrewe oefeninge ten einde gejaagdheid te verminder 239
5.5.3.5.1 Algemene riglyne 239
5.5.3.5.2 Spesifieke take 240

5.5.4 Plaas wanpersepsies oor uitbranding in die regte lig 240
5.5.4.1 Om hulp te kry 240
5.5.4.2 Erken jou menslikheid 240
5.5.4.3 Ontbloot valse skuldgevoelens 241
5.5.4.4 "Jy kan alles doen" is 'n mite 242
5.5.4.5 Jy is nie 'n mislukking omdat jy uitbrand nie 242
5.5.4.5.1 Mislukking kan nie vermy word nie 242
5.5.4.5.2 Wanbegrippe van mislukking 242
5.5.4.5.3 Wees voorbereid op mislukking 243
5.5.4.5.4 Mislukking is 'n proses en nie 'n gebeurtenis nie 243
5.5.4.5.5 Leer uit mislukkings 243
5.5.4.5.6 Verander jou ingesteldheid ten opsigte van mislukking 243

5.6 SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKING 243

HOOFSTUK 6
SAMEVATTING, GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS VIR VERDERE NAVORSING

6.1 GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN DIE BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE.. 246

6.2 GEVOLGTREKKING OOR DIE OORSAKE EN GEVOLGE VAN UITBRANDING.. 247

6.3 GEVOLGTREKKING OOR DIE EMPIRIESE STUDIE RAKENDE BELEWENISSE EN PERSEPSIES VAN UITBRANDING BY NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE VAN DIE GEREFORMEERDE KERKE IN SUID-AFRIKA 249

6.4 GEVOLGTREKKING OOR PASTORALE RIGLYNE EN METODES VIR DIE BESTUUR, HANTERING EN BEHANDELING VAN UITBRANDING. 250

6.5 AANBEVELINGS VIR VERDERE NAVORSING.. 251

7. BIBLIOGRAFIE 253

8. BYLAAG 262

HOOFSTUK 1

INLEIDING

1.1 VOORGESTELDE TITEL EN SLEUTELTERME

1.1.1 Titel

Die persepsies en belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika - ’n Pastorale studie.

1.1.2 Sleutelterme

Sleutelterme in hierdie studie is: Uitbranding, stres, belewenis, persepsie, GKSA, teologiese studente en pastoraal of pastorale.

Keywords in this study are: Burnout, stress, experience, perception, RCSA, theological students, seminary students and pastoral.

1.2 ORIËNTERING EN PROBLEEMSTELLING

1.2.1 Oriëntering

Indien *die persepsies en belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika (hierna genoem GKSA)* as ondersoekveld betree word, kan die volgende oriënterende opmerkings gemaak word:

In die lig van die krimpende getal predikante in die bediening, die afname van kandidaatsstudente wat vir studie aanmeld sowel as die groot aantal huidige predikante wat emeriteer, kan afgelei word dat voornemende predikante waarskynlik aan meer werksverwante druk en stres blootgestel sal word. (Kruger, 2008:29). Volgens huidige statistieke is die aantal predikante wat emeriteer hoër as die hoeveelheid studente wat afstudeer en in die GKSA beroepbaar gestel word (Kruger, 2008:29). Volgens Coetzee (2007:32) lyk die ouderdomsprofiel van die predikante in 2006 soos volg:

Ouderdom	***Aantal predikante***
63-65	14
60-62	18
55-59	33

Dit beteken dat daar ten minste 65 predikante oor die volgende tien jaar sal emeriteer op grond van ouderdom. Volgens Coetzee (2007:33) is die huidige tendens egter dat predikante vóór die ouderdom van 65 emeriteer, wat beteken dat die getal predikante wat oor die volgende 10 jaar gaan emeriteer, waarskynlik veel meer as 65 gaan wees. Coetzee (2007:33) is van mening dat meer as 80 'n veilige skatting in hierdie verband kan wees. Om dus voorsiening te maak vir die predikanttekort in die toekoms, moet daar 'n merkbare vermeerdering in kandidaatsstudente wees, sodat daar ten minste 100 tot 115 sal wees. Daar bestaan tans 'n tekort van tussen 12 en 43 predikante. Binne die volgende tien jaar gaan ten minste 80 emeriteer. Dit beteken dat die GKSA ten minste 90 predikante in die volgende 10 jaar gaan benodig. Tans sal daar binne die volgende 5 jaar egter net ongeveer 30 van die huidige 37 studente (2 de jaar tot 6 de jaar) afstudeer.

As gevolg van die feit dat die werkslading van nuwe predikante wat gedurende die volgende 10 jaar tot die bediening toetree gaan toeneem, kan gespekuleer word dat die studente wat gaan afstudeer 'n besliste risiko loop om uitbranding te beleef. Grobbelaar (2007:110) het met haar studie oor die belewenis van stres by predikante van die GKSA, bevind dat predikante reeds weens verskeie redes aan hoë stresvlakke en uitbranding ly. As 'n student reeds simptome van uitbranding toon sal dit die risiko van uitbranding in die bediening nog verder verhoog. Die redes vir die huidige belewenis van uitbranding onder predikante is volgens Grobbelaar (2007:110) die volgende:

Die geweldige verantwoordelikheidsgevoel om die gemeente se goedkeuring te verkry en te behou; die hoë verwagtinge wat hulle aan hulle self stel om antwoorde op alle probleme van mense te hê en die stresvolle gaping tussen die jong predikant se kennis van teologie en die van die gemeente (Grobbelaar, 2007:112). Badenhorst & Fleischmann (2008:41) het met 'n stresopname tydens die Partikuliere sinode Vrystaat – Natal in 2006, bevind dat 25% van die predikante wat aan die navorsing deelgeneem het 'n uitermatige hoë vlak van stres beleef. Wanneer dit vergelyk word met statistiek oor uitermatige stres onder die algemene populasie, kan gesien word dat die stresvlak van predikante reeds ver bo die normale van slegs 2% is (Badenhorst & Fleischmann, 2008:41).

Indien studente reeds tydens hul studiejare die eerste simptome van uitbranding beleef, kan dit die risiko om reeds in 'n vroeë stadium van hulle bediening uitbranding te beleef, verhoog. 'n Verdere faktor wat die voorkoms van uitbranding in die

bediening kan verhoog, is die moontlikheid dat studente bepaalde wanpersepsies oor die belewing van uitbranding in die bediening mag huldig. Wanneer daar reeds in die studentejare 'n wanpersepsie aangaande uitbranding bestaan, is die waarskynlikheid dat stres en uitbranding in die bediening onbehandeld sal bly, hoër as wat andersins die geval sou wees (Stone, 2008:13).

Volgens Weiten (2004:535) handel uitbranding oor fisiese en emosionele uitputting, skeptisisme en 'n vertwyfeling in eie vermoëns wat stelselmatig veroorsaak word deur chroniese werkverwante stres. Faktore wat 'n rol speel by uitbranding in die werksomgewing sluit onder andere in: 'n oorlading van werk en die onvermoë om werksverantwoordelikheid en werksuitkomste te beheer (Weiten, 2004:535; Sandström *et al*, 2005:276).

Volgens Weiten & Lloyd (2000:80) is uitbranding die gevolg van 'n langdurende blootstelling aan werkverwante stres. Uitputting, insluitend chroniese moegheid, swakheid, en lae vlakke van energie, is daarom die sentrale simptoom van uitbranding, (Weiten, 2004:535; Densten, 2001:834). Bogenoemde simptome kan tans reeds by nagraadse teologiese studente van die GKSA begin manifesteer. Die rede vir hierdie belewenis, kan onder andere geleë wees in die hoë werkslading wat tydens 'n akademiese jaar hanteer moet word, asook die uitgerekte studie wat oor 'n periode van ses jaar strek.

1.2.2 Probleemstelling

In navorsing is die term *uitbranding* nie vreemd nie. Daar het die afgelope dekade baie navorsingsverslae oor uitbranding in 'n verskeidenheid hoë risiko beroepe verskyn (Barboza & Beresin, 2007:226). Uitbranding as fokuspunt in navorsing het ook posgevat onder studente wat hulle vir hierdie hoë risiko beroepe voorberei. In hierdie studieveld fokus Barboza & Beresin (2007:225) en Watson *et al* (2008:1534) op die belewenis van uitbranding by voorgraadse verpleegkundige studente in die VSA en Hong Kong; Willcock *et al* (2004:357) en Guthrie *et al* (1998:237) het 'n studie gedoen wat fokus op die belewenis van uitbranding by nuwe mediese studente; Martínez *et al* (2008:E444) het 'n studie gedoen oor die belewenis van uitbranding onder nagraadse tandheelkundige studente; Slivar (2001:21) het 'n studie gedoen oor die belewenis van uitbranding by taalkunde studente. Daar word egter min navorsing gevind wat in hierdie verband op teologiese studente fokus.

Dudley & Dudley (1994:54) het wel met 'n studie aan 'n Universiteit in die VSA aangetoon dat nagraadse teologiese studente en hulle eggenotes die tydperk van hul nagraadse studie as stresvol beleef. Volgens Dudley & Dudley (1994:43) dra intense studie, voorbereiding van werkstukke wat streng gekoppel is aan sperdatums asook finansiële- en tydsdruk by tot die belewenis van stres tydens hierdie tydperk.

Coetzer (2007:17) toon aan dat navorsing gedoen is oor die tekortkominge in praktiese opleiding van teologiese studente in die VSA. Hierdie studie het aangetoon dat daar in die opleiding van predikante oor die algemeen nie genoeg aandag gegee word aan die emosionele stressors van die bediening nie. Die gevolg is dat predikante in emosionele slaggate beland en dan vanweë onkunde nie weet wat eintlik met hulle gebeur nie. Verder wys Coetzer (2007:17) daarop dat die effektiewe *hantering en of voorkoming van uitbranding* in die sillabus van teologiese studente vervat behoort te word ten einde hulle op hierdie gebied beter toe te rus. Sodoende sal teologiese studente en latere predikante in staat wees om die probleem onmiddellik te kan identifiseer.

In hierdie spektrum van navorsing oor uitbranding onder teologiese studente en studente oor die algemeen word daar egter nie gefokus op teologiese studente van die GKSA nie. Grobbelaar (2007:109) het wel in haar studie gefokus op die belewenis van stres en uitbranding by predikante van die GKSA, maar die verband tussen die belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente en die belewenis van uitbranding by predikante van die GKSA wat reeds as studente stres beleef het, word nie in die studieveld aangespreek nie.

Grobbelaar (2007:109) het bevind dat predikante geweldige innerlike konflik beleef, juis omdat hulle voel dat hulle passie om die evangelie te verkondig in konflik is met wat hulle dink die verwagtinge van uiterlike strukture (die gemeente en Teologiese Skool) is. Predikante wat aan die navorsing deelgeneem het, voel dat daar te veel formalisme, ten koste van spiritualiteit, in hulle gemeentes is.

Volgens Grobbelaar (2007:110) ervaar die meeste van die proefgroepe dat die verwagtinge van die gemeente wat deur hulle bedien word, onrealisties hoog is. Soortgelyk hieraan kan verwag word dat 'n teologiese student bepaalde wanpersepsies oor uitbranding kan huldig. Hierdie wanpersepsies kan daartoe lei dat die vermoë om onrealistiese verwagtinge in die bediening op 'n objektiewe wyse te kan hanteer, ontbreek.

Uitbranding kan as gevolg van die moontlike wanpersepsies in 'n verkeerde lig beskou word. Daar kan byvoorbeeld die wanpersepsie ontstaan dat dit verkeerd of 'n teken van "swakheid" by 'n teologiese student en latere predikant is om simptome van uitbranding te beleef of te erken dat dit bestaan (Coetzer, 2005:15). As daar die persepsie by 'n teologiese student van die GKSA bestaan dat hy God sal "verloën" omdat hy sy roeping nie tot die hoogste verwagtinge kan vervul nie, sal dit die bereidwilligheid om betyds hulp te verkry verminder. Volgens Cordes & Dougherty (1993:636) kan 'n persoon ook byvoorbeeld die persepsie huldig dat hy net moet "aanhou werk" om aan moontlike onrealistiese verwagting te voldoen. Dit kan die verdere persepsie tot gevolg hê dat uitbranding in die bediening net maar iets is wat aanvaar moet word en geleer moet word om mee saam te leef.

Volgens Coetzer (2007:79) is dit 'n wanpersepsie wanneer 'n predikant of student by geleenthede dink dat hy, omdat hy deur die Here geroep is, nie mag nee sê nie en ten alle tye beskikbaar moet wees. Die wanpersepsie veroorsaak dat hy dan aan homself as 'n "onwaardige dienskneg" dink. Volgens Coetzer (2007:79) is die algemeenste wanpersepsies by studente en predikante die volgende:

(1) Om nooit moeg te word nie;
(2) Om verhewe te wees bo emosionele pyn;
(3) Om emosioneel selfvoorsienend te wees;
(4) Om vry van materiële behoeftes te wees;
(5) Om geestelik perfek te wees.

Adams (1970:105) huldig byvoorbeeld die standpunt dat simptome wat psigopatologies van aard is, direk aan sonde toegeskryf kan word (vgl. ook Collins, 2005:11). Adams is van mening dat 'n persoon nie deur middel van Psigoterapie genees kan word nie. Hulle is net "siek-gelowiges" vanweë hulle sonde. Die sonde het 'n skuldgevoel tot gevolg. Sodra die sonde bely word, word die skuldgevoelens verwyder en die probleem word opgelos. Genesing van psigopatologiese toestande vind volgens Adams plaas deur die belydenis van sonde (Adams, 1970:106; Adams, 1979:20).

Die belewenis van stres en uitbranding onder predikante van die GKSA is deur Grobbelaar in haar Ph.D. studie in 2007 nagevors. Die belewenis en persepsie van uitbranding wat reeds by nagraadse teologiese studente van die GKSA teenwoordig

mag wees, en gevolglik die moontlikheid van uitbranding in die bediening kan verhoog, is egter 'n veld wat nog nie betree is nie.

1.3 DIE OORKOEPELENDE NAVORSINGSVRAAG

Wat is die belewenis en persepsies oor uitbranding by nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika (GKSA) en hoe kan hierdie studente pastoraal toegerus word om tekens van hierdie sindroom in hulle lewe te identifiseer en te hanteer?

1.4 VERDERE VRAE VANUIT DIE PROBLEEMSTELLING

Die vrae wat hieruit voortspruit, is:

- Bestaan daar bepaalde Skrifperspektiewe oor die belewenis en hantering van uitbranding?
- Wat is die oorsake en gevolge van uitbranding in die lig van bestaande navorsing?
- Wat is die huidige belewing en persepsie van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA?
- Hoe kan uitbranding, in die lig van wanpersepsies wat moontlik mag bestaan, by nagraadse teologiese studente in die toekoms bestuur, hanteer en behandel word?

1.5 DOELSTELLING EN DOELWITTE

1.5.1 Doelstelling

Die oorkoepelende doelstelling van hierdie studie is: Om vas te stel wat die belewing en persepsies van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA is. Asook om die belewenisse en persepsies van die studente in die lig van bepaalde Skrifperspektiewe te bespreek, te evalueer en bepaalde riglyne daar te stel ten einde uitbranding te beheer of te bestuur.

1.5.2 Doelwitte

Die spesifieke doelwitte van die studie is:

- Om bepaalde Skrifperspektiewe oor uitbranding te ondersoek en te evalueer, deur die eksegese van 1 Konings 19:1-18 as primêre verwysingspunt te ontleed.
- Om in die lig van reeds bestaande navorsing vas te stel wat die oorsake en gevolge van uitbranding is.

- Om die individuele belewenisse en persepsies van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA te ondersoek.
- Om riglyne daar te stel hoe uitbranding deur nagraadse teologiese studente vanuit 'n pastorale invalshoek in die toekoms bestuur, hanteer en behandel kan word.

1.6 SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT

Die sentrale teoretiese argument van hierdie studie is dat nagraadse teologiese studente van die GKSA wat uitbranding beleef en sekere persepsies oor uitbranding huldig pastoraal toegerus kan word om tekens van uitbranding in hulle lewe te identifiseer en te hanteer.

1.7 METODOLOGIE

Hierdie Pastorale studie word gedoen vanuit 'n *Gereformeerde perspektief*. Daar word met ander woorde gewerk met die Woord van God as grondslag (Die *Sola Scriptura*- vertrekpunt vir navorsing) (Breed *et al*, 2008:45). In die beantwoording van die verskillende navorsingsvrae, sal die volgende metodes gebruik word:

- Ten einde Skrifperspektiewe te ontleed word *diepgaande eksegese gedoen vanuit 'n Gereformeerde teologiese eksegetiese benadering, gefokus op* 1 Konings 19:1-18. Riglyne in die publikasie *Preekgeboorte* (De Klerk & Janse van Rensburg, 2005) sal gebruik word.
- Ten einde vas te stel wat die oorsake en gevolge van uitbranding is *word 'n literatuurstudie gedoen* vanuit 'n intra-dissiplinêre oogpunt, dus vanuit die wisselwerking tussen pastorale en psigologiese oogpunte.
- Ten einde die individuele belewenisse en persepsies van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA te ondersoek, word *kwantitatiewe sowel as kwalitatiewe empiriese* navorsing gedoen *deur middel van die voltooiing van vraelyste* ('n "Uitbranding" - vraelys deur elke kandidaat). Hierdie navorsing sal gedoen word in ooreenstemming met die beleid vir navorsingsetiek van die Noord-Wes Universiteit.
- Ten einde riglyne te formuleer vir die bestuur, hantering en behandeling van uitbranding by nagraadse teologiese studente, word 'n praktykteorie vanuit 'n primêre pastorale invalshoek daargestel.

1.8 HOOFSTUKINDELING

Hoofstuk 1: Inleiding

Hoofstuk 2: Eksegese: 'n Bybelse perspektief op uitbranding gefokus op basisteoretiese insigte uit 1 Konings 19:1-18.

Hoofstuk 3: Oorsake en gevolge van uitbranding.

Hoofstuk 4: Die belewenisse en persepsies van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika.

Hoofstuk 5: Pastorale riglyne en metodes vir die bestuur, hantering en behandeling van uitbranding.

Hoofstuk 6: Samevatting, gevolgtrekkings en aanbeveling vir verdere navorsing.

1.9 SKEMATIESE VOORSTELLING VAN DIE KORRELASIE TUSSEN PUNTE 1.4, 1.5 EN 1.7

Probleemstelling	Doelwitstelling en doelwitte	Metodologie
Bestaan daar bepaalde Skrifperspektiewe oor die belewenis en hantering van uitbranding?	Om bepaalde Skrifperspektiewe te ondersoek oor uitbranding, deur die eksegese van 1 Konings 19:1-18 as primêre verwysingspunt te ontleed.	Ten einde Skrifperspektiewe te ontleed word *diepgaande eksegese gedoen vanuit 'n Gereformeerde teologiese eksegetiese benadering, gefokus op* 1 Konings 19:1-18. Riglyne in die publikasie *Preekgeboorte* (De Klerk & J van Rensburg, 2005) sal gebruik word.
Wat is die oorsake en gevolge van uitbranding in die lig van bestaande navorsing?	Om vas te stel wat die oorsake en gevolge van uitbranding is in die lig van bestaande navorsing.	Ten einde vas te stel wat die oorsake en gevolge van uitbranding is *word 'n literatuurstudie gedoen* vanuit 'n multidissiplinêre oogpunt dus vanuit die wisselwerking tussen pastorale en psigologiese oogpunte.
Wat is die huidige belewing en persepsie van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA?	Om die individuele belewenisse en persepsies van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA te ondersoek.	Ten einde die individuele belewenisse en persepsies van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA te ondersoek word *kwantitatiewe sowel as kwalitatiewe empiriese navorsing gedoen deur middel van die voltooiing van vraelyste*. Hierdie navorsing sal gedoen word in ooreenstemming met die beleid vir navorsingsetiek van die Noord-Wes Universiteit.
Hoe kan uitbranding by nagraadse teologiese studente in die toekoms bestuur, hanteer en behandel word in die lig van bestaande wanpersepsies?	Om riglyne daar te stel waarvolgens uitbranding deur nagraadse teologiese studente in die toekoms bestuur, hanteer en behandel kan word.	Ten einde riglyne te formuleer vir die bestuur, hantering en behandeling van by nagraadse teologiese studente, word 'n praktykteorie daar gestel.

HOOFSTUK 2

EKSEGESE: ’N BYBELSE PERSPEKTIEF OP UITBRANDING GEFOKUS OP BASISTEORETIESE INSIGTE UIT 1 KONINGS 19:1-18.

2.1 INLEIDENDE OPMERKINGS

Met hierdie hoofstuk gaan eksegetiese perspektiewe vanuit 1 Konings 19:1-18 normatief betrek word op die belewenis van uitbranding (sien 3.3 vir uitgebreide definisie van uitbranding) en die herstel vanuit 'n situasie van uitbranding. Die basisteoretiese perspektief vir hierdie studie word daargestel deur in hierdie hoofstuk te fokus op die volgende aspekte:

- Elia se belewenis van uitbranding.
- Hoe God Elia weer gelei het tot herstel.
- Basisteoretiese insigte wat normatief betrek kan word op die belewenis van en die herstel vanuit 'n situasie van uitbranding (soos dit bepaald manifesteer in die situasie van nagraadse teologiese studente wat hulle finaal voorberei om voltyds in die bediening te staan).

Die eksegese van 1 Konings 19:1-18 is gebaseer op die riglyne in *Preekgeboorte* (De Klerk & Janse van Rensburg, 2005). In hierdie eksegetiese proses word die Skrif, as Woord van God, as basis gebruik. Die Skrifgedeelte (1 Konings 19:1-18) word ondersoek in sy bepaalde Skrifkonteks deur die perikoop binne die konteks van die Bybel en die Bybelboek waarin die perikoop voorkom, te plaas. Omdat die Skrif as basis van die studie dien word Skrif met Skrif vergelyking gedoen om 1 Konings 19:1-18 binne die Skrif as geheel te ondersoek. Die genre van die perikoop self en die spesifieke Bybelboek waarin die perikoop voorkom, word ook ondersoek. Die sosiohistoriese konteks van die perikoop asook belangrike begrippe (woordstudie) in die perikoop word ook ondersoek. Sodoende word die openbaring van God, God se verlossingsfeite en die kommunikasiedoel van die perikoop bepaal.

Die resultate wat opgelewer word uit hierdie eksegetiese studie, bepaal die wyse waarop gegewens vanuit die Skrif normatief antwoorde op die probleemveld van uitbranding gee en hoe hierdie Skrifgedeelte begeleidingsmoontlikhede bied aan

nagraadse teologiese studente as geroepenes wat uitbranding mag beleef in hul finale voorbereiding om voltyds in die bediening te staan.

2.2 DIE BASIS-TEORETIESE VERTREKPUNT EN OOGMERK VAN HOOFSTUK 2

Deur eksegese vanuit 'n [1]Gereformeerde eksegetiese perspektief, word 1 Konings 19:1-18 ondersoek. In hierdie hoofstuk kom verskillende aspekte in die eksegese van 1 Konings 19:1-18 aan die orde. Met hoofpunte 2.4 - 2.14 word 1 Konings 19:1-18 eksegeties ondersoek. Met hoofpunt 2.15 word eksegetiese gevolgtrekkings van 1 Konings 19:1-18 oor die belewenis van uitbranding gemaak vanuit die voorafgaande eksegetiese ondersoek. Met hoofpunt 2.16 word onderskeie implikasies en toepassingmoontlikhede van 1 Konings 19:1-18 op basisteoretiese vlak vir die behandeling van uitbranding by nagraadse teologiese studente daargestel.

2.3 DIE MOTIVERING VIR DIE KEUSE VAN 1 KONINGS 19

Hierdie is 'n pastorale studie wat uitgaan van die aanname dat veral nagraadse teologiese studente met 'n sterk roepingsbewussyn kwesbaar kan wees vir uitbranding en selfs reeds in 'n mindere of meerdere mate die eerste simptome van uitbranding kan beleef. Wanneer Elia se ervaring van fisiese, geestelike en emosionele uitputting in 1 Konings 19 ondersoek word, kan 'n persoon wat erns maak met sy roeping homself met die emosies van Elia in hierdie verhaal identifiseer. Omdat daar erns gemaak word met die roeping van nagraadse teologiese studente van die GKSA, wy hulle hulself toe om met hart en siel in alles getrou te bly aan hierdie roeping. Tydens die verloop van hulle studies loop hulle egter die gevaar om dikwels hulle fisiese en emosionele vermoëns te oorskry (sien 3.4 oor spesifieke oorsake van uitbranding by nagraadse teologiese studente). Indien hulle op hierdie vlak sou volhou kan dit tot nadeel van hulle roeping en die goeie werk as predikant in die toekoms wees. Dit kan die hartseer gevolge inhou dat hulle selfs hulle roeping kan versaak en dat hulle hulself emosioneel kan benadeel.

---

[1] Hierdie perspektief werk met die 16de eeuse Reformatoriese beginsels vir Skrifverklaring. Die beginsels bepaal ten eerste dat die Skrif self die enigste basis en norm vir Skrifstudie is. Tweedens dat Christus en Sy verlossingswerk die hoofoogmerk van die studie is en moet bly. Die hermeneutiese vertrekpunte het as basis dat die Skrif homself verklaar (Skrif met Skrif vergelyking); dat die Skrif tydgerig en nie tydgebonde is nie, dat grammaties-historiese ontleding van die teks en konteks van uiterse belang is; en dat die Skrifverklaarder afhanklik is van die leiding van die Heilige Gees.

Dit wat met Elia in 1 Konings 19 gebeur het kan as 'n voorbeeld dien van die gevare van uitbranding op 'n persoon met 'n roeping om in die koninkryk van God werksaam te wees en van die kwesbaarheid van so 'n persoon. . Die kontras tussen die kragtige en selfversekerde optrede van Elia in 1 Konings 18 waar hy die Baälpriesters konfronteer 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 en sal lig werp op die navorsingsvraag van hierdie studie.

Die wyse waarop God Elia lei tot herstel van sy uitbranding, negatiewe gevoelens en depressie, kan as vertrekpunt dien van die herderlike sorg en leiding tot hantering en herstel van uitbranding by die geroepe teologiese student: God versorg Elia na liggaam en gees. Elia moet eet, water drink en slaap voor die Here Hom aan Elia openbaar en Hy Elia geestelik en emosioneel versterk en hom weer bemagtig om sy roeping op te neem.

2.4 DIE PLEK VAN 1 KONINGS 19 IN DIE BYBEL, EN IN DIE BOEK 1 EN 2 KONINGS

Volgens Dillard & Longman (2007:167) is die boek Konings in die Joodse tradisie deel van die vroeë profete. 1 Konings vorm deel van die Deuteronomistiese Geskiedwerk wat begin by die boek Deuteronomium en met 2 Konings eindig (van Rensburg & Nel, 2009:426; Fourie, 2008:36). 1 Konings 19 vorm deel van die Elia siklus wat strek van 1 Konings 17:1 tot en met 2 Konings 1:1-2:18 (Fourie, 2008:37). 1 & 2 Konings kan volgens Hill & Walton (2000:235) en Van Rensburg & Nel (2009:425) breedweg in ses hoofdele verdeel word soos die geskiedenis van Israel en Juda stelselmatig daarin weergegee word:

- **Salomo: sy opgang, regering en ondergang (1 Konings 1:1-11:43)**
  Binne hierdie hoofdeel staan Salomo sentraal. In 1:1-2:47 word die einde van die troonopvolgingstryd beskryf waar Salomo as oorwinnaar uit die stryd tree met die berig van Dawid se dood (Comfort & Elwell; 2001:783). In 3:1-11:43 word Salomo se regeringstyd beskryf. Aan die een kant word sy groot wysheid en sukses beskryf en aan die ander kant weer sy geweldige mislukking en God se reaksie daarop (Van Rensburg & Nel, 2009:425). Na Salomo se dood is die koninkryk in twee verdeel.

- **Die twee koninkryke: Israel en Juda (1 Konings 12:1-16:34)**

  In hierdie hoofpunt word die gebeure na Salomo se dood beskryf. Salomo se ryk skeur in twee met Israel in die noorde en Juda in die suide, waar Jerobeam en Rehabeam as konings van Israel en Juda optree. Die geskiedenis van die twee ryke word parallel met mekaar beskryf (Van Rensburg & Nel, 2009:425). Israel in die noorde sou slegs twee eeue bestaan, sou twintig konings hê en toon ŉ geskiedenis van swak internasionale verhoudings. In kontras met Israel het Juda in die suide drie en ŉ half eeue gehou en word in hierdie tydperk deur negentien konings uit die nageslag van Dawid regeer (Comfort & Elwell; 2001:784). In hierdie afdeling word daar ook beskryf hoedat daar militêre konflik ontstaan het tussen Israel en Juda.

- **Die tydperk van Elia (1 Konings 17:1-2 Konings 2:1-18)**

  Met die vertellings oor die profeet Elia word die boek 1 Konings afgesluit en 2 Konings ingelui. Elia tree op as profeet toe Agab koning in Israel was (Towns, 2005:408; Van Rensburg & Nel, 2009:426). Agab het met Isebel - ŉ Fenisiese prinses - getrou. Onder Isebel se invloed word die Baälgodsdiens bevorder. Volgens Alexander en Alexander (2005:291) is Baäl aanbid as die God van die weersomstandighede wat die landbou opbrengs beheer het. God bewys daarom deur die droogte dat Hy alleen mag het oor die son en die reën, waarsonder niks kan groei nie. Op die terrein van die godsdiens was Elia se optrede ŉ konfrontasie tussen die God van Israel - die Enigste ware God - en die gode van die Kanaänitiese natuurgodsdiens (Van Rensburg & Nel, 2009:426). Die Elia-tydperk (1 Konings 17:1-22:54 en 2 Konings 1:1-2:18) kan op die volgende wyse uiteengesit word:

  1. Elia en die Baäldiens en sy konflik met Isebel (1 Kon. 17:1-19:21).
  2. Agab en die Arameërs (1 Kon. 20:1-43).
  3. Nabot se Wingerd (1 Kon. 21:1-29).
  4. Agab, Josafat en die Arameers (1 Kon. 22:1-54).
  5. Ahasia raadpleeg Baäl-Sebub en Elia kondig sy straf aan (2 Kon.1:1-18).
  6. Elia word in die hemel opgeneem (2 Kon. 2:1-18).

- **Elia en Elisa (2 Konings 2:1 en 8:15)**
  Met 2 Konings word die verhaal van die twee profete Elia en Elisa voortgesit. Elia se optrede kom tot sy einde en die nuutgesalfde profeet Elisa word sy opvolger.

- **Die konings van die twee koninkryke (2 Konings 8:16-17:41)**
  Na die reeks profeteverhale volg die parallelle geskiedenis van die twee koninkryke. Al die konings van die Noordelike Ryk word, aan die hand van godsdienstige maatstawe, negatief beoordeel. Uiteindelik volg die val van Samaria deur die Assiriërs en dit beteken ook die einde van die Noordelike Ryk (Van Rensburg & Nel, 2009:482; Comfort & Elwell; 2001:785).

- **Die konings van Juda (2 Konings 18:1-25:30)**
  Juda word na die val van Israel oorheers deur die Assiriërs, Egipte en die Babiloniërs. Daar is veral drie konings wat in hierdie tyd besonder uitgelig word: Hiskia (2 Kon. 18:1-19:37) en Josia (2 Kon. 22:1-23:30) word beskryf as konings wat aan die Here gehoorsaam was en Hom gedien het. Manasse (2 Kon. 21:1-18) word as so ongehoorsaam beskryf dat die val van Jerusalem uiteindelik aan sy naam verbind is (2 Kon. 23:26).

  Die Babiloniese Ryk word uiteindelik die mag wat Juda oorweldig. Weens 'n onverwagte rebellie word Jerusalem aangeval, geplunder en verwoes (Van Rensburg & Nel, 2009:482). Die meeste van die inwoners word in ballingskap weggevoer en ander bly in armoede in die land agter. In hierdie afdeling word die gevolge van die volk se ongehoorsaamheid aan God en sy oordeel daaroor beskryf. Ten slotte word beskryf dat Jojagin in Babel vrygelaat word, wat 'n bietjie hoop gee in 'n situasie waar dit lyk of alles verby is (Van Rensburg & Nel, 2009:482; Comfort & Elwell; 2001:785).

2.5 DIE SKRYWER EN WORDINGSGESKIEDENIS VAN DIE BOEKE 1 EN 2 KONINGS

Die skrywer of samesteller van die versameling verhale in die Konings boeke is onbekend (Alexander & Alexander, 2004:276; Hill & Walton, 2000:228; Towns, 2005:405). Volgens Alexander & Alexander (2004:276) en Hill & Walton (2000:228) word die skrywer vanuit die Joodse tradisie as 'n profeet in Babilonië gedurende die ballingskap - rondom 550vC - beskou, en is dit waarskynlik Jeremia. Om die skrywer van die Konings aan Jeremia te verbind is waarskynlik vanweë die ooreenkomste

tussen Jeremia 52 en 2 Konings 24-25. Hill & Walton (2000:228) maak die opmerking dat die Ou Testamentiese geskiedenis soos in die Konings boeke vervat word 'n prominente plek ingeneem het in die lewe van die Ou Testament profete en die akkuraatheid van die profete se woorde in verhouding met die monargie van Israel en Juda (Comfort & Elwell; 2001:781). Volgens Hill & Walton (2000:228) is daar min bewyse van hierdie verbinding tussen die profete en die skrywer van die Konings boeke.

Alhoewel die Joodse tradisie deur baie Ou-Testamentici aanvaar word moet daar rekening gehou word met die feit dat daar gebruik gemaak is van bepaalde bronne. In hierdie kringe word Jeremia dan as die samesteller van 1 & 2 Konings gesien. Volgens Hill & Walton (2000:228) sien die alternatiewe beskouings 1 & 2 Konings as die produk van die sogenaamde Deuteronomistiese skool wat na bewering in die laat agtste eeu vC of die vroeë sewende eeu vC begin het. Die literêre akkuraatheid van die sogenaamde "Deuteronomistiese redakteurs" was gemotiveer deur spesifieke teologiese belangstellings, naamlik die reinheid van die tempel van aanbidding en die tempel as kern van Jerusalem, die vervulling van voormalige profesieë aangaande die Hebreeuse koningskap en die relevansie van die seën en vloek formule van die boek Deuteronomium op die geskiedenis van die Israelitiese monargie (Hill & Walton, 2000:228).

Volgens Hill & Walton (2000:229) kan die Konings boeke volgens hierdie teorie in twee redaksionele fases verdeel word: die eerste word beskou as die voor-ballingskap fase en word geassosieer met die regering van Koning Josua in Juda rondom 600 vC; die tweede fase word beskou as die fase van die ballingskap en word geassosieer met koning Jojagin vanaf die ballingskap in Babilon - ongeveer 550 vC. Hierdie teorie word vanuit verskeie kringe afgekeur omdat bewyse daarvoor skaars is.

Die skrywer van 1 & 2 Konings noem drie spesifieke bronne wat met die geskiedenis van die monargie van Israel geassosieer word: koninklike annale (amptelike dokumente), reekse vertellings en legendes oor die profete en manne van God wat die konings soms teëgestaan het, en vertellings oor gebeure in die tyd van die konings (Hill & Walton, 2000:229; Van Rensburg & Nel, 2009:426; Comfort & Elwell; 2001:780). Die suksesvolle konings het hulle geskiedenis laat opskryf sodat latere geslagte van hulle groot sukses kon weet. Hierdie bronne het byvoorbeeld bekend gestaan as *die annale van Salomo* (1 Konings 11:41), *die annale van die konings*

van Israel (14:19) en *die annale van die konings van Juda* (14:29, 15:7) (Hill & Walton, 2000:229; Towns, 2005:405; Fourie, 2008:40). Die bogenoemde bronne word waarskynlik deur die skrywer genoem sodat die leser self die geskiedenis kan nagaan (Hill & Walton, 2000:229; Comfort & Elwell; 2001:780).

Wanneer bogenoemde teorie en die bewyse daarvoor beoordeel word, kan aanvaar word dat die Konings boeke hulle ontstaan gedurende die sesde eeu vC aan 'n onbekende samesteller of outeur te danke het. Of die persoon 'n profeet was is onseker, maar hy het die verhouding tussen Israel en Jahwe en die implikasies daarvan vir die geskiedenis verstaan. Die Konings boeke het waarskynlik in Palestina ontstaan tussen die val van Jerusalem (587/586 vC) en die dekrete van koning Cyrus van Persië wat die Hebreërs toegelaat het om na hulle tuisland terug te keer (539 vC) (Hill & Walton, 2000:230 Comfort & Elwell; 2001:781).

Dit is egter moontlik dat die Konings boeke twee ontstaan fases gehad het., maar omdat 1 en 2 konings aanvanklik as een boek beskou is, kon die afsluiting van 2 Konings as die finale ontstaansdatum gesien word (Alexander & Alexander, 2004:276; Van Rensburg & Nel, 2009:426). 2 Konings sluit af met die vrylating van Jojagin (560/550 vC).

2.6 HOOFTEMAS VAN KONINGS

2.6.1 Die God van Israel is waarlik God

In die boek 1 Konings staan die boodskap dat die God van Israel waarlik God is sentraal. In teenstelling met die afgode wat die produk van mense werk is, is die God van Israel waarlik God en aktief betrokke by die mensdom se doen en late (Alexander & Alexander, 2004:276). God is die Skepper wat bo alles is. Hy is intiem betrokke by Sy skepping. Hy kan nie in die tempel of in die verbondsark vasgevang word nie (Van Rensburg & Nel, 2009:428). God is die Een wat in beheer is van die natuur en die geskiedenis bepaal. Al kom dit voor of God verwyderd is van sy skepping en volk is Hy steeds in volle beheer van sake. Hy heers oor alle volke en oor die hele wêreld. Die omliggende volke en die konings van die twee ryke is instrumente waarmee God sy doel bereik (Van der Watt, 2003:308).

2.6.2 Egte lojaliteit aan God

Volgens Van Rensburg & Nel (2009:428) is een van die sentrale temas van die Koningsboeke die egte lojaliteit (of 'n gebrek aan egte lojaliteit) van Israel in hulle

godsdiens. God is uniek en eis daarom eksklusiewe verering. In aansluiting by die Kanaänitiese godsdiens blyk dit dat Israel God deur beelde vereer. Sommige van Israel se konings het spesifiek ruimte gemaak vir die afgodsdiens (Van der Watt, 2003:308). Volgens Van Rensburg & Nel (2009:428) tel Salomo, Jerobeam I en Agab onder hulle. Wanneer die volk en hulle leiers (die konings) op God gerig is en sy voorskrifte gehoorsaam, heers daar volgens Alexander & Alexander (2004:276) vrede en voorspoed. Politieke en ekonomies rampspoed oorval Israel en Juda as 'n direkte gevolg van die ineenstorting van die volk se morele waardes en hulle godsdienstige verval (Alexander & Alexander, 2004:276).

Die beoordeling van die volk se godsdiens beoefening is die maatstaf waaraan elke koning van die Noordelike- en Suidelike ryk onderwerp is. Geen van die konings van die Noordelike ryk word in die Koningsboeke positief beoordeel nie, want elkeen van die konings het gesondig (Van Rensburg & Nel, 2009:428). Net soos die konings van die Noordelike Ryk beoordeel is, is die konings van die Suidelike Ryk beoordeel. Van die Suidelike Ryk is slegs Hiskia en Josia positief beoordeel, wat in 2 Konings aan die orde kom. Politieke of militêre sukses het volgens Van Rensburg & Nel (2009:428) nie in die beoordelings getel nie. Wat saak gemaak het was hoe elke koning die egte lojale godsdiens bevorder het. Die boek beklemtoon hoe belangrik dit is dat die wat aan God verbind is op 'n bepaalde wyse moet lewe. Die gevaar is egter verdeelde lojaliteit.

2.6.3 Die optrede van die konings van Israel en Juda en die ballingskap

Die rede waarom die val van Jerusalem en die ballingskap plaasgevind het, is gesetel in die beoordeling van die konings se rol is die godsdiens. Volgens Van Rensburg & Nel (2009:429) is daar 'n basiese onderskeid tussen die godsdiens van Israel en die van Juda. In die Noordelike Ryk het Jerobeam I as die eerste koning, onmiddellik sy eie amptelike godsdiens begin reël. Elemente van die Kanaänitiese godsdiens het ingekruip. Gebruike, offerandes en die verskillende simbole by die heiligdomme het by die Kanaänitiese godsdiens ingepas, maar nie by die God van Israel nie (Hill & Walton, 2000:237; Comfort & Elwell; 2001:423).

Met die verowering van die Noordelike Ryk deur die Assiriërs word die saak beklemtoon dat die Here nie met hulle godsdiensbeoefening tevrede was nie (Van Rensburg & Nel, 2009:429; Van der Watt, 2003:308). By die Suidelike Ryk het die tempel die sentrum van die godsdiens uitgemaak. Vreemde elemente het by die tempeldiens ingekruip, maar dit is wel weer reggestel. Wanneer 'n koning die

tempeldiens tot sy reg laat kom – waar God verkies het dat Sy naam verheerlik moet word – is die koning positief beoordeel. Wanneer 'n koning wel vir valse godsdienste ruimte laat, maar tog steeds reg leef, is hy voorwaardelik positief beoordeel. Indien 'n koning ruimte laat vir die Kanaänitiese godsdiens in Jerusalem is hulle net soos die konings van Noordelike Ryk, negatief beoordeel (Hill & Walton, 2000:237).

Die vrae wat volgens Van Rensburg & Nel (2009:429) in 1 Konings gevra word, is:

- Het die konings God reg gedien?
- Het hulle die volk op die pad gelei wat God vir hulle gewys het?
- Het hulle alle praktyke en idees van die Kanaänitiese godsdiens uitgeroei of bevorder?

Die uiteindelike oordeel in 1 & 2 Konings is dat die konings wat ongehoorsaam was, verantwoordelik gehou moes word vir die uiteindelike ballingskap. Die groot oorsaak van die ballingskap was nie God nie. Dit is juis die Here wat die koning weer deur die profete tot terugkeer en herstel roep. Die skuld van die ballingskap het by die Israeliete self gelê. Die gebeurtenis met die val van Samaria in 772 vC, die val van Jerusalem in 586 vC en die uiteindelike ballingskap, was nie God se plan nie, dit was God se straf op die veelvoudige ongehoorsaamheid van die volk. God oordeel die volk soos Hy gewaarsku het, maar God se genade is groter as sy oordeel. Hy bly die Verbondsgod wat Sy liefde eindeloos betoon (Van Rensburg & Nel, 2009:430; Van der Watt, 2003:308).

2.6.4 Elia se stryd en God se sorg

Volgens Alexander & Alexander (2004:276) is 'n belangrike element in die verhaal die opkoms van die profeet Elia. Hy het die opdrag ontvang om die volk terug te roep na God toe. Hy moes 'n droogte aankondiging waar Hy koning Agab konfronteer met 'n eenvoudige maar aangrypende boodskap. Die boodskap hou in dat dit vir 'n paar jaar gaan opbou reën en dou. God het groter mag oor die skepping as die Kanaänitiese god. Met die dramatiese gebeure rondom die droogte wys God dat Hy die God is oor die skepping (Comfort & Elwell; 2001:423).

Volgens Du Toit (1974:163) was die konflik nie tussen 'n profeet en 'n koning nie, of selfs tussen die profeet Elia en die klomp profete van Baäl nie. Dit was 'n direkte konfrontasie tussen die Here - die Verbondsgod van Israel - en Baäl, die natuurgod van die Kanaäniete. Baäl was gesien as die god van storm, reën en vrugbaarheid.

Hy was verantwoordelik vir reën in die regte seisoen. Sodoende was hy die waarborg vir goeie oeste en die gesonde voortbestaan van mens en dier. Omdat daar onder die Israeliete talle boere was het hulle saam met hulle Kanaänitiese bure na Baäl vir reën en vrugbaarheid opgesien (Van Rensburg & Nel, 2009:465).

In die proses het hulle die God van Israel uitgeskuif. Hulle het Hom wel nog geëer as die God van die geskiedenis, maar nie besef dat Hy oor die hele skepping heers nie. Koning Agab se toenadering tot die Fenisiërs en sy vrou Isebel se aktiewe bevordering van die verering van Baäl, het bygedra tot die Here se optrede teen hulle soos Elia vooraf aan Agab oorgedra het. Volgens Alexander & Alexander (2005:292) was Isebel fanaties oor haar godsdiens. Drie jaar lank het sy alles in haar vermoë gedoen om die aanbidding van God in Israel uit te roei. Nou kom Elia – een mens teen 450 Baälprofete – met 'n uitdaging: Hy stel voor dat die krag van God gemeet moet word teen die van Baäl, sodat daar gesien kan word wie die ware God is. Baäl is magteloos – Baäl kan vuur net so min stuur as wat hy reën kan stuur. Dit is die Here wat "die lewende God" is. Die Here se vuur brand die offer. Die volk roep uit: "*Die Here is God! Die Here is God!*" Die Baälprofete word doodgemaak. En die droogte kom tot 'n einde. Uit vrees dat Isebel hom wil laat dood maak, vlug Elia.

Volgens Alexander & Alexander (2004:292) het Elia as gevolg van geestelike en liggaamlike uitputting verval in die greep van uitbranding en depressie, angs en teleurstelling. Hy vlug suidwaarts, na die Sinaiwoestyn. Onder die besembos het Elia agtergekom dat God steeds vir hom sorg. God stuur 'n engel om vir Elia in sy nood te sorg (Comfort & Elwell; 2001:424). Op die berg Horeb waar God Hom aan Moses openbaar het, praat Hy met Elia – nie deur die een of ander skouspel nie, maar deur die stilte. Sy selfbejammering word hanteer en die pad vorentoe uitgestippel. God leer Elia dat hy nie die enigste gehoorsame en getroue persoon is wat oorgebly het nie. God gee vir Elia 'n nuwe opdrag en nuwe krag om dit uit te voer (Comfort & Elwell; 2001:424).

2.7 DIE LITERÊRE GENRE VAN DIE BOEKE 1 EN 2 KONINGS

Die literêre genre van 1 en 2 Konings is geskiedskrywing (De Klerk & Van Rensburg, 2005:19; Hill & Walton, 2000:227; Towns, 2005:404). Tipies van geskiedskrywing poog die skrywer/samesteller van die Koningsboeke om die geskiedenis van die volk van God weer te gee vanaf die regering van Dawid en Salomo tot en met die verdeelde monargie van Israel en Juda (sien punt 2.8 vir verder bespreking in die verband) (Comfort & Elwell, 2001:779; Wiseman, 1993:5). Alhoewel 1 & 2 Konings

geskiedskrywing is, is dit interessant om daarop te let dat die Koningsboeke in die Joodse tradisie deel uitmaak van die vroeë profete.

Volgens Dillard & Longman (2007:167) is hierdie boeke met geskiedskrywing as literêre vorm heelwat verskillend van ander profetiese boeke. Met verdere ondersoek is dit nie moeilik om te verstaan waarom Konings in die Joodse tradisie geklassifiseer word onder die vroeë profete nie. Die volgende is moontlike redes vir hierdie klassifikasie:

1. Die doen en late van 'n groot aantal profete word in die Konings weergegee.
2. Die profetiese boeke maak gebruik van heelwat historiese inligting soos dit in die Konings opgeteken is (Dillard & Longman, 2007:167; Fourie, 2008:39). 1 Konings word ook afgesluit met die optrede van die profeet Elia. Hierdie siklus kan met reg as geskiedskrywing beskryf word.

2.8 DIE ONTLEDING VAN DIE GEDAGTE-OPBOU VAN 1 KONINGS 19:1-18

Die gedagte-opbou van 1 Konings 19:1-18 wat hier voorgehou word, is 'n verwerking en uitbreiding van die struktuur voorgestel deur De Vries (1985:232).

1. Isebel sweer wraak en Elia keer terug na Horeb, die berg van God (1-8).
    - a. Elia vlug en doen afstand van sy roeping as profeet.
        - 1. Isebel se dreigement van wraak (2).
        - 2. Elia vlug na die woestyn (3-4).
            - (a) Elia vlug uit die land van die Here (3-4a).
            - (b) Elia laat vaar sy lewe (4b).
    - b. Elia moet teruggaan na Horeb (5-8).
        - 1. Elia word versterk.
            - (a) Die eerste besoek van die engel aan Elia (5-6).
            - (b) Die tweede besoek van die engel aan Elia (7).
        - 2. Elia se reis van 40 dae en nagte na Horeb - die berg van God (8).
2. Elia ontmoet weer vir God (9-14).
    Elia se aankoms by Horeb die berg van God (9a).
    - a. God se eerste navraag.
        - 1. God se eerste navraag (9b).
        - 2. Elia se wanhopige respons.
            - (a) Elia se alles opofferende ywer (10a).
            - (b) Elia se gevoel van algehele wanhoop (10b).

3. Die oproep om God weer te ontmoet (11).
    (a) Die drie vreesaanjaende natuurverskynsels en die fluistering in die windstilte (11b-13a).

b. God se tweede navraag.
    1. God se tweede navraag (13b).
    2. Elia se tweede wanhopige respons (14).
        (a) Elia se alles opofferende ywer (14a).
        (b) Elia se gevoel van algehele wanhoop (14b).

3. God gee aan Elia 'n nuwe visie.
    a. Intervensie in Sirië (15).
        1. Die opdrag om Gasael te salf tot koning van Aram.
    b. Intervensie in Israel (16).
        1. Die opdrag om Jehu tot koning van Israel te salf.
        2. Die opdrag om Elisa as sy nuwe opvolger te salf.
    c. Die wil van God.
        1. 'n Drievoudige veroordeling van die afgodsaanbidders (17).
        2. Die gelowige oorblyfsel (18).

4. Elia voer sy nuwe doel en taak uit (19-21).

2.9 DIE BEPALING VAN DIE SOSIO-HISTORIESE KONTEKS VAN 1 KONINGS 19:1-18

Konings sit die verhaal van Israel in 1 en 2 Samuel voort vanaf die punt waar die geskiedenis van Salomo tot 'n einde kom, en dek die volgende vier eeue (Comfort & Elwell; 2001:779; Hill & Walton, 2000:227). Die Koningsboeke fokus op bepaalde primêre figure wat verantwoordelik is om die verbond in stand te hou, naamlik die konings en die profete. Die stem van die profete speel 'n prominente rol in die verhaal van die konings omdat hulle deur God aangewys is as boodskappers wat funksioneer as die gewete van die afvallige konings (Hill & Walton, 2000:236).

In 1 en 2 Konings beskryf die Bybelskrywer die geskiedenis vanaf die einde van Dawid se bewind, die goue era van Salomo, toe die tempel gebou is, die skeuring gedurende die regering van Rehabeam tussen die Noordelike en Suidelike stamme wat die volk in twee amptelike koninkryke – Israel en Juda – verdeel het, tot by die val van Samaria (722/721vC) en die verwoesting van Jerusalem (587vC) (Alexander & Alexander, 2004:276; Hill & Walton, 2000:230; Towns, 2005:405). Volgens Comfort & Elwell (2001:423) was die Noordelike Ryk ekonomies en polities beter af as die Suidelike ryk.

1 Konings speel byna uitsluitlik in Kanaän af. Daar word wel verwys na die omliggende buurstate soos Egipte, Edom, Moab en Ammon, maar hierdie gebiede speel 'n ondergeskikte rol (Van Rensburg & Nel, 2009:427). Volgens Hill & Walton (2000:230) word Israel se interaksie met die omliggende politieke magte geïntegreer in die Konings boeke. Die twee noordelike bure van Israel, die Arameërs van die binneland en die Fenisiërs teen die kus, speel 'n meer prominente rol. Reeds tydens Salomo se regering het die Fenisiërs stadstate, Sidon en Tirus, sterk gefigureer.

Volgens Du Toit (1974:160) het Elia opgetree tydens die groot keerpunt in die geskiedenis van Israel. Ongeveer 876 vC het die Assiriese mag die eerste keer binne die gesigskring van Israel verskyn. Die groot krisis vir die Noordelike Ryk sou egter in die negende eeu voor Christus kom – die tyd van Omri en Agab. Gedurende die tyd van koning Agab en die profeet Elia het die Fenisiërs weer ter sprake gekom. Omri se seun Agab trou met Isebel wat die dogter was van Etbaäl die hoëpriester van die Baälgodsdiens en latere koning van Tirus. (Comfort & Elwell; 2001:423; Van der Watt, 2003:317).

Isebel word toegelaat om die Fenisiese Baälgodsdiens in Samaria te beoefen, en eien haarself ook die reg toe om enigeen te vervolg wat teen haar godsdiens optree (Du Toit, 1974:160). In dieselfde tyd het die Arameërs, met Damaskus as hoofstad, 'n politieke en 'n militêre bedreiging geword. In hierdie tydperk was die belangrikste stede van Israel die twee hoofstede van die twee ryke, Jerusalem en Samaria.

Volgens Van Rensburg & Nel (2009:427) is daar twee stelle sosiale en politieke omstandighede wat tydens eksegese van 1 Konings in ag geneem moet word:

1. Eerstens is daar die omstandighede van die mense oor wie se geskiedenis 1 & 2 Konings handel en wat in die negende en agtste eeu voor Christus geleef het. Onder hulle is die konings, burgers, ampsdraers, arbeiders en soldate van die koninkryke van Israel en Juda. Hulle samelewing was aanvanklik relatief eenvoudig gestruktureer. Hulle het in dorpies en landbougemeenskappe gewoon. Die dorpies was veral in die berglande van Samaria en Juda geleë. Die groter stede, soos Jerusalem, Megiddo, Hasor en Bet-San, was administratiewe sentrums waar amptenare van die staat gebly het. Die ekonomie was ongekompliseerd en produksie was grootliks gerig op selfvoorsiening (Van Rensburg & Nel, 2009:427).

Alhoewel die verhaal begin met 'n stabiele verenigde koninkryk onder 'n sterk koning (Dawid) het hierdie leefwêreld spoedig verander (Alexander & Alexander, 2004:276). 'n Ekonomie gebou op kapitaal het spoedig ontwikkel. Die konings en staatsadministrasie het belasting gehef. Landbou het van eenvoudige bestaansboerdery na boerdery waar 'n surplus produkte geproduseer moes word verskuif om belasting te kon betaal. Volgens Van Rensburg & Nel (2009:427) het die tradisionele stamstrukture en waardes verval. Die staat het 'n permanente amptenary ontwikkel en 'n staande leër gehad wat nie tot landbouproduksie bygedra het nie maar deur die staat onderhou moes word. Die verhaal eindig met die volk van God in algehele verval en massadeportasie na Babilonië (Alexander & Alexander, 2004:276).

2. Tweedens moet daar tydens eksegese van 1 Konings 19 volgens Van Rensburg & Nel (2009:427) gefokus word op die sosiale en politieke omstandighede van die mense vir wie die geskiedenis van 1 & 2 Konings geskryf is. Tydens hulle leeftyd het die eerste lesers van 1 & 2 Konings geleef in 'n wêreld waarin die koninkryke van Israel en Juda soos dit in hierdie boek beskryf word, reeds tot die verlede behoort het. Politieke strukture het in duie gestort en van 'n sterk staatsopset of staatstruktuur was daar geen sprake nie. Israel en Juda se grondgebied is geadministreer as deel van ander konings se domein.

   Die eerste lesers van 1 & 2 Konings (wat na die val van Jerusalem in Babel en Kanaän gewoon het), probeer sin maak uit hulle geskiedenis en wat daaruit geleer kan word om die redes vir die ballingskap te probeer verstaan. Vanuit hierdie oogpunt gee die skrywers van 1 & 2 Konings antwoord op die vrae van Israel. Hierdie vrae is volgens Van Rensburg & Nel (2009:482): "*was God onregverdig in sy oordeel oor sy volk wat tot hulle ballingskap gelei het*?" Soos reeds aangetoon, het die hele geskiedenis afgestuur op die ballingskap omdat die volk en die konings aan die Here ongehoorsaam was, vergeet het van Sy voorskrifte en daarvan afgewyk het.

2.10 BESPREKING VAN DIE SLEUTELFIGURE IN 1 KONINGS 19:1-18

In 1 Konings 19 kom daar naas Elia twee prominente karakters na vore. Die twee karakters vervul 'n sleutelrol en funksie in die uitleg van die gedeelte om Elia se stryd teen die Baälgodsdiens en sy latere drastiese optrede toe hy vir sy lewe gevlug het, te verstaan:

- **Agab:** Agab het sy pa – koning Omri – opgevolg en opgetree as koning van Israel in die Noordelike Ryk tydens die dertigste jaar van konings Asa van Juda. Agab het vir twee en twintig jaar uit Samaria regeer (1 Konings 16:29). In 1 Konings 16:30 word Agab se koningskap baie negatief beoordeel: "*Agab seun van Omri het gedoen wat verkeerd is in die oë van die Here, meer as al sy voorgangers*." Hy het voortgegaan om die Baälgodsdiens in Israel toe te laat. Hy het ook met Isebel, die dogter van koning Etbaäl van die Sidoniërs wat 'n groot aanhanger van die Baälgodsdiens was, getrou (Comfort & Elwell; 2001:423). Agab het 'n altaar vir die god Baäl opgerig by die Baälstempel wat hy in Samaria gebou het (1 Konings 16:31; Fourie, 2008:43).

  God stuur Sy profeet Elia na Agab om hom te vermaan. Agab onderwerp hom egter nie aan die profetiese kritiek van Elia nie, maar verset hom en beskou Elia as sy vyand. Agab het Elia verkwalik eerder as om hom aan die oordeel van die Here wat deur die profeet aan hom verkondig is, te steur. Agab het hom eerder gesteur aan die raad van sy vrou Isebel as wat hy hom aan die voorskrifte van die Here gesteur het (Fourie, 2008:44). In 1 Konings 21:17-21 verkondig Elia aan Agab en sy vrou Isebel dat hulle op 'n vreeslike wyse sou sterf.

- **Isebel:** Sy was die dogter van die koning Etbaäl van die Fenisiërs. Sy was een van die groot aanleidende oorsake wat Elia laat knak het. Sy was 'n toegewyde aanhanger van die Baälgodsdiens en het dit met ywer in Israel bevorder. Isebel het by geleentheid die profete van die Here laat doodmaak, maar ten minste 'n honderd kon gered word deurdat Obadja hulle in grotte weggesteek het. (1 Konings 18:4).

- **Elia:** Sy naam beteken volgens Comfort & Elwell (2001:423) "My God is Here" – toepaslik vir 'n persoon wat teen die Baälgodsdiens optree. Hy was volgens 1 Konings 17:1 'n bywoner uit Gilead. Die Skrif maak verder nie veel

meer inligting rondom sy herkoms bekend nie. Elia verskyn nuut op die toneel en het hoofsaaklik opgetree tydens die regering van koning Agab (874-853vC) van Israel. Hy het 'n opdrag van die Here ontvang om aan koning Agab bekend te maak. "*So seker as die Here leef, die God van Israel in wie se diens ek staan, daar sal die volgende paar jaar geen dou of reën val nie...*" (1 Konings 17:1). In hierdie tyd van droogte sorg God vir Elia langs die Kritspruit deur kraaie te gebruik om vir hom kos te bring.

Vanaf die Kritspruit moes Elia na Sarfat in Fenisië, die hart van Baälverering, verskuif. Sarfat was naby Sidon, waar Isebel se pa koning was. In Sarfat ontmoet Elia 'n weduwee wie se kosvoorraad totaal uitgeput was. Op sy versoek was sy nog bereid om 'n bietjie water aan te dra, maar toe hy vir brood daarby vra, was dit net te veel gevra. Sy het slegs 'n handvol meel in die kruik oor en 'n klein bietjie olie, genoeg vir net een baksel. Elia antwoord die weduwee dat, as sy vir hom sorg, God tot aan die einde van die droogte vir haar en haar kind sal sorg (1 Konings 17:12) (Van Rensburg & Nel, 2009:465; Van der Watt, 2003:318).

Elia sou 'n heilige oorlog teen Isebel en die Baälgodsdiens verklaar. Volgens Comfort & Elwell (2001:423) word Elia deur God gestuur om die volk se leiers weer te laat terugdraai na Hom deur Sy profetiese boodskap en wonderwerke. Volgens Du Toit (1974:161) sou die groot droogte, waarin Baäl die sogenaamde god van die vrugbaarheid nie kon help nie, tot die beslissing op Karmel lei. Du Toit (1974:161) verklaar dan ook dat die oorwinning op Karmel die oorwinning van die tien gebooie en veral die eerste en die tweede gebod was. Elia pak met oorgawe die stryd teen die Baälpriesters aan en met die ywer van God: "...*die God van Israel in wie se diens ek staan..."* – dit is sy volmag.

Du Toit (1974:161) is van mening dat waar Moses die wetgewer was, Elia as die wethandhawer beskou kan word. Vir albei gaan dit egter om dieselfde wet van God . Elia moet die volk weer opnuut op die tien gebooie en veral op die eerste tafel wys. Daar is net één God en dit is die God van Israel.

Met Elia se sterk oorwinnende optrede teen die Baälprofete op Karmel – een van die hoogtepunte in Elia se bediening - bedreig Isebel sy lewe (Comfort & Elwell; 2001:423). 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 verander.

Elia word terneergedruk, ontmoedig en bevrees en vlug vir sy lewe. In die woestyn verkies Elia om te sterf. Hy is onder die indruk dat die werk van God verbrokkeld aan sy voete lê (Du Toit, 1974:162). God lei Elia weer tot herstel en gee hom geleenheid om sy emosies te verwoord. Dit is duidelik dat die spanning van die verlede Elia getref het sodat hy dinge nie meer duidelik kon onderskei nie. Volgens Vosloo (2003:499) het Elia in depressie verval, waarin illusie in werklikheid verander het. Dit is eers toe God hom op die ware feite wys en dit opvolg met 'n nuwe taak dat Elia sy werk weer kon voortsit.

Volgens Fourie (2008:44) het Elia, anders as die profete voor hom, by die volle spektrum van die volkslewe betrokke geraak. Hy was betrokke by politiek, godsdiens, oorlog, die natuur, reën en vrugbaarheid. Die verkondiging van God as Here van die skepping is die sentrale boodskap van Elia se verhaal. Vosloo (2003:499) beskryf Elia weer as 'n individualis wat sy dinge alleen en op sy eie manier gedoen het. Volgens Fourie (2008:44) & Vosloo (2003:499) dien Elia as voorbeeld hoe God nietige mense gebruik om sy raadsplan uit te voer (Jakobus 5:17).

2.11 WOORDSTUDIE VAN BELANGRIKE BEGRIPPE IN 1 KONINGS 19

Die volgende begrippe speel 'n sentrale rol in 1 konings 19:1-18 en kan soos volg omskryf word:

- 1 Konings 19:3 : "*Elia het bang geword en ter wille van sy lewe gevlug*": Die Hebreeuse woord wat in die 1983 - vertaling met "gevlug" vertaal word is "וַיֵּלֶךְ": Hierdie woord word weergegee in die *qal imperfektum-* vorm van die werkwoord. Die wortel van die werkwoord is "הָלַךְ" wat "*om te gaan*" of "*om te loop beteken.*" Die *imperfektum-* vorm van die werkwoord dui op die onvoltooide gebeure in die teenwoordige tyd (Van der Merwe *et al*, 1997:45). Volgens Baker & Carpenter (2003:265) verwys "הָלַךְ" as werkwoord na die aksie om te loop of te gaan. Hierdie werkwoord dra dus die gedagte van beweging. In die konteks van 1 Konings 19:3 beteken dit inderdaad "vlug."

- 1 Konings 19:4b "*Daar het hy onder 'n besembos gaan sit en gewens hy is dood*": Die Hebreeuse woord wat in die 1983 vertaling met "gewens" vertaal

word is "וַיִּשְׁאַל": Hierdie woord word weergegee in die *qal imperfektum-* vorm van die werkwoord. Die wortel van die werkwoord is "שָׁאַל" wat "*om te vra*" beteken. Die *imperfektum- vorm* van die werkwoord dui op die onvoltooide gebeure in die teenwoordige tyd (Van der Merwe *et al*, 1997:45). Volgens Baker & Carpenter (2003:1085) beteken "שָׁאַל" in die eenvoudige vorm van die werkwoord om iets aan 'n ander persoon of selfs aan God te vra. Dit kan egter deur middel van smeking plaasvind. In die konteks van 1 Konings 19:4 kan "שָׁאַל" inderdaad 'n wens uitdruk.

- 1 Konings 19:10 & 14: "*Ek het my met hart en siel gewy/beywer aan/vir u saak*...": Die Hebreeuse woord wat in die 1983 vertaling met "*gewy/beywer*" vertaal word is "קַנֹּא" Hierdie woord word in die *pi'el infinitiewe-* vorm van die werkwoord weergegee. Die wortel van die werkwoord is "קָנָא" wat "*jaloers*" beteken. Die infinitief konstruksie is deel van die predikaat en dui op 'n mentale proses (Van der Merwe et al, 1997:117). Hier druk die *pi'el* 'n resultatiewe handeling uit. Die resultaat van die proses word getipeer (Van der Merwe *et al*, 1997:55). Volgens Baker & Carpenter (2003:1000) is "קָנָא" 'n werkwoord wat "*om jaloers/afgunstig te wees*" of "*om ywerig te wees*" beteken. Die klem van die woord is om sterk emosie uit te druk waarvan die subjek 'n sterk begeerte het rondom 'n bepaalde aspek of proses van die objek. Dit beteken in die konteks van 1 Konings 19:10 & 14 dat Elia terwille van God afgunstig of ywerig is.

- 1 Konings 19:11b: "*Kom uit, en gaan staan op die berg voor My, die Here, Ek wil verbygaan*": Die woord Hebreeuse wat in die 1983 vertaling met "*verbygaan*" vertaal word is "עֹבֵר": Hierdie woord word in die *qal partisipium-* vorm van die werkwoord weergegee. Die wortel van die werkwoord is "עָבַר" wat "*verbygaan*" beteken. Met die *qal partisipium-* vorm van die werkwoord word 'n onvoltooide handeling in die toekoms aangetoon (Van der Merwe *et al*, 1997:47). Volgens Baker & Carpenter (2003:5674) is "עָבַר" 'n werkwoord wat "*om verby/oor te gaan*" beteken. Die werkwoord druk die letterlike handeling , om verby te gaan, uit.

- 1 Konings 19:12c : "*En na die vuur was daar 'n fluistering in die windstilte*": Die woorde wat in die 1983 vertaling met "*'n fluistering in die windstilte*" vertaal word is "קוֹל דְּמָמָה דַקָּה" wat letterlik vertaal kan word met : die klank van 'n sagte fluistering. Elia word in 1 Konings 19:11 beveel om op die berg Horeb stil te staan in die teenwoordigheid van God. Die Hebreeuse woord dui daarop dat die stem/geluid 'n skaars hoorbare fluistering was (Van der Merwe, 2006:41). Anders as in 1 Konings 19:9 word hier nie gepraat van die "woord van die Here" wat tot Elia gekom het nie, maar wel 'n stem/geluid. Dit is duidelik dat God se stem ook in stilte gehoor kan word. Die feit dat Elia sy gesig met sy mantel toegemaak het dui ook daarop dat Elia 'n ontmoeting met God gehad het (Van der Merwe, 2006:42).

2.12 SKRIF MET SKRIF VERGELYKING VAN 1 KONINGS 19:1-18

Deur Skrif met Skrif vergelyking kan 'n oorsig verkry word oor hoe gelowiges weens hulle roeping en diensbaarheid aan die Here onder geweldige druk geplaas kan word en kan daar verdere lig gewerp word op die emosies en worsteling van Elia soos dit in 1 Konings 19:1-18 ter sprake kom:

2.12.1 Psalm 42:5-7

"5*As ek my lewe voor my laat verbygaan, dink ek daaraan hoe ek opgetrek het na die woonplek van God, voor 'n skare uit na sy huis toe geloop het met gejuig en lofsang – 'n skare wat feesvier.* 6*Waarom is ek so in 'n vertwyfeling en waarom kerm ek so? Vertrou op God! Ja, ek sal weer vir Hom 'n loflied sing. Hy is my helper* 7*en my God! Uit my vertwyfeling roep ek na....* "

- ***Relevansie en gevolgtrekking met die oog op die probleem van uitbranding en toepassingsmoontlikhede in 1 Konings 19:1-18:*** Dit is duidelik uit hierdie Psalm dat die digter swaar kry. Vertwyfeling en 'n gevoel van negatiwiteit is ook kenmerkend van 'n uitgebrande persoon. In sy omstandighede beleef die digter God as veraf of verwyderd van sy lewe. Net so het Elia ook 'n gevoel van isolasie ervaar. Maar die digter besef dat hy vreugde vind by die Here sy helper, Hy lig hom uit die donker gat waarin hy is. Deur sy gedagtes op die Here te rig en op Hom te vertrou word sy omstandighede draaglik. Die digter besef dat God se teenwoordigheid hom die nodige krag gee om in sy moedeloosheid staande te bly. Die vreugde wat hy vroeër ontvang het uit sy verhouding met die Here word nou weer sy troos, en hy weet daar is nog hoop: "*Ek vertrou op God*!" (Van Rensburg & Nel,

2009:778) (Sien die bespreking by Jesaja 40:27-31 - *Herstel kom vir hulle wat op God vertrou* - hier onder).

2.12.2 Prediker 12:9-12

"[9]*Die Prediker was nie net 'n man met wysheid nie, hy het ook die volk onderrig. Hy het nagedink, nagevors en baie spreuke gemaak.* [10]*Hy het daarna gestrewe om hom raak uit te druk en die waarheid getrou op te teken.....* [12]*Die belangrikste van alles is: My seun, wees versigtig! Daar kom nie 'n einde aan die skryf van boeke nie, te veel studie ooreis die liggaam*."

- ***Relevansie en gevolgtrekking met die oog op die probleem van uitbranding en toepassingsmoontlikhede in 1 Konings 19:1-18:*** Hierdie Skrifgedeelte het nie so direk betrekking op 1 Konings 19:1-18 nie maar is wel direk van toepassing op die teologiese student wat uitbranding tydens sy studies beleef. Die Prediker gee twee uiters belangrik waarskuwings. Die eerste "*...wees versigtig*!" en tweedens "*te veel studie ooreis die liggaam*." Die prediker maak in sy onderrig die gevare van uitbranding aan sy student bekend. Uitbranding gaan gepaard met fisiese uitputting. Wanneer 'n dienaar van die Here ook fisies deur sy akademie uitgeput word beteken dit dat hy nie meer op sy toppunt kan funksioneer nie en gaan baie van die harde werk en insette in die proses verlore.

  Volgens Coetzer (2008a:56) is van die belangrikste kandidate vir uitbranding diegene wat voltyds in diens van die Here staan. Christene wat 'n voltydse roeping van die Here ervaar, bevind hulself dikwels op die rand of reeds in die dieptes van uitbranding. Dit is veral onder jong entoesiastiese geroepe studente waar die begeerte ontstaan om hulself "vir God te kan uitbrand." Die begeerte om hulself vir God uit te brand kan uiteindelik 'n ontsettende hoë prys tot gevolg hê, omdat dit nie is waartoe God 'n dienaar roep nie. Die gevolg is dat hulle slegs helfte of minder van hul bepaalde loopbane uiteindelik in diens van die Here kan deurbring (Minirth *et al*, 1986:82). Daarom die belangrike waarskuwing: "*...wees versigtig*!"

2.12.3 Jesaja 40:27-31

"[27]*Waarom sê jy dan, Jakob, waarom kla jy, Israel: "Die Here sien nie raak wat van my word nie, my reg gaan by my God verby"?* [28]*Weet jy dan nie, het jy nog nie gehoor nie? Die Here is die ewige God, Skepper van die hele aarde. Hy word nie moeg nie. Hy raak nie afgemat nie en sy insig is ondeurgrondelik.* [29]*Hy gee die*

vermoeides krag, Hy versterk dié wat nie meer kan nie. [30]Selfs jongmanne word moeg en raak afgemat, selfs manne in hulle fleur struikel en val, [31]maar die wat op die Here vertrou, kry nuwe krag. Hulle vlieg met arendsvlerke, hulle hardloop en word nie moeg nie, hulle loop en raak nie afgemat nie."

- ***Relevansie en gevolgtrekking met die oog op die probleem van uitbranding en toepassingsmoontlikhede in 1 Konings 19:1-18:*** Volgens Minirth *et al.* (1986:143) is daar 'n besondere parallel te trek tussen Jesaja 40 en die slagoffers van uitbranding. 'n Parallel kan ook duidelik getrek word na Elia se ervaring in 1 Konings 19:1-18. Wanneer iemand uitbranding ervaar gaan dit gewoonlik gepaard met die verlies van daardie persoon se lewenskrag en hoop. Met die skryf van die vertroostende woorde in Jesaja 40 het hy gepoog om diegene van die volk wat oorgebly het te bemoedig omdat die tien Noordelike stamme van Israel deur die Assiriërs verower is. Nou wil Jesaja die volk voorberei op die komende ballingskap deur die Babiloniërs.

  Jesaja se boodskap in Jesaja 40 was daarop gefokus om die volk se aandag en hoop weer op God te vestig. Dit is slegs God wat kan voorsien in die fisiese, emosionele en geestelike herstel wat benodig word deur diegene wat sonder hoop en krag is. God word daarom beskryf as die kragtige Skepper en Herder, dit is Hy wat Israel geestelik, emosioneel en fisies gelei het deur hierdie moeilike fase van hulle geskiedenis.

  Die oplossing wat God deur Jesaja aan sy moedelose kinders gee kan ook toegepas word op die uitgebrande persoon vandag. Minirth *et al.* (1986:144-146) skryf dat daar 'n groot aantal parallelle is tussen Israel en Elia in 1 Konings 19, en die uitgebrande persoon vandag. Vanuit Jesaja 40 kan ook parallelle getrek word met die herstelproses van die uitgebrande persoon. Die volgende is 'n verwerking en 'n uitbreiding van die parallelle wat vanuit Jesaja 40 getrek kan word:

  - **Gevoel van isolasie:** 'n Skerp gevoel van isolasie word verwoord deur Jesaja aan Israel in 40:27: "*Die Here sien nie raak wat van my word nie, my reg gaan by my God verby*?" Op 'n soortgelyke wyse voel die uitgebrande persoon vandag ook geïsoleerd en nie gewaardeer nie. Elia het hierdie selfde gevoelens geopenbaar in 1 Konings 19:10 "*Die Israeliete het die verbond met U verbreek. Hulle het u altare afgebreek*

en u profete doodgemaak. Net ek het alleen oorgebly, en hulle soek my om my ook om die lewe te bring."

- **'n Gevoel van onregverdige verwerping:** Baie nou verwant aan die gevoel van isolasie is die gevoel van onregverdigheid. Die gevoel word ook gereflekteer in Jesaja 40:27 so hierbo uiteengesit. Ook by Elia word hierdie gevoelens geopenbaar in 1 Konings 19:10 & 14 waar Elia beskryf dat die volk ook teen hom gedraai het alhoewel hy hom ten volle aan die Here gewy het. Die uitgebrande persoon sê volgens Minirth *et al*. (1986:145) baie maklik: "*Dit is nie regverdig nie!*" Hierdie gevoel kan verband hou met studies, werk en bevordering.

- **God se bemoeienis met die uitgebrande persoon:** Nadat Jesaja gefokus het op die simptomatiese aspekte van die volk Israel se toestand, fokus hy ook op hoe God oor Sy kinders voel. Jesaja 40:29-30 "[29]*Hy gee die vermoeides krag, Hy versterk die wat nie meer kan nie.* [30]*Selfs jongmanne word moeg en raak afgemat, selfs manne in hulle fleur struikel en val...."* In Jesaja 40:29-30 word vier karaktereienskappe vermeld van 'n geestelik moeë persoon:

  1. Vermoeides: Dit gaan hier oor iemand wat op die punt van 'n ineenstorting is. Dit is tipies van iemand wat homself vir baie ure gedryf het sonder voldoende rus. Die slagoffer van uitbranding kan ook beskryf word as 'n persoon wat vermoeid is as gevolg van lang ure se werk en die onvermoë om te slaap (Coetzer, 2008a:104; Minirth *et al*, 1986:146). Dit is presies hoe Elia gevoel het in 1 Konings 19. Daarom het God Elia versorg deur Elia toe te laat om te slaap en dan vir hom voedsel en water te gee sodat hy kon herstel. God is daarom ook besonder besorg oor sy diensknegte.

  2. Dié wat nie meer kan nie: Volgens Coetzer (2008a:104) word die individu wat uitbranding ervaar gekenmerk deur voortdurende uitputting. Minirth *et al*. (1986:146) beskryf hierdie ervaring van 'n uitgebrande persoon met 'n rubberband wat tot sy limiet gerek is, hy beskik oor geen elastisiteit meer nie. By Elia is hierdie gevoelens ook teenwoordig. In 1 Konings 19:4 word beskryf hoe Elia onder 'n besembos gaan sit het en gewens het hy gaan dood, Hy het gesê*:*

"Nou is dit genoeg, Here! Neem my lewe, want ek is niks beter as my voorvaders nie." Elia voel ook hy kan nie meer nie, hy het genoeg gehad. Dit is ook 'n parallel wat getrek word na die hedendaagse konteks waarin mense weens oorlading 'n situasie van uitbanning in die gesig moet staar.

3. Dié wat afgemat is: Volgens Minirth *et al*. (1986:144) ervaar die slagoffer van uitbranding 'n verlaging in sy konsentrasievlakke asook in sy vermoë om resultate te lewer. Coetzer (2008a:105) is van mening dat ons dikwels geneig is om mense te evalueer op grond van hul vermoë om resultate te lewer, en is daar dikwels ook parallelle afname in gevoelens van eiewaarde. Die afname in konsentrasievermoë is dikwels die gevolg van stres, en hierdie proses lei dan gewoonlik tot verdere stres. Wanneer 'n uitgebrande persoon se stresvlakke styg, is daardie persoon nie meer in staat om dieselfde resultate of kwaliteit van werk as vroeër te lewer nie.

4. Diegene wat struikel en val: 'n Uitgebrande persoon kan op enige stadium "*struikel en val.*" Jesaja 40:30 meld dat: "*selfs jongmanne word moeg en raak afgemat, selfs manne in hulle fleur struikel en val*." Maar die wonderlike troos wat gegee word in Jesaja 40:29 is dat die Here vir die vermoeides krag gee en die wat gestruikel het – soos Elia – weer optel en versorg.

- **Kenmerke van die herstelproses:** Alhoewel die volk voor 'n donker prentjie staan in Jesaja 40, word daar tog aan die einde van die Skrifgedeelte hoop geskets vir diegene in Israel wat emosioneel, fisies en geestelik afgetakel geraak het. In Jesaja 40:28-31 bied Jesaja volgens Minirth *et al*. (1986:147) die oplossing aan met die volgende herinnering (v28): "[28]*Weet julle dan nie, het julle nie gehoor nie? Die Here is die ewige God, Skepper van hele aarde. Hy word nie moeg nie, Hy raak nie afgemat nie en Sy insig is ondeurgrondelik."* Die klem is verder baie sterk op 'n gawe wat uitgedeel word (v29): [29]*Hy gee die vermoeides krag, Hy versterk die wat nie meer kan nie...*: Dit word ervaar deur diegene wat op die Here vertrou (v31): [31]*maar diegene wat op die Here vertrou, kry nuwe krag. Hulle vlieg met arendsvlerke, hulle hardloop en word nie moeg nie, hulle loop en raak nie afgemat*

nie." Die volgende is kenmerke van die herstelproses vanuit Jesaja 40:27-31:

1. Herstel begin by die herinnering aan dit wat reeds voorhande is: Minirth *et al*. (1986:148) verduidelik dat soos in die geval van talle fisiese, emosionele en geestelike probleme, herinner Jesaja vir Israel daaraan dat die informasie wat benodig word vir die oplossing vir hulle (uitbranding) probleme alreeds voorhande is: "*Weet jy dan nie, het jy nog nie gehoor nie* (Jesaja 40:28)?" Jesaja maak dit duidelik en konkreet wat nodig is om Israel se situasie radikaal te verander – dit is ook die oplossing vir die geestelike aspek van uitbranding vandag. Hy neem die fokus weg van hulle ellende en onvermoë en rig dit op God, en Sy onmeetbare alvermoë en almag. In teenstelling met hulle donker prentjie van hulle omstandighede word hulle gedagtes op sekere karaktereienskappe van God gevestig:

Tabel 2.1: Die verskil tussen God se karaktereienskappe en die uitgebrande persoon.

Simptome teenwoordig by die uitbgerande persoon	*Karaktereienskappe van God (Jesaja 40:27-31)*
Die uitgebrande persoon is op die punt waar hy wil handdoek ingooi en voel dat daar geen verdere hoop is nie.	God word nie afgemat nie, en versterk die wat nie meer kan nie.
Die uitgebrande persoon voel asof hy deur God en mense verlaat is.	Hy is die ewige God, Skepper van die hele aarde. Hy hou Sy verbond met Sy kinders in stand.
Die uitgebrande persoon beskou homself as totaal hulpeloos.	Vir 'n persoon wat struikel en val maar op die Here vertrou, gee die Here weer nuwe krag.
Die uitgebrande persoon beleef hom as totaal gedreineer en sonder krag.	God word nie moeg nie, en Hy gee die vermoeides weer nuwe krag.
Die uitgebrande persoon voel totaal verward en nie in staat om tot oplossings vir sy dilemma te kom nie.	God se insig is ondeurgrondelik, en gee Sy kinders die nodige leiding wat hulle Hom in gebed vra.

2. Herstel is 'n gawe van God: Volgens Minirth *et al*. (1986:149) neem die herstelproses in Jesaja 40 die karakter van 'n gawe aan. In Jesaja 40:29 word gesê: "*Hy gee die vermoeides krag, Hy versterk dié wat*

nie meer kan nie." Net soos wat verlossing 'n gawe uit die hand van God is, net so is die krag en energie wat 'n persoon nodig het om van uitbranding te herstel ook 'n gawe en 'n geskenk uit God se hand.

3. Herstel kom vir hulle wat op God vertrou: Jesaja verduidelik die kern van die oplossing. Dat die vernuwing van krag en hoop ervaar word deur diegene "...*wat op die Here vertrou*... (Jesaja 40:31)" Die Hebreeuse woord "קָוָה" wat in die 1983 Bybelvertaling met "vertrou" vertaal is, kan ook "om te wag" beteken. Volgens Coetzer (2008a:108) is: 'om soms te moet wag', een van die primêre irritasies waarmee 'n persoon in ons snelbewegende samelewing gekonfronteer word – soos 'n student wat moet wag om 'n module te herhaal of 'n proponent wat vir 'n beroep moet wag. Volgens Minirth *et al*. (1986:150) is die gedagte om te wag een van die belangrikste beginsels wat deurgaans in die Bybel figureer. 'Om te wag', is 'n belangrike bestanddeel van 'n persoon se geestelike groei en ontwikkeling.

'Om te wag' is volgens Minirth *et al*. (1986:150) deur God ontwerp om ons in ons lewens 'n aantal belangrike rigtingwysers en beginsels te leer. Die Here gebruik die beginsel 'om te wag' om byvoorbeeld belangrike vrugte van die Heilige Gees soos lankmoedigheid, geduld, selfbeheersing, beskeidenheid en verdraagsaamheid na vore te bring. In Klaagliedere 3:26 word gesê: "...*dit is goed om geduldig te wag op die hulp van die Here*."

Jesaja maak dit duidelik dat diegene wat op die Here wag en vertrou nuwe krag sal ontvang. Die toepassing van hierdie kernbegrip op die teologiese student as slagoffer van uitbranding is uiters belangrik. Die wat op die Here wag en vertrou ontvang die belofte dat dit sal uitloop op nuwe krag en nuwe motivering (Minirth *et al* 1986:151). Dawid skryf ook in Psalm 27:14 "*Vertrou op die Here! Wees sterk en hou goeie moed! Ja, vertrou op die Here*!" Die oplossing wat Jesaja aan Israel gee, is om hulle aandag weg van hulle eie hulpeloosheid af op God te vestig. Deur op die Here te wag kry 'n dienaar van die Here die nodige krag en wysheid van die God wat nooit moeg word nie en wie se insig ondeurgrondelik is (Jesaja 40:28).

2.12.4 Klaagliedere 3:24-26

"[24]*Ek sê vir myself: Die Here is my lewe, daarom hoop ek op Hom.* [25]*Die Here is goed vir wie op Hom bly hoop, vir die mense wat na sy wil vra;* [26]*dit is goed om geduldig te wag op die hulp van die Here*."

- ***Relevansie en gevolgtrekking met die oog op die probleem van uitbranding en toepassingsmoontlikhede in 1 Konings 19:1-18:*** Die essensie van die geestelike herstelproses van uitbranding word in hierdie gedeelte weergegee. Al sou 'n persoon - soos Elia - neerslagtig voel as gevolg van uitbranding en depressie wanneer hy bokant sy omstandighede uit fokus, sal hy in staat wees om te sê: "Ek het Hoop!" Alhoewel die belewenis van uitbranding (emosioneel, geestelik of fisies) en die intensiteit daarvan mag varieer, dit siklies of progressief mag wees, dit oor weke, maande of selfs jare mag voorkom, kan die uitbranding omgekeer word deur te fokus op God en op Hom te bly hoop. Dit is tot hierdie ontdekking wat God Elia weer gelei het. Hoop gee geleentheid om perspektiewe te herfokus, aandag op die Here te sentreer, en hulle krag te vernuwe (Minirth *et al*, 1986:141; Coetzer, 2008a:101). Hoop laat die persoon die woorde van Psalm 23:3 sê: "*Hy gee my nuwe krag*."

2.12.5 Matteus 11:28-30

"[28]*Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee.* [29]*Neem my juk op julle en leer van My, want Ek is sagmoedig en nederig van hart, en julle sal rus kry vir julle gemoed.* [30]*My juk is sag en my las is lig."*

- ***Relevansie en gevolgtrekking met die oog op die probleem van uitbranding en toepassingsmoontlikhede in 1 Konings 19:1-18:*** Een teken van goeie emosionele en geestelike gesondheid is die bewustheid van 'n dag tot dag en oomblik tot oomblik afhanklikheid van God. Met ander woorde: 'n voortdurende en totale vertroue op God ten opsigte van die detail van elke dag. Hierteenoor: wanneer individue uitbranding begin ervaar is een van die rooi ligte die toenemende geneigdheid tot eie pogings, eerder as om op God te vertrou (Coetzer, 2008b:21). Net so het Elia sy vertroue op homself gefokus eerder as op God toe hy die woestyn in gevlug het. Die uitgebrande gelowige kan eers werklik op God hoop wanneer hy buite homself in Christus se voltooide verlossingswerk geanker is.

2.12.6 2 Korintiërs 4:8-9

"[8]*In alles word ons verdruk, maar nie terneergedruk nie; ons is oor raad verleë, maar nie radeloos nie;* [9]*ons word vervolg, maar nie deur God verlaat nie, op die grond neergegooi, maar nie vernietig nie."*

- ***Relevansie en gevolgtrekking met die oog op die probleem van uitbranding en toepassingsmoontlikhede in 1 Konings 19:1-18:*** Elia vlug weens die vervolging deur Isebel die woestyn in. Hy raak in hierdie tyd van verdrukking terneergedruk. Hy dink nie meer objektief oor sy omstandighede nie en vergeet in sy nood van God se sorgende teenwoordigheid. In 1 Konings 19:10 & 14 sê Elia dat hy eensaam is en dat hy alleen oorgebly het. Daarom wys God weer sy teenwoordigheid aan Elia deur hom op Horeb te ontmoet. Paulus herinner sy medegelowiges aan hierdie waarheid - te midde van vervolging: al word ons neergegooi en al lê ons onder 'n besembos, is God by ons om ons weer op te tel en nuwe krag te gee.

2.12.7 2 Korintiërs 4:16

"[16]*Om hierdie rede word ons nie moedeloos nie. Al is ons uiterlik besig om te vergaan, innerlik word ons dag tot dag vernuwe.*"

- ***Relevansie en gevolgtrekking met die oog op die probleem van uitbranding en toepassingsmoontlikhede in 1 Konings 19:1-18:*** Die versoeking om handdoek in te gooi is gewoonlik groot wanneer 'n persoon so emosioneel, geestelik en fisies uitgeput raak. Paulus het egter 'n verskeidenheid probleme ervaar en totale moedeloosheid sou ook by hom teenwoordig gewees het. In hierdie gedeelte beskryf hy die dinamiek wat hom in staat gestel het om ondanks teenstand voort te gaan (Coetzer, 2008a:69). Teenoor die uiterlike stel Paulus die innerlike vernuwende krag wat 'n emosionele, geestelike en fisies uitgeputte persoon in Jesus Christus ontvang.

2.12.8 2 Korintiërs 4:17-18

"[17]*Ons swaarkry in hierdie lewe is maar gering en gaan verby, maar dit loop vir ons uit op 'n heerlikheid wat alles verreweg oortref en wat ewig bly.* [18]*Ons oog is nie op die sigbare dinge gerig nie, maar op die onsigbare; want die sigbare dinge is tydelik, maar die onsigbare ewig.*"

- ***Relevansie en gevolgtrekking met die oog op die probleem van uitbranding en toepassingsmoontlikhede in 1 Konings 19:1-18:*** Dit is maklik vir die geroepe nagraadse teologiese student om soos Elia perspektief

te verloor wanneer 'n persoon nie die groot prentjie raaksien nie. Paulus het dit nogtans reg gekry om sy perspektief te bly behou. In plaas daarvan om op die teenswoordige, die sigbare dinge, te fokus, was sy perspektief gerig op die ewige, die onsigbare. Dit is op hierdie wyse wat hy die moeilike emosioneel en fisiese omstandighede hanteer het. Paulus kon staande bly omdat sy toekomsperspektief hom in staat gestel het om al sy probleme as gering en van verbygaande aard te beskou en hy sy hoop kon stel op die heerlikheid wat alles verreweg oortref (Minirth *et al*, 1986:95).

2.12.9 1 Timoteus 4:8

"*Om jou liggaam te oefen, het wel 'n bietjie waarde, maar om in toewyding aan God te lewe, het in alle opsigte groot waarde, want dit bevat 'n belofte van lewe, vir nou en die toekoms*."

- ***Relevansie en gevolgtrekking met die oog op die probleem van uitbranding en toepassingsmoontlikhede in 1 Konings 19:1-18:*** Hierdie gedeelte het ook nie direk betrekking tot 1 Konings 19:1-18 nie, maar dien as sleutelgedeelte by die herstelproses van uitbranding. Hierdie gedeelte bied 'n tweeledige omskrywing. Eerstens word gesê dat om jou liggaam fisies te oefen wel waarde het. Oefening het waarde en speel 'n uiters belangrike rol in die herstelproses. Maar fisiese oefening alleen is nie genoegsaam nie. Die sleutel tot herstel is om jou gedagtes weer op God te vestig omdat jou geestelike lewe ewigheidswaarde het. Maar vir die persoon wat in die teenwoordige uitbranding ervaar is fisiese oefening saam met geestelike oefening die sleutel tot die herstel.

2.12.10 Jakobus 5:17

"*Elia was 'n mens net soos ons. Hy het ernstig gebid dat dit nie moet reën nie, en in die land het dit drie jaar en ses maande lank nie gereën nie*."

- ***Relevansie en gevolgtrekking met die oog op die probleem van uitbranding en toepassingsmoontlikhede in 1 Konings 19:1-18:*** Mens kan maklik dink dat iemand wat deur die Here op 'n besondere manier gebruik word nooit by 'n punt van totale uitbranding sou beland nie. Dit is egter duidelik dat die Here gewone mense soos Elia gebruik en in sy diens stel. Die Here maak sy dienaars nie supermense nie.

2.13 DIE OPENBARING OOR GOD IN 1 KONINGS 19:1-18

In 1 Konings 19:1-18 staan die openbaring oor God die Vader op die voorgrond. Die openbaring oor God die Seun en God die Heilige Gees kom nie eksplisiet in die gedeelte voor nie en sal daarom vanuit die Skrif met Skrif vergelyking geanaliseer moet word (sien punt 2.11 vir die openbaringshistoriese plasing en betekenis van 1 Konings 19). Hier gaan egter gefokus word op die openbaring oor God die Vader omdat dit blyk dat hier beskryf word hoe God in vaderlike besorgdheid direk met Elia besig is. Van der Merwe (2006:42) illustreer God se karakter deur Sy reaksie op Elia se donkerste uur weer te gee:

Tabel 2.2: Die interaksie tussen Elia en God tydens Elia se donkerste uur (Van der Merwe, 2006:42):

Elia toon tekens van uitbranding en depressie tydens 'n algehele laagtepunt:	Hoe hanteer God vir Elia?
▪ Elia word deur vrees gedryf. ▪ Elia isoleer homself. ▪ Elia is fisies sowel as emosioneel uitgeput. ▪ Elia voel intens oorweldig. ▪ Elia het 'n gedempte gemoed en is terneergedruk. ▪ Elia wens hy is dood. ▪ Elia moet aangemoedig word om te eet. ▪ Elia slaap baie. ▪ Elia blameer ander vir sy situasie en toon tekens van bitterheid. ▪ Elia kla baie en is teleurgesteld. ▪ Elia voel alleen. ▪ Daar is 'n distorsie in Elia se denke en persepsie. ▪ Elia verwyt God indirek. ▪ Elia toon tekens van selfbejammering. ▪ Elia word deur sy emosies gelei.	▪ God laat Elia nie gaan net omdat hy depressief en uitgebrand is nie. ▪ God is nie veroordelend of teregwysend nie maar genadig en ontfermend. ▪ Elia word aangespreek deur 'n engel. God voorsien bonatuurlike ingrype. ▪ God voorsien in Elia se fisiese behoeftes (rus en voedsel). Hy wil Elia versterk. ▪ God wil deur sy 'stille' teenwoordigheid Elia bemoedig en hom herinner aan watter soort God hy werklik dien. ▪ God ken Elia se unieke behoeftes, hy benodig eerder ondersteuning en troos as 'n skouspelagtige openbaring van Sy krag. ▪ Elia se perspektief word uitgedaag en vernuwe. ▪ Elia word nie gestraf omdat hy sy eie swakheid of broosheid wys nie. ▪ Elia word steeds aanvaar en teruggeroep na sy bediening. ▪ Elia se swakheid en broosheid word 'n teken van God se kragtige werking.

Vanuit bogenoemde waar God se optrede in Elia se donkerste uur beskryf word, kan die volgende verdere opmerkings gemaak word rondom die openbaring van God in die perikoop:

- God se wil sal op die einde geskied. Dit is God wat in beheer is al voel of lyk die omstandighede hoe sleg (Van der Merwe, 2006:43).
- God is teenwoordig in gelowiges se lewens, Hy laat hulle nie aan hulle eie lot oor nie.
- God wil gelowiges in hulle worsteling ontmoet. Hy sal hulle dra in tye wanneer hulle nie meer verder kan nie.
- God laat dit wel toe dat gelowiges worstel, maar God het begrip daarvoor.
- Volgens Van der Merwe (2006:43) vereis God egter ook die volgende van die worstelende dienskneg:
    a. Dat Sy dienskneg ook sy eie verantwoordelikheid moet besef ("Elia wat maak jy hier?") (Vosloo, 2003:504).
    b. Om in geloof en gehoorsaamheid voort te gaan met God se werk (Alexander & Alexander, 2005:292).
    c. Dat die wat twyfel steeds soekend na Hom moet vra (Van der Merwe, 2006:43).
    d. Dat die verlede onthou moet word om as maatstaf van God se karakter te dien. God bly getrou aan sy dienaars.

Kortom skryf Van der Merwe (2006:43) dat God barmhartig, genadig, lankmoedig, liefdevol en getrou is.

2:14 DIE VERLOSSINGSFEITE VAN 1 KONINGS 19 EN DIE OPROEP OP GROND DAARVAN

Die verlossingsfeit wat uit 1 Konings 19 na vore kom kan soos volg omskryf word:

- God is die bron van die gelowige dienaar se herstel van uitbranding en depressie.
- God is op 'n 'sagte' wyse teenwoordig en betrokke by sy dienaars in hulle donkerste ure.
- God tel sy dienaar wat geval het sonder veroordeling op en bewys aan hulle sy genade en liefde.
- God gee weer 'n nuwe doel en lewensbetekenis aan sy dienaar nadat Hy hom opgetel het.

2.15 RAADPLEGING VAN EKSEGETIESE BRONNE

Hieronder gaan, soos die verhaal ontplooi, verskeie eksegetiese bronne geraadpleeg word rondom 1 Konings 19:1-18:

2.15.1 Isebel word ingelig en haar sterk reaksie (1 Konings 19:1-2)

In 1 Konings 18:45 keer Agab terug na Jisreël om sy vrou Isebel in te lig oor wat Elia met die 450 Baälprofete gedoen het. Isebel wat 'n fanatiese aanbidder van die Baälgodsdiens is stuur aan Elia 'n boodskapper met 'n dreigende boodskap (Fourie, 2008:45). Isebel sweer wraak teen Elia toe sy by Agab hoor van die gebeure op Karmelberg. Volgens Van der Merwe (2006:43) is Isebel die eerste ernstige teenstander van Elia. Dit is egter hier van belang om te let op die feit dat Isebel voorheen God se profete vermoor het.

Dit is interessant om te let op die feit dat Isebel 'n boodskapper stuur om haar gevoelens aan Elia mee te deel. Sy stuur waarskynlik die boodskapper omdat sy self bang is om Elia persoonlik te konfronteer (Wiseman, 1993:171). Maar volgens Wiseman (1993:171) konfronteer Isebel steeds Elia met 'n sterk boodskap: "*Mag die gode my om die lewe bring as ek nie more teen hierdie tyd met jou gemaak het soos jy met die profete nie*." Die "*gode*" waarna Isebel in haar dreigement verwys is ironies steeds Baäl wat Elia onlangs met die hulp van God as magteloos bewys het. Dit is egter ironies dat Elia bang geword het vir Isebel se dreigement nadat hy reeds sy man gestaan het teen 450 Baälpriesters (Wiseman, 1993:171).

Van der Merwe (2006:43) wys daarop dat Elia kon gedink het dat Isebel steeds die mag in die hande het ten spyte van die gebeure op Karmelberg (Alexander en Alexander, 2004:276). Die selfversekerde toon van Isebel se woorde is egter in lyn met haar karakter as koningin. Isebel plaas haar naam wat verwys na Baäl direk teenoor Elia wie se naam na God verwys. 1 Konings 21:4-7 beskryf dat Isebel 'n magtige posisie in die koninklike hof kon gehad het en was in sekere opsigte die: "*mag agter die troon*" (De Vries, 1985:235).

Die vraag wat De Vries (1985:235) egter vra is: waarom stuur Isebel 'n boodskapper na Elia toe en laat sy hom nie sommer vermoor of arresteer nie? (1 Konings 18:4). Waarom het sy eers 'n boodskapper gestuur met die dreigement en Elia sodoende kans gegee om te ontsnap? Cogan (2000:450) wys daarop dat Isebel waarskynlik deur die stuur van 'n boodskapper nie onmiddellik daarop uit was om Elia te laat vang of doodmaak nie. Met die stuur van 'n boodskapper het Isebel Elia laat verstaan dat

hy hom uit die voete moet maak. Fourie (2008:45) maak die aanname dat Isebel dalk glad nie so vol selfvertroue was na die gebeure op Karmelberg as toe sy die profete van die Here om die lewe gebring het nie (1 Konings 18:4). Die punt wat gemaak word is volgens De Vries (1985:235) dat Elia Isebel se persoonlike aanval geïnterpreteer het as die einde van sy bediening.

2.15.2 Elia vlug die woestyn in (1 Konings 19:3)

Isebel se doodsdreigement vul Elia met vrees en moedeloosheid en hy vlug die woestyn in. Elia word nou met die harde werklikheid gekonfronteer. Volgens Wiseman (1993:171) & De Vries (1985:236) poog die skrywer om doelbewus die dienaar van God se swakheid bloot te lê en te beklemtoon: Elia toon simptome van depressie en hy wens hy is dood. Tesame hiermee het Elia ook sy aptyt en die vermoë om sy oordrewe selfbejammering te beheer, verloor. Volgens Wiseman (1993:172) het die skrywer ook doelgerig gepoog om parallelle met Moses te trek (Eksodus 24:2, 33:11) wat net soos Elia sy dienskneg agtergelaat het om God alleen te konfronteer.

De Vries (1985:235) is van mening dat Elia sy slaaf agtergelaat het omdat hy totaal en al opgegee het. Vosloo (2003:506) is van mening dat Elia sy slaaf agterlaat as teken dat hy sy amp neerlê. Fourie (2008:46) wys egter daarop dat Elia sy slaaf agter laat as teken dat sy worsteling ʼn private kwessie tussen hom en die Here is soos toe Abraham alleen verder gegaan het om Isak te offer. Vosloo (2003:503) wys daarop dat Elia se reaksie tipies is van ʼn persoon wat geweldige stres beleef. Die kleinste ding kan ʼn hele reeks negatiewe persepsies en belewenisse ontlok. Volgens Van der Merwe (2006:43) word Elia vervolg en sy lewe in gevaar gestel omdat hy besig is met die werk van die Here. Volgens Wiseman (1993:171) isoleer Elia homself omdat hy sy roeping en opdrag van God bevraagteken.

2.15.3 Elia gee boedel oor (1 Konings 19:4)

Volgens Fourie (2008:46) skat Elia sy lewe nie meer na waarde nie. Hierdie vers vorm die oorgang tussen Elia se konfrontasie met Isebel en sy konfrontasie met God. Ten spyte van Elia se groot oorwinning op Karmelberg voel Elia soos ʼn mislukking. Vosloo (2003:503) wys daarop dat sulke moedeloosheid nie die lui persoon nie maar die hardwerkende persoon tref; nie die uitgeruste en gesonde een nie, maar die een wat moeg en siek is; dit tref iemand nie wanneer jy op pad is na ʼn doel toe nie, maar nadat jy die hoogtepunt bereik het; dit tref nie die swakkeling nie, maar die een wat potensiaal en dryfkrag het.

Die rede wat Vosloo (2005:503) gee vir hierdie tipe reaksie wat Elia in vers 4 beleef, is dat dit die gevolg is van fisiese en psigiese uitputting tot op die punt waar dit die persoon se oordeel en insig beperk. Dit is moontlik dat Elia te hoë verwagtinge gehad het dat alle teenstand na die oorwinning op Karmelberg finaal uitgewis sou wees. Toe dit blyk dat Isebel – waarskynlik sy grootste teenstander – nie teruggestaan het nie, het dit hom in 'n toestand van absolute moedeloosheid gedompel.

Elia het gewens hy gaan dood. "...*Nou is dit genoeg, Here! Neem my lewe...*" Volgens Cogan (2000:451) het hy geen insig getoon in die erns van sy eie suksesse nie en kon slegs kla: "...*ek is niks beter as my voorvaders nie.*" Elia se optrede is soos die van 'n persoon wat reeds perspektief verloor het. Volgens Vosloo (2003:503) vlug Elia aan die een kant vir sy lewe en aan die ander kant wens hy dat hy kan doodgaan. Eers vlug hy na Juda om van Isebel weg te kom, maar dan stap hy die woestyn in om te sterf. Elia se optrede is duidelik irrasioneel. Van der Merwe (2006:44) beklemtoon die ironie van Elia se optrede: Hy vlug vir sy lewe weg van Isebel maar tog is dit sy begeerte om te sterf, solank dit nie aan die hand van Isebel sy teenstander is nie, ook nie deur sy eie hand nie maar eerder die van die Here.

Fourie (2008:47) wys daarop dat Elia se uitspraak dat hy "*niks beter as sy voorvaders is nie*" verduidelik waarom hy nie meer in staat is om die gewig van sy taak te dra nie. Fourie (2008:47) maak die opmerking dat Elia se noodkreet soortgelyk is as die van Moses in Numeri 11:14-15 "[14]*Ek sien nie langer kans om hierdie hele volk alleen te dra nie, want dit is te swaar vir my.* [15]*As U so met my wil maak, kan U my gerus maar om die lewe bring as U my goedgesind is. Hierdie slegte behandeling kan ek nie meer verduur nie.*" Net soos Moses dink Elia dat sy las te groot is om alleen te dra. Later in 1 Konings 19:10 probeer Elia die Here daarom wys dat hy alleen is: "*Net ek alleen het oorgebly...*" In plaas van dood gee God egter lewe (Wiseman, 1993:171).

Fourie (2008:47) verduidelik dat hierdie soort reaksie gereeld by mense voorkom. Dit is asof daar 'n leegheid intree nadat 'n persoon met soveel energie en deursettingsvermoë 'n doelwit nagestreef het, die bereiking van daardie doelwit word dan eintlik 'n antiklimaks. Elia se verwagting was waarskynlik dat na die gebeure op Karmelberg alle teenstand en weerstand uit die weg geruim sou wees. Elia het waarskynlik geensins verwag dat Isebel na die gebeure op Karmelberg so drasties teenoor hom sal optree nie. Elia reageer hierop asof alles tevergeefs was. Nou is Elia

afgemat, teleurgestel en depressief. Volgens Fourie (2008:47) lê die rede vir Elia se sterk optrede daarin dat hy sy roeping so ernstig opgeneem het. Noudat hy soos ŉ mislukking voel het hy geen moed en krag beskikbaar om aan te gaan nie. Nou het Elia geen reserwes oor nie, maar deur die verdere verloop van die verhaal gaan God aan hom nuwe reserwes gee.

2.15.4 Elia slaap onder ŉ besembos en word deur ŉ engel versorg

Die besembos waaronder Elia gaan lê het is ŉ boom wat algemeen voorkom naby Sinai en verder noordwaarts. Dit groei tot ŉ hoogte van ongeveer drie meter (Wiseman, 1993:172; Van der Merwe, 2006:44). Elia ontvang twee besoeke van ŉ engel wat vir hom voedsel bring. Volgens Fourie (2008:48) is voedsel wat Elia op ŉ wonderbaarlike wyse ontvang nie vir Elia vreemd nie. Volgens Wiseman (2008:172) staan Elia se geweldige moedeloosheid teenoor God se besondere voorsienigheid toe Hy Elia versorg het in 1 Konings 17:2-16. God het vir Elia versorg tydens die droogte deur kraaie te gebruik om vir hom kos te bring, God het ook vir hom huisvesting by die weduwee gegee waar daar die wonderwerk van die olie en die meel van die weduwee wat nie opgeraak nie het nie, plaasgevind het. God het hom versorg en versorg hom nog steeds. Nou versorg God vir Elia deur ŉ engel te stuur. God is direk by Elia se welstand betrokke (Wiseman, 1993:172).

Die Here is nog nie klaar met Elia nie, Hy het nog werk vir Elia om te doen. Daarom gee die Here vir Elia hemelse voedsel (De Vries, 1985:237). Volgens Cogan (2000:452) was die doel met die eerste maaltyd om Elia se onmiddellike nood aan te spreek, met ander woorde om Elia se fisiese nood te verlig toe hy die woestyn in gevlug het. Die tweede maaltyd moes Elia sê toekomstige nood aanspreek, naamlik sy reis van veertig dae na die Berg Herob.

De Vries (1985:235) wys op die feit dat Elia die tweede keer voedsel ontvang het omdat hy nou fisies en geestelik nog verder moet gaan. Vir Elia om sy reis voor te sit gaan hy al sy beskikbare krag wat hy uit die voedsel kan put nodig hê. Volgens Fourie (2008:48) is die konkrete lewensreddende funksie van brood ook die mees primêre teken van God se sorg. Die engel maak dit aan Elia duidelik dat hy al die krag van die kos wat hy ontvang nodig sal kry vir die reis wat God vir hom beoog. Dit is egter opmerklik dat die engel Elia toelaat om weer te slaap nadat hy sy eerste maaltyd geëet het. Elia het voedsel vir sy liggaam nodig asook liggaamlike en geestelike rus. Dit is duidelik dat God vir Elia na liggaam en gees versorg en hom tyd gee om te herstel voor Hy hom weer ŉ nuwe opdrag gee.

2.15.5 Elia stap tot by Horeb waar God met hom praat (Die eerste teofanie) (1 Konings 19:8-9)

Nadat Elia vir ŉ tyd lank gerus en geëet het gaan hy na Horeb, die berg van God (Eksodus 3:1). Volgens (2008:172) trek die skrywer in verse 8 en 9 verder parallelle tussen Elia en Moses. Horeb is die berg waar Moses ook vir God ontmoet het. Die veertig dae en veertig nagte is ŉ lang tydperk om in die woestyn te spandeer. Weer eens word daar ŉ parallel met Moses getrek (Eksodus 24:18). Daar kan ook ŉ parallel met Christus getrek word met die versoeking in die woestyn (Matteus 4:2).

In vers 9 word die teofanie ingelei met die woorde: "*Toe het die woord van die Here tot hom gekom...*" wat tipies is van profetiese literatuur en kenmerklik is aan Elia se verhaal. In die grot waarin Elia die nag wou deurbring vra God aan Elia die konfronterende vraag: "*Wat maak jy hier, Elia*?" Dit is God se roepstem tot die individu om oor sy eie posisie na te dink. Dit impliseer ŉ teregwysing maar roep ook erkenning van ons vrese en gevoelens op (Wiseman, 1993:172). Fourie (2008:49) sien dit as ŉ retoriese vraag wat die gesprek open. Dit is wonderlik om op te merk dat God Elia aanspreek en navraag doen oor sy situasie. Elia word deur die Here uitgedaag om sy wanhoop te heroorweeg.

2.15.6 Elia se klag (1 Konings 19:10)

Die redes vir Elia se depressie sluit onder andere in sy ongelukkigheid oor Israel se verval (1 Konings 18:18) en bedroefdheid oor die feit dat die volk die profete van die Here dood gemaak het (1 Konings 18:13). Die inhoud van Elia se klag is gegrond op sy gevolgtrekking dat die volk hom ook net soos die ander profete om die lewe wil bring. Maar God gee wel in 1 Konings 19:15-18 vir Elia die ware perspektief op hierdie verkeerde gevolgtrekking (Wiseman, 1993:173).

Elia se antwoord op God se vraag dui aan dat hy perspektief ten opsigte van die werklikheid verloor het. Die werklikheid is dat hy hom hart en siel aan die Here se werk toegewy het. Om nou hier in vers 10 te sê dat die Israeliete die verbond verbreek het net nadat hulle op Karmelberg uitgeroep het "die Here is God" (1 Konings 18:39) is egter ŉ baie sterk negatiewe en oordrewe persepsie (De Vries, 1985:236). Vir Elia om te beweer dat die Israeliete die altare afgebreek het pas nadat die altaar op Karmelberg herbou en weer gebruik is, is ŉ verdere negatiewe en oordrewe persepsie. Volgens Fourie (2008:49) is die persepsie wat verste weg is van die feitlike waarheid af, dat Elia beweer dat die Israeliete al die profete van die Here doodgemaak het, en dat hy alleen oorgebly het. Dit was wel Isebel wat die profete

van die Here laat doodmaak het maar Obadja het ŉ honderd van die profete gered en weggesteek (1 Konings 18:4). Elia staan daarom nie werklik so alleen nie soos hy beweer nie.

Van der Merwe (2004:46) wys op die feit dat Elia se antwoord die Here wys op sy getrouheid aan die Here, hoeveel risiko's hy moes loop en dat sy lewe nou as gevolg daarvan bedreig word. Fourie (2008:49) stel dit baie goed deur te sê dat Elia moontlik kon beweer dat hy stank vir dank ontvang na al sy opofferinge. Al wat Elia kon onthou is sy eie positiewe insette in sy profetiese werk: "*Ek het my aan die Here toegewy.*" De Vries (1985:237) maak die opmerking dat enige profeet of dienaar van die Here wat ŉ negatiewe tyd in sy bediening beleef en as gevolg daarvan alle hoop laat vaar het, sekerlik vergeet van wie sy sterkte kom.

Cogan (2000:452) wys op die moontlikheid dat die Horeb verhaal eers apart van die Karmel verhaal kon bestaan het. Hy sien die volgende as genoegsame getuienis vir die onafhanklike bestaan van die verhale voordat dit saamgevoeg is: (1) Elia se klag dat die Israeliete die verbond verbreek het terwyl die hele volk kort tevore op Karmel op hulle knieë neergeval en uitgeroep het: "*Die Here is God! Die Here is God!"* (1 Konings 18:39). (2) Elia se klag dat die volk die profete doodgemaak het terwyl Isebel die werklike skuldige was (De Vries, 1985:236).

2.15.7 God praat weer met Elia (Die tweede teofanie) (1 Konings 19:11-14)

Weer eens kan daar ŉ parallel getrek word met Eksodus 33:19-22 waar vertel word hoe die Here Moses aanvanklik met Sy hande toegedek het, verbygegaan en Moses toegelaat het om Hom van agter af te sien (Cogan, 2000:452). Soos Israel op drie maniere teen God gesondig het, so is daar drie hewige natuurverskynsels waarin die Here nie was nie. Maar die Here maak sy teenwoordigheid op ŉ sagte wyse bekend, en verskyn in ŉ fluistering van ŉ windstilte. Elia bedek onmiddellik sy gesig, weer eens ŉ parallel met Moses toe hy die Here ontmoet het (Eksodus 3:6; 33:22-23). Net soos Moses besef Elia dat hy nie direk na God kan kyk nie (Wiseman, 1993:173).

Die onstuimigheid van die natuur – sterk winde, storms en aardbewings – word geassosieer met die oordeel van God (Eksodus 19:9, Deuteronomium 5:23-26). Elk van hierdie verskynsels was welbekende tekens van oordeel (Psalm 18:8, 12). Maar God kies om Homself liewer deur "....*ŉ fluistering in die windstilte*...." aan sy profeet bekend te maak (Wiseman, 1993:173; Cogan, 2000:453). Die sagte stem van die Here spreek tot Elia se gewete. Toe Elia weer ŉ geluid hoor is dit onmiskenbaar die

stem van die Here. Elia reageer weer op die Here se vraag - "*Wat maak jy hier, Elia*?" - met presies dieselfde klag as in vers 10. Dit blyk dat God se teenwoordigheid nog geen verskil aan Elia se ervaring en verstaan van sy situasie gemaak het nie. De Vries (1985:237) wys daarop dat Elia se gebrek aan vertroue in homself as profeet hoegenaamd nie verander het nie. Elia se volhoubare negatiewe antwoord sou nie meer lank duur nie - Elia sal hierna 'n nuwe taak, nuwe energie en toewyding ontvang.

2.15.8 Drie nuwe opdragte (1 Konings 19:15-18)

Elia kry drie nuwe opdragte. Maar hierdie nuwe opdragte sal vir Elia te veel wees sonder God se Goddelike hulp en voorsienigheid, waarvan die woestyn in vers 7 'n voorbeeld is. Hy moet voortgaan met sy bediening (De Vries, 1985:236). Elia moet Gasel salf tot koning van Aram (die Siriërs), Jehu as koning vir Israel en Elisa as sy opvolger (Wiseman, 1993:173). Interessant is dat Elia self nie die take uitvoer nie. Later blyk dit dat Elisa Gasel namens Elia gesalf het. Die tweede opdrag aan Elia is ook nie deur homself uitgevoer nie. Elisa het later 'n jong profeet gestuur om Jehu met olie te salf (2 Konings 9:1-7). Elia het sy derde opdrag om Elisa as sy opvolger te salf ook nie letterlik uitgevoer nie. In plaas daarvan om Elisa te salf het hy sy mantel op hom gegooi. Die rede was waarskynlik om Elia se las ligter te maak tydens sy herstel. Die Here gooi Elia nie weer toe met werk en verwagtinge nie en gee ook hulp (De Vries, 1985:237; Van der Merwe, (2006:46).

Fourie (2008:51) is van mening dat die aanwysing van 'n nuwe profeet Elia daarop wys dat iemand anders sal voortgaan met die werk van die Here (Elisa beteken: "God red"). Alles hang dus nie slegs van Elia af nie (Wiseman, 1993:174). Die uitkoms op Isebel se dreigement vind nie op 'n indrukwekkende wyse plaas soos die gebeure op Karmelberg nie. Die uitkoms kom in die praktiese verloop van God se wil en historiese proses. Die roeping van Elisa sal uitloop op die salwing van Gasel en Jehu wat met die verloop van tyd die probleem van Isebel aanspreek. Jare later, tydens die regering van Jehu, is Isebel en Agab dood (2 Konings 9:30-37). Later is die Baälpriesters deur Jehu doodgemaak (2 Konings 10:18-28).

Volgens Fourie (2008:51) was die drievoudige opdrag wat God aan Elia gegee het God se reaksie op Isebel se sonde en ook die uitkoms vir Elia se nood. Die koning van Aram sou Isebel bedreig; die aanwys van 'n nuwe koning vir Israel is reeds 'n geweldige bedreiging vir die regering van Agab; die aanwys van 'n nuwe profeet wys dat daar later iemand anders sal wees wat Elia se werk kan voortsit.

In sterk kontras met Elia se wanpersepsie dat hy alleen oorgebly het as dienaar van die Here, wys die Here Elia op die feit dat daar seweduisend in Israel oorgebly het wat getrou is aan die Here (1 Konings 19:18). Sewe as 'n volheidsgetal is volgens Wisseman (1993:174) simbolies en wys dat die seweduisend wat getrou gebly het nie 'n ondergeskikte getal is nie. Die Here wys Elia op 'n sagte manier dat hy sy somme verkeerd gemaak het, hy het 7000 getroues misgetel en net sy eie probleme raakgesien. God se saak is nie naastenby so hopeloos soos wat hy gedink het nie. Elia kan nou bemoedig word deur die seweduisend. Elia word op dié wyse deur die Here uit sy donker put van depressie en uitbranding gelig en bemoedig. Elia is nou fisies en geestelik versterk en kon weer aangaan met sy werk (De Vries, 1985:236).

2.16 EKSEGETIESE GEVOLGTREKKINGS UIT 1 KONINGS 19 OOR ELIA SE BELEWENIS VAN UITBRANDING EN HOE GOD HOM GELEI HET TOT HERSTEL

Uit bostaande eksegese van 1 Konings 19:1-18 word dit duidelik dat 'n prominente Bybelse figuur soos die profeet van die Here, Elia, ook by geleentheid geworstel het met stres, uitbranding en depressie (Sien 3.3.2.1 vir meer inligting aangaande stres, 3.3.2.2 vir 'n uitgebreide bespreking oor uitbranding en 3.6.2.3 vir meer oor depressie). 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 roeping en die onverklaarbare manier waarop die Woord van God in sy leefwêreld weerstaan word aan die ander kant. Maar dit is ook in hierdie tye wat God op 'n besondere wyse op sy dienaars let en hulle uit die donker gat van moedeloosheid optel en vir hulle 'n nuwe perspektief en visie gee (Coetzer, 2008a:111). Hierdie genesingplan wat God in 1 Konings 19:1-18 gee, kan 'n goeie vertrekpunt wees vir 'n dienaar van die Here – soos 'n nagraadse teologiese student wat tydens die finale fase van sy studie perspektief verloor – om sy uitbranding te voorkom, te beheer en daarvan te herstel.

Tot en met die gebeure in 1 Konings 19:1-18 was Elia suksesvol in sy bediening met 'n reeks hoogtepunte wat hul klimaks bereik het op die berg Karmel tydens sy konfrontasie met 450 Baälpriesters (1 Konings 18:22-40). Die geestelike deurbraak met hierdie stryd met die Baälpriesters was geweldig omdat Israel hierdeur teruggeroep is na die aanbidding van die ware en enigste God (1 Konings 18:39). Na hierdie hoogtepunt vind Elia se grootste terugslag plaas: Elia se vreugde en opgewondenheid word vervang met vrees vanweë Isebel se doodsdreigement (1

Konings 19:2). Onder die besembos is Elia uiteindelik 'n moedelose, uitgebrande en depressiewe persoon (Coetzer, 2008a:111).

Die Here roep gewone mense – soos Elia – in Sy diens. Hy roep nie mense wat immuun is teen swaarkry nie en nooit by 'n punt van uitbranding kan kom nie (Jakobus 5:17). Daarom kan teologiese studente wat geroep word om hulle voor te berei vir die diens in die koninkryk van God in talle opsigte met Elia identifiseer. En net soos God Elia onder die besembos opgetel en herstel het, net so tel Hy al sy dienaars op en herstel hulle wanneer hulle by hierdie selfde punt van moedeloosheid en uitbranding kom (Coetzer, 2008a:112).

2.16.1 Inligting met betrekking tot die oorsake en belewenis van uitbranding vanuit 1 Konings 19:1-18

- **Gevoelens van bitterheid en onvergenoegdheid**

  Elia was verbitterd oor die feit dat die Israeliete volgens hom 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. Nou lyk dit vir hom asof hulle hom ook wil doodmaak, en dink hy dat hy heeltemal alleen oorgebly het. Hierdie gevoelens maak Elia twee keer aan God bekend met presies dieselfde woorde (1 Konings 19:10,14). Omdat Elia hierdie gevoelens van bitterheid en onvergenoegsaamheid ervaar het, maak dit hom volgens Coetzer (2008a:112) meer kwesbaar vir uitbranding en uiteindelik depressie.

- **'n Fisiese oorsaak**

  Volgens Coetzer (2008a:114) 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 geweldige hoeveelhede fisiese, emosionele en geestelike energie verbruik. Hy was ure op die top van Karmelberg waar hy besig was. Dit was fisiese inspanning om 'n altaar te bou, 'n bul te slag en op te sny, hout te kry en die bul op die hout op die altaar uit te lê (1 Konings 18:23-24). Daarna is hy met die Baälprofete Karmelberg af na Kisonspruit toe waar al 450 Baalpriesters doodgemaak is (1 Konings 18:40). Na hierdie slagting het Elia weer Karmelberg op geklim tot heel bo en sewe maal intensief gebid om reën, wat drie jaar droogte sou beëindig (1 Konings 18:42-44). Daarna het hy ongeveer 32 km van Karmelberg tot die stad Jisreël gehardloop (1 Konings 18:46).

Voordat Elia enigsins kans kry om te rus en te eet, bereik Isebel se dreigement hom (1 Konings 19:2). waarna hy vir sy lewe gevlug het. Toe hy in Berseba in Juda kom, het hy sy slaaf daar agtergelaat en self 'n dagreis ver die woestyn ingegaan. Teen die tyd dat hy onder 'n besembos gaan sit het en gewens het hy gaan dood, het hy ongeveer 160 km te voet afgelê (1 Konings 19:3-4). Coetzer (2008a:115) beskryf in hierdie konteks dat wanneer 'n persoon sy liggaam oor alle limiete dryf en nie die basiese reëls – ontspan, slaap, voedsel en water – nakom waarvolgens God 'n mens se liggaam geskep het nie, is so 'n persoon 'n besliste kandidaat vir uitbranding en depressie.

- **Impulsiewe optrede**

Onmiddellik nadat Elia Isebel se doodsdreigement ontvang het vlug hy vreesbevange die woestyn in. Elia neem 'n impulsiewe besluit en kom eers tot besinning onder die besembos. 'n Persoon wat uitbranding beleef neem baie maklik impulsiewe besluite en is soms geneig om oorhaastig te reageer, eerder as om hulle omstandighede rasioneel te benader. 'n Besluit wat op die ingewing van die oomblik geneem word lei dikwels tot terneergedruktheid, depressie en tot latere skuldgevoelens, selfverwyt en selfveragting vanweë hulle ondeurdagte optrede. Dit is egter belangrik dat 'n persoon na God se wil soek in elke besluit wat hy moet neem en nie impulsief en oorhaastig groot besluite neem nie (Coetzer, 2008a:112).

- **Omstandighede belangriker as God**

Toe Isebel per boodskapper laat weet dat sy beoog om hom te laat doodmaak op dieselfde wyse as wat Elia die Baälprofete laat doodmaak het, kyk hy vas teen hierdie probleem (1 Konings 19:2). Al sy gedagtes, energie en inspanning is slegs op sy probleem gefokus. Wanneer 'n persoon paniekbevange na sy omstandighede kyk eerder as na God, maak dit egter die deur oop vir neerslagtigheid. 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. As Elia rustig en kalm geraak het in plaas daarvan om paniekerig te raak nadat hy die dreigement van Isebel ontvang het, en as hy na God se wil en leiding gevra het, sou hy waarskynlik sy situasie totaal anders benader het (Coetzer, 2008a:115).

- **Na ’n hoogtepunt van emosionele ervaring volg dikwels ’n insinking**

Na ’n tyd van vele konfrontasie met Agab en die Baälgodsdiens het Elia ’n geestelike hoogtepunt bereik op die Karmelberg. Volgens Van der Merwe (2006:114) is ’n persoon soos Elia 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 te hê tot ontspanning en heropbou van sy energie na die konfrontasie met die Baälpriesters, word Elia onmiddellik weer met die volgende probleem gekonfronteer – Isebel se doodsdreigement. 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 op die uiteinde totaal getap. Toe die tweede stressor op Elia afkom was hy eenvoudig emosioneel, fisies en geestelik nie gereed daarvoor nie (Vosloo *et al*, 1991:191).

- **Onrealisties verwagtinge**

Volgens Coetzer (2008a:115) hou uitbranding dikwels verband met onrealistiese en onvervulde verwagtinge. Hierdie besondere oorsaak van uitbranding is ook by Elia in 1 Konings 19:1-18 teenwoordig. Eerstens was Elia by die klimaks van sy loopbaan as profeet. Tweedens was hy op ’n besondere wyse geseënd in alles wat hy aangepak het tot hiertoe. Al wat nou nog moet gebeur, was Isebel se bekering tot die enigste ware God. Dan sou hy kon sê dat hy sy roeping en taak suksesvol voltooi het (Coetzer, 2008a:116). Maar al was die grootste deel van sy taak voltooi, was hy egter nie geestelik waaksaam genoeg nie. Elia se verwagtinge dat Isebel tot inkeer sou kom is nie vervul nie. Die teenoorgestelde vind egter plaas, dit draai alles teen Elia. En omdat sy verwagting nie gerealiseer het nie het dit spoedig oorgegaan in uitbranding en depressie.

Elia val in hierdie moedeloosheid omdat hy sy fisiese en emosionele bronne totaal uitgeput het en hy ook nie gebruik gemaak het van die geestelike bronne tot sy beskikking nie. Elia verwyt God asof God hom in die steek gelaat het en vergeet hoe God die bron was van al sy krag en sukses: (1) God sorg vir Elia langs die Kritspruit deur kraaie te beveel om vir Elia brood en vleis te bring (1 Konings 17:4-7) (2) God gee die wonderwerk by die weduwee waar Elia tuisgegaan het deurdat die weduwee se meel en olie nie opgeraak het nie (1 Konings 17:14). (3) God wys dat Hy die ware God is deur

na Elia se gebed vuur uit die hemel te stuur om die offer te verbrand (1 Konings 18:36-38). (4) God gee na Elia se gebed die reën na die droogte (1 Konings 18:42-45).

Die gevolgtrekking kan gemaak word dat Elia depressief geraak het omdat hy gekonsentreer het op onrealistiese verwagtinge vir homself eerder as om te fokus op dit wat hy reeds deur die krag van God bereik het. As dit toegepas word op die uitgebrande persoon kom hierdie fout dikwels volgens Van der Merwe (2006:47) voor. Wanneer ŉ persoon wat reeds uitgebrand is se probleme nog verder op hom afkom word God se beloftes van die verlede en dit wat die Here reeds vir en deur hom gedoen het, maklik vergeet. Mens voel dan ook soos Elia: ŉ mislukking en deur God in die steek gelaat. Maar God kom wys telkens weer sy diensknegte dat Hy besonder bemoeienis met hulle het. Hy kom tel hulle weer op uit die diepte van depressie en uitbranding en wys hulle weer Sy belofte vir die toekoms - soos vir Elia onder die besembos (Vosloo *et al*, 1991:191).

- **Ontvlugting en isolasie**

Vanweë Elia se uitbranding en depressie onttrek en sonder hy homself af. Hy laat sy slaaf in Berseba agter en vlug alleen verder die woestyn in om homself te isoleer (1 Konings 19:3). Volgens Coetzer (2008a:118) gee hy sy ondersteuningsnetwerk prys op die stadium wanneer hy hulle die nodigste het. Dit is kenmerklik van ŉ uitgebrande persoon wat voel dat hy niks meer het om te gee nie. Die uitgebrande persoon trek homself terug en konfronteer homself slegs met sy eie negatiewe gedagtewêreld. ŉ Ondersteunings-netwerk is uiters noodsaaklik in sodanige omstandighede.

- **Swak selfbeeld**

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 ŉ mislukking. Hy gebruik die laagste punt wat hy bereik het as die maatstaf om sy waarde en bruikbaarheid vir God te bepaal. Paulus skryf in 2 Korintiërs 12:9 dat God se krag juis tot volle werking kom wanneer hy swak is (Vosloo *et al*, 1991:191).

2.16.2 Insigte met betrekking tot die behandeling van uitbranding vanuit 1 Konings 19:1-18

Dit het ook duidelik geword uit die eksegetiese studie van 1 Konings 19:1-18 dat God op 'n besondere manier mense wat Hy tot Sy diens geroep het begelei tot herstel uit 'n situasie van uitbranding. God tel Sy geroepe dienskneg in sy moedeloosheid, uitbranding en depressie op, versorg hom en gee hom weer 'n nuwe visie. Stelselmatig lei God Elia weer tot herstel van sy uitbranding (Vosloo *et al*, 1991:191). God se versorging en leiding om Elia te laat herstel van sy uitbranding, kan as 'n belangrike pastorale vertrekpunt dien in die formulering van 'n basisteorie met die oog op pastorale versorging van 'n dienaar wat reeds as teologiese student tekens van uitbranding getoon het.

- **God sien na Elia se fisiese behoeftes om**

  Die eerste fase tot Elia se herstel van uitbranding, is om na sy fisiese behoeftes om te sien. Waar Elia onder die besembos gaan lê en aan die slaap geraak het, word sy eerste behoefte aanspreek. Elia het sy eerste fase van herstel binnegegaan – deur te rus. Tweedens versorg God Elia deur 'n engel wat vir hom voedsel bring. Die engel gee vir Elia 'n roosterkoek en 'n kruik water om te drink, waarna God Elia weer toelaat om verder te slaap (1 Konings 19:6-7). God stuur ook vir 'n tweede keer die engel om Elia wakker te maak sodat Elia weer kan eet. Deur die krag wat Elia uit die voedsel kon put word hy in staat gestel om weer met nuwe krag voort te gaan (1 Konings 19:8).

- **Die aanvanklike oorsaak word geïdentifiseer**

  Die tweede fase tot Elia se herstel van uitbranding is daarin geleë om die aanvanklike oorsaak te identifiseer. In 1 Konings 19:9 vra God vir Elia: "*Wat maak jy hier, Elia*?" God sê hiermee vir Elia dat hy nie is waar God wil hê hy moet wees nie. Elia het toegelaat dat sy skuldgevoelens, vrees, selfverwyt en minderwaardigheidsgevoel beheer oor sy lewe neem. Daarom weerspieël hierdie gevoelens 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 en u profete doodgemaak. Net ek het oorgebly, en hulle soek my om my ook om die lewe te bring* (1 Konings 19:10)." In Elia se omstandighede sien hy nie werklik die oorsaak van sy gevoelens raak nie.

God wys vir Elia die pad om sy verhouding met God te herstel en hom weer te ontmoet (1 Konings 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 verwoord Elia sy emosies voor God in 1 Konings 19:10 & 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 'n klankbord vir Elia. Al is Elia se weergawe van sy situasie nie objektief nie, weerspreek God hom aanvanklik nie. God luister hoedat sy dienaar sy vrese, frustrasie en gevoelens van intense eensaamheid verwoord. Volgens Coetzer (2008a:119) was hierdie stap die begin van die terapeutiese proses by Elia.

  Onderdrukte negatiewe emosies is volgens Coetzer (2008a:119) soos 'n septiese wond onder 'n wit 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 oppervlakte kom. Elia se fout was egter dat hy homself teruggetrek het van enige kontak met ander mense. Hierdie isolasie maak 'n persoon dan ook kwesbaar vir uitbranding. Elia as 'n uitgebrande en depressiewe persoon moes leer hoe om sy emosies, woede, ongelukkigheid, smarte en onreg te verwoord. Dit is daarom 'n uiterse belangrike stap in Elia se herstel van sy uitbranding om al sy negatiewe gevoelens by God uit te stort.

- **'n Nuwe verbintenis met God wat hom tot sy diens geroep het**

  Die hart van pastoraal-terapeutiese hulpverlening aan 'n persoon wat te doen kry met die eise van voltydse bediening (ook op die voorbereidende vlak van 'n nagraadse teologiese student in die finale fase van sy studie), lê in 'n nuwe verbintenis met God wat hom tot Sy diens geroep het. Met die gebeurtenis in 1 Konings 19:11-13 kom God en Hy lei Elia se aandag van sy negatiewe persepsie af om aan Elia iets van sy Goddelike majesteit te openbaar. Die Here roep Elia uit sy isolasie – die grot – uit en sê vir hom om op die berg voor die Here te kom staan. God gebruik wind, aardbewings, vuur – en dan 'n fluistering in die windstilte. Elia word weer gebring om opnuut God se grootheid, nabyheid en persoonlike betrokkenheid by sy dienaars te besef. Dit bring Elia by die punt waar hy weer kans sien om God se nuwe opdragte uit

te voer (1 Konings 19:15). God bring Elia tot op die punt waar hy vir ’n oomblik kan wegkyk van sy eie probleme en by God weer ’n nuwe visie kan kry.

Soos aangetoon, is die eerste fase van herstel by die uitgebrande persoon om die persoon se fisiese behoeftes aan te spreek (slaap, rus en voedsel). Maar vanuit die geloofsdimensie is ’n ander belangrike beginpunt van die herstelproses om die persoon daartoe te lei om weer op God te fokus (Coetzer, 2008a:120). God en die uitvoerings van Sy wil word weer die middelpunt van Elia se lewe. Hy kan weer opnuut fokus en doelgerig na sy nuutontvangde visie en doelpunt werk.

- **’n Verkeerde denkpatroon blootgelê**

  Vanweë Elia se negatiewe ervaring het hy nie objektief na sy situasie gekyk nie. Hy is van mening dat alles en almal teen hom gedraai het en dat hy nou sielalleen 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*.” Maar God toon vir Elia aan dat hy nie so alleen is as wat hy gedink het die. Eerstens is God by hom en Hy versorg hom (1 Konings 19:5,6). Tweedens is daar nog 7000 ander wat ook getrou gebly het (1 Konings 19:18).

  God wys vir Elia dat hy sy eie situasie en omstandighede totaal verkeerd verstaan en negatief geëvalueer het. Elia se optrede en negatiewe ervaring was in werklikheid oordrewe. Dit word duidelik hoedat die donker wolk van depressie en uitbranding verdwyn en hoedat die lig van God se genade begin deurbreek. Uit Elia se optrede en woorde word dit duidelik 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 hy weer opnuut daarop gewys 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 sy put van negatiwiteit en moedeloosheid opgetel het, gee Hy weer aan Elia ’n verskeidenheid van nuwe, maar ligter take. Dit is verteenwoordigende take waartoe Elia op hierdie stadium in staat sal wees. God gee Elia die opdrag om vir Gasael tot koning van Aram te salf en ook vir Jehu tot koning van Israel te salf. Hy moet

egter ook vir Elisa tot profeet salf (1 Konings 19:16). Volgens Coetzer (2008a:121) is dit belangrik dat iemand wat deur ŉ proses van uitbranding is nie oornag weer aan intense stres blootgestel word betreffende uitdagings en verantwoordelikhede nie.

Deurdat Elia ligter take kon verrig, kon hy in die proses 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, raak hy weer sinvol betrokke by ander mense se lewens. Hierdeur kon Elia besef dat sy lewe tog iets vir ander beteken. Die verlies aan lewensin en ŉ afgetakelde selfbeeld as gevolg van sy belewenis van uitbranding, soos Elia dit aan God verwoord het in 1 Konings 19:4, word hiermee herstel.

- **God gee vir Elia ŉ nuwe ondersteuningsnetwerk**

God voorsien ook aan Elia dit waaraan elke uitgebrande persoon ŉ intense behoefte het, naamlik ŉ nuwe ondersteuningsnetwerk, – ŉ vriend of ŉ mentor. In 1 Konings 19:21 voorsien God dat Elisa saam met Elia sy nuwe take sal uitvoer. Hiermee saam bevestig ook die ontdekking dat daar nog 7000 ander volgelinge van God is, dat Elia beslis nie meer alleen is nie (1 Konings. 19:18). God verander Elia se tonnelvisie en maak hiermee die groter prentjie duidelik.

- **Herstelde kontak met God**

Die feit dat Elia geleentheid gekry het om oor sy gevoelens van waardeloosheid en wanhoop eerlik met God te kommunikeer, was deel van sy fisiese, emosionele en geestelike omkeer en herstel. Hierdie kommunikasie oor sy gevoelens het dan ook kontak tussen hom en God herstel. Die uitgebrande persoon kan God op ŉ afstand beleef en voel hy verkeer in absolute isolasie – soos Elia se gedagtes dat hy heeltemal alleen oorgebly het. Maar deur die gebeure in 1 Konings 19:1-14 tussen God en Elia het Elia opnuut besef dat God naby hom is. In die kalmte van die fluistering van God in die windstilte, kon hy weer God se nabyheid ervaar.

Elia pak sy nuwe taak wat hy van God ontvang het weer met nuwe ywer aan. God het hom uit die donker dieptes van neerslagtigheid opgetel en hom toegerus. Elia begin met ŉ nuwe fase van sy bediening. So kan God ook ŉ

teologiese student wat Hy geroep het en wat onder sy eie besembos lê, optel en weer op 'n ander weg plaas en lei tot herstel van uitbranding.

2.17 TOEPASSINGSMOONTLIKHEDE VAN 1 KONINGS 19:1-18 VIR BELEWENIS EN DIE BEHANDELING VAN UITBRANDING BY NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE

Volgens Vosloo (2003:499) is geen mens verhewe bo dinge soos foute, teleurstelling, uitbranding, depressie, hartseer en vrees nie. 'n Mens se grootste suksesse vrywaar hom nie van hierdie dinge nie, maar maak hom eerder vatbaar vir hierdie belewenisse. Daarom lê 'n mens se sekuriteit nie in die dade wat ons verrig nie, maar in die voortdurende verhouding wat met die Here gehandhaaf word. Dit is God se empatie, geduld, liefde en nabyheid wat die persoon wat in 'n lewende verhouding met God staan, deur die storms van die lewe dra.

Om 'n geroepene van die Here te wees en om homself vir die bediening voor te berei, eis volle oorgawe van 'n nagraadse teologiese student. Elia het ook sy roeping met oorgawe opgevolg. Die skrywer van 1 Konings 19 is blatant eerlik oor die swakheid van God se diensknegte. Om in die diens van die Here te staan en om Sy roeping op te volg, beteken nie dat daar nooit donker tye of oomblikke oor die pad van die dienaar sal kom nie. Selfs Elia wat op 'n besondere manier tot profeet geroep is en wat in sy lewe dikwels die wonder van God se getroue versorging beleef het, het sy beperkinge. Elia word moeg, afgemat, depressief en uitgebrand.

Die nagraadse teologiese studente wat tydens hulle studie uitgebranding beleef, kan hulle troos put uit die feit dat 'n geroepe dienaar soos Elia ook met depressie en uitbranding geworstel het. Dit bevestig telkens weer dat God gewone mense roep om in sy diens te staan. 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.*" 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 in God se handelinge met Elia, dat God presies verstaan wat Elia ervaar en watter emosies hy deurmaak. 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 ervaringe in God se diens. Fourie wys dat berading en beradingstegnieke vir die behandeling van uitbranding wel groot waarde het, maar dat enige beradingstegniek onsuksesvol sal wees indien die uitgebrande persoon nie gebring word om 'n ontmoeting met die lewende God te hê nie.

Gesien in die lig van bogenoemde sal dit van belang wees in die behandelingsproses van ’n uitgebrande nagraadse teologiese student, dat hy vir week of langer op ’n kamp in die natuur sal gaan . Daar moet in so ’n kampprogram geleentheid wees vir die student om hom vir ’n tydjie van ander mense te isoleer om weer opnuut op God te fokus. Buiten gesprekke rondom die oorsake, gevolge en hantering van uitbranding moet daar in so ’n kampprogram van tyd tot tyd stilgestaan word by 1 Konings 19. Fourie (2008:61) & Van der Merwe (2006:47) gee die volgende riglyne vanuit 1 Konings 19 vir die behandeling en hantering van uitbranding by nagraadse teologiese studente:

- Dit is belangrik vir die nagraadse teologiese student om te erken en te verstaan wat besig is om met hom te gebeur.
- Die nagraadse teologiese student wat die gevaar loop om uit te brand moet gehelp word om te verstaan dat, wanneer hy uitbrand, sy menslike broosheid en swakheid na vore kom. Met Elia as voorbeeld sien mens ’n dienskneg kán en sál soms afgemat word in die uitvoering van sy roeping. Dit is juis gewone mense wat God wil gebruik in sy diens.
- Die nagraadse teologiese student wat met uitbranding worstel kan gehelp word om sy worsteling met God te openbaar. Dit mag moontlik nodig wees dat die student sy worsteling met God ontdek. Met Elia as voorbeeld kan gesien word dat God sy dienskneg in sy moedeloosheid en wanhopigheid optel.
- Soos Elia weer herinner moet word aan God se fisiese en geestelike versorging, moet die nagraadse teologiese student wat uitbranding ervaar ook weer opnuut tot hierdie besef kom.
- Die uitgebrande nagraadse student moet daarop gewys word dat uitbranding ’n mens se persepsie van die werklikheid kan verander. Wat met Elia gebeur het is ’n goeie voorbeeld hiervan. Om die teologiese student weer nugter oor sy situasie te laat dink, speel ’n uiters belangrike rol in die herstelproses. God het Elia weer die werklikheid van sy situasie laat sien en hom ’n nuwe visie gegee.
- God gee Elia iemand wat hom kan bystaan in sy nuwe opdrag. Daarom is goeie vriendskapsbande vir die uitgebrande nagraadse teologiese student van kardinale belang.
- Net soos Elia soos ’n mislukking gevoel het kan die nagraadse teologiese student ook skuldgevoelens ervaar wanneer hy uitbrand. God wys aan Elia dat sy redding en herstel van sy volk nie net van Elia afhanklik is nie. Nog

baie ander profete en diensknegte van die Here sou in hierdie proses gebruik word.

- Die uitgebrande nagraadse teologiese student moet God, wat hom sy roeping gegee het, weer opnuut ontmoet en opnuut leer om God van voor af te vertrou. Elia was met God op Horeb gekonfronteer: God is nie net die God van Karmelberg nie, maar ook van die stil fluistering. God se "*stille*" verskyning en teenwoordigheid in die middel van sy dienaar se worsteling veroorsaak dat hy weer die Here opnuut kan leer ken. God kom nie om sy kinders te oordeel nie, maar saggies te bemoedig.
- Die nagraadse teologiese student kan gewys word dat Elia as getroue dienskneg se ervaring van uitbranding en depressie hom juis geskik gemaak het vir sy verdere dienswerk waarvoor God Hom wil gebruik. Alhoewel ons nie altyd God se handelinge presies kan verstaan nie, is God se handeling in ons lewens genesend.

HOOFSTUK 3

OORSAKE EN GEVOLGE VAN UITBRANDING

3.1 INLEIDENDE OPMERKINGS

In hoofstuk 2 van hierdie pastorale studie is 1 Konings 19:1-18 ondersoek as primere verwysingspunt rondom die behandeling van uitbranding by die nagraadse teologiese student van die GKSA. Met hierdie hoofstuk gaan daar nou verder gehandel word om vas stel wat die oorsake en gevolge van uitbranding by die genoemde studente mag wees in die lig van bestaande navorsing.

Daarom sal daar in hierdie hoofstuk ’n literatuurstudie gedoen word vanuit ’n multidissiplinêre oogpunt, dus ’n pastorale en psigologiese oogpunt om die volgende rondom uitbranding vas te stel:

- Eerstens wat die oorsake en simptome van uitbranding is en wat die implikasies hiervan vir nagraadse teologiese studente is.
- Tweedens watter gevolge onbehandelde uitbranding het en watter implikasies daarvan vir die nagraadse teologiese student kan wees.

3.2 DIE VERTREKPUNT EN OOGMERK VAN HOOFSTUK 3

Deur ’n literatuurstudie te doen word die oorsake en gevolge van uitbranding op nagraadse teologiese studente ondersoek. In hierdie hoofstuk kom verskillende aspekte van die ondersoek aan die orde. Met hoofpunt 3.3 word ’n definisie van uitbranding gegee. Met hoofpunt 3.4 word daar in die ondersoek gefokus op die oorsake van uitbranding, toegepas op nagraadse teologiese studente. Met hoofpunt 3.5 word ondersoek ingestel om die verskeie simptome van uitbranding bloot te lê en wat die implikasies daarvan vir die nagraadse teologiese student is. Met hoofpunt 3.6 word gefokus op die gevolge van uitbranding op nagraadse teologiese studente. As laaste hoofpunt van hierdie hoofstuk gaan daar in 3.7 ’n samevattende gevolgtrekking van die oorsake en gevolge van uitbranding op nagraadse teologiese studente gegee word.

3.3 UITBRANDING

3.3.1 ’n Definisie van uitbranding

Volgens Van der Merwe (2006:138) is uitbranding ’n siekte van die wat werklik toegewyd is. Waar moegheid slegs ’n simptoom is, is uitbranding egter veel meer. Uitbranding is die ingee-fase na ’n langtermyn- of intensiewe stres waar die liggaam se reserwes uitgeput is en ’n fisiese, emosionele en geestelike ineenstorting plaasgevind het. Uitbranding is daarom iets wat jou hele wese - fisiese (liggaamlike), emosionele/intellektuele en geestelike beïnvloed.

Uitbranding kan volgens Fourie (2008:97) gedefinieer word as ’n sindroom van emosionele uitputting, depersonalisasie en verlaagde persoonlike prestasie en funksionering. ’n Patroon van emosionele oorlading en gevolglik emosionele uitputting lê aan die wortel van uitbranding. Coetzer (2007:59) definieer uitbranding as ’n sindroom wat voorkom wanneer buitensporige aansprake gemaak word op ’n persoon se energie, krag of bronne. Minirth, *et al* (1986:14) & Schwab *et al* (1986:14) beskryf uitbranding as ’n psigologiese proses waartydens ’n persoon ’n reeks negatiewe emosies ervaar: verlies aan entoesiasme, energie, idealisme, perspektief en doelgerigtheid. Van der Merwe (2006:148) definieer uitbranding as ’n fisiologiese sindroom as gevolg van emosionele uitputting, depersonalisasie en verminderde persoonlike vervulling, wat kan voorkom by individue wat in een of ander hoedanigheid met ander mense werk.

Barboza & Beresin 2007:225) definieer uitbranding soos volg: In Engels en Afrikaans beteken die term “burnout” of uitbranding om iets te verwoes deur dit te verbrand met vuur. Dit is ’n werkverwante sindroom wat as kern ’n kroniese beroepstres-respons het wat negatiewe gevolge vir die individu se professionele, gesins en sosiale lewe inhou. Volgens Barboza & Beresin (2007:226) is uitbranding egter spesifiek ’n gevaar in die helpende professies, omdat die vermoë om ’n verskil te maak dikwels eers na jare se ondervinding en opleiding kom. Daarom kan daar ook gepraat word van uitbranding wanneer daar na nagraadse teologiese studente verwys word. Alhoewel uitbranding ’n multidimensionele impak het, blyk dit volgens Van der Merwe (2006:138) hoofsaaklik ’n emosionele probleem te wees. Van der Merwe (2006:141) wys daarop dat, wanneer daar na uitbranding gekyk word, emosionele eise van ’n beroep swaarder weeg as die werksituasie self. Volgens Slivar (2001:22) dra ’n lang tydperk van betrokkenheid met ander mense in situasies wat emosioneel veeleisend is ook by tot emosionele, fisiese en geestelik uitputting. Die konsep uitbranding word

gewoonlik geassosieer met die werkplek en werkverwante stres (Sien ook Papalia, *et al* 2007:288-290).

Volgens Kulemoglu & Keskin (2006:37) speel uitbranding 'n direkte rol by die ontevredenheid binne 'n persoon se werksituasie. Uitbranding word gekenmerk deur 'n tekort aan entoesiasme en negatiwiteit in die werksopset, kroniese moegheid, lae energievlakke en sinisme (Weiten, 2005:535). Čubrilo-Turek *et al* (2006:131) definieer uitbranding as 'n tipe professionele stres as gevolg van sosiale interaksie tussen persone wat hulp verskaf en die persone wat hulp ontvang. Čubrilo-Turek *et al* (2006:131) en Ogresta *et al* (2008:365) noem as die hoof karaktereienskappe van uitbranding as onder andere: negatiewe emosies, kroniese moegheid, depressie, skeptisisme, die onvermoë om te konsentreer, angs, slaaploosheid, geïrriteerdheid, 'n tekort aan energie. 'n Persoon het homself aanvanklik volledig toegewy aan sy taak maar heel dikwels ook ooreis om aan die emosionele eise van ander te voldoen.

Vir die doeleindes van die studie word volstaan met die definisie van Sandström *et al* (2005:271) wat uitbranding soos volg omskryf:

"*Uitbranding verwys na 'n sindroom wat veroorsaak word deur kroniese stres . Dit vind plaas wanneer 'n stimulus so intens geword het, dat 'n persoon dit nie langer kan hanteer nie.*"

Die rede vir die besluit om hierdie definisie te aanvaar is omdat Sandström *et al* (2005:271) die kern oorsaak van uitbranding omskryf ("*kroniese stres*") asook die gevolg van uitbranding insluit ("*stimulus wat so intens geword het, dat 'n persoon dit nie langer kan hanteer nie*").

Fourie (2008:97) vat die essensie van ekstreme uitbranding soos volg saam:

- **Demoralisasie:** 'n Geloof dat jy nie meer effektief as teologiese student en toekomstige predikant kan funksioneer nie.
- **Depersonalisasie:** Die hantering van jouself en ander op 'n onpersoonlike wyse.
- **Afgetrokkenheid:** Onttrekking van verantwoordelikhede.
- **Distansiëring:** Die vermyding van sosiale en interpersoonlike kontakte:
- **Om op te gee:** 'n Gevoel van verslaan wees en 'n opgee van enige hoop om in staat te wees om verydeling te verhoed.

3.3.2 Onderskeid tussen stres 'n uitbranding

Volgens Fourie (2008:97) moet uitbranding van stres onderskei word. Cordes & Dougherty (1993:625) wys daarop dat daar sekere ooreenkomste tussen uitbranding en stres, maar ook talle verskille. Waarom moet daar onderskei word tussen stres en uitbranding? Volgens Coetzer (2007:32) identifiseer veral drie belangrike redes:

- Die oorsake van stres en uitbranding verskil besonder sterk;
- Die oplossings vir uitbranding is ook heel verskillend van die wat van toepassing is op stres;
- Onderskeid tussen uitbranding en stres dra by tot meer effektiewe voorkomingsmeganismes.

Volgens Cordes & Dougherty (1993:625) word probleme wat verband hou met stres soms foutiewelik verwar met uitbranding. So word probleme wat verband hou met depressie ook soms verkeerdelik aan uitbranding gekoppel. Dit kompliseer onnodiglik die probleem omdat die probleem verkeerdelik omskryf en benader word. Dit lei tot onnodige verwarring terwyl die student eintlik behandeling vir depressie moet ontvang.

3.3.2.1 Stres

Grobbelaar (2007:54) is van mening dat die begrip "stres" verwys na enige situasie wat kan veroorsaak dat aanpassings gemaak moet word en/of omstandighede moet verander. Louw en Edwards (2003:574) definieer stres as die fisiologiese en psigiese reaksie van die mens op probleme of gebeure. Volgens Grobbelaar (2007:54) word akute stres slegs vir 'n paar minute na 'n stresvolle ervaring beleef, waartydens die liggaam verskeie veranderinge ondergaan om te veg of te vlug. Indien die stresvolle situasie van korte duur is en verdwyn, is dit moontlik vir die liggaam om weer terug te keer na normaal. As die stres egter kronies teenwoordig is sal die liggaam sy vermoë om aan te pas verloor en uitgeput raak.

Om die negatiewe effek van stres te meet kan die lewenskrisisse skaal van Holmes en Rahe gebruik word (Van Jaarsveld, 2003:120-121). Hierdie skaal gebruik verskillende stresvolle lewensgebeurtenisse en koppel dit aan 'n graad tot hoe 'n mate 'n persoon die situasie as stresvol beleef (sien *Bylaag C* vir 'n uiteensetting van hierdie skaal). Alhoewel daar 'n onderskeid gemaak word, moet daar in gedagte gehou word dat kroniese stres uitbranding tot gevolg het en dat emosie 'n komponent van elk is (Van der Merwe, 2006:148, Sandström *et al,* 2005:271). Stres en

uitbranding kan daarom onderskei word maar nie geskei word nie (Sien ook Papalia, *et al* 2007:288-289).

3.3.2.2 Uitbranding

Volgens Fourie (2008:98) word uitbranding die erosie van die siel genoem, want dit gaan gepaard met die "*verloor van vertroue in jou eie kapasiteit om 'n verskil te maak in jou roeping*."

Barboza & Beresin (2007:226) is van mening dat uitbranding kwalitatief anders as stres is. Uitbranding kan intree terwyl die student eintlik oppad is na vernietiging as gevolg van oormatige stres. Die student word gevolglik uit die stresvolle omgewing gedwing. deurdat uitbranding die student se tempo onmiddellik vertraag en tot traagheid en gevoelens van onbetrokkenheid lei (Sien ook Papalia, *et al* 2007:285 & 290).

Uitbranding het fisiologiese, gedragsmatige, psigologiese en geestelike kenmerke

1. *Fisiologies* gaan dit gepaard met uitputting, afmatting, irritasie, spysverteringsprobleme, hoofpyn, rugpyn en slaaploosheid.
2. Die *gedragsmatige* kenmerke bestaan uit inter- en intra-persoonlike kenmerke. Interpersoonlike gedragsverandering gaan gepaard met onttrekking en isolasie van kollegas en geliefdes, laat kom vir klas, verveling, geïrriteerd wees met medestudente, ensovoorts. Intra-persoonlike kenmerke is om ongewone lang ure te werk sonder om veel te bereik, besluitneming raak al moeiliker, entoesiasme word vervang met rigiedheid.
3. *Psigologiese* kenmerke is depressie, 'n negatiewe selfkonsep, negatiewe houding ten opsigte van werk en die lewe in die algemeen. Die negatiewe houding kom ook tot uiting teenoor mense in die algemeen. Skuldgevoelens en selfbejammering kan afgewissel word met gevoelens van "alvermoë." Die persoon mag meen hy is tot alles in staat.
4. *Geestelik* gaan dit gepaard met 'n verlies van geloof, sin en betekenis. Die student se persoonlike verhouding met God kwyn en kan gesien word in 'n gebrekkige gebedslewe. Die ineenstorting van 'n uitgebrande persoon se waardestelsel skep 'n verdere krisis (Fourie, 2008:98).

Die onderstaande tabel maak die onderskeid tussen uitbranding en stres duidelik.

Tabel 3.1: Onderskeid tussen uitbranding en stres (Van der Merwe, 2006:139; Coetzer, 2007:36-37).

Uitbranding	Stres
Benadeel die vermoë om te kan aanhou omgee.	Stres benadeel aanpasbaarheidvermoëns.
Te veel nood en verantwoordelikheide. Behels die oorgebruik van vaardighede.	Te veel veranderinge, nuwighede of oorgange wat gemaak moet word.
Veroorsaak fisiese en emosionele uitputting, 'n sinisme, ontnugtering en oneffektiwiteit.	Veroorsaak verlies in persepsie, opsies, regressie, moegheid, depressie en siekte.
'n Verdedigingsmeganisme wat gekenmerk word deur onttrekking.	Stres word gekenmerk deur oormatige betrokkenheid.
Emosies word afgestomp.	Emosies word ooraktief.
Emosionele skade is primêr.	Fisiese skade is primêr.
Uitputting as gevolg van uitbranding het 'n invloed op motivering en dryfkrag (emosionele energie).	Die uitputting van stres verminder fisiese energie.
Uitbranding produseer demoralisasie.	Stres produseer disintegrasie.
'n Verlies aan ideale en hoop.	'n Verlies aan fisiese energie of brandstof.
Depressie wat gepaardgaan met uitbranding is slegs 'n simptoom en nie die probleem self nie en word veroorsaak deur hartseer as gevolg van verlore ideale en -hoop.	Depressie as gevolg van stres word veroorsaak deur adrenalienuitputting asook die liggaam se behoefte aan selfbeskerming.
Produseer 'n gevoel van hulpeloosheid en hopeloosheid.	Stres produseer 'n gevoel van dringendheid en hiperaktiwiteit.
Uitbranding produseer paranoia, depersonalisasie en losmaking/onttrekking.	Produseer paniek, vrese en angsverwante versteurings.
Uitbranding laat 'n persoon voel die lewe is nie die moeite werd nie.	Stres het nie net emosionele gevolge nie maar stel mens ook fisies in gevaar.

3.3.3 Meting van uitbranding

Die Maslach-uitbrandingsinventaris (MBI) is volgens Barboza & Beresin (2007:257) die mees algemene gestandaardiseerde meetinstrument vir uitbranding. Die MBI maak gebruik van die volgende drie sub-skale (vergelyk Van der Merwe, 2006:143):

1. **Emosionele uitputting:** Hier gaan dit om emosionele dreinering en die oorskryding van emosionele bronne as gevolg van werkseise. By uitbranding is dit hierdie subskaal wat die meeste prominent na vore kom. Dit veroorsaak die geneigdheid om jouself te distansieer. Die

sleuteldeterminante in emosionele uitputting is werksoorlading, rollekonflik en rolonduidelikheid (Cordes & Dougherty, 1993:626; Densten, 2001:833).

2. **Depersonalisering:** Hier kom die tweede subskaal na vore. Depersonalisering is die fase van uitbranding wat gewoonlik na emosionele uitputting voorkom en die interpersoonlike komponent van uitbranding voorstel. Dit is die onpersoonlike, ongevoelige, siniese, negatiewe of koue en oormatig gedistansieerde reaksie teenoor ander waarmee die uitgebrande persoon te doen kry (Barboza & Beresin, 2007:227).
3. **Tekort aan persoonlike vervulling:** Hier tree die derde subskaal in werking. Dit is die verminderde gevoelens van bevoegdheid en produktiwiteit. 'n Negatiewe siening tree in betreffende die persoon (student) se vermoë om binne werksverband te kan presteer en 'n verskil te kan maak. Suksesse word ook nie erken nie. Die eerste twee subskale kan bydra tot 'n gevoel van 'n tekort aan persoonlike vervulling, terwyl hierdie subskaal weer op sy beurt die ander twee skale kan voed (Cordes & Dougherty, 1993:626; Cordes & Dougherty (1993:624).

3.4 MOONTLIKE OORSAKE VAN UITBRANDING BY NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE

Volgens Cordes & Dougherty (1993:624) is studente in die vroeë fase van hul volwasse lewens en vind daar belangrike veranderinge plaas. Dit is 'n stadium van die lewe wat vol verwagtinge is en waar besluitneming 'n groot rol in hul lewens begin speel. Gedurende hierdie tyd moet baie studente hulself nog vind wat 'n tipiese oorgangs- en aanpassingperiode is in die volwasse lewe. Buiten die blootstelling aan 'n nuwe opvoedkundige werkomgewing (universiteit), word daar volgens Barboza & Beresin (2007:226) van 'n student vereis om 'n groot aantal onsekerhede te hanteer aangaande toewyding en groeiende verantwoordelikhede.

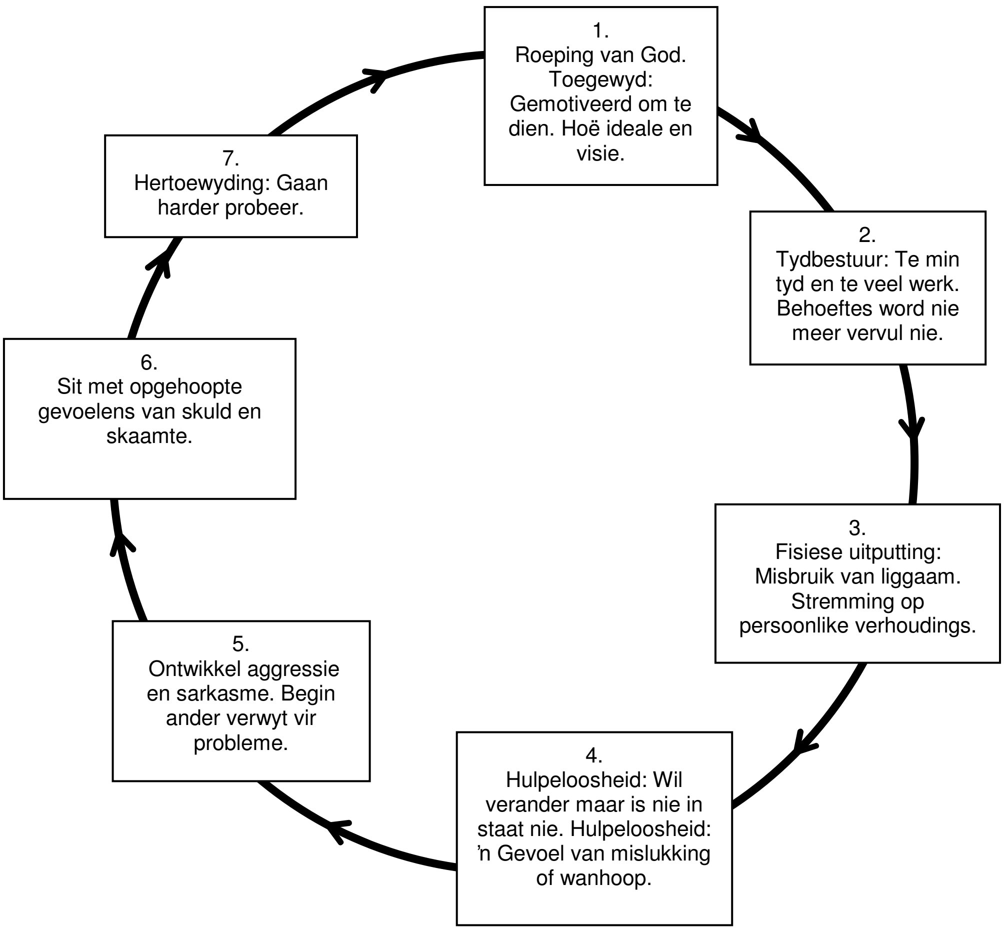
In die eerste instansie wys Slivar (2001:22) daarop dat 'n teologiese opleidingsinstansie 'n stimulerende omgewing verteenwoordig waar studente hulle behoeftes en belangstellings en roeping kan vervul, waar hulle hul sosiale vaardighede asook hulle kennis kan ontwikkel en uitbrei. 'n Teologiese Skool is ook 'n plek wat konstant 'n persoon se vaardighede, kennis en die uitleef van geloof vereis. Soos in ander sosiale omgewings, kom daar by 'n Teologiese Skool ook verskeie negatiewe situasies voor wat op 'n gegewe tyd meeste studente raak. Volgens Barboza & Beresin (2007:226) bevind 'n student hom daarom in 'n situasie waarin

emosionele onstabiliteit en wanaanpassing kan voorkom en waar teologiese studente uitbranding kan ontwikkel.

Dudley & Dudley (1994:54) het met navorsing onder M.div. studente – in die konteks van die GKSA se opleiding dus studente wat 5de jaar studente is – en hulle eggenotes gevind dat hulle inderdaad oormatige stres en uitbranding beleef. Slivar (2001:22) gee die volgende redes hiervoor: in teologiese skole en opleidingsinstansies oor die algemeen word hoofsaaklik situasies van interaksie gevind. Dit is plekke waar ŉ verskeidenheid verhoudings tussen dosente en studente asook studente onderling ontstaan en ontwikkel. Vir ŉ student is dit ŉ plek van sosiale interaksie wat volgens Cordes & Dougherty (1993:624) in effek plek in neem naas hulle eie families.

Volgens Van der Merwe (2006:148) is uitbranding siklies van aard. Die siklus van uitbranding en die verskyningsvorm waarin dit veral by ŉ nagraadse teologiese student kan voorkom op die volgende wyse voorgestel word:

Diagram 3.1: Die siklus of proses van uitbranding (Van der Merwe, 2006:140).



3.4.1 Oorsake van uitbranding by nagraadse teologiese studente

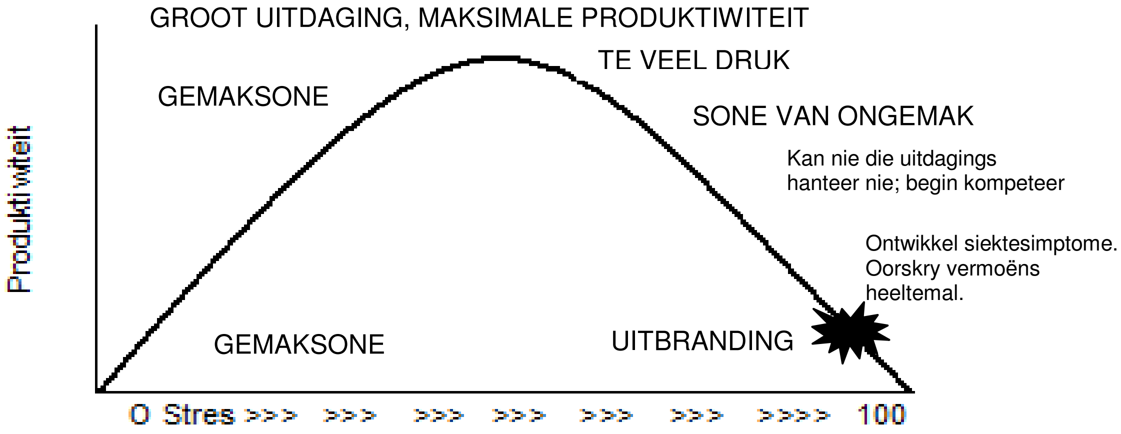
Die volgende aspekte is oorsake vir moontlike uitbranding wat toegepas word op die besondere situasie van die nagraadse teologiese student. Alhoewel die verskillende oorsake van uitbranding by nagraadse teologiese studente hieronder afsonderlik behandel word, is daar 'n voortdurende wisselwerking tussen hulle. Verskillende oorsake werk dus mee dat 'n persoon simptome van uitbranding begin ervaar:

3.4.1.1 'n Oorlading van werk

Daar moet in gedagte gehou word dat alle stres nie noodwendig nadelig is nie. Positiewe stres soos opwinding en uitdaging aktiveer volgens Maartens (2006:13) 'n mens om jou beste te lewer. Positiewe stres (uitdagings) gee motivering in die lewe. Slegs wanneer stres oormatig is en swak hanteer word, kan dit ons negatief beïnvloed. Maartens (2006:13) wys daarop dat 'n oormaat van stres as duidelik waarneembare fisiese simptome en kliniese tekens in die liggaam manifesteer (vgl. 3.6.2.5). Die liggaam is daarop ingestel om die mens toe te rus om uitdagings te hanteer, hetsy fisiek, emosioneel of intellektueel. Wat die gevolge van stres noem word, is eintlik die liggaam se respons of reaksie op 'n stressor (Sien ook Papalia, *et al* 2007:288).

Normaalweg sal ons die stresrespons verwerk. Die probleem kom wanneer die stresrespons nie verwerk word nie, en die aktiewe prosesse in die liggaam nie na normaal terugkeer nie. Die gevolg is dat die proses kronies raak en die persoon al meer en meer aan uitputting begin ly. Maartens (2006:14) en Louw en Edwards (2003:576) gee die volgende voorstelling om goeie en slegte stres te verduidelik:

Diagram 3.2: Die uitwerking van positiewe en negatiewe stres (Louw & Edwards, 2003:576).

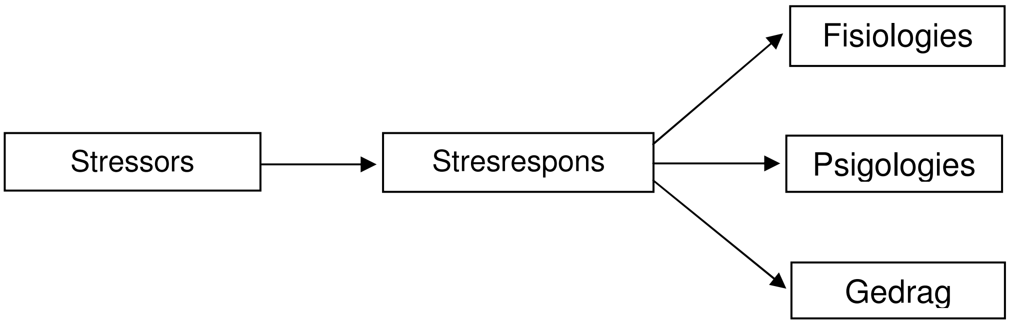


Volgens Willcock *et al* (2004:357) is 'n oorlading van werk die eerste en belangrikste oorsaak van uitbranding by studente. Minnaar (1991:12) en Cordes & Dougherty (1993:631) onderskei egter tussen twee soorte oorlading by uitbranding:

(1) *Kwantitatiewe oorlading*: Volgens Minnaar (1991:12) kom die tipe oorlading voor wanneer 'n persoon te veel take/projekte het wat hy binne 'n bepaalde tyd moet voltooi. Hy staar homself voortdurend blind teen spertye en het nie genoeg tyd of hulp en ondersteuning om betyds klaar te kry nie. Sy aandag is voortdurend verdeel tussen verskeie take en hy ervaar gewoonlik druk. Dit is vir hom nodig om gereeld werk huis toe te neem en by tye sal hy selfs werk saam neem wanneer hy met vakansie gaan. Hy vind dat hy nie tyd het om tred te hou met nuwe ontwikkelinge op sy vakgebied nie.

(2) *Kwalitatiewe oorlading*: Volgens Minnaar (1991:12) ontstaan kwalitatiewe oorlading wanneer 'n individu nie akademies behoorlik toegerus is om die taak op 'n bekwame en effektiewe wyse uit te voer nie of wanneer hy voel dat hy nie die nodige intellektuele vermoëns het om eise te hanteer nie. Dit kan ook wees dat hy nie die "regte" persoonlikheid vir die werk het nie. Hoofsaaklik gaan dit volgens Cordes & Dougherty (1993:631) daaroor dat die individu nie in die tyd wat beskikbaar is sy werk kan doen nie.

Diagram 3.3: Die gevolglike proses van oorlading (Grobbelaar,2007:61).



Indien 'n teologiese student kwantitatief oorlaai word met verantwoordelikhede waarvoor hy nie genoeg tyd het nie, kan hy dit as 'n geweldige stressor ervaar. Gevolglik kan hy 'n respons van kroniese moegheid (psigies) ervaar, net om te vind dat hy daarmee saam kronies moeg is (fisiologies). Volgens Grobbelaar (2007:61) kan dit weer die begeerte veroorsaak om te onttrek van dit wat aanleiding gegee het tot die kwantitatiewe oorlading. Grobbelaar (2007:61) wys daarop dat die persoon wat kronies oorlaai is, oor 'n lang tydperk groot hoeveelhede ongesonde stresprodukte in sy bloed opgaar, wat gevolglik sy gesondheid verder negatief kan beïnvloed en aanleiding gee tot kroniese siektes.

Dudley & Dudley (1994:43) wys daarop dat nagraadse studente oor die algemeen funksioneer in 'n stresvolle omgewing wat konstant intensiewe leeswerk en opdragte vereis wat verbonde is aan bepaalde sperdatums. Strawwe eksamenskedules dra ook by tot hierdie stresvolle werksomgewing. Om eksamen te skryf is volgens Louw & Edwards (2003:599) een van die stresvolste aktiwiteite vir studente. Dit is belangrik om hier te let op die feit dat nagraadse teologiese studente wat vir predikante in die GKSA studeer tot aan die einde van die sesde jaar van hul studie steeds eksamens aflê. Sliver (2001:22) wys daarop dat daar 'n gevoel van oorweldiging ontstaan as gevolg van 'n konstante vereiste van produktiwiteit met betrekking tot akademiese werk wat deur studente verteer moet word.

Volgens Coetzer (2005:10) is die onderstaande drie dimensies kenmerklik van uitbranding. Wanneer uitbranding begin, is die positiewe rol van hierdie drie aspekte besig op te vervaag en is daar 'n skuif van die positiewe gevoelens na die drie negatiewe dimensies van uitbranding:

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

Weiten (2004:535) dui aan dat oorsake van uitbranding faktore soos ŉ oorlading van werk, interpersoonlike konflik in die werksomgewing, ŉ gebrek aan kontrole oor werks- verantwoordelikhede asook onvoldoende beloning insluit. Dit het op sy beurt fisiese siekte, ŉ verhoogde afgetrokkenheid, verlaagde toewyding teenoor werksverrigting en ŉ verlaagde produktiwiteit tot gevolg Werksoorlading lei daartoe dat mense nie indiepte aandag kan gee aan spesifieke take nie. Hierdie tipe werksomstandighede dra by tot uitputting, sinisme en ŉ gebrek aan effektiwiteit wat uitbranding karakteriseer (Sien ook Papalia, *et al* 2007:290).

Joubert (2005:220) beskryf die fisiese gevolge en die gesondheidsimplikasies van uitbranding deur gebruik te maak van die menslike breingolfpatrone. Volgens Joubert (2005:220) het alles wat die mens ervaar ŉ bepaalde breingolfpatroon. Die mens het vier tipes breingolwe: Delta, Theta, Alpha en Beta. Breingolwe is impulse wat deur ŉ EEG (Elektroënkefalogram) gemeet word as ŉ frekwensie in Hertz. Van tyd tot tyd gedurende die dag, fluktueer of wissel ŉ persoon wat nie aan stres en/of angsversteuring lei nie, se breingolwe tussen Beta, Alpha en Theta breingolfpatrone. ŉ Normale en welgestelde individu se breingolwe gedurende ŉ wakker toestand sal fluktueer tussen 20Hz – 24Hz op die Beta vlak.

Maar as ŉ persoon ŉ staat van psigopatologie soos angs of stres vir ŉ periode langer as twee weke ervaar, kan breingolwe ŉ meting van tot 30Hz op die Beta vlak begin vertoon. Hierdie hoër breingolfaktiwiteit kan ŉ indikasie wees van psigopatologie en/of neuropatologie wat op sy beurt weer kan lei tot psigosomatiese simptome en verwante psigologiese en patologiese simptome soos stres, woede, vrees, angs, depressie, geïrriteerdheid, slaperigheid of letargie en uitbranding. Die onderstaande diagram gee ŉ verduideliking van breingolfaktiwiteit:

Tabel 3.2: Breingolfaktiwiteit (Joubert, 2005:221).

	Stres, Woede, Vrees, Angs, Depressie, geïrriteerdheid, slaaploosheid (insomnia) en uitbranding.
30Hz	**SIMPTOME**
	Nek en lae rugpyn; hoofpyn, slaaploosheid/insomnia; 'n tekort aan slaap, hartkloppings, sweetuitslag, impulsiewe gedrag; uitermatige eetgewoontes of 'n gebrek aan aptyt, oormatige rook en drank gebruik.
	KAN ONTWIKKEL IN:
BETA	Hoë bloeddruk; maagswere; spastiese kolon; hartsiektes, spier spasmas, liggaamlike krampe/pyn.
24Hz	Fisiese waaksaamheid; **normale werkende toestand**
	Verstandelike inspanning en intense konsentrasie Logiese analise en afname in beredenering
20Hz	Vroeë mediatiewe stadium: taamlik ontspanne
14Hz	
ALPHA 13Hz – 8Hz	Kalm, rustige denke – beheer; helder, ontspanne verstandelike waaksaamheid; globale perspektief; gefokusde konsentrasie; indikatiewe beredenering; heel-brein funksionering; kreatiewe probleemoplossing, laterale denke.
THETA 7Hz – 4Hz	Diep ontspaning; kreatiewe funksionering; hoogs ontvanklik, sterk lerende; helder verstandelike beelde, toegang tot uitstekende geheue; "Eureka" fenomeen; intuïsie.
DELTA 3Hz	**Diep, droomlose slaap;** verstandelike restourasie
0.5Hz	Bewusteloos

Coetzer (2005:19) wys daarop dat vanuit die individu se perspektief, is werklading gekoppel aan tyd en energie. In die verwagting van verhoogde produktiwiteit is organisasies, soos 'n akademiese opleidingsinstansie, geneig om mense te forseer – bedoeld of onbedoeld – om aanvaarbare grense te oorskry. Binne hierdie werksmilieu is die effek van werkslading drieledig van aard:

- **Die werk is meer intens:** Volgens Coetzer (2005:19) impliseer verwagtinge wat ten opsigte van verhoogde produktiwiteit dikwels dat 'n student harder moet werk en vir langer ure. Binne hierdie soort werksituasie is dit oor die algemeen moeiliker om tyd vir 'n breuk in te ruim. Daar bestaan nie meer rustige momente tussen gebeure nie. Elke opdrag rol eenvoudig voort na die volgende een toe sonder 'n breuk. Dit raak dan al moeiliker om te ontspan en te rus buite die werksmilieu. Dit raak vanweë hierdie werksdruk al besiger in elke faset van die lewe, tot selfs algemene pligte uitputtend raak (Coetzer, 2005:20) (Sien ook Papalia, *et al* 2007:290).

  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 soos die jaar verloop. Willcock *et al* (2004:359) toon met 'n studie aangaande uitbranding by mediese studente aan hoe 'n student doelbewus 'n tipe-A persoonlikheid ontwikkel het om 'n hoë werkslading te hanteer en te presteer (vgl. 3.4.1.9 vir 'n verduideliking van Tipe – A/B gedragspatrone).

- **Die werk vereis meer tyd:** Volgens Coetzer (2005:20) werk studente gewoonlik langer ure omdat hulle nie streng vasgestelde werksure het nie. Hulle is dan nie in staat om die geweldige eise te hanteer nie (Sliver; 2001:23). Later word ontspanningstyd ingeboet om die geweldige werkslading te kan probeer hanteer. 'n Patroon van minder tyd vir rus en 'n hoër vlak van stres en bekommernisse begin ontwikkel. Mens kan nie ten volle gedurende die tye van rus wat wel ingeruim word, herstel nie aangesien die eise om by te bly met die werkslading ook al meer word. Meer werk word verrig maar teen 'n koste, langer ure en intense werksdae dreineer energie. Ontspanningstyd en tyd om sosiaal te verkeer word prysgegee ten einde by te dra om die werk meer produktief te laat lyk. Die winste ten opsigte van produktiwiteit is egter slegs tydelik en eintlik maar 'n illusie (Coetzer, 2005:21). Silvar (2001:23) wys daarop dat namate 'n teologiese student meer en meer tyd moet spandeer om werk te verrig, hy ook meer en meer angs asook 'n vrees vir mislukking beleef.

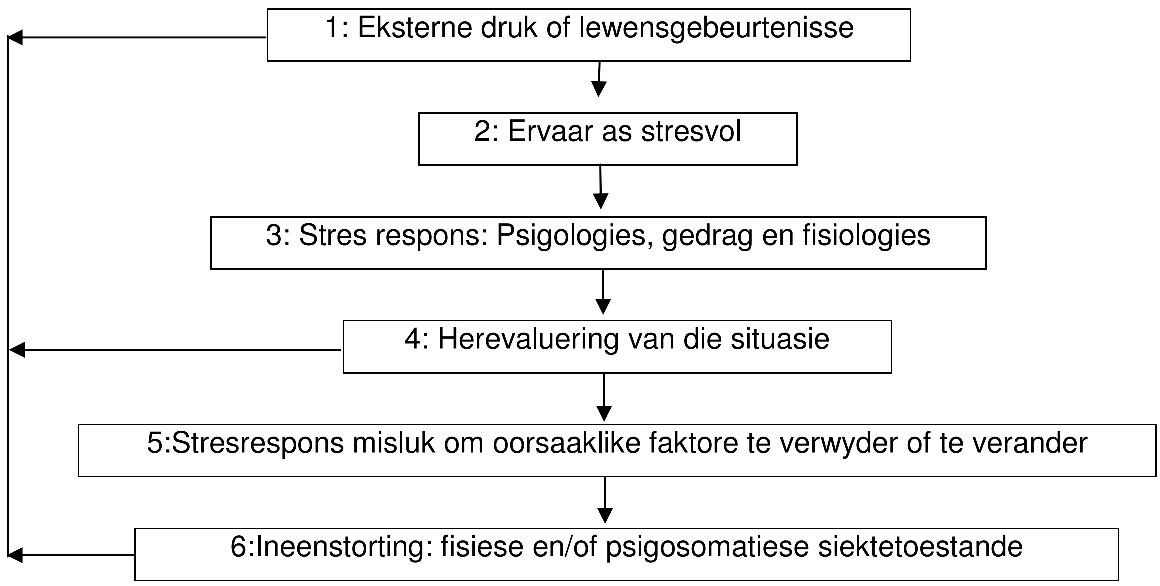
- **Die werk het meer kompleks geraak:** Volgens Coetzer (2005:21) word werksomstandighede van 'n student veel meer kompleks namate individue 'n veelvoud van take wat nie voorheen van hulle vereis was nie, moet kan

verrig. Wanneer die werkslading verhoog, word sy werksopset meer kompleks. ’n Persoon word aan ’n groter verskeidenheid van take blootgestel as wat hy voorheen onder normale omstandighede sou verrig het. Hy moet nou byvoorbeeld meer tegniese en langer opdragte indien (Sien ook Papalia, *et al* 2007:289).

Coetzer (2005:21) maak die opmerking dat dit nou ’n geweldige klomp energie neem net om deur die dag te kom. Dit neem nog heelwat meer energie om op ’n kreatiewe en gefokusde wyse te werk. Om gekompliseerde probleme op te los, verg selfs nog meer energie. In ’n proses van uitbranding is dit moeilik om ten volle te ontspan en gemaklik te voel. Gesondheidsprobleme dra ook verder by tot uitputting indien jy sou voortgaan om te werk ongeag die negatiewe liggaamlike simptome. Volgens Coetzer (2005:21) voel mense gewoonlik dat hulle nie van die werk kan wegbly nie, al put dit hulle net verder uit. Pligsbesef teenoor die eie roeping gee dikwels die deurslag.

Palmer en Cooper (2007:26) beskryf die proses van die ervaring van stres tot uitbranding en ineenstorting aan die hand van ’n eenvoudige model wat in ses stappe ingedeel is:

Diagram 3.4: Die proses van die ervaring van stres tot uitbranding en ineenstorting (Palmer & Cooper, 2007:26).



- **Fase 1:** Gewoonlik 'n lewensgebeurtenis of eksterne druk of eis wat tot 'n persoon se aandag kom. Gewoonlik 'n groot aantal gebeurtenisse op een slag.
- **Fase 2:** Gedurende hierdie fase ervaar 'n persoon 'n aantal gebeurtenisse as stresvol of ervaar meer druk oor die algemeen. Die persoon sal gewoonlik negatief oor die situasie oordeel. Die persoon verkeer onder meer druk weens 'n vrees vir mislukking.
- **Fase 3:** By hierdie fase is die drie sleutelreaksies op stres aktief: die psigologiese, gedrag en die fisiologiese. Die psigologiese reaksie sluit die afskeiding van streshormone soos adrenalien en noradrenalien in.
- **Fase 4:** In hierdie fase herevalueer 'n persoon die oorspronklike situasie, en besluit of dit suksesvol opgelos is of nie. As dit suksesvol opgelos is of suksesvol hanteer word, keer die persoon weer terug na 'n normale funksionering. Maar as 'n persoon glo dat hy nie sy huidige situasie kan hanteer nie, sal die psigologiese, gedrag en fisiologiese reaksies voortduur of selfs vermeerder.
- **Fase 5:** In hierdie fase word daar gefokus op: het die persoon sy eksterne oorsake van stres verwyder of verander oor 'n tydsperiode.
- **Fase 6:** As die eksterne situasie of faktore nie suksesvol hanteer is nie kan psigologiese- of fisiese siekte intree. As dit voorkom kan die huidige moeilike omstandighede nog verder versleg. Die gevolg is dat 'n persoon nie meer suksesvol probleme kan oplos nie en dan onderpresteer. Die kans verhoog dan om verdere negatiewe terugvoering oor jou werk te kry. 'n Persoon se selfbeeld kry 'n knou en hy word klinies depressief en beleef akute uitbranding.

3.4.1.2 'n Gebrek aan beheer oor akademiese werk

Volgens Slivar (2001:23) is daar in die algemeen 'n gebrek aan beheer oor die nagraadse teologiese student se werk wat verrig moet word. Daar is min geleentheid vir eie kreatiwiteit weens bepaalde leeruitkomste. Verder het 'n nagraadse teologiese student ook 'n beperkte of geen insettingsmoontlikhede by die beplanning van en besluitnemingsprosesse ten opsigte van leerplanne en leeruitkomste (spesifiek die Honneurs BTh en M.div. programme wat 'n vasgestelde leerprogram het by die Noordwes-Universiteit (NWU) en Teologiese Skool Potchefstroom (TSP). Wanneer 'n persoon se vermoë om beheer uit te oefen onderbreek word, verminder daardie persoon se produktiwiteit outomaties (Coetzer, 2005:22). Sonder kontrole is dit moeilik om eie belange te balanseer met die van die leeruitkomste.

Volgens Coetzer (2005:22) is die gevolg van 'n gebrek aan kontrole dat sulke persone belangstelling verloor omdat hulle van mening is dat hulle bydrae nie veel van 'n verskil maak nie. Indien iemand nie kontrole het oor belangrike fasette van hulle werk nie, word so 'n persoon 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 herhalend kan vind asook 'n algemene gebrek aan belangstelling kan begin toon.

3.4.1.3 'n Tekort aan beloning vir 'n nagraadse teologiese student se bydrae

Volgens Slivar (2001:23) is daar nie altyd genoegsame beloning en goedkeuring vir werk wat goed gedoen is nie. Goedkeuring en beloning is van groot belang vir motivering en vordering. Die tekort aan beloning by teologiese studente sluit onder meer die volgende aspekte in wat waarskynlik 'n groot rol kan speel by die oorsaak van uitbranding:

- **'n Tekort aan intrinsieke of emosionele beloning:** Volgens Slivar (2001:23) doen opleidingsinstansies – soos Teologiese Skole – soms te min vir die manifestering van persoonlike satisfaksie en trotsheid vir sukses wat behaal is. Dit moet hier oor sinvolle beloning gaan. Die verlies aan intrinsieke beloning speel 'n groot rol by die oorsaak van uitbranding omdat 'n tekort aan emosionele of intrinsieke beloning bydra tot onaangename werksomstandighede. Louw & Edwards (2003:591) wys dat mense dan voel dat hulle bydraes in die werksituasie nutteloos, ondoeltreffend en ongewaardeer is. Minnaar (1991:13) sluit hierby aan deur te sê dat dit ook moontlik is dat die persoon sy werk dan as onaangenaam beleef en die student voel dat daar geen ontwikkeling in sy/haar studies is nie.

- **'n Tekort aan finansiële en fisiese beloning:** De Klerk (2008a:37) skryf in 'n artikel in *Die Kerkblad* van Maart 2008 dat 'n oorgrote meerderheid van die GKSA se studente in al ses studiejare, in die komende jare net meer kommer oor hulle finansiële situasie gaan beleef. Volgens De Klerk (2008a:37) is die rede hiervoor dat die Kuratore (die toesighoudende liggaam oor teologiese studente en professore van die GKSA) met die tekort aan beskikbare fondse, net aan 'n gedeelte van elke student se versorging kan voldoen. Volgens Coetzer (2005:23) is geld die eerste materiële beloning wat verlore gaan in die studie proses. 'n Teologiese student lewe in 'n geweldige hoë werksuitset maar ontvang min of geen finansiële beloning. Slegs wanneer 'n student

uiters goed presteer is daar finansiële beloning deur die toekenning van beurse. Dit dra op sigself egter ook by tot 'n meer intense werksomstandigheid. Volgens Coetzer (2007:84) gaan teologiese studente gebuk onder ernstige finansiële druk. Daar sal 'n verband aangedui kon word tussen onvoldoende finansiële beloning en gebrekkige aansporing asook die mate waarin dit kan lei tot hoë vlakke van bekommernis en uitputting. Dudley & Dudley (1994:43) wys ook op die feit dat studente wat nie voldoende beurse ontvang nie, soms ook 'n addisionele werk moet hê om finansieel te oorleef. Dit dra egter ook nog verder by tot tydsdruk.

Ogresta *et al* (2008:370) wys dat die vlak van finansiële beloning 'n besliste rol speel as motiveerder vir werkstempo en prestasie en ook bydra tot die belewenis van stres. Persone wat 'n kleiner finansiële beloning ontvang, ervaar meer simptome van emosionele uitputting. Ogresta *et al* (2008:370) wys ook daarop dat persone wat nie tevrede is met hul finansiële beloning nie, hul professie – of studierigting – makliker verander as 'n persoon wat tevrede is met sy finansiële beloning.

- **'n Onmiddellike tekort aan 'n loopbaan:** Omdat die teologiese studie in die GKSA op die minste ses jaar duur, mag daar 'n gevoel by die student ontstaan dat die ontwikkeling van 'n toekomstige loopbaan te lank duur. 'n Gevoel van onvermoë weens 'n tekort aan die onmiddellike beloning van die suksesvolle voltooiing van studies en die aanvang van 'n loopbaan, kan voor kom. Studente in ander studierigtings bereik oor die algemeen hierdie doelwit vinniger (Coetzer, 2005:24). Wanneer daar 'n onmiddellike tekort aan die beloning van 'n loopbaan is, dit tot gevolg het dat die nagraadse teologiese student verveeld raak en sy werk later nie meer interessant vind nie. Dit kan weer lei weer tot sinisme, 'n minderwaardigheidsgevoel en 'n gevoel van vasgevang te wees wat kan uitloop op 'n negatiewe siening omtrent hulle werk.

3.4.1.4 'n Gebrek aan onderlinge verbondenheid en gemeenskap

Volgens Ogresta *et al* (2008:370) dra 'n gebrek aan onderlinge verbondenheid, onderlinge gemeenskap en onderlinge ondersteuning tesame met konflik, by tot die negatiewe ervaring van werksomstandighede. Dit gee weer aanleiding tot stres en uitbranding (Collins, 2005:81). Waar daar weer goeie onderlinge verhoudings tussen klasmaats is dra dit by tot 'n positiewe ervaring van die werksomgewing. Soms is

daar onder teologiese studente ʼn gebrek aan onderlinge verbondenheid en gemeenskap weens ʼn konflik in oortuigings (Ogresta *et al*, 2008:370).

Volgens Coetzer (2005:25) is die gebrekkige onderlinge gemeenskap veral sigbaar waar konflik verhoog, asook waar al minder wedersydse ondersteuning en respek teenwoordig is. Die gevolg hiervan is ʼn groeiende gevoel van isolasie en die gevoel van ʻom te behoortʼ begin verdwyn wanneer onderlinge gemeenskap ontbreek.

Ondersteuning, samewerking en aanvaarding wat ʼn student by sy klasmaats kry dra by tot ʼn persoon se sielkundige ewewig. Wanneer daar wedersydse vertroue en begrip is, sal ʼn persoon waarskynlik meer ontspanne en gelukkig wees. As ʼn persoon hom egter in ʼn omgewing bevind waar wedywering en agterdog voortdurend voorkom, is die kanse goed dat stres sal toeneem (Minnaar, 1991:14).

Sonder gemeenskaplikheid en eenheid is mense bloot ʼn groep individue wat eerder in mekaar se pad sal wees as wat hulle persoonlike verhoudings sal bevorder. Gemeenskaplike betrokkenheid lei tot tydbesparing, teenoor konflik wat ʼn verlies van tyd impliseer. Kosbare tyd en werksenergie word verbeur deur aspekte soos lang en onnodige debatte (Coetzer, 2005:26).

3.4.1.5 Die verlies van werkvreugde

Ogresta *et al* (2008:364) wys daarop dat daar ʼn korrelasie is tussen uitbranding, verlies aan werkvreugde en negatiewe emosies. Studente wat aan uitbranding lei, sal byvoorbeeld makliker van klas weg bly en ook ʼn verlaagde produktiwiteit tot gevolg hê. Navorsing toon ook aan dat daar ʼn korrelasie is tussen fisiese gesondheid en ʼn verlies aan werksvreugde. ʼn Verlies aan werkvreugde gee volgens Ogresta *et al* (2008:371) aanleiding tot ʼn verlaagde vlak van geestesgesondheid, lae selfbeeld, angs en depressie. Volgens Coetzer (2005:25) is die verlies aan innerlike satisfaksie ʼn baie diep waardekrisis. Mense wat goed is in dit wat hulle doen, geniet gewoonlik die werksproses self. Die proses om die werk te verrig lei tot ʼn aangename konsentrasie van aandag en energie. Met ervaring en vaardighede en kreatiewe inisiatief word daar doeltreffend gereageer op ʼn komplekse probleem (Sien ook Papalia, *et al* 2007:289).

Ogresta *et al* (2008:364) wys dat aspekte soos hierbo genoem, 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. Hierdie gevoelens motiveer 'n persoon om:

- Werk goed te doen
- Wyses te soek om steeds te verbeter
- Beter met kollegas saam te werk
- Toegewy te wees aan die werk

'n Positiewe werkvreugde lei tot positiewe emosies en ervarings. Om hierdie tipe ingesteldheid as individu te kan hê, is die mees effektiewe beloning vir die werkverrigting wat benodig word. Volgens Coetzer (2005:25) belemmer verandering in die werksmilieu hierdie ervarings. Volgens Ogresta *et al* (2008:364) lei 'n hoë stresvolle werksomgewing tot 'n verlies aan werkvreugde namate die belewenis van uitbranding verhoog.

3.4.1.6 'n Gebrek aan persoonlike verhoudings

Volgens Louw & Edwards (2003:591) word die lewe van 'n student gekenmerk deur kontak met mense. Die daaglikse interaksie tussen mense uit hulle onmiddellike werkgroep is die elemente van 'n student se persoonlike ervaring van sy studies. Wanneer daar konflik of spanning tussen verhoudinge is word persoonlike kontak verminder en isolasie verhoog. Volgens Slivar (2001:23) is die gevolge dat 'n effektiewe ondersteuningsnetwerk verlore gaan en die individu stresvolle gebeurtenisse al hoe moeiliker hanteer.

3.4.1.7 Die privaatlewe van 'n student

Volgens Minnaar (1991:15) kan die volgende faktore in die nagraadse teologiese student se privaatlewe 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.
- Konflik tussen werk- en gesinslewe.
- Konflik tussen werk- en gemeenskapslewe.

Dudley & Dudley (1994:43) wys daarop dat druk nog meer intens word wanneer 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.

3.4.1.8 Persoonlike faktore by die nagraadse teologiese student

Volgens Minnaar (1991:16) word met persoonlike faktore bedoel: enigiets wat op persoonlikheid, selfkonsep en temperament betrekking het. Wanneer ŉ teologiese student ŉ negatiewe selfkonsep het, ervaar hy gevoelens van ontoereikendheid en angs, is hy onseker of hy deur ander aanvaar word en toon hy ŉ oormatige afhanklikheid van erkenning. So ŉ student sal dikwels voel dat hy nie sy ideale en ambisies bereik nie. As teenreaksie op hul innerlike gebrek aan sekuriteit, is sulke studente dikwels geneig om perfeksionisties in hulle gedrag te wees (Sien ook Papalia, *et al* 2007:289).

3.4.1.9 Tipe A/B-gedrag

Ten einde die bestuur, hantering en behandeling van uitbranding te bespreek is dit noodsaaklik om te definieer watter tipe persoonlikhede die mees vatbaar vir stres is. Sedert die sestigerjare van die vorige eeu het twee Amerikaanse dokters, Friedman en Rosenman, hulle op hartnavorsing toegespits. 3500 Mans is betrek in ŉ studie waarin die effek van lewenstyl op gesondheid bepaal sou word. Tien jaar na die aanvang van die studie het 250 van die deelnemers aan die navorsingsprojek ŉ hartaanval gehad. In ontleding van die resultate het geblyk dat van al die veranderlikes onder meer rook, swak dieet, lae fiksheidsvlak die belangrikste oorsake van die hartaanvalle was (Minnaar, 2001:17; Van Jaarsveld, 2003:119). Volgens hierdie tien jaar lange studie is ontdek dat mense met ŉ A-Tipe persoonlikheid drie keer meer vatbaar is vir koronêre hartsiektes. So word daar duidelik tussen die A-Tipe en B-Tipe persoonlikheid onderskei.

a. A-Tipe gedrag

Die Tipe-A persoonlikheid, ook bekend as die koronêr-geneigde persoonlikheid, beskik oor die volgende eienskappe:

- **ŉ Oordrewe tydsbesef:** Volgens Minnaar (2001:17) en Grobbelaar (2007:74) is so ŉ persoon gedurig gejaagd en hou konstant sy horlosie dop. Daar word verwys na hierdie toestand as “hurry sickness” (vinnig beweeg, loop en eet). Volgens Van Jaarsveld (2003:119) is so ŉ persoon daarom ook ongeduldig met stadige mense. So ŉ persoon is dus voortdurend in stryd met tyd en gooi nooit handdoek in nie, selfs al is hy/sy uitgeput. Louw & Edwards

(2003:593) wys daarop dat 'n persoon met A-Tipe gedrag al hoe meer in al hoe minder tyd skeduleer, en geen voorsiening maak vir onvoorsienbare gebeure wat die skedule kan versteur nie. Volgens Minnaar (2001:19) het persone met A-Tipes persoonlikhede 'n langer werksweek gehad, maar meer werksontevredenheid ervaar as die B-Tipes.

- **Meerfasige gedrag:** Hiermee word bedoel dat 'n persoon twee of meer take gelyktydig wil aanpak en/of uitvoer (Minnaar, 2001:17). Volgens Coetzer (2007:55) kry hulle ondanks struikelblokke kompulsief dinge gedoen terwyl hulle ander take verrig, hulle dink selfs oor werk terwyl hulle ontspan. Volgens Louw & Edwards (2003:596) is 'n persoon wat A-Tipe gedrag toon ongeduldig met die pas waarteen die meeste dinge gebeur. Dikwels probeer hulle ander persone aanjaag en voltooi dikwels die sinne van iemand anders wat praat.

- **'n Hoë mate van aggressiwiteit:** Volgens Minnaar (2001:17) is 'n persoon wat A-Tipe persoonlikheid vertoon sterk op wedywering ingestel en sal maklik en vryelik kritiek lewer. Hy/sy toon 'n redelike lae frustrasietoleransie en indien hy te nagekom word, sal hy op 'n impulsiewe, aggressiewe wyse reageer. Volgens Van Jaarsveld (2003:119) word 'n persoon wat A-Tipe persoonlikheid vertoon, vyandig as daar 'n bedreiging kom, kommunikeer in 'n skerp, aggressiewe styl, en is oor die algemeen baie mededingend en selfgesentreerd (Grobbelaar, 2007:74).

- **Hoë taakgerigtheid, swak beplanning:** Volgens Van Jaarsveld (2003:119) wil 'n persoon wat 'n A-Tipe persoonlikheid vertoon meer bereik in 'n korter tyd. Volgens Minnaar (2001:17) word 'n intense werkbetrokkenheid geopenbaar. Dit gaan gepaard met sterk dryfkrag en 'n belangstelling in resultate. Hy/sy neem vinnige besluite, maar take word gewoonlik op 'n onbepaalde wyse aangepak en die resultaat is foutiewe of onvolledige werk, plus heelwat verlore tyd, energie en geld. (Coetzer, 2008a:79; Minnaar, 2001:17).

- **Oormatige verantwoordelikheid:** Volgens Minnaar (2001:18) het 'n persoon wat 'n A-Tipe persoonlikheid vertoon 'n onwrikbare geloof in hulle eie vermoëns en vind dit gevolglik uiters moeilik om take afwaarts te delegeer. Hulle glo dat hulle breë skouers het en in staat is om andere se laste te dra Hulle beleef 'n mate van hoogmoed en trots. Volgens Louw & Edwards

(2003:596) en Van Jaarsveld (2003:119) voel so 'n persoon ook skuldig as hulle probeer ontspan of selfs net vir 'n paar uur niks doen nie en wil meer bereik in 'n korter tyd. Hulle reageer baie maklik op uitsprake en is geneig om gesprekke te onderbreek. Hy/sy smag na erkenning en het 'n behoefte om in beheer te wees.

- **Intense gedrag:** Volgens Minnaar (2001:18) sal 'n persoon met 'n A-Tipe persoonlikheid 'n vinnige lewenstempo hê wat deurgaans gehandhaaf word. Hulle is gewoonlik swak luisteraars en is geneig om mense in die rede te val (Coetzer, 2007:55; Minnaar, 2001:18; Van Jaarsveld, 2003:119). Hulle praat vinnig en is lief om uitroepe soos "Nooit;! Beslis!; Absoluut!" te gebruik. Woorde of idees word ook soms beklemtoon, deur met die vuis op die tafel te slaan of met die vingers of hande te beduie. Hulle is geneig om hulself oor normale grense te stoot en voel soms gefrustreerd by die werk (Minnaar, 2001:18; Louw & Edwards, 2003:596).

Die kenmerke van die A-Tipe persoonlikheid is duidelik die van baie selfgedrewe, uiters taakgeoriënteerde mense, en is daarom hoogs vatbaar vir die belewenis van uitbranding. Aangesien persone soos hierdie volgens 'n streng daaglikse skedule werk, is dit nodig om aanpassings te maak ten einde tyd in te ruim vir ontspanning, tyd vir die Here, tyd vir kinders en huweliksmaats en tyd om maar bloot net weg te breek (Coetzer, 2008a:20). Louw & Edwards (2003:596) beskryf 'n A-Tipe gedragspatroon as "*Gestres vir sukses*!" Baie mense met 'n A-Tipe gedragspatroon glo dat hulle slegs effektief kan funksioneer wanneer hulle onder uiterste tydsdruk verkeer, oorlaai is met werk en teen 'n vinnige tempo moet werk. Dit is volgens Louw & Edwards (2003:596) juis hierdie tipe gedrag wat uitbranding tot gevolg het.

b. A-Tipe persoonlikheid is hoogs vatbaar vir uitbranding

Dit is duidelik dat A-Tipe persoonlikheid meer vatbaar is vir die belewenis van uitbranding. Maar wat is die rede vir hierdie tipe gedrag? Volgens Coetzer (2007:57) en Louw & Edwards (2003:597) is die primêre oorsake die volgende:

- Eise wat gestel word deur betekenisvolle persone betreffende beter prestasie binne die milieu waarin hulle opgegroei het.
- Die afwesigheid van goedkeuring deur ouers.
- Outoritêre strafmaatreëls.
- 'n Gebrek aan vermoë om te ontspan.

- Gedurig blootstel aan lang ure teen sperdatums en onder toestande van oorlading werk.
- Die kortknip van vakansies om terug te keer werk toe, of die neiging om nie eens vakansie neem nie.
- In gedurige kompetisie met hom/haarself of met ander.
- Die dryf van die self om hoë, dikwels onrealistiese standaarde te bereik.
- Wanneer iemand konstant gefrustreerd voel in die werksituasie.

Volgens Minnaar (2001:18) is die Westerse kultuur en leefwyse bevorderlik vir die ontwikkeling van A-Tipe gedrag. Die voorkoms van A-Tipes op bestuursvlak in Westerse lande word bereken op 70% - daar is veral 'n hoë frekwensie A-bestuurders in maatskappye wat 'n vinnige groeikoers handhaaf. Volgens Coetzer (2007:57) is daar dus 'n geneigdheid om A-Tipe gedrag aan te moedig, veral binne die middelklas. Die gemeenskap beklemtoon ook A-Tipe gedrag deur klem te lê op belonings vir sukses.

c. B-Tipe gedrag

Volgens Van Jaarsveld (2003:120) word B-Tipe persoonlikheid nie deur A-Tipe karaktertrekke gekenmerk nie. Tipe B-gedragspatroon is gemakliker mense, minder aan druk onderhewig, geduldiger, in staat om te ontspan sonder om skuldig te voel en minder geneig om vyandiggesind te wees. Volgens Louw & Edwards (2003:597) is mense met Tipe B-gedragspatrone vry van al die negatiewe gewoontes en toon nie een van die trekke van die Tipe A-gedragspatrone nie. Volgens Minnaar (2001:18) het B-Tipe persoonlikheid die volgende eienskappe in teenstelling met A-Tipe persoonlikheid:

- B-Tipe is meer geïnteresseerd in ander en sal ook geneig wees om meer erkenning te gee aan dit wat hulle ten spyte van hulle beperkinge bereik.
- Hulle interpersoonlike verhoudings is warm en vriendelik.
- Hulle kompeteer by wyse van sosiale interaksie en dit is nie vir hulle belangrik om te wen nie.
- Hulle sal nooit aan tydsdruk of ongeduldigheid ly nie.
- Hulle sal geen vyandigheid koester nie, en nie 'n behoefte hê om ander met hulle prestasies of verrigtinge te beïnvloed nie, tensy die situasie dit vereis.
- Hulle sal sonder skuldgevoel kan ontspan en tyd maak om pret te hê.
- Hulle kan werk sonder om gejaag en onrustig te wees.
- B-Tipes is in die reël beter luisteraars.

- Hulle het die vermoë om by tye te kan ontspan.
- Hulle is geneig om stadiger te praat.
- Hulle waardes is meer gerig op andere, en mense is vir hulle lief soos hulle is.
- Hulle het ŉ groter verskeidenheid van belangstelling en ook talle vriende, stokperdjies, ens.
- Hulle dink aan een ding op ŉ slag, is nie gejaagd nie en maak nie voortydig besluite nie.
- Hulle projekteer kalmte en is meer op hulle gemak.
- Hulle plaas meer klem op sosiale interaksie en het nie ŉ groot behoefte om in beheer te wees.
- Emosioneel is hulle meer gelykmatig en die kans dat woedeuitbarstings sal voorkom is skraal.
- Hulle is bereid om op te hou wanneer die druk te veel raak en dit te aanvaar, hulle sal ook handdoek ingooi indien hulle baie gefrustreerd is.
- Hulle toon nie uitermate sterk emosies wanneer hulle vertel van ŉ frustrerende gebeurtenis nie.

Volgens Minnaar (2001:18) moet A-Tipe en B-Tipe persoonlikhede nie as twee absolute kategorieë beskou word nie. Dit moet eerder gesien word as ŉ kontinuum waar sterk A Tipes-gedrag aan die een pool en sterk B-Tipe gedrag aan die ander lê. Sterk A-Tipes se kanse op ŉ hartaanval is egter dubbel die van B-Tipe. Volgens Louw & Edwards (2003:597) word A-Tipe gedrag gewoonlik in die werksituasie versterk. Diegene wat die meeste werk verrig en die beste presteer, word immers die beste beloon (finansieel en sosiaal). Tog blyk dit dat die persoon met B-Tipe eienskappe volgens Louw & Edwards (2003:597) net so effektief in die werksituasie kan wees as die A-Tipe persoon. Terwyl die meeste werkgewers A-Tipe gedrag aktief aanmoedig omdat hulle glo hierdie gedrag tot prestasie lei, toon Louw & Edwards (2003:597) aan dat ŉ vermindering in A-Tipe gedrag nie die prestasie van mense betekenisvol verlaag nie.

3.4.1.10 Die tekortkoming van die psigologies-emosionele ontwikkeling en opleiding van die nagraadse teologiese student as latere leraar

Volgens Coetzer (2007:23) word daar meer as voldoende aandag gegee aan die deeglike teologiese opleiding in al sy aspekte, maar daar word egter baie minder aandag geskenk aan persoonlike en emosionele groei. Daar is ook ŉ tekort aan onderrig betreffende sommige van die basiese sielkundige konsepte wat noodsaaklik is vir interpersoonlike verhoudinge. Volgens Coetzer (2007:23) is meer effektiewe

opleiding ook nodig betreffende die hantering van rolkonflikte en die benutting van ondersteuningsgroepe. Volgens Badenhorst & Fleischmann (2008:40) wat ŉ studie tydens die Partikuliere Sinode (Vergadering van Gereformeerde Kerke in ŉ bepaalde streek om tot besluitneming te kom oor sake van gemeenskaplike belang) in 2006 gedoen het om te bepaal in hoe ŉ mate predikante onder stres ly, het die predikante wat aan die navorsing deelgeneem het oor die algemeen gevoel dat hulle slegs gemiddeld toegerus en bekwaam is om hulle dienswerk te doen. Daar is ook by hulle onduidelikheid oor wat hulle behoort te doen en wat hulle moet bereik.

Volgens Van der Merwe (2006:141) blyk die proses en verloop van uitbranding verskillend te wees tussen geestelike werkers (soos predikante) en ander helpende professies. Ooreenkomste sluit in dat beide predikante en persone in die helpende professies uitbranding beleef as gevolg van emosionele werksomstandighede. Wat die belewenis van uitbranding by predikante blyk te verhoog, is geweldige werksdruk, rolonduidelikheid en ŉ tekort aan ondersteuning. Volgens Van der Merwe (2006:141) is uitbranding dus hoër indien daar organisatoriese probleme soos onduidelike werksomskrywing en rolkonflik is. Dit kan waarskynlik direk toegeskryf word aan die tekortkoming van die ontwikkeling van die nagraadse teologiese student as latere leraar

3.4.1.11 Gebrekkige opleiding betreffende insig in die belangrikste emosionele sisteme

Volgens Coetzer (2007:24) is daar heelwat onkunde ten opsigte van emosies soos depressie, angs, woede en skuldgevoelens. Depressie het volgens Coetzer (2007:24) ŉ algemene verskynsel geword en studente behoort op hoogte te wees ten opsigte van die oorsake asook behandeling daarvan (vgl. 5.4.1 vir breedvoerige bespreking van die emosionele heling van uitbranding).

3.4.1.12 Die student word nie onderrig betreffende die handhawing van gesonde psigologies-emosionele grense nie

Vanweë ŉ gebrekkige insig en/of wanpersepsie rondom bepaalde grense tydens die student se studiejare en later tydens die leraar se bediening, kom hoë vlakke van stres en die latere belewenis van uitbranding voor. Hierdie grense sluit onder meer tydgrense asook persoonlike grense in (Cloud & Townsend, 1999:32) (Vgl. 5.4.3.5 vir ŉ uitgebreide bespreking oor grense).

3.4.1.13 Invloede op die teologiese student se dienswerk

Teologiese studente beskou oor die algemeen hulle dienswerk as opkomende predikante as uiters belangrik. Nagraadse studente maak volgens Kingma (2000:76) groter erns om hulle vlak van dienslewering te verhoog. Die feit dat hulle lewens meer georden en gestruktureerd is as die van voorgraadse studente, is ook vir hulle ŉ groot hulpmiddel om te kan groei in hulle dienswerk. Kingma (2000:76) fokus met sy studie op universiteitstudente onder ander op die invloede wat teenwoordig is op hulle koninklike-, priesterlike-, en profetiese dienswerk:

3.4.1.13.1 Belemmerings vir teologiese studente in hulle dienswerk

Die volgende faktore is deur Kingma (2000:76) geïdentifiseer wat teologiese studente in hulle koninklike dienswerk belemmer:

- Breë vriendekring vir wie die uitleef van hulle Christenskap nie werklik belangrik is nie.
- Sosiale druk om anders of nie anders te wees as ander studente nie.
- Vrees om deur ander uitgeskuif te word as vreemde dinge uitgewys word.
- Sukkel om vir my vriende "nee" te sê as hulle verkeerde dinge wil doen.

Die vraag na wié die teologiese student en latere predikant is, kan ŉ identiteitskrisis veroorsaak. Dit is soms moeilik vir die student om op sosiale gebied homself te wees. Die student voel dat hy eintlik geen identiteit behalwe die van toekomstige predikant het nie. Dit kan later moeilik word om die skyn van heiligheid te versoen met die van eie menslikheid en tekortkominge (Coetzer, 2007:77).

3.4.1.13.2 Belemmerings vir teologiese studente in hulle priesterlike dienswerk

Die volgende faktore is deur Kingma (2000:76) geïdentifiseer wat teologiese studente in hulle priesterlike dienswerk belemmer:

- Studente voel dat hulle nog te jonk en onbekwaam is tot dienswerk.
- Studies en studenteaktiwiteite neem soveel tyd in beslag dat daar nie nog tyd is vir dienswerk nie.
- Studente weet nie presies hoe en waar hulle hulself dankbaar in diens van die Here en hulle naaste kan stel nie.
- Studente raak moeilik by dienswerk betrokke as hulle vriende dit nie saam met hulle doen nie.

- Daar kan geworstel word met gevoelens van kwaad wees vir die Here oor iets wat in hulle eie lewes gebeur het of oor 'n gebed wat nie verhoor is nie.
- Onkunde ten opsigte van gawes en talente wat die Here hulle gee om hulle naaste mee te kan dien.
- Ander studente is nie op diens aan die Here en hulle naaste ingestel nie en gaan my snaaks aankyk.
- Selfgerigtheid.
- Voel skuldig oor eie sonde.

3.4.1.13.3 Belemmering vir teologiese studente in hulle profetiese dienswerk

Die volgende faktore is deur Kingma (2000:76) geïdentifiseer wat teologiese studente in hulle profetiese dienswerk belemmer:

- Slaag nie daarin om tyd te maak vir persoonlike Bybelstudie nie.
- Is bang mense dink minder van hom as hy oor die Here begin praat.
- Studente weet dat en waaroor hulle moet getuig maar weet nie presies hoe om dit in verskillende situasies aan te pak nie.
- Vrees om te getuig aangesien eie lewe nie altyd perfek is nie.
- Studente weet nie hoe om effektief oor die Here te getuig nie.
- Studente het nog nie die vrymoedigheid om oor die Here met ander te praat nie.

'n Belemmering wat volgens Kingma (2000:79) deur meeste studente uitgewys is, is die feit dat hulle nie daarin slaag om genoegsame tyd in te ruim vir persoonlike omgang met God deur Bybelstudie en gebed nie (selfs al is hulle meeste van die tyd met die Bybel besig - mens kan sê hulle is so besig met die dinge van die Here dat hulle nie tyd het vir die Here van die dinge nie). Dit hang saam met 'n ongestruktureerde en vol program van studente. 'n Ander belangrike belemmering is dat hulle nog dikwels onbekwaam voel om effektief oor die Here te getuig in verskillende situasies.

3.4.1.14 Wanpersepsies oor uitbranding en om 'n geroepe predikant te wees

Grobbelaar (2007:57) wys daarop dat, alhoewel elke persoon uniek is en stresvolle gebeure gevolglik anders beskou, die meeste probleme wat mense ervaar toegeskryf kan word aan foutiewe persepsies van die probleem. Dit beteken dat 'n mens geneig is om 'n stressor onnodiglik te beskou as hopeloos, skadelik of negatief. Coetzer (2007:31) vra die vrae: is uitbranding die onvermydelike prys wat betaal moet word

by ŉ mens wat te veel omgee? ....is dit die finale straf vir die feit dat jy ŉ "kanaal" van God se genade is? ....moet dit onverbidderlik sy tol eis terwyl die motief vir diens suiwer is? – Die antwoord is egter ŉ besliste nee! Uitbranding kan as gevolg van die moontlike wanpersepsies in ŉ verkeerde lig beskou word Wanpersepsies oor wat dit behels om ŉ geroepene te wees, sluit onder meer die volgende in:

- **Valse skuldgevoelens:** Volgens Stone (2008:123) dra ŉ oormaat van skuldgevoelens grotendeels by tot ŉ persoon se belewenis van uitbranding en depressie. Die uitgebrande persoon moet besef dat dit irrasioneel is vir iemand om te dink dat hy oor elke gebeurtenis (binne en buite homself) beheer kan uitoefen. Die uitgebrande persone wat met geweldige skuldgevoelens worstel, moet leer dat hulle hulself nie kan blameer oor dinge wat hulle nie beheer oor kon uitoefen of enige skuld aan het nie. Stone (2008:124) wys daarop dat die uitgebrande persoon maklik sal sê: "*Ek moes in beheer gebly het en nie uitgebrand het nie*." So lei dit tot ŉ oorlading van skuld wat tot verdere uitbranding aanleiding gee. Vanweë frustrasie dat hulle ideale nie kan manifesteer nie, kan twyfel aan hulle eie geloofwaardigheid ook intree (Coetzer, 2008b:34). Volgens Coetzer (2007:36) ervaar die teologiese student skuldgevoelens omdat hy fisies en emosioneel nie in staat is om verder te gee nie. In Bylaag E is ŉ vraelys wat evalueer of ŉ persoon se verwagtinge te hoog is. Teologiese studente of predikante kan met hierdie meetinstrument vasstel of sy/haar verwagtinge onrealisties hoog is (Moore, 2005:156).

- **Verloëning van jou roeping:** Volgens Coetzer (2007:89) is sommige geroepe persone van mening dat, indien hulle nie ten volle aan hulle roeping kan beantwoord nie, dit oneer aan God impliseer. Wanneer ŉ student en as latere predikant emosioneel uitbrand, is hy geneig om homself as ŉ mislukking te beskou en te glo dat sy integriteit en geloofwaardigheid as leraar op die spel is. Die druk om "volmaak" te wees in die opvolg van sy roeping, kan ŉ te groot – onnodige – las word om te dra. Die student moet volgens Coetzer (2007:89) ook in staat wees om swakheid en onvermoë te erken sonder om soos ŉ mislukking te voel. Volgens Coetzer (2007:79) is dit ŉ wanpersepsie wanneer ŉ predikant of student by geleenthede dink dat hy, omdat hy deur die Here geroep is, nie mag "nee" sê nie en ten alle tye beskikbaar moet wees. Die wanpersepsie veroorsaak dat hy dan aan homself as ŉ "onwaardige dienskneg" dink. Volgens Coetzer (2007:79) is die

algemeenste wanpersepsies by teologiese studente en predikante die volgende:

(1) Om nooit moeg te word nie;
(2) Om verhewe te wees bo emosionele pyn;
(3) Om emosioneel selfvoorsienend te wees;
(4) Om vry van materiële behoeftes te wees;
(5) Om geestelik perfek te wees.

- **Ek moet aan alle verwagtinge wat aan my gestel word voldoen:** Volgens Coetzer (2008b:20) is geroepenes van mening dat hulle te midde van uitbranding steeds aan alle vereistes en verwagtinge moet voldoen. Dit is egter onrealisties om aan alle verwagtinge te kan doen. Die student moet aanvaar dat hy net 'n mens is. Die stres om te voldoen aan bomenslike standaarde eis 'n geweldige tol op die student se studies en veral sy persoonlike lewe. Volgens Cordes & Dougherty (1993:636) kan 'n persoon ook byvoorbeeld die persepsie huldig dat hy net moet "aanhou werk" om aan moontlike onrealistiese verwagtinge te voldoen. Dit kan die verdere persepsie tot gevolg hê dat uitbranding in die bediening net maar iets is wat aanvaar moet word en geleer moet word om mee saam te leef.

- **Uitbranding is 'n teken van swakheid en sonde:** Dit is 'n wanpersepsie vir 'n nagraadse teologiese student om te dink dat dit verkeerd of 'n teken van "swakheid" is om simptome van uitbranding te beleef of te erken dat dit bestaan (Coetzer, 2005:15). Adams (1970:105) huldig byvoorbeeld die standpunt dat simptome wat psigopatologies van aard is, direk aan sonde toegeskryf kan word (vgl. ook Collins, 2005:11). Adams is van mening dat 'n persoon nie deur middel van psigoterapie genees kan word nie. Hulle is net "siek-gelowiges" vanweë hulle sonde. Die sonde het 'n skuldgevoel tot gevolg. Sodra die sonde bely word, word die skuldgevoelens verwyder en die probleem word opgelos. Genesing van psigopatologiese toestande vind volgens Adams plaas deur die belydenis van sonde (Adams, 1970:106; Adams, 1979:20).

- **Behandeling is slegs vir siek mense:** Volgens Taubes & Ancer (2008:60) vind veral mans dit uiters moeilik om oor hulle lewens en gevoelens met ander te praat. Volgens Taubes & Ancer (2008:60) het baie mense die persepsie dat slegs "siek" mense na iemand moet gaan vir hulp. Verdere

persepsies wat Taubes & Ancer (2008:60) identifiseer is wanneer 'n persoon sal sê:

- **"*Ek weet wat my probleem is en ek kan dit self oplos*:"** Sommige persone sal self soek na oplossings en redes vir hulle omstandighede. Volgens Taubes & Ancer (2008:62) beteken dit nie noodwendig dat 'n persoon self die oplossing kan vind wanneer hy weet wat sy probleem is nie. Die nagraadse teologiese student wat uitgebrand is kan nie meer noodwendig objektief na 'n oplossing soek nie. Die insette van 'n objektiewe persoon soos 'n berader of sielkundige wat die fisiese en emosionele prosesse begryp, sal die uitgebrande persoon op die "blinde kolle" in sy situasie kan wys en hom help om objektiewe oplossings te soek.

- **"*Ek is 'n swakkeling as ek terapie moet ontvang*:"** Hierdie is volgens Taubes & Ancer (2008:63) die mees algemene wanpersepsie aangaande terapie of behandeling van uitbranding, veral vir 'n predikant of nagraadse teologiese student wat glo hy moet geestelik en emosioneel selfstandig wees en glo hy moet daarom verhewe wees bo enige emosionele pyn. Volgens Taubes & Ancer (2008:63) sal daar by die persoon wat sy uitbranding onbehandeld laat, probleme manifesteer op wyses waaroor die nagraadse teologiese student nie beheer het nie, soos fisiese siekte en die vernietiging van verhoudings. Die nagraadse teologiese student en latere predikant wat glo dat "hy nie mag huil nie" ignoreer egter net sy probleem en sal later op een of ander stadium geforseer word om aandag aan sy probleme te skenk en hulp te ontvang.

- **"*Terapie kan my verhoudings bedreig*:"** Die persepsie dat 'n predikant en teologiese student verhewe moet wees bo emosionele pyn en dat uitbranding 'n teken van swakheid of kleingeloof is, mag die persepsie laat ontstaan dat sy verhoudings met ander mense (kollegas, gemeentelede of medestudente) in die gedrang kan kom omdat hy hulp moes ontvang. Die vrees dat mense nie meer dieselfde na hom sal kyk nie of hom sal verwerp, kan die proses tot heling vertraag (Taubes & Ancer, 2008:63).

3.4.1.15 Die teologiese student se eie geestelike lewe

Volgens Coetzer (2007:81) is Christelike werkers (so ook nagraadse teologiese studente) deeglik bewus van die feit dat die onderhouding van 'n aktiewe geestelike lewe, gebedslewe en persoonlike Bybelstudie essensieel is ten opsigte van 'n groeiende geestelike lewe. Tog gebeur dit dat studente woestynperiodes in hulle lewens ervaar waar hierdie praktyke 'n las word of selfs gestaak word. Vir die student as toekomstige predikant kan hierdie tye van tekortkominge geweldige skuldgevoelens en addisionele druk tot gevolg hê. Venter (2005:17) vra die volgende vraag rakende teologiese studente van die GKSA in 'n artikel in *Die Kerkblad*: "*Slaag as aanstaande predikant maar druip as gelowige*?" Meer en meer druk word op teologiese studente geplaas om hulself ook as voorbeeldige gelowiges te bewys tydens hulle studiejare. Want al slaag aan die akademiese vereistes om dominee te word, kan hy steeds deur die Kuratorium – wat oor sy akademiese en geestelike volwassenheid oordeel – gedruip word as gelowige. Meer en meer vrees vir mislukking in hierdie verband is aan die orde van die dag.

3.4.2 Die manier waarop 'n probleem kan ontwikkeling tot uitbranding

Crabb (1977:113) beskryf hoe probleme ontwikkel. Sy beskrywing hiervan kan direk verbind word aan hoe uitbranding by nagraadse teologiese studente ontwikkel:

3.4.2.1 Die vervulling van behoeftes en uitbranding

Die eerste konsep in die Crabb model is *behoeftes*. Hy baseer sy model op Maslow se hiërargie van behoeftes. Hierdie benadering is van mening dat, om 'n werklik vervulde lewe te lei, dit nodig is om soveel as moontlik van 'n persoon se behoeftes op die verskillende vlakke te bevredig (Retief, 2004:47). Omdat uitbranding 'n student in sy hele wese raak – fisies, emosioneel en geestelik – kan uitbranding direk aan die vervulling of tekort aan vervulling van die mens se behoeftes verbind word. Dudley & Dudley (1994:44) wys daarop dat teologiese studente geweldig verander gedurende hul studies ten opsigte van areas soos emosionele stabiliteit, hul behoefte vir die bediening en hul passie vir mense. Minirth, *et al* (1986:16) maak die opmerking dat die belewenis van uitbranding die totale persoon aantas. Weiten (2004:535) onderskei uitbranding op drie vlakke, naamlik: emosionele, fisiese en geestelike vlak. Omdat die student 'n fisiese, emosionele en geestelike wese is, het die student ook fisiese, emosionele en geestelike behoeftes (Kingma, 2000:23):

- ***Fisiese behoeftes*** behels die liggaamlike behoeftes wat die mens nodig het om fisies te oorleef, om met ander woorde jou liggaam aan die lewe te hou.

Dit is daarom die mees basiese behoefte (Crabb, 1977:114; Retief, 2004:48). Die volgende fisiese simptome kan dan met uitbranding geassosieer word: Slaaploosheid of meer as gewoonlik slaap; verlies aan seksuele belangstelling; maagsere; permanente gevoelens van uitputting; rugpyn; hoofpyne asook migraines; nekpyn; prikkelbaarheid (geïrriteerdheid); lusteloosheid; verlies aan eetlus of ŉ onversadigbare eetlus spysverteringsprobleme; hoë bloeddruk; die onvermoë om te konsentreer; nagmerries/herhalende drome; maklik skrik; ongeluksvatbaarheid; word snags dikwels wakker; rondvroetel; meer as gewoonlik rook; verwarde gedagtes; gebruik van kalmeermiddels/slaappille; vra oormatig uitstel vir werk; paniekerigheid; hartkloppings; voortdurende verkoues vanweë verlaagde immuniteit; hartaanvalle en beroertes (in ernstige gevalle van uitbranding) (Minnaar, 1991:4-6; Van Jaarsveld, 2003:115).

Volgens Stone (2008:76) kan die meeste mense dit hanteer om ŉ nag of twee sonder slaap klaar te kom. Maar ŉ lang tydperk van slaaploosheid veroorsaak verwarring, geïrriteerdheid, woede uitbarstings, senuweeagtigheid en ander simptome wat die belewenis van uitbranding kan vererger. Volgens Stone (2008:76) kan die volgende vorms van slaaploosheid voorkom tydens die belewenis van uitbranding:

- Die persoon word vroeër in die oggend wakker, byvoorbeeld 4 uur en bly dan wakker tot opstaantyd.
- Die persoon mag dit moeilik vind om aan die slaap te raak of slegs ŉ rustelose vorm van slaap ervaar waarna hy sal opstaan en voel asof hy nooit geslaap het nie.
- Die persoon mag amper die hele tyd slaap (behalwe in die nag).

Wanneer daar ŉ eis aan ŉ persoon gestel word, reageer sy liggaam as geheel daarop. Organe soos die brein, die kardiovaskulêre sisteem, die spysverteringsisteem asook die spiersisteem (Minnaar, 1991:4). Volgens Coetzer (2008a:13) lei spanning en stres wat nie hanteer word nie in sommige gevalle tot die oormatige gebruik van alkohol en ander chemiese middels. Die vermindering van energie en gepaardgaande uitputting wat simptomaties is van die oormatige gebruik van chemiese middels, is geneig om die reeds aanwesige gevoelens van uitbranding verder te versleg (Weiten & Lloyd, 2000:80).

- ***Emosionele behoeftes*** behels aspekte soos aanvaarding van jouself as geheel, aanvaarding deur ander, eie waarde, selfaktualisering ens. Daar is twee nodige insette om 'n mens se emosionele behoeftes te vervul. Die eerste hiervan is 'n behoefte aan *eiewaarde*: Om 'n doel te hê, om belangrik te voel, om gewaardeer te voel, om doeltreffend te wees in jou werk, betekenis te hê, om 'n impak te maak, die behoefte om te behoort, om sinvolle verhoudings te hê en by ander mense betrokke te wees (Retief, 2004:48). Die tweede is 'n behoefte aan *sekuriteit*: Onvoorwaardelike en konstante liefde asook permanente aanvaarding deur ander (Crabb, 1977:61).

Emosionele behoeftes sluit volgens Retief (2004:48) aspekte in soos die begeerte na respek, selfagting, die begeerte om te presteer, selfversekering en om toereikend binne die persoon se eie lewensomstandighede te funksioneer. Wat 'n persoon se verhoudings met ander mense betref, word daar gestreef na aandag, erkenning en waardigheid. Coetzer (2008b:33) wys daarop dat studente ook 'n groot behoefte aan goedkeuring het. Dit maak dit egter moeilik om enigiemand teleur te stel. Volgens Retief (2004:48) is een van die belangrikste elemente hier die behoefte aan selfverwesenliking. Dit verwys na die student se behoefte om homself te ontwikkel tot sy volle potensiaal.

Volgens Minirth, *et al* (1986:16) is die persoon wat dan uitbranding beleef ontnugter en voel as persoon en as werker na 'n mislukking. Volgens Weiten & Lloyd (2000:80) behels emosionele uitbranding gevoelens van hulpeloosheid, hopeloosheid en om vasgevang te voel. Asook tekens van woede, sinisme, negatiwiteit en geïrriteerdheid kom na vore. Daar kan frustrasie wees as gevolg van innerlike twyfel, wat weer tot depressie lei. Volgens Coetzer (2008a:12) is nog 'n algemene simptoom 'n valse skuldgevoel omdat daar gepoog is om oormatig verantwoordelik of toegewy te wees. Dit gaan weer gepaard met die gevoel dat 'n sekere taak nie goed genoeg of perfek genoeg voltooi is nie. Die verstandelike moegheid manifesteer in hoë vlakke van negatiewe gedrag teenoor jouself, jou werk en lewe in die algemeen.

Volgens Willcock *et al* (2004:357) is die volgende simptome ook teenwoordig by emosionele uitbranding: apatie, konsentrasieprobleme, verminderde eiewaarde, gevoelens van teleurstelling, disoriëntering of verwarring,

selfmoordgedagtes, 'n gevoel van onaangename afwagting, 'n onbeheerbare humeur, angstigheid, 'n afname in belangstelling, fyngevoeligheid of liggeraaktheid, onnodige herkontrolering van werk en besluitloosheid. Depressie is geneig om dan na vore te kom aangesien die persoon in hom/haarself teleurgestel is omdat hy/sy nie meer in staat is om dieselfde vlakke van effektiwiteit te handhaaf as vroeër nie (Minnaar; 1991:4; Coetzer; 2008:12).

- ***Geestelike behoeftes*** kom veral in die uitlewing van godsdiens te sprake - dat die mens 'n verhouding met God en Jesus Christus moet hê. Sodra daar nie meer aan hierdie behoeftes voldoen word nie, of dit afgeskeep word deur byvoorbeeld 'n te groot werklading, kan dit uitbranding tot gevolg hê. Dudley & Dudley (1994:44) wys daarop dat stres en angs 'n negatiewe effek het op 'n persoon se geloof en hul liefde vir God. Uitbranding en hoë vlakke van stres het 'n negatiewe uitwerking op 'n nagraadse teologiese student se toewyding en roeping. 'n Student sal weer positief reageer namate hy die vermoë ontwikkel om bepaalde stresvolle situasies te hanteer en namate daar geleentheid is om geestelik te groei en te ontwikkel (Dudley & Dudley, 1994:44).

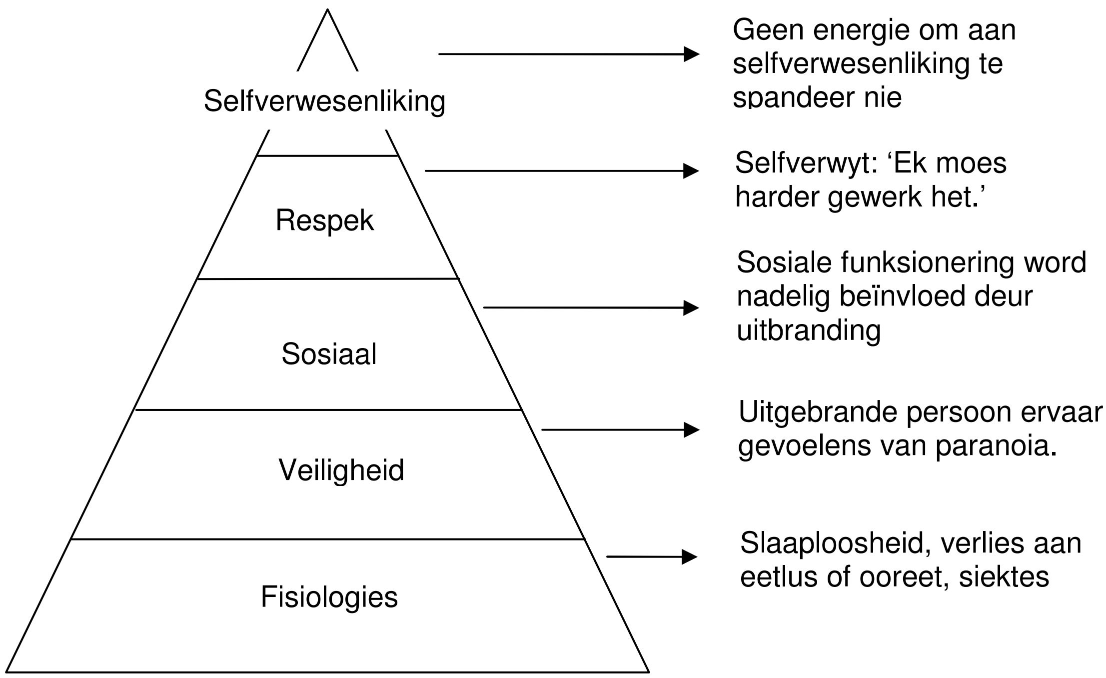
Simptome soos onttrekking, geïrriteerdheid, en ander wyses om die stres lading te kan hanteer word gesoek – alkoholmisbruik, om weg te hardloop, om sosiaal te onttrek, ens. (Crabb, 1977:115). Aangesien 'n persoon wat uitbranding beleef fisies en emosioneel uitgeput is, is dit vir hulle moeilik om aan die toekoms te dink, hulle onttrek hulle van enige interpersoonlike intimiteit. Aangesien hulle emosioneel gedreineer is, raak dit uiteindelik ook hulle geestelike lewe (Coetzer, 2008a:10).

So ervaar sommige persone tesame met uitbranding ook geestelike uitbranding. 'n Persoon wat geestelik uitgebrand is kan geneig wees om perspektief te verloor en kan ook nie meer bepaal waar hulle eie grense lê nie. Die gevoel dat God magteloos is en dat hulle self die enigste persoon is wat iets in hulle situasie kan hanteer, word al meer by die persoon wat op pad is na uitbranding. Minirth, *et al* (1986:20) maak die opmerking dat persone wat geestelik uitgeput is bewustelik of onbewustelik weier om op God se krag te vertrou en probeer om op hulle eie hulle situasie te hanteer (Minnaar, 1991:6; Collins, 2005:83).

Bogenoemde gedrag lei weer volgens Halonen & Santrock (1996:508) tot simptome van skeptisisme, en 'n verlaagde self-doeltreffendheid, 'n begeerte om te onttrek, verlaagde gevoel van sukses en 'n verlaagde selfbeeld. Coetzer (2008a:14) sluit hierby aan deur uit te wys dat stilswye en onttrekking hier na vore kan kom. Dit voel vir die persoon of hulle in 'n geestelike vakuum is waar dit voorkom asof daar niemand of niks is wat kan help nie. Met verloop van tyd kom gevoelens na vore om moed op te gee en dan voel dit asof ander en God ook moed opgegee het met hulle.

Retief (2004:46) wys die effek van uitbranding op Maslow se hiërargie van behoeftes. Die onderstande diagram kan as samevatting van die bogenoemde behoeftes dien:

Diagram 3.5: Maslow se hiërargie van behoeftes en uitbranding (Retief, 2004:46).



3.4.2.2 Uitbranding en probleemontwikkeling oor motivering

Die tweede konsep in Crabb se model van probleemontwikkeling is *motivering*. Crabb (1977:116) beskryf motivering as die dryfkrag of die drang waarmee die mens sy behoeftes wil bereik. Dit is die sin van die momentum wat my die impuls gee om iets te bereik waardeur eiewaarde en sekuriteit verhoog. Die mens het 'n besondere groot behoefte aan eiewaarde en sekuriteit - tot so 'n mate dat ons bereid is om ontsaglike hoeveelhede energie en inspanning te gebruik om hierdie behoefte te bevredig. As die behoefte daar is, word jy angstig om dit te bevredig. So word jy

gemotiveer om dit te bevredig hoe hard jy ook al moet werk om eiewaarde en sekuriteit te verskaf.

Die derde konsep wat Crabb gebruik in sy model van probleemontwikkeling is 'n persoon se *basis aanname* (Crabb, 1977:118). Studente identifiseer met die doelwitte en behoeftes wat ouers vir hulle eie lewe stel (geld, prestasie, goeie werk, aansien, ens.) en wat nie bevredig word nie. Daarom word hard gewerk net om bloot hard te werk sonder dat daar 'n behoefte vervul word. So 'n doelwit word kunsmatig en is onbevredigend. Dit vervul nie 'n mens se dringende behoefte nie. 'n Nagraadse Teologiese student het 'n behoefte aan eiewaarde ('n doel met jou lewe) of ware sekuriteit (om onvoorwaardelike liefde te ontvang).

Die teologiese student het later die aanname dat dit die behoeftes is wat vervul moet word (geld, prestasie, goeie werk, aansien, ens.). Om hierdie behoefte te vervul beteken moontlik onrealistiese mikpunte. Hierdie behoeftes is onbevredigend en dit lei tot uitbranding wanneer bloot gestreef word daarna om hierdie nie noodsaaklike behoeftes te vervul. Dit is dus 'n valse aanname oor wat belangrik is en waar eiewaarde en sekuriteit gevind word (Crabb, 1977:119). Crabb (1977:120) beskryf hierdie aannames:

"Ek sal eiewaarde ontvang as:

- Ek geld het.
- Ek nooit 'n fout maak nie.
- Ek 'n stabiele harde werker is.
- Ek agting ontvang van mense rondom my.
- Ek in belangrike kringe ingesluit word.

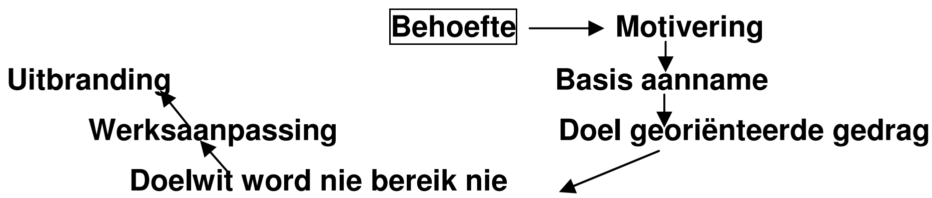
"Ek sal sekuriteit ontvang as

- Ek 'n liefdevolle man/vrou het.
- Ek nooit gekritiseer word nie ('n aanname wat perfeksionisme insluit: "As ek perfek is, kan ek nie gekritiseer word nie.").
- Almal my aanvaar.
- Niemand my verwerp nie.

Nagraadse teologiese studente sal ook in hulle konteks hierdie aannames tot 'n groot mate as die grondslag vir eiewaarde en sekuriteit aanvaar. Hulle sal hulle gedrag aanpas om hierdie doelwitte te bereik wat deur die basis aanname bepaal word.

Die vierde konsep wat Crabb gebruik in sy model van probleemontwikkeling is *doelwit georiënteerde gedrag*. Doelwit georiënteerde gedrag kan intelligent, realisties en logies wees of dit kan onrealisties of totaal oneffektief wees. As die doelwit nie bereik kan word nie, kan die persoon bedreig voel as sy behoefte nie bevredig word nie, en hy sal angs of tekens van uitbranding beleef. Probleme ontstaan egter wanneer die persoon onrealistiese doelwitte het (Crabb, 1977:121). Die persoon se gedrag word so georiënteer om die doelwit te probeer bereik, dat - indien die persoon se doelwit nie onmiddellik bereik word nie - daar net meer en meer inspanning en energie ingesit. Die gevolg is tekens van uitbranding: emosionele uitputting, die begeerte om te onttrek, verlaagde gevoel van sukses en verlaagde selfbeeld. Die bogenoemde model kan soos volg op uitbranding toegepas word:

Diagram 3.6: Die verloop van die vervulling van behoeftes tot uitbranding (Crabb, 1977:121).



Crabb (1977:127) toon aan hoe sekere hindernisse in die pad kom om 'n individu se vereiste doelwit te bereik. Crabb plaas hierdie hindernisse in die volgende drie kategorieë:

- **Kategorie 1:** Onbereikbare doelwitte
- **Kategorie 2:** Eksterne omstandighede
- **Kategorie 3:** Vrees vir mislukking

Wanneer daar 'n hindernis in die nagraadse teologiese student se pad ontstaan wat hom verhoed om sy verlangde doelwit te bereik, word die student teleurgestel. As die doelwit wat die student vir homself gestel het onbereikbaar is (Kategorie 1), is die primêre emosionele respons 'n *skuldgevoel* of selfverwyt. As die persoon glo die doelwit is bereikbaar – of dit die geval is of nie – maar een of ander eksterne omstandighede plaas 'n hindernis in die pad om die doelwit te bereik (kategorie 2), is die primêre respons 'n gevoel van *spyt* of teleurstelling. As die hindernis nie is as gevolg van 'n onbereikbare doelwit of eksterne omstandighede nie maar 'n groot vrees vir mislukking (kategorie 3), beleef die persoon *angs* (Crabb, 1977:127).

Wanneer hierdie hindernisse in die pad kom van ŉ persoon se doelwit, verhoog dit die spanning om die doelwit te bereik. ŉ Doelwit wat te veeleisend geword het om te bereik, het te hoë stresvlakke tot gevolg wat op sy beurt tot uitbranding kan lei. Crabb (1977:128) beskryf hier drie tipes hindernisse wat verskillende emosies tot gevolg het – skuldgevoelens, angs en spyt. Hierdie emosies lei weer op hulle beurt tot emosionele uitputting, waarvan die volgende simptome van uitbranding teenwoordig is: (1) Die begeerte om te onttrek, (2) Verlaagde gevoel van sukses en (3) ŉ verlaagde selfbeeld.

3.4.2.2.1 Kategorie 1: Onbereikbare Doelwitte

Crabb (1977:128) is van mening dat sekere doelwitte wat mense vir hulleself stel, bloot net onbereikbaar is, maak nie saak hoe hard hulle ook al mag werk nie. Sommige mense se basis aanname om goed oor hulleself te voel, is byvoorbeeld om enige kritiek ten alle koste te vermy. Om alle kritiek te vermy beteken dat mens perfek moet wees in alles wat jy doen of sê. Hierdie basiese doelwit is onbereikbaar. As hierdie ideaal nie bereik kan word nie ontwikkel die persoon ŉ skuldgevoel. Vanweë ŉ vrees vir verwerping word daar so hard gewerk om aan hierdie doelwit te voldoen. Hoe harder daar gestreef word om ŉ onbereikbare doelwit te bereik, hoe meer simptome van uitbranding is teenwoordig totdat die persoon totaal uitgebrand.

Die persoon stel ŉ onvolhoubare standaard waarteen hy homself meet, en poog om aan hierdie onvolhoubare standaard te voldoen. As daar nie aan hierdie onvolhoubare standaard voldoen kan word nie, ervaar die persoon ŉ gevoel van onwaardigheid. Dit het weer tot gevolg dat die persoon belangstelling en motivering in sy werk of roeping verloor (Crabb, 1977:129).

3.4.2.2.2 Kategorie 2: Eksterne omstandighede

Volgens Crabb (1977:129) kan die hindernis om ŉ doelwit te bereik van buite die persoon self kom. In so ŉ geval is die primêre emosie teleurstelling en frustrasie. Wanneer iemand aanneem dat die doelwit wat hy vir homself gestel het bereik sal word, en dan deur iemand wat op die pad gekom het gehinder word om hierdie doelwit te bereik, sal hy nie self verantwoordelik voel nie maar teleurstelling ervaar. As die hindernis egter nie deur ŉ eksterne faktor veroorsaak word nie maar eerder deur ŉ onrealistiese doelwit of ŉ vrees vir mislukking, sal die persoon nie noodwendig teleurstelling ervaar nie, maar eerder spyt of angs. Teleurstelling veroorsaak op sy beurt bitterheid teenoor die persone wat die teleurstelling

veroorsaak het (Crabb, 1977:130). Hierdie teleurstelling veroorsaak dat hulle emosioneel uitbrand.

3.4.2.2.3 Kategorie 3: Vrees vir mislukking

Volgens Crabb (1977:130) sal iemand wat 'n vrees het dat sy gestelde doelwit nie bereik gaan word nie, met angs lewe. Hoe groter die vrees vir mislukking, hoe groter is die insette om die doelwit te bereik. Hy word met ander woorde deur vrees en angs gedryf totdat die doelwit bereik is. Dudley & Dudley (1994:54) wys daarop dat meeste 'n defektiewe roeping van God ervaar - dit is dan ook die faktor wat 'n teologiese student die meeste dryf. Volgens Slivar (2001:23) word 'n vrees vir mislukking vererger as die nagraadse teologiese student getroud is. Hy kan voel dat hy sy vrou of gesin teleur sal stel as hy misluk indien sy studietydperk verleng sal word of as hy 'n moontlike beurs sal verloor (Collins, 2005:82).

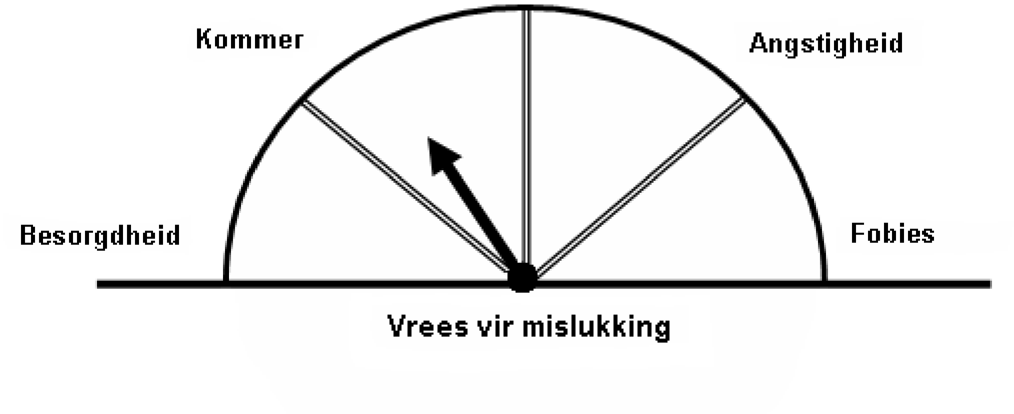
Coetzer noem dat (2007:89) vrees vir mislukking vir Christelike werkers gewoonlik tweeledig:

- Mislukking as 'n verteenwoordiger van God.
- Mislukking as 'n persoon.

Slivar (2001:23) wys daarop dat negatiewe kritiek ook 'n vrees vir mislukking tot gevolg kan hê. Wanneer die nagraadse teologiese student te lank en konstant aan te veel angs, teleurstelling en vrees dat sy doelwit nie bereik word nie blootgestel word, sal die persoon gevaar loop om uit te uitbranding. Volgens Collins (2005:82) ontstaan vrees dikwels omdat mense irrasionele dinge glo. Wanneer iemand byvoorbeeld glo dat alles net erger gaan raak en dat niks gedoen kan word aan sy omstandighede nie, veroorsaak hierdie oortuigings hardnekkige vrees.

Volgens Coetzer (2007:89) ervaar studente ook 'n *vrees vir verwerping*. Die vrees dat mense hom sal verwerp omdat hy ook hulp nodig het veroorsaak addisionele stres. Hierdie vrees vir verwerping maak dat nagraadse teologies studente gekant is teen die aanvaarding van hulp. Daar kan selfs 'n vrees vir verwerping wees indien ander – medestudente of gemeentes – sou ontdek dat hy as toekomstige leraar sielkundige hulp moes kry.

Diagram 3.7: Die effek van vrees op 'n persoon se stresvlakke (Phillips, 2007:62):



Soos die vrees vir mislukking vermeerder, ervaar mens meer angs en ontwikkel 'n fobie vir mislukking en uitbranding wat weer op sy beurt tot depressie en ineenstorting lei (Phillips, 2007:63; Papalia, *et al* 2007:289).

3.4.3 Versnelde veranderingstempo in die samelewing as oorsaak van uitbranding

Volgens Toffler (1971:19) sal dit in die toekoms al moeiliker word om by te bly met die geweldige tempo van verandering. Baie mense sal nie die vermoë hê om konstant by hierdie veranderinge aan te pas en dit te hanteer nie. Toffler (1971:19) noem hierdie verskynsel die "*toekoms skok*" en klassifiseer dit as die belangrikste siekte van die toekoms. Weens hierdie geweldige veranderingstempo sal mense meer en meer gedisoriënteerd voel en die onvermoë beleef om aan te pas (Toffler, 1971:20; Minnaar 1991:2). Volgens Grobbelaar (2007:54) is chroniese stres in vandag se lewe reeds aan die orde van die dag. Die tempo waarvolgens ons lewe versnel elke jaar en die konstante gejaagdheid in die kontemporêre lewenstyl word geassosieer met chroniese opwekking van die veg-of-vlug-sindroom.

Volgens Grobbelaar (2007:59) dwing stressors 'n persoon om te reageer en voortdurend aan te pas by dinge. Hierdie aanpassing is oor die algemeen nie skadelik nie, behalwe as daar te veel aanpassings in 'n te kort periode plaasvind, veral betreffende dit wat ongewens en onbeheerbaar is. In vandag se lewe het stres geweldig toegeneem: in effek verkeer die meeste mense vier en twintig uur per dag, ses dae 'n week in die veg-of-vlug-situasie.

In ons tyd sal ons totale nuwe sosiale verskynsels sien. 'n Stroom van verandering met so 'n geweldige tempo dat dit ons daaglikse lewe beïnvloed en 'n effek sal het op

die wyse hoe ons oor die wêreld rondom ons voel. Ons sal nie langer dieselfde dink oor die lewe as wat die mense in die verlede daaroor gedink het nie. Vanweë tegnologiese veranderinge, die "inligtingsontploffing", veranderende waardestelsels en 'n versnelde lewenstempo, word die mens aan groter eise blootgestel (Toffler, 1971:25; Minnaar, 1991:2).

Volgens Minnaar (1991:2) word daar geskat dat ongeveer 70% van alle pasiënte wat dokters gaan spreek, 'n simptoom openbaar wat met stres verband hou. In die VSA was daar tussen 1950 en 1973 'n toename van 152% ten opsigte van mans en 302% ten opsigte van vroue wat die frekwensie van afwesigheid van werk as gevolg van psigosomatiese siektes betref. Volgens Minnaar (1991:3) is die volgende drie farmakologiese produkte heel bo-aan die lys van apteekverkope: *Valium*, 'n kalmeermiddel; *Inderal,* voorgeskryf vir hipertensie; en *Tagmet*, voorgeskryf vir maagsere. Hieruit blyk dit dat stres 'n baie aktuele en dringende probleem vir die moderne mens geword het. Volgens Stone (2008:21) ervaar mense vandag meer depressie as in die verlede. Hierdie verhoogde ervaring van depressie het drie tot tien keer verhoog sedert die einde van die tweede wêreldoorlog.

Volgens Muller (2001:7) was globale kennis in die laaste dekade van die 20ste eeu reeds besig om elke twee jaar te verdubbel. Dit beteken dat die magdom van kennis en inligting waaroor aan die begin van die 1990's beskik is, in die jaar 2030 net een persent van die wêreld se kennis sal uitmaak. Muller (2001:11) is van mening dat die wêreld en tegnologie so vinnig verander en daar deesdae soveel nuwighede is dat dit ons letterlik die toekoms "in trek", in plaas daarvan dat ons deur die verlede "gestoot word." Die wêreld is so vinnig besig om te verander dat ons sukkel om by te bly. Dit het fisies onmoontlik geraak om by te bly.

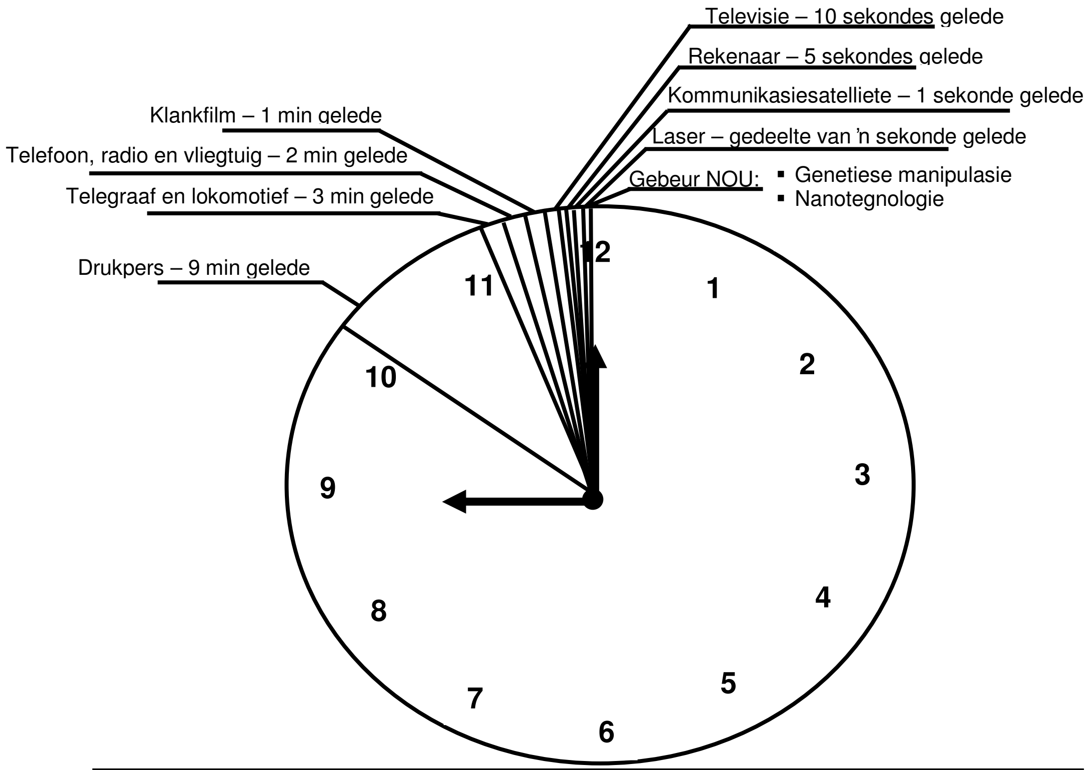
Volgens Muller (2001:12) is dit belangrik om te besef dat die tempo van vernuwing steeds vinniger word. Die eerste groot "revolusies" in die mens se geskiedenis was die landbou- revolusie sowat 10 000 jaar gelede toe diere mak gemaak en grassade selektief verbou is tot "graan" (Toffler, 1971:21). Die volgende groot revolusie was die Industriële Revolusie, toe moderne produksiemetodes begin het. In die twintigste eeu is dit gevolg deur die inligtingsrevolusie wat deur die rekenaar aan die gang gesit is. Ons het nog nie eers die hoogtepunt van die inligtingsrevolusie beleef nie, en reeds is 'n enorme golf van verandering, die biologiese revolusie, besig om momentum te kry (Muller, 2001:12).

Maar hoe weet ons dat die veranderingstempo versnel? Muller (2001:12) beskryf die versnelling van die veranderingstempo soos volg: Stel ’n mens jou die laaste 3000 jaar se geskiedenis voor as ’n horlosie waarvan elke minuut 50 jaar se geskiedenis verteenwoordig, dan het al die bekende elemente wat die moderne wêreld help skep het, eers nege minute gelede hul verskyning gemaak het. Volgens Muller (2001:12) sou dit op hierdie tydskaal beteken dat die Gutenberg se drukpers (15de eeu), wat die Renaissance help inlui het die gebeurtenis is wat nege minute gelede plaasgevind het. Dit sal beteken dat dit nog ses minute geduur het voordat die volgende tegnologiese gebeurtenis plaasgevind het met die uitvinding van die telegraaf en die stoomlokomotief. Dit was die begin van die Industriële Revolusie van die agtiende eeu (Muller, 2001:12).

Twee minute gelede het die telefoon, die radio en die vliegtuig hul verskyning gemaak en was ons al aan die begin van die twintigste eeu. ’n Minuut gelede het die rolprent ontstaan, is die radio uitgevind en was ons al aan die begin van die twintigste eeu. Tien sekondes gelede het televisie beskikbaar geword, terwyl die rekenaar eers vyf sekondes gelede sy verskyning gemaak. Dit alles is ’n sekonde gelede gevolg deur die kommunikasiesatelliet en kort op sy hakke die laserstraal (Muller, 2001:13):

Diagram 3.8: Voorstelling van veranderingstempo (Muller, 2001:14)

Verandering is nie 'n nuwe verskynsel nie,
maar die huidige tempo van veranderinge versnel



Die horlosie verteenwoordig 3000 jaar se geskiedenis
(een minuut ongeveer 50 jaar)

Hiervolgens het geen saakmakende ontwikkelings voor ongeveer
9 minute gelede plaasgevind nie!

Dit is duidelik dat uitbranding die nommer een gevolg is van hierdie veranderingstempo. Hierdie veranderingstempo het onder andere die volgende stresfaktore tot gevolg: 'n stygende behoefde aan verbeterde lewenstandaarde, druk tot latere aftrede en verhoogde inligtingsoorlading:

- ***Stygende lewenstandaarde:*** Volgens Muller (2001:24) het die geweldige tempo van verandering in die wêreld tot gevolg dat die lewenstandaarde net so vinnig styg. Ons insette om aan hierdie standaarde te kan voldoen moet ontsettend hoog wees. Die gevolg is meer werk en langer ure, vir 'n hoër inkomste.

- ***Later aftrede:*** In Suid-Afrika het ons reeds te doen met 'n tekort aan opgeleide persone. Die persone wat wel opgelei is vir 'n bepaalde beroep moet langer in daardie beroep werksaam wees en dit het 'n later aftrede tot gevolg. Mense met bepaalde vaardighede werk nog lank na hulle bestemde tyd van aftrede. Muller (2001:40) maak die opmerking dat binne 'n dekade bekwame mense eers op 75 jaar sal aftree. Volgens Muller (2001:23) gaan kennis een van die skaarste en duurste kommoditeite van die toekoms word. Kennis is nie meer soos in die Middeleeue, toe kennis deur enige iemand vrylik in besit geneem kon word nie. Vandag beteken kennis: inligting wat tot 'n verkoopbare produk omvorm is. Kennis is geld werd en nuwe kennis word toenemend beskerm deur internasionale konvensies en wetgewing (Muller, 2001:23) (Sien ook Papalia, *et al* 2007:271-272).

Die konstante en vinnige ontwikkeling in die wêreld sal ook aan die ander kant die volgende tot gevolg hê: Die vermoë om lewenslank te studeer, gaan die deurslaggewende belang vir elkeen wees. Voortdurend sal nuwe vaardighede en kennis aangeleer moet word om by hierdie spoedige veranderinge te kan aanpas. Toffler (1970:318) noem hierdie verskynsel 'n inligtingsoorlading of "information overload."

Volgens Coetzee (2007:33) emeriteer meer predikante as wat studente in die GKSA afstudeer. Daar sal in die tydperk 2007 – 2017 bykans 65 predikante teen die ouderdom van 65 aftree. Volgens Coetzee (2007:33) is die huidige tendens dat predikante voor die ouderdom van 65 emeriteer (wat volgens Grobbelaar (2007:109) en Badenhorst & Fleischmann (2008:40) grotendeels toegeskryf kan word aan 'n oormate stres). Dit kan beteken dat heelwat meer as 65 predikante in die genoemde tydperk sal aftree. Volgens Coetzee (2007:33) sal 'n getal van 80 predikante wat emeriteer 'n akkurater skatting wees. Coetzee (2007:34) bereken dat daar teen 2017 'n tekort van tussen 92 en 123 predikante sal wees in die GKSA. Aan hierdie aanvraag sal studente wat afstudeer geensins kan voldoen nie. Om te voorsien aan die tekort, sal predikante wat nog in staat is om na die bereiking van die ouderdom van 65 te werk, in die bediening moet bly.

Krüger (2008:29) wys egter ook daarop dat gemeentes reeds dikwels van geëmeriteerde predikante gebruik maak om hulp te verleen. Dit is veral 'n verskynsel wat op die platteland gevind word. Krüger (2008:29) maak ook die

opmerking dat gemeentes meer van die dienste van geëmeriteerde predikante – as hul steeds die krag en vermoë daarvoor het – gebruik moet maak omdat daar so 'n geweldige tekort aan predikante is. Dit moet egter slegs as tydelike oplossing van die probleem beskou word (Sien ook Papalia, *et al* 2007:271-272).

- ***Inligtingsoorlading:*** Volgens Toffler (1971:312) en Papalia, *et al* (2008:408) het die geweldige tempo van verandering nie alleen 'n uitwerking op die fisiese (siekte) toestande nie, maar is die snelle pas van verandering ook 'n aanval op die psige van die mens. Net soos die liggaam ingee onder omgewings oorstimulasie, sal die "verstand" van die mens in sy besluitnemingsproses ingee wanneer dit oorlaai word. As gevolg van die geweldige inspanning om by die veranderingstempo aan te pas, kan die fisiese en geestelike gesondheid van die persone wat moeilik by veranderende situasies aanpas, uitbranding tot gevolg sal hê.

Volgens Toffler (1971:312) en Papalia, *et al* (2008:409) kan suksesvolle aanpassing alleenlik plaasvind wanneer die vlak van stimulus – die hoeveelheid verandering – nie langdurig of te hoog is nie. 'n Persoon kan 'n situasie slegs hanteer wanneer die omgewing 'n sekere vlak van stres produseer. 'n Persoon sal natuurlik nie op sy beste presteer wanneer hy vir 'n te lang periode oorlaai word met stres nie. Uitbranding is daarom die respons op oorstimulasie. Uitbranding vind plaas wanneer 'n individu gedwing word om bo sy aangepasde vlak te funksioneer. Volgens Coetzer (2008a:15) lei 'n onvermoë om aan te pas tot die belewenis van uitbranding. Namate daar die toename in verandering in 'n individu se omgewing is, begin die nodige fisiese vermoë of psigiese veerkragtigheid om bepaalde eise te hanteer, ontbreek. Uitbranding is dus die onvermoë om in 'n bepaalde situasie te kan oorleef (Sien ook Papalia, *et al* 2007:435-438).

Phillips (2007:114) wys daarop dat vrees uit twee gesigspunte kom: (1) vrees vir die onbekende, en (2) vrees vir die toekoms. 'n Vrees vir die onbekende ontstaan uit die feit dat daar nie genoegsame waarborge is nie. Verandering is 'n groot lewensfaktor in vandag se samelewing. Volgens Collins (2005:77) is angs al "die amptelike emosie van ons tyd, die basis van alle neuroses" en die "mees deurdringende sielkundige fenomeen van ons tyd" genoem. Stres is so oud soos die mensdom self, maar die gekompliseerdheid en pas van die moderne lewe het ons van die teenwoordigheid daarvan bewus gemaak en waarskynlik die invloed daarvan verhoog.

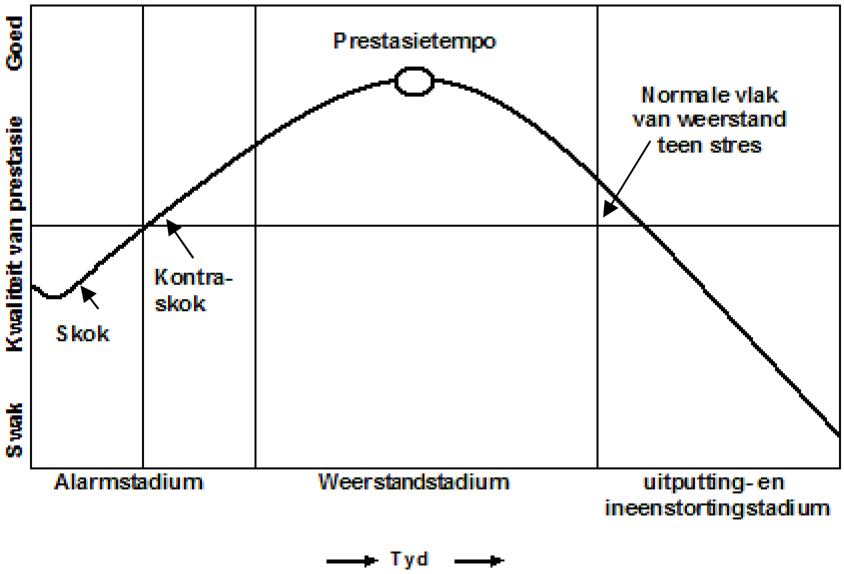
Veranderinge van woonplek, werkgewer of skool behaal gewoonlik heelwat punte op die stresskaal (Bylaag C). Studies toon aan dat indien daar te veel stres punte akkumuleer gedurende die loop van een jaar, die kans groot is dat jy beduidende fisiese en emosionele probleme kan ontwikkel (Coetzer, 2008a:87). Van Jaarsveld (2006:120) en Coetzer (2008a:87) maak gebruik van die Holmes-Rahe stres skaal (Bylaag C). Hierdie stres skaal identifiseer die intensiteit van stresfaktore wat deur 'n individue ervaar is gedurende die voorafgaande jaar. 'n Totaal van 200 of meer strespunte op hierdie skaal kan dui op die aanwesigheid of waarskynlikheid van uitbranding.

Volgens Coetzer (2005:19) impliseer afskaling – soos wat die predikantekorps verklein - dat 'n bepaalde predikant se produktiwiteit moet vermeerder, met ander woorde dat al minder mense al meer werk moet doen. Onderwysers sit met te groot klasse, verpleegsters moet meer pasiënte hanteer. Waar verskeie gemeentes hulle eie predikant gehad het, moet hulle nou 'n predikant deel met 'n ander gemeente. In sommige gevalle moet 'n predikant drie tot vier gemeentes bedien.

3.5 SIMPTOME VAN UITBRANDING TOEGEPAS OP NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE

Volgens Minirth, *et al* (1986:38) moet daar aksie geneem word by die eerste tekens van uitbranding. Uitbranding is 'n spiraal wat omgekeer kan word. Die sleutel is daarin geleë om onmiddellik aksie te neem en na jouself om te sien om sodoende die proses van uitbranding om te keer. Louw & Edwards (2003:589) wys dat die liggaam in drie voorspelbare stadiums op langdurende blootstelling aan stressors reageer tot uitbranding en 'n ineenstorting die gevolg is: die alarmstadium, die weerstandstadium en die stadium van uitputting en ineenstorting:

Diagram 3.9: Die langdurende blootstelling aan stressors tot uitbranding en ineenstorting plaasvind (Louw & Edwards, 2003:589).



1. **Alarmstadium:** Hierdie stadium het twee fases. Die eerste fase is die skokfase. Daar is ŉ vinnige verlaging in die liggaam se vermoë om ŉ stressor te hanteer. Die aanvanklike skokfase veroorsaak volgens Grobbelaar (2007:58) dat die liggaam se vermoë om die stressor te hanteer verlaag word. Die tweede fase kan as ŉ die teenskokfase getipeer word. Hier word die liggaam se hulpbronne gemobiliseer om ŉ noodreaksie teweeg te bring. Dit word die sogenaamde "vlug of veg" respons genoem. In hierdie toestand van verhoogde opwekking, ondervind mense dikwels simptome soos vinnige hartklop, oormatige sweetafskeiding en bewing. Hierdie simptome is te wyte aan verhoogde aktiwiteit in die simpatiese senuweestelsel en die afskeiding van hormone wat die liggaam vir fisiese aksie voorberei (Louw & Edwards, 2003:590). Volgens Grobbelaar (2007:58) tree die beskermingsmeganismes tydens hierdie fase in om die liggaam te beskerm as gevaar duidelik omlyn en akuut is. Die liggaam keer dan ŉ paar minute na die ervaring terug na normaal.
2. **Weerstandstadium:** Die liggaam is in staat om vir ŉ aansienlike tyd suksesvol weerstand teen stressors te bied. Dit kan in der waarheid lei tot ŉ 'prestasiepiek', wat as die 'aanpassings-' of 'adaptasierespons' bekend staan. Hierdie weerstandstadium kan as ŉ positiewe vorm van stres beskou word. Gedurende die weerstandstadium word daar dikwels ŉ prestasietempo bereik wat ŉ redelike tyd kan duur. Hierdie plato word verteenwoordig deur die oop sirkel aan die bopunt van die kurwe in diagram 3.9 (Louw & Edwards, 2003:590; Grobbelaar, 2007:58).

3. **Uitputting of ineenstorting:** Volgens Grobbelaar (2007:59) volg hierdie fase gewoonlik op chroniese stressors wat so lank of erg ervaar word dat die individu nie langer kan aanpas nie. Die weerstandstadium kan nie onbepaald voortduur nie. Uiteindelik raak die hulpbronne wat nodig is om die stressors te hanteer, uitgeput. Wanneer dit gebeur, bevind die persoon hom in die derde fase, naamlik die fase van uitputting of ineenstorting. Dit is die stadium van nood: die onaangename of ongesonde vorm van stres. Gedurende die uitputtingsfase voel die persoon moeg en uitgeput, sukkel om te konsentreer, word maklik geïrriteerd en voel uiters pessimisties. Sonder een of ander intervensie kan die persoon 'n totale ineenstorting ervaar (Louw & Edwards, 2003:590; Grobbelaar, 2007:59) (Sien ook Wright, 2006:58-67).

3.5.1 Simptome wat daarop dui dat uitbranding voor die deur is

Coetzer (2005:110) dui die holistiese aard van die simptome van uitbranding kategories aan deur dit te verdeel in fisiese, geestelike, psigologiese, geestelike en professionele aspekte. Uit die onderstande tabel word dit duidelik dat uitbranding 'n persoon se fisiese-, emosionele-, interpersoonlike-, geloofslewe en werksmilieu affekteer:

Tabel 3.3: Die simptome van uitbranding (Coetzer, 2005:110).

Fisies	Gedrag	Psigies	Geestelik	Professioneel
▪ Uitputting ▪ Fisies gedreineer ▪ Geïrriteerdheid ▪ Hoofpyne ▪ Maag-, derm- en spysverterings-probleem ▪ Rugpyne ▪ Gewigsveranderinge ▪ Swak slaappatrone	▪ Verlies van entoesiasme ▪ Nie 'n begrip van tyd ▪ Bereik min in 'n lang tyd ▪ Raak gou gefrustreerd en kwaad ▪ Raak gaandeweg meer rigied ▪ Neem moeilik besluite ▪ Raak moontlik gaandeweg meer substans-afhanklik ▪ Onttrek van ander (isolasie) ▪ Raak meer geïrriteerd met ander.	▪ Depressie ▪ Leegheid ▪ Negatiewe selfbeeld ▪ Pessimisme ▪ Skuldgevoelens ▪ Selfblamering omdat steeds te min uitgerig word ▪ Gevoelens van alvermoë	▪ Geloofsverlies ▪ Verlies van lewensin ▪ Verlies aan lewensdoelwitte ▪ Gevoel van vervreemding ▪ Wanhoop ▪ Verandering van waardesisteem	▪ Sinies, verveeld of vyandig teenoor medestudente ▪ Dagdromery tydens kontaksessies ▪ Tree oorhaastig op ▪ Blameer ander vir probleme

Meer spesifiek vir 'n nagraadse teologiese student binne die akademiese omgewing van die teologiese skool, kan die volgende simptome as gevaartekens vir uitbranding dien:

- **Die ervaring van meer en meer uitputting:** Volgens Minirth, *et al* (1986:23) is die eerste tekens van uitbranding 'n gebrek aan energie tesame met gevoelens van uitputting. Dit word al moeiliker om die normale pas te handhaaf wat 'n persoon gewoonlik handhaaf (Louw & Edwards, 2003:590). Volgens Van der Merwe (2006:143) sal 'n student verminderde energie of selfuitputting ervaar en vind dat hul insette hoër is as die uitsette.
- **Onttrekking:** Onttrekking is 'n simptoom van uitbranding. Die persoon wat uitbranding beleef plaas al meer afstand tussen homself en ander persone, veral diegene met wie die persoon noue verhoudings het. Persone op die rand van uitbranding het minder tyd en energie vir verhoudings aangesien meer en meer van hulle tyd opgeneem word in 'n poging om by te bly met 'n hoë werkslading (Minirth, *et al* 1986:24; Stone, 2008:36; Barboza & Beresin, 2007:225). Volgens Coetzer (2007:36) lei dit daartoe dat die student nie meer rasioneel en logies dink nie. Ontvlugting word al uitweg en dit maak nie saak watter metode gebruik word nie, die nagraadse teologiese student wil eenvoudig net uit die situasie uitkom.
- **Verveeldheid en beleef 'n mate van sinisme:** Volgens Minirth, *et al* (1986:24) is verveeldheid en sinisme natuurlike metgeselle. Die een lei tot die ander een, waar onttrekking tot beide lei. Die persoon wat uitbranding beleef begin om die waarde van vriendskappe en aktiwiteite te bevraagteken, en so ook die sin van die lewe (Van der Merwe, 2006:143; Louw & Edwards, 2003:590). Volgens Louw & Edwards (2003:590) ervaar die student hier gevoelens van depressie, wanhoop, en dat hulle in hulle werk vasgevang is. Volgens Coetzer (2007:36) ervaar die student 'n gevoel dat hy "oorwin is" en die opgee van enige hoop om die neerlaag af te weer, volg dan.
- **'n Verhoogde vlak van ongeduld en geïrriteerdheid:** Volgens Minirth, *et al* (1986:24) is mense wat aan uitbranding lei gewoonlik persone wat in staat was om dinge vinnig te doen. Namate uitbranding beleef word, verminder die persoon se vermoë egter om dinge afgehandel of voltooi te kry. Volgens Coetzer (2008a:17) neem ongeduld gevolglik toe en dit lei tot struwelinge in interpersoonlike verhoudinge. In die proses is hulle dan geneig om gesinslede en kollegas te blameer vir dinge wat nie uitwerk soos hulle verwag het nie.

- **'n Gevoel van alvermoë:** Volgens Minirth, *et al* (1986:24) kan die persoon wat uitbranding ervaar gedagtes hê soos: "*Niemand kan my taak beter verrig as ekself nie*," of "*Net ek kan hierdie opdrag uitvoer en niemand anders nie*."
- **Gevoelens van 'n gebrek aan waardering:** Volgens Minirth, *et al* (1986:24) beleef die persoon wat uitbranding ervaar gevoelens van bitterheid, woede en gegriefdheid aangesien daar nie meer waardering is vir hulle bydrae nie. Mense voel dat hulle nie hulle lewensdoel bereik nie en is dus onvergenoeg. As gevolg van hierdie gevoelens daal die standaard van hulle bydraes. Hierdie verlaagde standaard van bydrae laat die persoon weer met skuldgevoelens en 'n verlaagde eiewaarde en selfbeeld (Van der Merwe, 2006:143; Louw & Edwards, 2003:590).
- **'n Verandering van werkstyl:** Minder resultate asook konflik met kollegas sal volgens Coetzer (2008a:17) een van twee dinge tot gevolg hê: (1) 'n persoon sal onttrek van effektiewe werkgewoontes, of (2) hy/sy sal meer kompeterend wees deur veeleisend en onbuigbaar te wees. Hierdie patrone van verandering kompliseer die siklus van uitbranding geweldig (Minirth, *et al* 1986:25.
- **Gevoelens van paranoia:** Wanneer uitbranding 'n houvas op 'n persoon kry is dit volgens Minirth, *et al* (1986:25) net 'n klein stappie vanaf die gevoel om nie waardeer te word nie, na die gevoel van sleg behandel en bedreig te voel . Persone wat 'n gevorderde stadium van uitbranding bereik, is geneig om die gevoel te hê dat iemand daarop uit is om hom te benadeel. Volgens Barboza & Beresin (2007:226) is bogenoemde tekens dat 'n persoon perspektief verloor en waarskynlik uitgebrand is.
- **Disgeoriënteerdheid:** Volgens Minirth, *et al* (1986:25) het langtermyn uitbranding dikwels dwalende gedagtes tot gevolg. Konsentrasievermoë en aandagspan word aangetas. Eenvoudige gedagtes word moeilik om te herroep, selfs dit wat die persoon begin het om te sê is skielik uit die persoon se gedagtes.
- **Beleef meer psigosomatiese klagtes:** Volgens Minirth, *et al* (1986:25) kom probleme soos hoofpyn, voortdurende verkoues, rugpyne en ander soorte pyne algemeen voor. Alhoewel daar ander fisiese oorsake kan wees, is die dieper wortel heel dikwels die onderliggende emosionele stres.

3.5.2 Simptome by die teenwoordigheid van akute uitbranding

Volgens Coetzer (2008a:22) is die volgende simptome ook teenwoordig wanneer uitbranding akuut is:

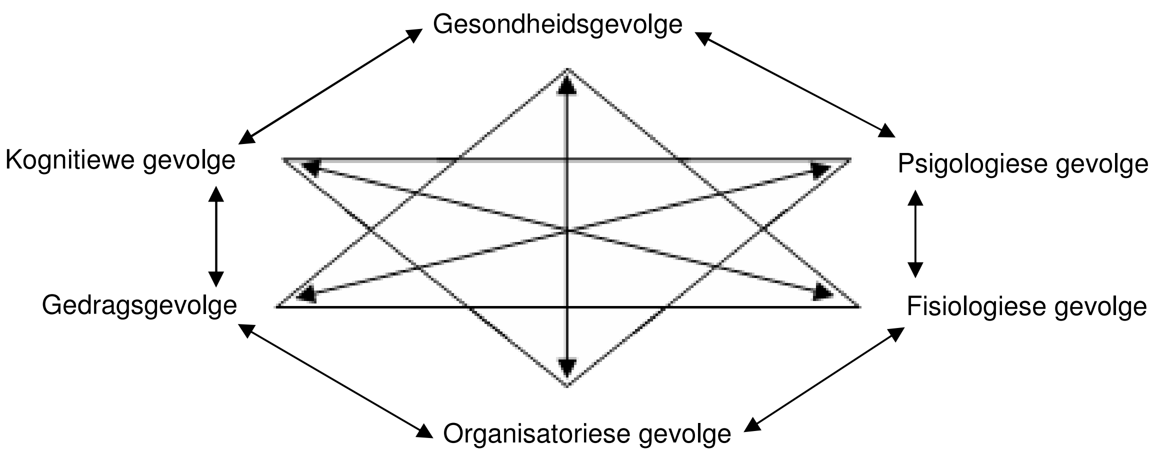
- Indien ŉ teologiese student ŉ koronêre of ander ernstige fisiese probleme ondervind het.
- Indien ŉ teologiese student ŉ emosionele insinking of selfmoordneiging ervaar.
- Indien ŉ teologiese student totaal oorweldig is deur uitputting of onbeheerbare woede uitbarstings.

3.6 GEVOLGE VAN UITBRANDING TOEGEPAS OP NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE

Volgens Fourie (2008:98) is die groot gevaar van uitbranding dat die nagraadse teologiese student dit nie self besef nie, omdat dit so moeilik vir iemand is om hierdie werklikheid in die oë te kyk en aan homself te erken. Predikante en ook nagraadse teologiese studente mag bevrees wees dat uitbranding net gesien sal word as ŉ verskoning vir ongehoorsaamheid en luiheid, ŉ verskoning, om die bediening te verlaat, om op te gee met jou huwelik en met dit wat belangrik is (Fourie, 2008:98). Dit mag selfs volgens Fourie (2008:98) vir sommige ŉ byna onhoudbare paradoks wees om enersyds te glo dat jy ŉ dienskneg van God is, en andersyds te erken dat jy op die pad van uitbranding is.

Volgens Louw en Edwards (2003:605) moet die interaksie van die gevolge van uitbranding in gedagte gehou word wanneer daar na die impak daarvan gekyk word. In die onderstande diagram word die interaksie uitgebeeld:

Diagram 3.10: Die interaksie tussen gevolge van uitbranding (Louw en Edwards, 2003:605).



Daar moet daarom op ŉ holistiese wyse na die nagraadse teologiese student en sy omgewing gekyk word – die individu as persoon se stres in sy werksomstandighede kan nie volledig bestudeer word sonder om sy psigologiese, fisiologiese, en gedragsrespons tot sy omgewing, sowel as sy sosiale konteks ook in ag te neem nie. Enige stressor in enige van hierdie konteks kan immers ŉ invloed hê op sy leefwêreld en funksionering in totaliteit. Volgens Grobbelaar (2007:64) is al die bogenoemde kontekste, tesame met die eise wat dit genereer, voortdurend interaktief (Sien ook Papalia, *et al* 2007:278-279).

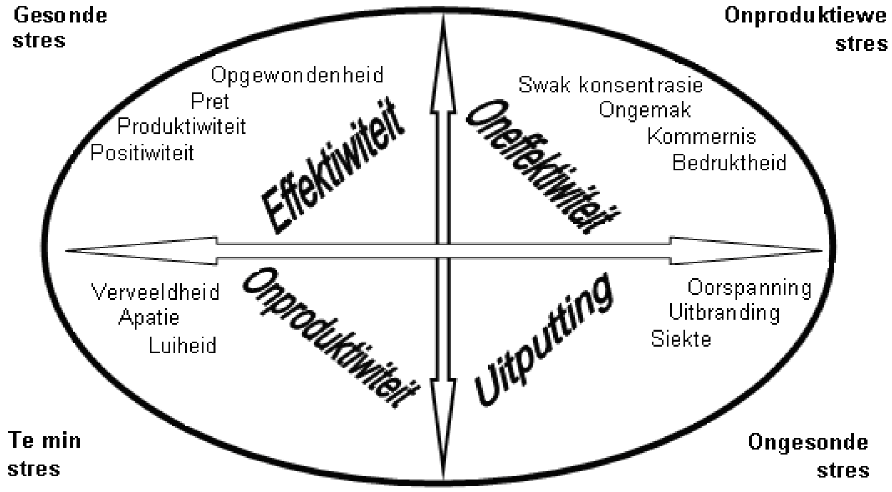
3.6.1 Negatiewe emosie as primêre gevolg van uitbranding

As ŉ nagraadse teologiese student met ŉ nuwe opwindende werk begin, sal hy/sy betrokke en gemotiveer voel, en primêr gevoelens van baie energie, betrokkenheid en effektiwiteit beleef:

- Die nagraadse teologiese student het *baie energie* en is ook bereidwillig om tyd en krag aan die nuwe uitdaging te bestee.
- Die nagraadse teologiese student *voel betrokke* en ervaar die werksaktiwiteite sinvol.
- Die sin van vervulling wat hy/sy vanuit hierdie aktiwiteite beleef laat hulle *bevoeg en effektief* voel.

Volgens Phillips (2007:50) is ŉ sekere vlak van stres goed en gesond. So kan stres ook sekere positiewe of negatiewe gevolge op ŉ nagraadse teologiese student se funksionering hê. Gesonde stres wek opgewondenheid, produktiwiteit, en ŉ positiewe gesindheid wat mens met ŉ gesonde vlak van funksionering laat. Ongesonde stres aan die ander kant, het weer ŉ negatiewe effek op ŉ nagraadse teologiese student se fisiese, emosionele en geestelike welstand wat tot oorspanning en uitbranding kan lei. Phillips (2007:50) beskryf effek van stres op ŉ persoon met die volgende diagram:

Diagram 3.11: Die effek van gesonde en langdurige ongesonde stres (Phillips, 2007:50).



Volgens Crabb (1977:137-145) beskik die geestesgesonde persoon oor die volgende karaktertrekke:

Tabel 3.4: Dit is die ideale vlak van funksionering van 'n persoon:

▪ Superieure perspektief van die werklikheid
▪ Aanvaarding van self
▪ Spontaniteit
▪ Probleem gesentreerdheid
▪ Besitlik oor privaatheid
▪ Selfstandig en nie noodwendig mode- navolgend nie
▪ Vars van opinie en ryk aan emosionele reaksie
▪ Vertoon 'n hoë frekwensie emosionele piekervarings
▪ Identifiseer met die menslike spesie
▪ Handhaaf goeie interpersoonlike verhoudings
▪ Demokratiese karakter
▪ Kreatiwiteit

Volgens Coetzer (2005:14) is emosies gewoonlik die barometer wat aandui wanneer daar 'n transformasie plaasvind vanaf betrokkenheid na die belewenis van uitbranding. Dit kan gesien word dat emosie hierdie proses fasiliteer. Hierteenoor: wanneer die nagraadse teologiese student uitdrukking gee aan die negatiewe emosies van uitbranding kan dit 'n vernietigende effek op sy/haar sosiale verhoudinge hê. Volgens Grobbelaar (2007:61) sal die nagraadse teologiese student

eerstens sy lewensituasie as negatief ervaar en tweedens sal sodanige negatiewe ervaring 'n skadelike effek hê op sy/haar emosies – dit kan byvoorbeeld angs, senuweeagtigheid of woede wek. Volgens Coetzer (2005:14) raak normale gesprekke gelaai met vyandigheid en irritasie en dit verander alledaagse sosiale kontakte in onplesierige geleenthede. Verskille tussen kollegas eskaleer in bitter gevegte, onbeskoftheid en sarkasme. Kritiek en beledigings raak die reël eerder as die uitsondering. Eenheid en samewerking as span disintegreer (Sien ook Papalia, *et al* 2007:289).

Volgens Stephens en Gray (2005:152) is dit hoe uitbranding gewoonlik sy afwaartse spiraal begin. Namate hierdie negatiewe emosies tot uitdrukking kom, genereer dit ook negatiewe en disfunksionele reaksies. Negatiwiteit lei tot meer negatiwiteit, vyandigheid lei ook daartoe dat ander mense begin onttrek en verkies om die nagraadse teologiese student te vermy. Wanneer die nagraadse teologiese student in elk geval negatief is teenoor ander, gaan hy/sy nie noodwendig sulke reaksies as ongewens beskou nie. Dit is dan ook waarom onttrekking en losmaking so kenmerkend is van uitbranding. Hierdie onttrekking het die gevolg dat die nagraadse teologiese student nie die vermoë het om die emosionele versorging te ontvang wat geleë is in die liefde en ondersteuning van familie en vriende nie (Van der Merwe, 2006:142). Van der Merwe (2006:141) wys daarop dat uitbranding pertinent sy neerslag vind binne die nagraadse teologies student se geestelike lewe en veroorsaak dat 'n gevoel van afstand teenoor God intree. Louw en Edwards (2003:605) wys egter daarop dat dit op sy beurt weer organisatoriese gevolge het. Die nagraadse teologies student se negatiewe emosies werk weer negatief in op die kerk en teologiese skool.

Volgens Coetzer (2005:9) beleef elke persoon uitbranding op 'n unieke wyse, maar die uitwerking daarvan is dieselfde:

- **'n Erosie tot die verbintenis van sy/haar beroep:** Wat aanvaar is as 'n belangrike, betekenisvolle en fassinerende werk, het nou onaangenaam, onvervullend en betekenisloos geword.

- **'n Erosie van positiewe emosies:** Die positiewe gevoelens van entoesiasme, toewyding, sekuriteit en vreugde gaan verlore en word vervang met woede, angs en depressie.

Soos wat die term erosie suggereer, is uitbranding 'n proses van verlies wat gaandeweg plaasvind. In hierdie proses raak die wanbalans tussen die behoeftes van die persoon en die eise van die werk al groter. Volgens Durán *et al* (2006:158) lei hierdie erosie van emosies tot gevoelens van woede, sinisme en bitterheid en (soos in die geval van die nagraadse teologiese student) 'n negatiewe assosiasie met akademiese werk. Volgens Stephens en Gray (2005:153) sal iemand wat uitbranding beleef waarskynlik die volgende sê:

- "*Ek is gefrustreerd! Dit raak vir my onmoontlik om 'n goeie stuk werk gedoen te kry, en die situasie versleg net al meer*."
- "*Ek het my entoesiasme verloor vir sekere aktiwiteite wat ek vantevore werklik geniet het*."
- "*Ek ervaar baie woede en weet nie wat om daarmee te doen nie*"
- "*Ek raak elke dag net meer ongelukkig en depressief in my werk – ek wonder al meer of ek my nie my werk moet bedank nie.* "
- "*Ek voel oorweldig, oorwerk, oorlaai en vasgekeer –daar is geen uitweg nie.*"

Volgens Coetzer (2005:12) is die volgende tipiese manifestasies van die negatiewe emosionele gevolge van uitbranding:

- ***Frustrasie en woede*****:** Frustrasie en woede is die emosionele kentekens van uitbranding. Die nagraadse teologiese student wat uitbranding beleef voel gefrustreerd omdat daar 'n hindernis is wat keer dat die nagraadse teologiese student nie sy/haar doelwit bereik nie. Die nagraadse teologiese student kan nie die struikelblok oorkom nie, omdat hy/sy 'n gebrek het aan voldoende bronne om sy/haar werk te kan doen, of omdat die nagraadse teologiese student nie beheer oor die werk het nie. Die nagraadse teologiese student wat uitbranding beleef voel egter ook uitgeput as gevolg van tyd en pogings wat verkwis is. Die woede wat saam met die frustrasie kom, ontlok negatiewe reaksies teenoor mense en dit lei ook tot sinisme oor sy/haar akademiese omgewing. Omdat hierdie negatiewe reaksie ontlok word is die kans goed dat die persoon wat uitbranding beleef ander blameer vir sy/haar probleme en meer aggressief teenoor die optree wat hy/sy blameer. Die ervaring van woede ontstaan veral binne 'n konteks wat 'n persoon as onregverdig beleef (Papalia, *et al* 2008:409).
- ***'n Gevoel van vyandigheid en woede:*** Vyandigheid is ook een van die gevolge van uitbranding wanneer mense verneder of in verleentheid gestel word rondom hulle werksituasie. Indien 'n nagraadse teologiese studente nie

met respek en vertroue behandel word nie en indien hulle werk nie geag word nie, is dit 'n bedreiging vir hul eiewaarde. Die gevolg is dat gevoelens van bevoegdheid verminder. So 'n student begin vervreemd voel van sy/haar werkplek en kan selfs uit weerwraak destruktiewe dade oorweeg (Van Jaarsveld, 2006:71).

- ***Vrees en angs:*** Volgens Coetzer (2005:13) is vrees en angs twee emosies wat ook tot die belewenis van uitbranding kan bydra. Hierdie gevoelens is veral prominent wanneer mense nie beheer oor hulle werk het nie, en wanneer daar onsekerheid of 'n bedreiging is betreffende hulle werk of omgewing.

Volgens Van Jaarsveld (2006:131) hou uitbranding nie slegs verband met die teenwoordigheid van negatiewe emosies nie. Dit gaan ook oor die afwesigheid van positiewe emosies. Wanneer 'n persoon betrokke voel by sy werk, word sy werksmilieu verryk deur sy opgewondenheid oor die uitdagings, vanweë die satisfaksie na suksesvolle afhandeling van 'n taak, vreugde vanuit die nagraadse teologiese student se verhoudinge met andere en trots oor die handhawing van sy/haar waardes. Hierdie positiewe emosies bevorder toegewydheid en motivering. As 'n nagraadse teologiese student se werksituasie hom/haar laat goed voel, sal die hy/sy graag wil voortgaan daarmee en sal dit selfs wil verbeter. Wanneer 'n persoon positief voel oor sy/haar werksomstandighede, sal daardie persoon ook meer kreatief en oop vir nuwe oplossings wees. Die vreugde van sukses kan die pyn van mislukking uitkanselleer. Dit maak nie saak of hierdie suksesse groot prestasies is of klein alledaagse uitdrukkings van waardering deur ander is nie (Louw, 1999:242).

Wanneer positiewe gevoelens egter wegkalwe tot op 'n punt waar hulle nie langer meer die vermoë het om die negatiewe aspekte af te weer nie, begin sinisme sterk inbeweeg. Elke ding word negatief ervaar en beoordeel en daarom is wantroue en vyandigheid twee van die emosie wat ervaar word tydens die belewenis van uitbranding (Coetzer, 2005:13) (Sien Hoofstuk 6 vir meer oor emosie en emosionele heling).

Die volgende is voorbeelde van die effek van stres op gedrags- en kognitiewe aspekte van byvoorbeeld 'n nagraadse teologiese student wat aan verlengde stres en uitputting blootgestel word:

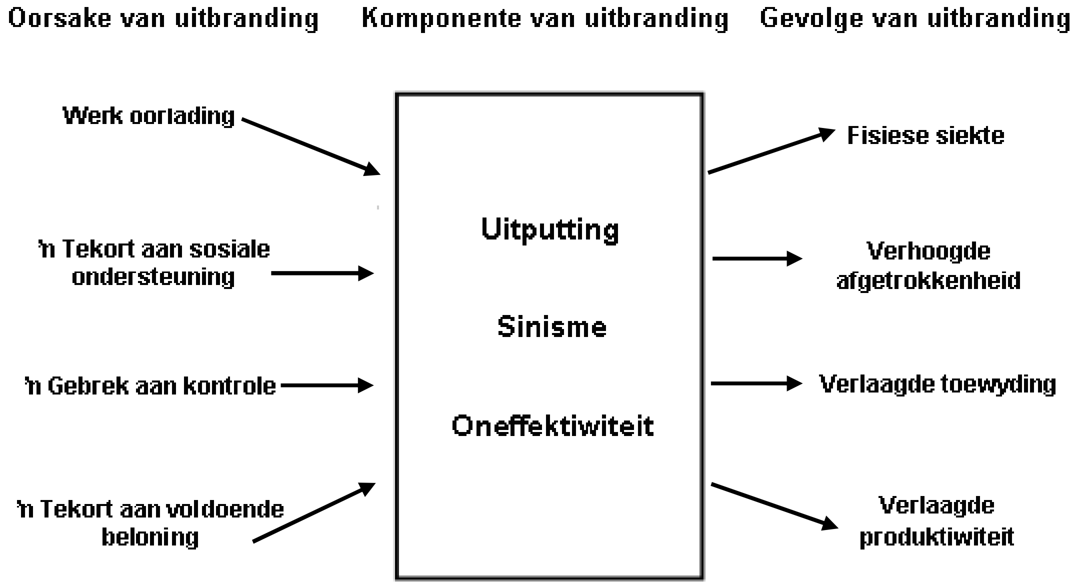
Tabel 3.5: Effek van stres op gedrag en kognitiewe funksionering (Joubert, Uitbrandingsvraelys: Interpretasie, 2008).

Gedragsafwyking	▪ Oormatige geneigdheid om te kompeteer ▪ Chroniese moegheid en gebrek aan motivering ▪ Egoïsme/Behep met self ▪ Woede, vyandigheid en aggressie ▪ Ongeduld en frustrasie ▪ Gevoelens van hulpeloosheid en selfbejammering ▪ Dagdromery en 'n geneigdheid om uit te stel of te sloer ▪ Onvermoë om te slaap of 'n geneigdheid om te verslaap ▪ Gebrek aan eetlus of geneigdheid om te ooreet
Kognitiewe afwykings	▪ Onvermoë om te konsentreer ▪ Verlaagde intellektuele vermoëns ▪ Besluiteloosheid ▪ Vergeetagtigheid

3.6.2 Direkte gevolge van uitbranding

Weiten (2004:535) beskryf aan die hand van die volgende diagram wat die algemene oorsake, komponente en gevolge van uitbranding is. Die oorsake van uitbranding wat stresvolle gebeurtenisse in die werksomgewing veroorsaak, word aan die linkerkant van die diagram weergegee. Uitbranding self bestaan uit die basiese komponente wat in die middel van die diagram weergegee word. Die gevolge van uitbranding word aan die regterkant van die diagram weer gegee:

Diagram 3.12: Die verloop van oorsake tot gevolge van uitbranding.



3.6.2.1 Verloor van perspektief

Volgens Minirth, *et al* (1986:89) lei uitbrandings tot die verlies van perspektief. Dit is wanneer iemand nie meer oor die vermoë beskik om te kan insien dat sy volharding tot 'n bepaalde punt kom nie, so 'n mens se toekomsvisie val heeltemal plat (Coetzer, 2008a:63).

3.6.2.2 Om moed op te gee

Volgens Willcock *et al* (2004:357) laat uitbranding 'n nagraadse teologiese student emosioneel kwesbaar. Paulus beklemtoon in Galasiërs 6:9 dat 'n dienaar van die Here ook 'n punt kan bereik van totale moedeloosheid en die gevoel om op te gee: "*Laat ons dan nie moeg word om goed te doen nie, want as ons nie verslap nie, sal ons op die bestemde tyd ook die oes insamel.*" Volgens Minirth, *et al* (1986:90) beskryf "om te verslap of op te gee" die kulminasie van die uitbrandingsproses wat Paulus beskryf. Die proses begin by die "doen van goeie dinge." Maar namate 'n dienaar van die Here al meer en meer "goeie dinge" doen, begin hy/sy uiteindelik om "*moeg te raak.*" Wanneer nagraadse teologiese student moeg word vir dit waarvoor hy/sy geroepe voel, verloor hy/sy perspektief om op die regte tyd die oes in te samel en uiteindelik word daar verslap.

3.6.2.3 Depressie

3.6.2.3.1 Uitbranding kan tot depressie aanleiding gee

Alhoewel beradings- en sielkundehandboeke verskeie oorsake en gevolge van uitbranding identifiseer en bespreek gaan hier slegs gefokus word op uitbranding as oorsaak van depressie en die gevolge daarvan op die nagraadse teologies studente wat die profiel van uitbranding in ŉ mindere of meerdere mate begin toon.

Daar moet egter met sorgvuldigheid vasgestel word of uitbranding die oorsaak van ŉ student se depressie is. Soms kan ŉ student aan depressie ly wat ŉ biologiese oorsaak het. Net soos by uitbranding affekteer depressie volgens Stone (2008:13) die hele persoon. Stone (2008:21) wys daarop dat hoe vroeër depressie begin (soos by ŉ teologiese student in sy studiejare) hoe meer pyn sal depressie in ŉ persoon se leeftyd veroorsaak. Volgens Stone (2008:21) sal meer as die helfte van die mense wat ŉ depressiewe episode gehad het weer een ondergaan. Meer as 70% van mense wat ŉ tweede depressiewe episode gehad het sal ŉ derde ervaar, en 90% van alle mense wat ŉ derde depressiewe episode gehad het sal nog meer ervaar. Sommige mense se tweede en derde depressiewe episode vind eers na jare se simptoom vrye lewe plaas, vir ander verhoog die kanse op depressie stelselmatig deur die lewe (Sien ook Papalia, *et al* 2007:290).

Volgens Collins (2005:108) het Vance Havner, ŉ welbekende prediker van die Suidelike Baptistekerk, op ŉ keer geskryf dat daar drie vlakke in die Christelike ervaring onderskei kan word. In die eerste plek is daar die '*bergpiekdae*' waar alles in die wêreld pragtig in plek val. Hierdie ervarings is tydelik; hulle kan nie vir ewig aanhou nie. Dit is onrealisties om te verwag dat ons van die een bergpiek in die lewe na die ander kan spring asof daar geen vlaktes of valleie tussenin is nie. Die grootste deel van die lewe bestaan inderdaad uit '*gewone dae*' wanneer ons met ons dagtake voortgaan en nòg verheug nòg depressief is. Derdens is daar die '*donker dae*' wanneer ons swaarmoedig deur verwarring, twyfel, wanhoop en ontmoediging strompel (vgl. 2.16 & 2.17 waar Elia se ervaring geskryf word). Depressie is net so ook nie ŉ ongewone verskynsel by studente as geroepe dienaars van die Here nie.

Waar uitbranding in oormaat aanwesig is sonder enige teenmaatreëls, loop dit gewoonlik uit op depressie (Minirth, *et al* 1986:15; Coetzer, 2008a:11). Willcock *et al* (2004:357) wys in ŉ studie rondom uitbranding van mediese studente, dat studente

wat uitbranding beleef 'n hoër vlak van depressie en gedragsverandering ervaar. Die verloop van stres tot uitbranding tot depressie kan soos volg uiteen gesit word:

Stres → Uitbranding → Depressie

Volgens Minirth, *et al* (1986:26) & Van der Merwe (2006:148) is daar 'n verskil tussen 'n algemene depressiewe toestand en die vorm van depressie wat normaalweg dui op uitbranding. In kombinasie met uitbranding is depressie gewoonlik tydelik, spesifiek en gelokaliseer tot 'n spesifieke area van die persoon se lewe. Hierdie tipe depressie is geneig om te manifesteer in woede teenoor ander, waar ander verkwalik word as die oorsaak van die depressiewe persoon se probleme.

Volgens Phillips (2007:44) kan angs en depressie positief of negatief op 'n persoon se welstand inwerk. Phillips (2007:44) beskryf die simptome van uitbranding as waarskuwingstekens – soortgelyk aan die rookalarm van 'n gebou. Op dieselfde wyse het God ons emosies gegee wat ons teen gevaar waarsku. Angs, woede, vrees en depressie is hulpvaardige waarskuwingstekens dat daar dringend opgetree moet word. Wanneer ons hierdie waarskuwingstekens ignoreer, kan mens eerste, tweede, of derdegraadse emosionele brandwonde en ernstige emosionele littekens opdoen, wat uiteindelik op ineenstorting kan uitloop (Sien ook Moore, 2005:30-37).

3.6.2.3.2 Simptome van depressie

In sy ligter vorm kan depressie volgens Collins (2005:109) manifesteer as 'n verbygaande periode van hartseer wat op 'n persoonlike teleurstelling volg. Ernstiger depressie kan sy slagoffers met gevoelens van wanhoop, vrees, meer uitputting, verlammende apatie, hopeloosheid en innerlike desperaatheid oorweldig. Volgens Minirth, *et al* (1986:26) sal sommige slagoffers van uitbranding major depressie ervaar. Dit is egter 'n depressiewe toestand wat uitgerek kan wees en ook van toepassing is op alle gebiede van die persoon se lewe. So 'n persoon kan binne hierdie belewenis van major depressie vanweë die langtermyn ervaring van uitbranding, ook geneig wees om hom/haarself te blameer vir alle negatiewe omstandighede. Die persoon sal hom/haar onttrek van sy/haar spesifieke situasie. Phillips (2007:43) beskryf die volgende simptome en vorms van depressie wat as gevaartekens dien:

Tabel 3.6: Gevaartekens van depressie (Phillip, 2007:43).

Gevaartekens van depressie				
Ligte depressie	**Verstandelik**	**Fisies**	**Emosioneel**	**Geestelik**
(ure/dae) **Normale funksionering**	Teleurstelling. Selfbejammering. Twyfel.	Verlies van eetlus. Slaaploosheid.	Mismoedigheid. Hartseer. Geïrriteerdheid.	Bevraagteken God se wil. Ontevrede met God se wil. Ondankbaarheid. Ongeloof.
Gematigde depressie (weke) **Gebrekkige funksionering**	Selfkrities. Woede. Selfbejammering.	Lusteloosheid. Swaarmoedigheid. Huilerigheid.	Gestres. Droefheid. Eensaamheid.	Woede teenoor God se wil. Verwerp God se wil.
Major depressie (maande/jare) **Onvermoë om te funksioneer**	Selfverwerping. Bitterheid. Selfbejammering.	Onttrekking. Passiwiteit. Siektetoestande.	Hopeloosheid. Paranoia. Afsondering.	Afkeurig van God se Woord. Ongeloof in God se Woord. Onverskillig teenoor die Woord van God.

3.6.2.3.3 Gevolge van depressie by die uitgebrande teologiese student

Buiten die direkte gevolge van uitbranding het depressie nog verdere gevolge op die uitgebrande teologiese student. Die depressie kan ook die gevolge van uitbranding intensiveer. Die gevolge is oor die algemeen meer intens hoe dieper die depressie is. Collins (2005:115) identifiseer die volgende gevolge van depressie:

- ***Ongelukkigheid en ondoeltreffendheid*****:** Volgens Collins (2005:115) voel depressiewe mense dikwels neerslagtig, hulpeloos, selfkrities en ongelukkig. Die gevolg is dat hulle nie geesdrif het nie, besluitloos raak en soms te min energie het om selfs eenvoudige take te verrig – soos om soggens op te staan. Die lewe word dus deur ondoeltreffendheid en wanpersepsies gekenmerk. As 'n gevolg hiervan begin die depressiewe persoon volgens Stone (2008:34) minder en minder doen. Hulle doen minder spontane aktiwiteite, spandeer meer tyd om stil te sit en voor hulle uit te staar of te slaap. Alles wat hulle doen is sonder entoesiasme. Geestelike aktiwiteite kom soms totaal tot stilstand.
- ***Onttrekking:*** Die persoon wat aan depressie ly sukkel volgens Stone (2008:36) om met ander mense kontak te hê en het 'n sterk gevoel van onttrekking van mense. Onttrekking is reeds 'n kenmerk wat by die uitgebrande persoon teenwoordig is, uitbranding wat tot depressie aanleiding gee verhoog die begeerte by die persoon om te ontrek.

- ***Liggaamlike siekte*:** Depressie, insluitend die hartseer wat met smart of eensaamheid gepaardgaan (veral wanneer 'n persoon uitbranding beleef), is volgens Collins (2005:115) geneig om die liggaam se immuunstelsel te onderdruk. Gevolglik raak die persoon meer vatbaar vir siektes omdat die liggaam minder in staat is om teen virusse en ander siektes te veg. Depressiewe mense is volgens Collins (2005:115) dus meer geneig as ander om siek te word.
- ***Verloor van betekenis en 'n lae verwagting oor die toekoms:*** Volgens Stone (2008:33) sien depressiewe persone die toekoms as 'n negatiewe voortsetting van die hede en die verlede, en het hulle geen toekomsverwagting nie. Soms is dit moeilik om aan te gaan en fokus die depressiewe persoon primêr op die verlede en sien die toekoms slegs as voortgaande lyding en swaarkry en voel vasgevang. Vir 'n depressiewe persoon is dit nie 'n geval dat tyd nie alle wonde genees nie. Volgens Stone (2008:34) verloor die depressiewe persoon belangstelling in alledaagse aktiwiteite.
- ***Die onvermoë om lewenseise te hanteer:*** Die depressiewe persoon verloor nie net belangstelling in alledaagse aktiwiteite nie, hulle verloor volgens Stone (2008:35) ook die vermoë om alledaagse en praktiese probleme te hanteer of te verwerk en gooi maklik tou op.
- ***Negatiewe houding teenoor geloof:*** Stone (2008:33) wys daarop dat depressiewe persone God en hulle geloof in dieselfde negatiewe lig sien. Die depressiewe persoon ervaar makliker twyfel of verloor selfs hul geloofsvertroue totaal. Hulle vind dit moeilik om saam met die psalmdigter: "My hoop is in die Here" te sing.
- ***Negatiewe lewensuitkyk:*** Volgens Stone (2008:36) het die depressiewe persoon 'n negatiewe uitkyk op die lewe. Elke lewensgebeurtenis word vanuit 'n negatiewe hoek beskou: Negatief teenoor medestudente en dosente. En veral negatief oor dinge wat in die kerkverband gebeur.
- ***Swak selfbeeld en sosiale onttrekking*:** Wanneer 'n mens moedeloos, ongemotiveerd en verveeld is met die lewe, is daar volgens Collins (2005:115) dikwels 'n swak selfbeeld, selfbejammering, 'n gebrek aan selfvertroue en 'n sterk drang om weg te kom van ander en alledaagse aktiwiteite. Sosiale kontak kan veeleisend wees en die depressiewe mens voel nie lus om te kommunikeer nie, en sal self ontvlug sonder om ander mense in kennis te stel. Alledaagse aktiwiteite voel betekenisloos en die nagraadse teologiese student voel nie lus om in die oggend op te staan om

algemene dagtake uit te voer nie. Depressiewe persone sien hulself volgens Stone (2008:32) as waardeloos, ongelukkig, ellendig, nutteloos en hulpeloos. Hulle verval gewoonlik in selfblamering en selfkritiek terwyl 'n donker wolk van skuldgevoelens oor hulle hang (Stone, 2008:32; Papalia, *et al* 2007:289).

- ***Selfmoordgedagtes:*** Volgens Stone (2008:34) lei die depressiewe persoon se siening van die wêreld waarin hy leef tot selfmoordgedagtes. Volgens Collins (2005:116) is selfmoord die mees finale vorm van ontvlugting. Namate depressie wat geassosieer word met uitbranding toeneem, kan dit selfmoordgedagtes tot gevolg hê (Minirth, *et al* 1986:26). Liselotte *et al* (2008:334) wys daarop dat uitbranding 'n groot faktor is by selfmoordgedagtes en selfmoordpogings onder studente (selfs sonder die teenwoordigheid van simptome van depressie). Wanneer die wêreld vir iemand na 'n lang uitgerekte swaarkry lyk, word selfmoord – irrasioneel – as 'n uitweg beskou. (Stone, 2008:34). Liselotte *et al* (2008:340) het met 'n studie onder mediese studente aangetoon dat selfmoordgedagtes en selfmoordpogings onder studente dramaties verlaag as uitbranding suksesvol behandel en bestuur word. Die vroeë identifisering en behandeling van uitbranding onder studente kan selfmoord onder studente voorkóm.
- ***Negatiewe impak op interpersoonlike verhoudinge:*** Volgens Stone (2008:37) affekteer depressie nie net die depressiewe persoon nie maar ook die mense rondom hom, byvoorbeeld sy eggenoot of kinders. Volgens Stone (2008:172) het 'n depressiewe persoon se gebrek aan belangstelling om met ander interaksie te hê 'n stresvolle impak op sy gesinslewe. Kinders ervaar die lewe ook as negatief omdat pa alles negatief sien en ontwikkel probleme by die skool, ens. Volgens Stone (2008:172) het 'n studie op gesinne met 'n depressiewe lid gewys dat sommige essensiële elemente van 'n gesonde gesinslewe verswak of beskadig was. Dit sluit onder ander elemente in soos kommunikasie, probleemoplossing, en die vermoë om emosionele verbintenis met ander te ontwikkel. Soms sien die ander gesinslede die depressiewe persoon as 'n hindernis om gelukkig te wees en word die persoon dalk weggestoot. Dit is veral omdat hulle nie die kennis besit om hom te help nie. Stone (2008:174) wys egter daarop dat 'n huweliksmaat 'n uitstekende ondersteuningsbasis bied vir die depressiewe persoon. Deeglike kommunikasie tussen huweliksmaats help om depressie by mekaar te identifiseer, mekaar te help en te ondersteun tot heling (Sien ook Moore, 2005:33-38).

3.6.2.3.4 Wanpersepsies oor depressie

Collins (2005:111) en Stone (2008:13) wys daarop dat daar net soos by uitbranding, bepaalde mites of wanpersepsies bestaan oor depressie.

- **Depressie is nie sonde nie:** Dit is volgens Collins (2005:111) nie waar dat depressie altyd die gevolg van sonde of 'n gebrek aan geloof is nie. Stone (2008:13) wys daarop dat depressie nie die depressiewe persoon se skuld is nie. As 'n persoon met depressie worstel moet die persoon die nodige vaardighede aanleer om die depressie onder beheer te kry. Die persoon moet ook die nodige behandeling kry. Dit is nie nodig dat die depressiewe persoon 'n groot klomp addisionele skuld op hom/haarself laai nie. Die besef dat depressie nie altyd direk met sonde verbind kan word nie en dat dit nie in alle gevalle die depressiewe persoon se skuld is nie, kan tot positiewe veranderinge laat plaasvind. Daar kan geleer word hoe om depressie te hanteer sodat aanbeweeg kan word na 'n meer hoopvoller en produktiewer toekoms (Stone, 2008:13) (Sien ook Moore, 2005:79-85).
- **Depressie word nie veroorsaak deur selfbejammering nie:** Volgens Collins (2005:111) word alle depressie nie deur selfbejammering veroorsaak nie.
- **Dit is nie verkeerd vir 'n Christen om aan depressie te ly nie:** Collins (2005:111) wys daarop dat dit 'n wanpersepsie is dat dit verkeerd is vir 'n Christen (en dan bepaald 'n nagraadse teologiese student) om ooit depressief te wees. Volgens Stone (2008:25) is depressie nie iets waaroor 'n persoon moet skaam voel nie. Depressie kan groot verskeidenheid oorsake hê waaroor 'n persoon nie noodwendig altyd beheer het nie (in hierdie studie word daar nie bepaald ingefokus op ander moontlike oorsake van depressie buiten uitbranding self nie). Volgens Stone (2008:25) is dit ook nie 'n teken van swakheid of geestelike tekortkoming om aan depressie te ly nie. In die verband wys Collins (2005:111) dat dit ook 'n wanpersepsie is dat depressiewe gevoelens in alle gevalle pertinent deur geestelike oefeninge verwyder kan word en dat geluk 'n keuse is wat 'n depressiewe persoon moet maak. Stone (2008:25) verduidelik waarom dit belangrik is vir 'n depressiewe persoon om te besef dat depressie nie sy skuld is nie: Een van eienskappe van depressie is hulpeloosheid. Hoe meer 'n persoon homself blameer en glo dat sy depressiewe toestand sonde is, hoe dieper sink hy in depressie en hoe meer beskroomd sal hy wees om hulp te kry. Wanneer 'n depressiewe

persoon homself of iemand anders vir sy toestand blameer, word waardevolle energie gemors wat gebruik kon word om oplossings te soek of hulp te kry (Sien ook Moore, 2005:68-78).

- **Skuldgevoelens**: Volgens Stone (2008:102) word depressiewe persone oorval met skuldgevoelens en blameer hulleself vir alles, hulle is "*self-blamers*" en gaan soms oor na selfverwyt. Ook hier wys Stone (2008:103) dat skuldgevoelens en selfblamering waardevolle energie vermors wat gebruik kon word om depressie te beveg (Sien ook Moore, 2005:59-63).

3.6.2.4 Die belewenis van bitterheid

Volgens Minirth, *et al* (1986:39) is daar 'n noue verband tussen bitterheid en uitbranding. Mense wat seergekry het worstel dikwels met bitterheid en onverwerkte emosionele pyn en dit maak hulle meer kwesbaar vir die belewenis van uitbranding. Die rede hou waarskynlik verband met baie emosionele energie wat op hierdie wyse gespandeer word (Willcock *et al*, 2004:359). Dit tap die persoon se energie voortdurend terwyl daar geen einde in sig is nie. Indien daar ook nog die verdere druk van oormatige eise en take binne die werksituasie is, is dit bloot 'n kwessie van tyd voor die persoon totaal en al ineenstort.

3.6.2.4.1 Die simptome van bitterheid

Die belewenis van simptome van uitbrandings loop hand aan hand met simptome van bitterheid en omgekeerd. Wanneer 'n persoon reeds bitterheid ervaar maak dit hom besonder kwesbaar vir uitbranding. So begin die persoon ook bitterheid ervaar wanneer uitbranding akuut is en onbehandeld gelaat word, Simptome van bitterheid sluit onder meer die volgende in:

- ***Onvergenoegdheid:*** Volgens Minirth, *et al* (1986:49) is een van die basiese lesse vanuit die mediese veld dat koors 'n aanduiding van die aanwesigheid van infeksie is. 'n Gemor, 'n gekla, 'n gekerm en murmurering 'n aanduiding van bitterheid. Dit gaan dus basies oor 'n stuk onvergenoegdheid diep binne 'n persoon wat gewortel is in bitterheid. Indien daar 'n voortdurende onvergenoegdheid is met persone in 'n persoon se werksituasie dui dit sterk op onderliggende bitterheid.
- ***Interpersoonlike konflik:*** Onverwerkte emosies en pyn beïnvloed uiteindelik 'n persoon se persoonlike verhoudings. Dit word die persone naby aan 'n mens wat eindelik moet boet vir die onverwerkte emosies. Wanneer 'n persoon met 'n geweldige hoeveelheid onverwerkte emosies belas is, word

daar op hierdie wyse soveel emosionele en psigiese energie spandeer dat daar min oorbly vir 'n persoon se wesenlike daaglikse taak en vir sy eintlike roeping. In hierdie proses ooreis 'n persoon homself en dit loop uit op die belewenis van uitbranding (Minirth, *et al* 1986:51; Coetzer, 2008a:30).

- ***Intense emosies:*** Wanneer individue groot veranderinge in hulle emosionele lewenspatroon het, word dikwels onverwerkte bitterheid ervaar. Dit is wanneer 'n persoon een oomblik opgewonde en positief is en die volgende oomblik weer in 'n diepe put van swaarmoedigheid verval. Oor jare heen ontwikkel onverwerkte emosies in bitterheid en uiteindelik in 'n stroom van emosionele onstabiliteit. Dit maak 'n persoon kwesbaar vir die belewenis van uitbranding. Daar is soms bitter min emosionele reserwes oor (Coetzer, 2008a:31).
- ***Die onvermoë om te vertrou:*** 'n Verdere simptoom van onderliggende bitterheid is die totale onvermoë om te vertrou. Die persoon wat vreesagtig is rondom enige situasie vind dit ook moeilik om ander te vertrou. 'n Persoon kan dit selfs moeilik vind om God te vertrou, omdat God geblameer word vir sy situasie. Vrees en angs is oor die algemeen groot bydraende faktore tot die belewenis van uitbranding. Indien die wortels van vrees en angs aangespreek word, kan die ervaring van uitbranding afplat (Coetzer, 2008a:34).

3.6.2.5 Gesondheidsprobleme

Volgens Čubrilo-Turek *et al* (2006:131) en Grobbelaar (2007:61) hou 'n oormaat van druk wat tot uitbranding lei, buiten psigologiese gevolge, ook fisiese gevolge in. Volgens Willcock *et al* (2004:359) sal studente wat vir lang tydperke blootgestel word aan uitbranding meer psigosomatiese probleme ervaar. Grobbelaar (2007:67) verduidelik die gevolge van uitbranding op die liggaam deur na die brein te verwys. Volgens Grobbelaar (2007:67) is die brein die middelpunt van die senuweestelsel en is verantwoordelik vir die funksionering van alle ander liggaamsdele. Kroniese stres en uitbranding kan beskadiging of wanfunksionering van enige deel van die liggaam veroorsaak. Stres en uitbranding kan oor 'n lang tydperk kumuleer en sal die immuunstelsel sodanig benadeel dat die liggaam later onbevoeg raak om die geringste spanning te hanteer. So kan uitbranding onder meer hartsiektes, beroerte, spysverteringsprobleem, gewigsprobleme, diabetes en pyn vererger. Louw & Edwards (2003:591) & Joubert (Uitbrandingsvraelys) identifiseer die volgende stres-verwante siektetoestande wat mag voorkom by kroniese en akute uitbranding:

Tabel 3.7: Stres-verwante siektetoestande wat mag voorkom by kroniese en akute uitbranding (Edwards, 2003:591; Joubert, Uitbrandingsvraelys) (Sien ook Papalia, *et al* 2007:289).

Kardiovaskulêr	▪ Koronêre hartvatsiektes ▪ Hipertensie ▪ Beroerte ▪ Arritmeë ▪ Borspyn of angina
Muskulêr	▪ Spanningshoofpyne ▪ Spierspasma, rug- en nekpyn
Respiratoriese en allergiese toestande	▪ Asma ▪ Hooikoors
Maag en buik probleme	▪ Maagsere ▪ Hardlywigheid ▪ Sooibrand ▪ Diarree ▪ Maagdermkanaal ontsteking ▪ Pyne op die maag ▪ Naarheid en formering
Velsiektes of probleme	▪ Pitswere ▪ Aknee ▪ Karbonkels ▪ Ekseem
Ander probleme	▪ Chroniese moegheid, lomerigheid of letargie ▪ Tipe A-persoonlikheidspatrone ▪ Depressie ▪ Vergeetagtigheid ▪ Diabetes Mellitus

3.6.2.6 Uitbranding is traumaties

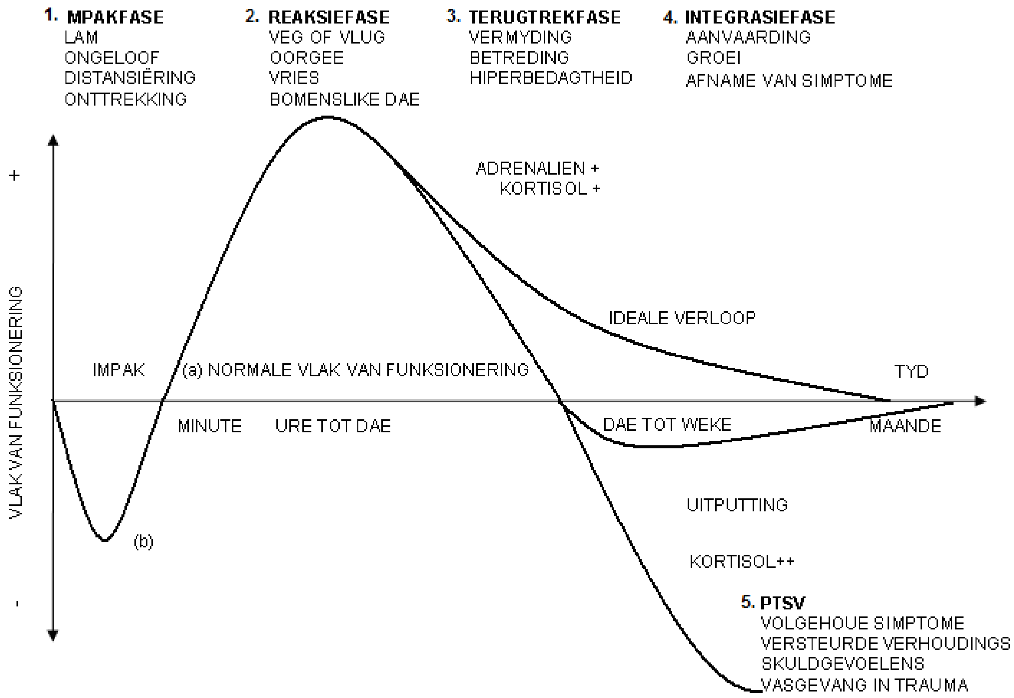
Volgens Maartens (2006:11) is uitbranding traumaties. Dit is een van die mees traumatiese dinge wat 'n geroepe, begaafde, toegewyde, ambisieuse, gemotiveerde mens kan oorkom. Met die bostaande gevolge (3.6.2.1 – 3.6.2.5) in gedagte, kan ingesien word dat die verskillende gevolge van uitbranding weer 'n traumatiese ervaring tot gevolg sal hê. Dit tref die huwelik en gesin van die uitgebrande individu met dieselfde geweld as enige ander trauma. Uitbranding is volgens Maartens (2006:11) 'n besondere tragiese vorm van trauma. Dit tas 'n persoon tot in die kern

van sy menswees aan: Leierskap, geloof, kreatiwiteit, lewensvreugde, visionêre en analitiese denke, verhoudings, die gesinslewe, en die voorheen dinamiese persoon se selfvertroue word intens geraak. Uitbranding is volgens Maartens (2006:11) so tragies omdat dit voorkombaar is. Uitbranding kan nalatigheidstrauma of 'n trauma van onkunde genoem word.

Volgens Retief (2004:22) bly die gevolge van trauma 'n persoon lank by, selfs nadat die gebeure wat tot die trauma aanleiding gegee het verby is. 'n Trauma sluit altyd volgens Wright (2006:70) een of ander vorm van verlies in. Al het die persoon nie iets fisies verloor nie, is daar 'n verlies van vorige oortuigings, 'n verlies van vreugde uit dit wat jy doen en beskouings wat nou bevraagteken of verwerp word. Een van die ergste nagevolge van 'n traumatiese belewenis is dat dit 'n mens se hele lewe en Godbeskouing skud en die persoon se selfkonsep dikwels baie verander. Dit ruk 'n persoon tot in die kern van jou wese en jy word met baie diep vrae aangaande jou eie oortuigings en aannames gekonfronteer. Retief (2004:27) wys egter daarop dat 'n persoon geleidelik weer tot 'normaal' terugkeer (sien figuur 3.13). 'n Deel van hierdie normaliteit sluit gewoonlik 'n mate van groter bewustheid van die kwesbaarheid van die lewe in. Volgens Wright (2006:71) is daar mense wat na erge trauma totaal beheer oor hulle self en die lewe verloor en Posttraumatiese Stresversteuring ontwikkel.

Retief (2004:29) wys op die belangrikheid vir mense (veral teologiese studente wat aan uitbranding ly) om te verstaan wat emosioneel en biologies met hul tydens 'n traumatiese ervaring gebeur. In die onderstaande diagram gee Retief (2004:29-31) 'n skematiese voorstel van die proses van verwerking van trauma. Die toon die verloop van die vlak van funksionering van 'n persoon na die belewing van trauma:

Diagram 3.13 : Die normale verloop van 'n trauma (Retief, 2004:30).

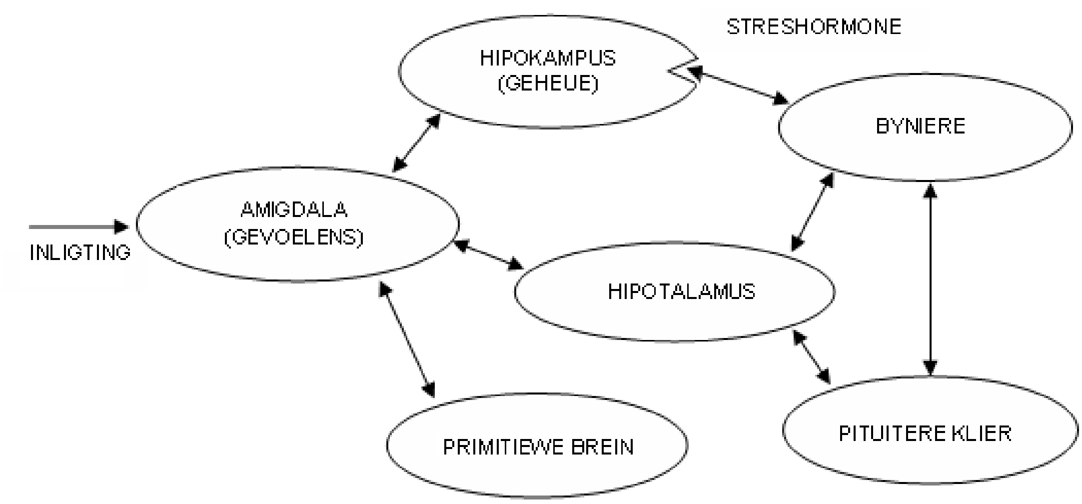


Gestel (a) is die gewone, alledaagse vlak van funksionering. Die persoon verrig sy normale lewenstake met gemak en hanteer sy omstandighede as niks buitengewoon nie. Op die grafiek toon die lyn (b) hoe 'n persoon na 'n traumatiese ervaring reageer. Die eerste fase (sien diagram 3.13) – wat op die grafiek voorgestel word as die impakfase – beskryf 'n persoon se reaksie net na die gebeurtenis. Dis asof die persoon tot stilstand geruk word. Die getraumatiseerde persoon se funksionering daal vir 'n kort tyd tot onder (a). Mens ervaar 'n gevoel van ongeloof oor die situasie. Dit is tydens hierdie fase waar daar spesifieke veranderinge in 'n mens se brein plaasvind (vergelyk hier met Tabel 3.2 - Breingolf aktiwiteit). Die normale aard van breingolwe verander van beta na theta. Beta-golwe val binne die band 14-30Hz. Die mens is by sy bewussyn en funksioneer 'normaal'. Theta-golwe val binne die band 8-13Hz. Die mens is 'in 'n voorbewussyn', dus funksioneer hy nie werklik by sy volle bewussyn nie. Delta-golwe val binne die band 4-7Hz. Die persoon is nou 'in' sy onderbewussyn ('n Meting onder 4Hz dui daarop dat die mens in 'n koma is).

Wanneer 'n mens se brein in die theta-toestand is, funksioneer dit asof dinge stadiger gebeur. Die brein se vermoë om ervarings en waarnemings logies te kategoriseer word beïnvloed. Dit is die rede waarom dit soms kort na 'n traumatiese gebeurtenis vir 'n persoon moeilik is om al die besonderhede te onthou of in 'n logiese volgorde te onthou. Die tweede fase (sien diagram 3.14) – die sogenaamde reaksiefase – volg

wanneer jou byniere groot hoeveelhede adrenalien begin afskei en die persoon ŉ veg-, vlug of vries (en soms ŉ 'opgee-') reaksie toon. Tydens hierdie fase vind ŉ mens soms dat ŉ persoon dinge doen wat normaalweg nie fisies moontlik is nie. Dit mag vir ŉ kort tydjie akuut wees, die persoon is 'gereed om amper enigiets te doen.' Die funksionering van die brein tydens trauma word deur Retief (2004:32) & Wright (2006:70) op die volgende wyse voorgestel.

Figuur: 3.14 Die brein en trauma (Retief, 2004:32).



Volgens Grobbelaar (2007:68) veroorsaak kroniese stres en uitbranding dat te veel neuro-oordragstowwe soos dopamien, noradrenalien en efedrien (ook adrenalien) vrygestel word, wat verreikende nadelige gevolge vir die hele liggaam kan inhou. Die bostaande diagram wys dat die amigdala boodskappe oor die waargenome traumatiese gebeure aan die res van die brein stuur. Volgens Retief (2004:33) sit dit die sogenaamde hipofise-pituïtêre-bynier-driehoek aan die gang. Groot hoeveelhede streshormone word deur die byniere afgeskei. Hierdie groot hoeveelhede van streshormone – kortisol – wat afgeskei word oorspoel dan die brein. Die hipokampus – wat ŉ rol speel by geheue – en die pituïtêre adrenale klier het reseptore vir die streshormone wat die geheuefunksie van die hipokampus belemmer en dus die persoon se vermoë om te onthou beïnvloed.

Na ŉ tyd – minute of ure, dikwels selfs langer – beweeg die persoon na die derde fase (sien diagram 3.14) – die Terugtrek- of Vermydingfase. ŉ Ander streshormoon, kortisol, word saam met die adrenalien deur die byniere afgeskei. Die persoon probeer die negatiewe dinge (persone, plekke, werk, ens.) wat tot sy trouma gelei het vermy. Volgens Retief (2004:36) vermy slagoffers dikwels ook die geleentheid om hulp te soek. Die langtermyngevolge hiervan is egter uiters negatief. Skuldgevoelens

en persepsies hoop op oor wat die persoon kon gedoen het om sy negatiewe situasie te kon voorkom.

Retief (2004:38) wys daarop dat dit geweldig uitputtend is om vir ŉ lang tydperk in hierdie derde fase te verkeer. Dit het ŉ negatiewe effek op geestelike en liggaamlike vlak, deurdat streshormoonvlakke styg en hoog bly. Soms word mense volgens Retief (2004:38) in so ŉ mate uitgeput dat hulle heeltemal onderpresteer en amper nie krag het vir normale aktiwiteite nie. As die persoon nie weer na die normale vlak van funksionering terugkeer nie kan dit aanleiding gee dat die persoon, soos diagram 3.13 aantoon, aan Posttraumatiese Stresversteuring (PTSV) ly. Dit is tydens hierdie fase waar heling, aanpassing en aanvaarding moeilik plaasvind.

Wanneer ŉ persoon volgens Retief (2004:40) die vierde fase (sien diagram 3.14) wat bekend staan as die Integrasiefase ingaan, vervaag die ooraktiewe reaksie. Die persoon keer geleidelik terug na normale funksionering. Die streshormoonvlakke, liggaams- en breinfunksionering keer terug na normaal. Maar as ŉ persoon volgens Retief (2004:42) na ŉ tyd nie terugkeer na normale funksionering nie hak die persoon vas in fase drie. Die persoon bly onttrek en raak uitgeput – wat uitbranding kan vererger – en het depressie en ŉ ineenstorting tot gevolg. Omdat so veel emosionele energie in die trauma vasgevang is, kan daar nie gesonde emosionele verbintenisse maak nie (Sien ook Wright, 2006:71-72).

3.7 'N SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKING RAKENDE DIE OORSAKE EN GEVOLGE VAN UITBRANDING IN DIE KONTEKS VAN NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE

Uit die bostaande ondersoek vanuit ŉ multidissiplinêre oogpunt blyk dit dat uitbranding iets is wat die teologiese student in sy hele wese, fisies (liggaamlik), emosioneel/intellektueel en geestelik beïnvloed. Faktore wat uitbranding by teologiese studente sowel as latere predikante tot gevolg kan hê, is: ŉ oorlading van werk, ŉ gebrek aan beheer oor akademiese werk, ŉ tekort aan beloning (emosioneel of finansieel) vir ŉ nagraadse teologiese student se bydrae, ŉ gebrek aan onderlinge verbondenheid en gemeenskap, die verlies van werkvreugde, ŉ gebrek aan persoonlike verhoudings, die tekortkoming van die voorbereiding van die "persoon" van die leraar vir die bediening, gebrekkige opleiding betreffende insig in die belangrikste emosionele sisteme, die onvermoë om gesonde grense te handhaaf, ens. Die grootste bydraende faktor by uitbranding by teologiese studente is wanneer bepaalde wanpersepsies oor uitbranding en om ŉ geroepene te wees, waarvan valse

skuldgevoelens die grootste faktor is, bestaan. Die drang om bepaalde behoeftes te vervul en 'n geweldige veranderingstempo is verdere oorsake van uitbranding by teologiese studente en latere predikante. Stygende lewenstandaarde, latere aftrede asook inligtingsoorlading is oorsake van uitbranding weens hierdie versnelde veranderingstempo.

Omdat teologiese studente oor die algemeen geweldige werkslading het, moet hulle hierdie stressors op 'n holistiese wyse leer bestuur. Studente kan op attent gemaak word om simptome van uitbranding op 'n vroeë stadium te identifiseer en dit dan doeltreffend te bestuur en te voorkom. Tydens die teologiese studie moet daar meer gefokus word op die persoonlike geestelike groei en vorming van die student. Dit is belangrik vir opleidingsinstansies soos die Teologiese Skool van die Gereformeerde Kerk in Suid-Afrika om studente te identifiseer wat moontlik simptome van uitbranding beleef en hulle daarvoor toerus om die oorsake, simptome en gevolge van uitbranding ook self te identifiseer. 'n Deeglike begrip van die verskynsel en die proses of siklus van uitbranding kan gevolglik help om die slaggate van hierdie vernietigende en aftakelend probleem te vermy. Studente behoort byvoorbeeld te weet hoe om oormatige stres (oorlading) te herken, leer om belangrike grense te handhaaf en om aksie te neem om die nodige aanpassings en veranderinge te maak.

Hierdie multidissiplinêre ondersoek maak dit vanuit 'n psigologiese oogpunt duidelik dat daar 'n onderskeid gemaak moet word tussen stres en uitbranding en dat hierdie onderskeid in gedagte gehou moet word by die behandeling van die uitgebrande nagraadse teologiese student. Vanuit die psigologie word 'n waardevol meetinstrument gegee waarvolgens uitbranding gemeet kan word. Hiervoor word gebruik gemaak van die MBI wat van die volgende drie sub-skale gebruik maak om uitbranding doeltreffend te meet: Emosionele uitputting, rolonduidelikheid, depersonalisering en 'n tekort aan persoonlike vervulling. Verder word die studie rondom die oorsake van uitbranding belig vanuit die psigologie deur te kyk hoe bepaalde persoonlike faktore die nagraadse teologiese student se kans op uitbranding te verhoog. So word daar onderskeid gemaak tussen Tipe A en Tipe B-gedrag. Probleme soos uitbranding kan volgens die psigologie ook ontwikkel weens 'n tekort aan die vervulling van behoeftes. Omdat uitbranding 'n student in sy hele wese raak – fisies, emosioneel en geestelik – kan uitbranding direk aan die vervulling of tekort aan vervulling van die mens se behoeftes verbind word. So kan vrees vir mislukking ook bydra tot uitbranding.

As direkte gevolge van uitbranding het hierdie multidissiplinêre studie geïdentifiseer dat uitbranding tot depressie aanleiding kan gee asook geweldig traumaties wees vir die nagraadse teologiese student. Verder dat uitbranding ook 'n groot impak op die nagraadse teologiese student se fisiese gesondheid kan hê. Kroniese stres en uitbranding kan beskadiging of wanfunksionering van enige deel van die liggaam veroorsaak. Stres en uitbranding kan oor 'n lang tydperk kumuleer en sal die immuunstelsel sodanig benadeel dat die liggaam later onbevoeg raak om die geringste spanning te hanteer. So kan uitbranding onder meer hartsiektes, beroerte, spysverteringsprobleem, gewigsprobleme, diabetes en pyn vererger.

In die lig van 1 Konings 19:1-18 rondom die Elia se ervaring van uitbranding en God se sorgende ontferming oor Elia is dit duidelik dat uitbranding deur God nie as sonde gesien word nie. God sien ook nie sy dienaar se uitbranding as swakheid of die verloning van sy roeping nie. God ontferm Hom oor sy brose dienaar en lei hom tot herstel. Adams (1970:105) se standpunt dat simptome wat psigopatologies van aard is, direk aan sonde toegeskryf kan word asook sy standpunt dat persoon nie deur middel van Psigoterapie genees kan word nie omdat hulle bloot net "siek-gelowiges" is vanweë hulle sonde (vgl. ook Collins, 2005:11) dra in die lig van 1 Konings 19:1-18 en die voorafgaande studie oor oorsake en gevolge van uitbranding nie enige meriete nie.

Die bespreking van die oorsake en gevolge van uitbranding in hierdie hoofstuk, het 'n duidelike toepassingsvlak in die konteks van die nagraadse teologiese student se situasie. Daarom gaan in hoofstuk 4 ondersoek ingestel word na wat die huidige belewing en persepsie van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA is deur 'n empiriese studie te doen.

HOOFSTUK 4

DIE BELEWENISSE EN PERSEPSIES VAN UITBRANDING BY NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE VAN DIE GEREFORMEERDE KERKE IN SUID-AFRIKA – ’N EMPIRIESE STUDIE

4.1 INLEIDENDE OPMERKINGS

In hoofstuk 3 is vasgestel wat die moontlike oorsake en gevolge van uitbranding by die genoemde studente mag wees in die lig van bestaande navorsing. Daar is pertinent gekonsentreer op die oorsake en simptome van uitbranding en wat die implikasies hiervan vir nagraadse teologiese studente is. Verder is besin oor watter gevolge onbehandelde uitbranding moontlik op die nagraadse teologiese student sal kan hê. In hoofstuk 3 is daar ook uitgewys watter moontlike wanpersepsies oor uitbranding bestaan. Die vraag wat in hierdie hoofstuk beantwoord gaan word, is: Wat is die huidige persepsies en belewing van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA?

4.2 DIE VERTREKPUNT EN OOGMERK VAN HOOFSTUK 4

Deur empiriese kwantitatiewe sowel as kwalitatiewe navorsing sal vasgestel word in watter mate die genoemde navorsingsgroep deur uitbranding geaffekteer word en tot watter mate aandag aan die probleem gegee sal moet word. In hierdie proses sal daar veral gefokus word op die persepsies wat nagraadse teologiese studente oor uitbranding huldig en hul belewenis daarvan.

Om hierdie moontlike persepsies vas te stel is onder meer ondersoek gedoen na aspekte soos: die nagraadse teologiese studente se huidige begrip en verstaan van uitbranding; die mate waarin die nagraadse teologiese studente uitbranding as ’n probleem in hulle studies ervaar; met watter Bybelse gegewens hulself kan identifiseer in terme van uitbranding; die mate waarin hulle geloof ’n rol speel by hulle belewenis en hantering van uitbranding en die identifisering van moontlike wanpersepsies by die nagraadse teologiese studente oor uitbranding in die algemeen en uitbranding en hulle roeping.

Ten einde die individuele persepsies en belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA te ondersoek word ŉ kombinasie van *kwantitatiewe en kwalitatiewe empiriese navorsing gedoen deur middel van die voltooiing van vraelyste*. Hierdie navorsing is gedoen in ooreenstemming met die beleid vir navorsingsetiek van die Noord-Wes Universiteit.

Die hoofstuk het die volgende ten doel:

- Met hoofpunt 4.3 gaan die toepassing en metode van navorsing uiteengesit word.
- Met 4.4 gaan die resultate van die kwantitatiewe navorsing aangaande die belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente verwerk en bespreek word.
- Met 4.5 gaan die resultate van die kwalitatiewe navorsing aangaande persepsies oor uitbranding by die nagraadse teologiese student verwerk en bespreek word.
- Met 4.6 word ŉ samevattende gevolgtrekking gegee oor die genoemde navorsing.

4.3 TOEPASSING EN METODE

4.3.1 Keuse van ŉ navorsingsontwerp

In hierdie ondersoek is van twee vraelyste – wat gekombineer is - gebruik gemaak om data aangaande die vlak van die belewing van uitbranding sowel as persepsies oor uitbranding soos gemanifesteer by nagraadse teologiese studente wat aan die Fakulteit Teologie van die Noordwes-Universiteit Potchefstroomkampus vir GKSA predikante studeer, in te win. Omdat die Fakulteit Teologie sy eie werksmilieu en – atmosfeer het wat eiesoortig is en wesenlik verskil van ander bedryfsondernemings en organisasies, is besluit om nie gebruik te maak van reeds bestaande gestandaardiseerde meetinstrumente om die betrokke navorsing mee te doen nie, maar te poog om eiesoortige meetinstrumente te ontwikkel vir die unieke doeleindes van dié ondersoek.

i. Ten einde data in te win vir die samestelling van die persepsievraelys, is soos volg te werk gegaan: ŉ Literatuurstudie is onderneem om die sewe kategorieë van ondersoek (sien 4.5.1.1 - 4.5.1.7) sinvol af te baken en te

definieer ten einde 'n globale geheelbeeld van die betrokke ondersoekterreine te verkry.

ii. Vir die doeleindes van dié ondersoek is vooraf besluit dat die deelnemers die vraelys anoniem sal beantwoord. Die rede vir die besluit is die volgende: Eerliker response op sensitiewe vrae kan verwag word indien sodanige vraelyste anoniem beantwoord word.

iii. Twintig diagnostiese persepsievrae rondom uitbranding is in die vraelys geïnkorporeer wat onderverdeel is soos in 4.5.1. hieronder uiteengesit word.

iv. Veldwerk: Op 27 Julie 2009 het die ondersoeker, nadat vooraf toestemming verkry is van die dekaan van die Fakulteit Teologie van die Noordwes Universiteit Potchefstroomkampus, 'n formele inligtingsessie gehou waarby byna die totale populasie wat by die ondersoek betrek is, teenwoordig was. Die breë agtergrond en doel van die ondersoek is aan die deelnemers verduidelik. Dit het tot gevolg gehad dat die deelnemers later tydens die invul van die vraelys nie antagonisties teenoor die ondersoek gestaan het nie en geredelik bereid was tot positiewe samewerking.

v. Die deelnemers aan die studie het elk 'n saamgestelde vraelys ontvang nadat aan hulle verduidelik is hoe dit voltooi moet word (sien bylaag B). Die deelnemers is sowat 15 minute gegee om die vraelys individueel en rustig te voltooi.

vi. Die navorser het deurlopend as koördineerder opgetree. Sorg is gedra dat elke deelnemer 'n vraelys gekry het om te voltooi en dat elke deelnemer slegs een vraelys voltooi.

4.3.1.1 Metodiek van data-insameling en verwerking

4.3.1.1.1 Kwantitatiewe ondersoek

Met kwantitatiewe navorsing word daar gesoek na objektiewe feite en dit fokus op die veranderlikes waar statistiese geloofwaardigheid vooropstaan. Dit behels enige kenmerke of eienskappe van 'n persoon wat op statistiese skaal meetbaar is. Die kwantitatiewe ondersoek stel die navorser in staat om op 'n statistiese vlak vergelykings binne die navorsingsgroep te maak (Steyn *et al*, 2000:7, De Vos *et al*, 2007:133). Kwantitatiewe navorsing vereis die voltooiing van vraelyste as 'n data insamelingsmetode. Die volgende aspekte is volgens Steyn *et al* (2000:7) & De Vos *et al*, (2007:137) kenmerke aan kwantitatiewe navorsing:

- Die navorser bly op die agtergrond.
- Statistiese analise van data is moontlik.
- Meet objektiewe feite.
- Betroubaarheid van data staan voorop.
- Meer data kan geanaliseer word.

4.3.1.1.2 Kwalitatiewe ondersoek

Sekere standpunte van proefpersone kan soms nie effektief in die vorm van statistiese analises weergegee word nie. Voorbeelde van data wat nie numeries van aard is nie, is inligting oor byvoorbeeld emosies, ervarings of gesindhede en inligting oor die vakke wat 'n student in sy graadkursus insluit. Steyn *et al* (2000:7) toon egter aan dat kwalitatiewe data dikwels wel op 'n kwantitatiewe wyse uitgedruk kan word. So kan 'n werkgewer sy werknemers se gesindheid teenoor hulle werk klassifiseer as 'swak', 'redelik', 'goed' of 'uitstekend.' In so 'n geval is daar 'n definitiewe orde in die kategorieë en kan van ordinale data gepraat word. In so 'n geval kan kwalitatiewe data in kategorieë verdeel word. Steyn *et al* (2000:7) identifiseer die volgende eienskappe van kwalitatiewe navorsing:

- Die navorser streef na 'n in-diepte insig in die manifestering van realiteite.
- Die navorser streef na die insameling van kennis oor die gevoelens en ervaringe van die deelnemers en wil dus poog om die ervaringswêreld van die deelnemers te betree.
- Al die sintuie van die navorser word ingespan. Hy moet oor die vermoë beskik om te luister, te sien, waar te neem, ondersoekend te vra en logies-wetenskaplike gevolgtrekkings te maak.

4.3.1.1.3 'n Kombinasie van kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsing

Deur 'n kombinasie van kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsing te gebruik is vasgestel wat die mate van die belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente is asook watter persoonlike persepsies hulle oor uitbranding het. Die doel van hierdie studie is om data statisties te analiseer ten einde objektiewe afleidings te maak om 'n meer in-diepte insig in die ervaringswêreld van die nagraadse teologiese studente van die GKSA te bekom.

4.3.1.2 Navorsingsinstrumente

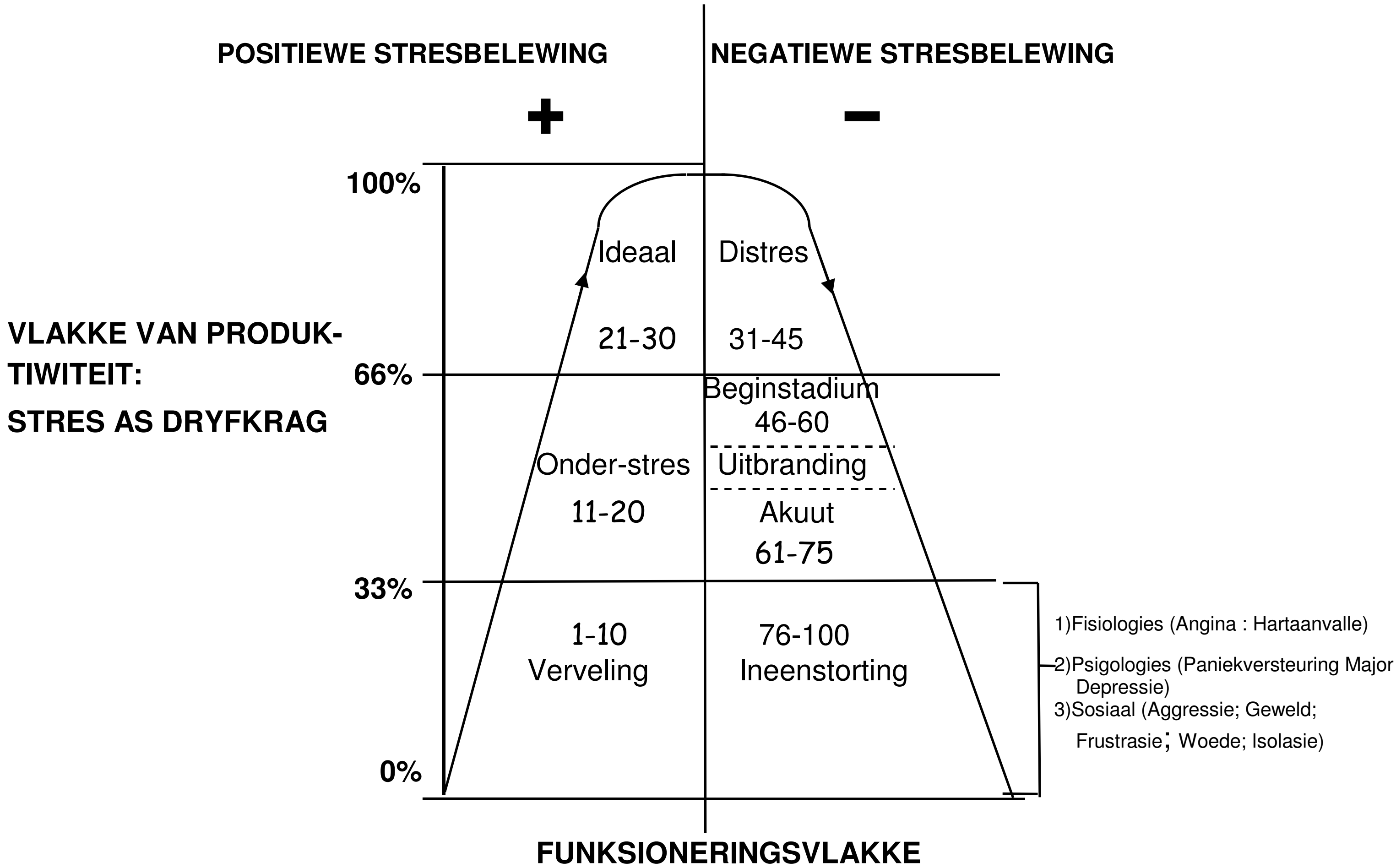
Ten einde die belewenis en persepsies van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA na te vors word die volgende navorsingsinstrumente gebruik:

4.3.1.2.1 Kwantitatief: Navorsingsinstrument vir die belewenis van uitbranding

Ten einde die nagraadse teologiese studente se belewenis van uitbranding te evalueer is 'n vraelys wat deur Prof. P Joubert saamgestel is om die ervaringsvlak van uitbranding te toets, toegepas (Joubert, Uitbrandingsvraelys & Uitbrandingsvraelys: Interpretasie). Die vraelys is so ontwerp dat vasgestel kan word of die deelnemer aan enige simptome van uitbranding ly.

Hierdie vraelys bestaan uit 20 vrae. By elke vraag moet die student sy ervaring weergee op 'n skaal van een tot vyf. Een verteenwoordig 'n besliste 'nee' en vyf 'n besliste 'ja' (Sien bylaag B). Die deelnemer kies die waarde van die stelling wat die naaste op hom/haar self van toepassing is.. Die deelnemer se gemerkte keuses word opgetel om 'n groottotaal te vorm en hierdie groottotaal verteenwoordig die deelnemer se ervaringsvlak van uitbranding. Elke deelnemer se ervaring van uitbranding word volgens die onderstaande diagram geïnterpreteer:

Diagram 4.1 Stresfunksioneringskurwe



Die stresfunksioneringskurwe toon die vlak van uitbranding aan. As die deelnemer op die uitbrandingsvraelys 'n totaal van tussen 0 en 30 aangetoon het, ervaar hy/sy geen simptome van uitbranding nie en kan selfs verveeld of onder-stres wees, of op 'n ideale streslose vlak funksioneer. Op hierdie vlak kan dit as positiewe stresbelewing getipeer word. Enige getalle hoër as dit sal as negatiewe stresbelewing getipeer kan word. As die deelnemer op die uitbrandingsvraelys tussen 31 en 45 aangetoon het ervaar die deelnemer tot 'n bepaalde mate distres. Op hierdie vlak ervaar die deelnemer tot 'n minder of meerdere mate 'n vlak van stres, maar toon nog nie enige simptome van uitbranding nie. As die deelnemer tussen 46 en 60 op die uitbrandingsvraelys aangetoon het is hy/sy in die beginstadium van uitbranding en toon reeds simptome van uitbranding. Indien die deelnemer tussen 61 en 75 op die uitbrandingsvraelys aangetoon het is sy/haar ervaring van uitbranding akuut. In hierdie stadium sal die deelnemer drastiese aanpassings in sy/haar werksituasie moet maak. Indien die deelnemer tussen 76 en 100 op die uitbrandingsvraelys aangetoon het is die deelnemer op die ineenstortingstadium van uitbranding en is radikale aanpassings in sy/haar werksituasie nodig. In hierdie stadium sal die deelnemer op fisiologiese, psigologiese en sosiale vlak met ernstige gevolge van uitbranding worstel.

4.3.1.2.2 Kwalitatief: Navorsingsinstrument vir die huldiging van persepsies oor uitbranding

Om die huidige persepsies oor uitbranding by die nagraadse teologiese studente van die GKSA vas te stel is daar in oorleg met Prof. P Joubert van die Noordwes-Universiteit 'n persepsievraelys vanuit bestaande literatuur saamgestel. Hierdie vraelys bestaan uit 20 oop vrae waarmee die deelnemer sy mening, gevoelens en emosies kan weergee (Sien bylaag B).

Hierdie vraelys ondersoek die volgende sewe aspekte of vrae:

1. Die deelnemer se kennis van die begrip uitbranding en wat hulle as die oorsake van uitbranding beskou.
2. In hoe 'n mate die nagraadse teologiese studente uitbranding as 'n probleem tydens hulle studies ervaar.
3. Huldig die nagraadse teologiese student van die GKSA wat as deelnemer deelneem enige persepsies oor uitbranding en geloof?
4. Huldig die betrokke deelnemers enige persepsies oor uitbranding en hulle roeping?.

5. Watter kennis toon die nagraadse teologiese studente oor uitbranding en die Bybel en en watter moontlike persepsies huldig hulle daaroor.
6. Huldig die nagraadse teologiese studente enige persepsies oor uitbranding en die bediening?
7. Huldig die deelnemers enige persepsies oor die behandeling van uitbranding?

4.3.1.3 Deelnemers aan die studie

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 bestaan uit die kandidaats 4 tot 6 klasse (kandidaats 4 verteenwoordig die Honneurs BTh. studente, kandidaats 5 verteenwoordig die M.Div. studente en die kanditaats 6 verteenwoordig die MTh. studente) wat vir predikante in die GKSA studeer (Die Almanak van die GKSA, 2010:252). Van hierdie 26 betrokke studente het 20 aan die studie deelgeneem – 'n getal wat verteenwoordigend is van 77% van die totale nagraadse en voltydse studentepopulasie aan die TSP tydens die betrokke akademiese jaar. Die oorgrote meerderheid van die populasie het dus aan die studie deelgeneem.

4.4 NAVORSINGSRESULTATE VAN DIE KWANTITATIEWE ONDERSOEK

4.4.1 Die belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika

Na die afloop van die kwantitatiewe ondersoek het die teenwoordigheid van uitbranding by die nagraadse teologiese studente van die GKSA as volg manifesteer:

Tabel 4.1: Navorsingsresultate van die belewenis van uitbranding

Vlak van produktiwiteit	Uitslag van individuele uitbrandingsvraelyste							Totaal studente
Onderstres	28							1
Distres	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

Vanuit die bostaande tabel kan die volgende afleidings gemaak word:

a. Onderstres: Uit die twintig nagraadse teologiese studente wat aan die studie deelgeneem het, ervaar slegs een student geen simptome van uitbranding nie en kan dus aangeneem word dat die proefpersoon op die ideale vlak van

werksproduktiwiteit funksioneer. Nagraadse teologiese studente van die GKSA wat positiewe stres ervaar, verteenwoordig dus slegs 5% van die betrokke studentepopulasie.

b. Distres: Uit die twintig nagraadse teologiese studente wat aan die studie deelgeneem het, kan vier studente in die afdeling distres gekategoriseer word. Daar kan dus aangeneem word dat hierdie proefpersone dus in 'n mindere mate stres ervaar. Nagraadse teologiese studente van die GKSA wat in die afdeling distres geklassifiseer kan word, maak dus ten tye van die navorsingprojek 20% van die totale studentepopulasie uit.

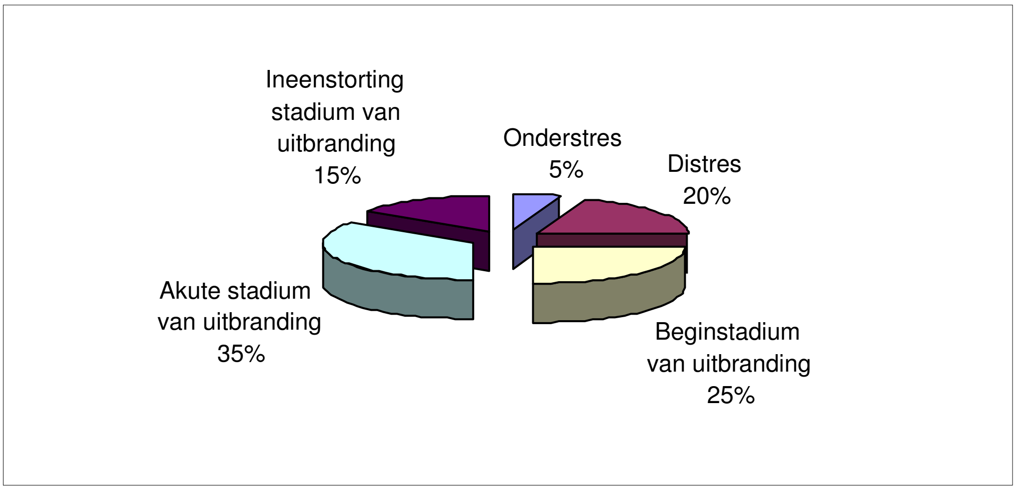
c. Beginstadium van uitbranding: Uit die twintig nagraadse teologiese studente wat aan die studie deelgeneem het, kan vyf deelnemers in die kategorie van die beginstadium van uitbranding geplaas word. Daar kan dus aangeneem word dat die proefpersone wat hier geklassifiseer word in 'n meerdere mate simptome van uitbranding ervaar. Nagraadse teologiese studente van die GKSA wat simptome toon van die beginstadium van uitbranding maak dus ten tye van die navorsingsprojek 25% van die totale studentepopulasie uit.

d. Akute stadium van uitbranding: Uit die twintig nagraadse studente wat aan die studie deelgeneem het, ervaar sewe studente akute uitbranding. Daar kan dus aangeneem word dat hierdie proefpersone in 'n meerdere mate simptome van uitbranding ervaar. Nagraadse teologiese studente van die GKSA wat tekens toon van akute uitbranding maak ten tye van die navorsingsprojek dus 35% van die totale studentepopulasie uit.

e. Ineenstortingstadium van uitbranding: Uit die twintig studente wat aan die studie deelgeneem het, het drie van die proefpersone kenmerke getoon van die ineenstortingstadium van uitbranding en maak dus ten tye van die navorsingsprojek 15% uit van die totale studentepopulasie.

Die bostaande navorsingsresultate word skematies in die onderstaande diagram uiteengesit:

Diagram 4.2 Die belewenis van uitbranding by die nagraadse teologiese studente van die GKSA tydens die 2009 – akademiese jaar.



4.4.1.1. Afleidings en gevolgtrekkings

Vanuit die bostaande navorsing is dit duidelik dat 25% van die nagraadse teologiese studente van die GKSA ten tye van die navorsingsprojek aan die beginstadium van uitbranding gestaan het. Verder het die studie aangetoon dat 35% van die betrokke nagraadse teologiese studente tekens van akute uitbranding getoon het. Dit het geblyk dat 'n verdere 15% van die betrokke deelnemers reeds tekens begin toon het van die ineenstortingstadium van uitbranding.

Die gevolgtrekking kan gemaak word dat 75% van die nagraadse teologiese studente wat aan die studie deelgeneem het in 'n minder of meerdere mate aan uitbranding ervaar. 'n Verdere 20% ervaar 'n mate van distres. Slegs 5% van die studente wat aan die studie deelgeneem het ervaar geen distres of simptome van uitbranding nie.

Die gevolgtrekking wat hieruit gemaak kan word is dat die oorgrote meerderheid van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die studie deelgeneem het in 'n mindere of meerdere mate aan uitbranding blootgestel is. Die navorser is van mening dat hierdie profiel dui op die noodsaak daarvan dat spesifieke aanpassings tydens teologiese studente se opleiding gemaak behoort te word (spesifieke voorstelle in die verband sal later in hoofstuk 5 gemaak word).

4.5 NAVORSINGSRESULTATE VAN DIE KWALITATIEWE ONDERSOEK

4.5.1 Die persepsies oor uitbranding by die nagraadse teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika

Nadat die persepsies oor uitbranding by die nagraadse teologiese studente van die GKSA by wyse van 'n kwalitatiewe studie ondersoek is, kan die navorsingsresultate verwerk word in die volgende sewe kategorieë:

4.5.1.1 Kategorie 1: Persoonlike persepsies oor die begrip uitbranding en die oorsake daarvan.

a. Persoonlike definisie van uitbranding

Die deelnemers het hul persoonlike definisie van uitbranding gegee op die vraag wat hulle onder die begrip "uitbranding" verstaan. Die navorsing op die vraag het die volgende resultate opgelewer:

Uit die navorsing het dit geblyk dat 45% van die deelnemers in hul definiëring van uitbranding dit beskou het as 'n toestand vanweë werksdruk. In die verband is die volgende definisies gegee: Een deelnemer het uitbranding soos volg gedefinieer: "*as jy vanweë oormatige spanning en werksdruk die vermoë verloor om verder te werk*." 'n Tweede deelnemer het gesê uitbranding is wanneer *"...jy jouself heeltemal ooreis en dan oneffektief werk en lewe as gevolg van ooreising*." 'n Derde deelnemer het uitbranding gedefinieer as: "...*'n sindroom waaraan mense ly as gevolg van volhoubare druk van akademiese werk*." 'n Vierde deelnemer het uitbranding gedefinieer as *"...wanneer werk te veel is en daar nie werksatisfaksie is nie.*" 'n Vyfde deelnemer het verder gegaan om by te voeg dat uitbranding gedefinieer kan word as 'n: "...*verswakking van fisiese vermoë vanweë werkslading of omstandighede*." 'n Sesde deelnemer het uitbranding ook gedefinieer as 'n toestand wat as gevolg van werksdruk ontstaan: "...*wanneer mens weens 'n erge werkslading uitgeput word en dan tot geen nut is vir ander nie*." 'n Sewende deelnemer het in hierdie verband uitbranding as 'n toestand gedefinieer wanneer "...*iemand verdrink, maar net aanhou probeer swem*."

Uit die navorsing het dit geblyk dat 'n verdere 45% van die deelnemers in hulle definiëring van uitbranding gefokus het op die basiese kenmerke van uitbranding: Een van hierdie deelnemers het die kernaspek van uitbranding soos volg gedefinieer: Uitbranding is as gevolg van "...*te veel werk en te min rus*." 'n Tweede deelnemer het

uitbranding in hierdie verband gedefinieer as om "...*negatief te reageer op die feit dat daar te veel werk is vir die aantal ure in 'n dag.*" 'n Derde deelnemer het 'n soortgelyke definisie van uitbranding in hierdie verband gegee: "*Jy brand jouself uit omdat jy te veel werk het en te min tyd om dit in af te handel.*" 'n Vierde deelnemer is van mening dat mens uitbrand: "...*wanneer werk meer van jou vereis as wat jy kan oplewer*." 'n Vyfde deelnemer het 'n meer bondige definisie gegee: Uitbranding is "...*wanneer iemand se energie opraak*." Ter aansluiting hierby het 'n sesde deelnemer uitbranding gedefinieer as 'n toestand wat ontstaan wanneer "...*'n student na te veel aktiwiteit en te min tyd uitbrand*." 'n Sewende deelnemer het klem gelê op die emosionele aspek van uitbranding: Uitbranding is *"...wanneer dinge vir jou te veel word. Die gevolg is jy sukkel selfs om gewone dinge te doen. In kort, die lewe raak oorweldigend.*"

Twee van die deelnemers het uitbranding direk aan moegheid of 'n tekort aan energie gekoppel. Die eerste deelnemer definieer uitbranding as "*fisiese en psigiese moegheid by 'n persoon.*" Die tweede deelnemer is van mening dat uitbranding ontstaan "*wanneer 'n persoon die gevoel begin ervaar dat hy nie meer iets kan of wil doen nie – hy is energieloos*."

Die navorsing het aangetoon dat 10% van die deelnemers uitbranding direk aan motivering koppel. Een deelnemer het uitbranding gedefinieer as "...*wanneer ek nie lus het om dit wat ek moet doen te doen nie.*" 'n Tweede deelnemer het hierby aangesluit deur uitbranding te definieer as: "...*'n tekort aan motivering*."

Gevolgtrekking: Al die deelnemers wat aan die studie deelgeneem het, het in hul definiëring daarvan 'n mindere of meerdere mate van kennis oor die begrip uitbranding getoon.

Dit het duidelik geword dat 45% van die deelnemers in hulle definiëring van uitbranding gefokus het op die direkte oorsake van uitbranding. Hul definisies sluit onder andere werksoorlading of oormatige werksdruk vanweë akademie in en dit word in hierdie verband as die hoofoorsaak geïdentifiseer. Verder word 'n oorlading van werk gekoppel aan 'n beperkte tyd om akademiese werk te verrig en te min tyd waartydens gerus kan word.

'n Verdere 45% van die deelnemers het met hul definiëring van uitbranding op simptome van uitbranding gefokus wat ondermeer die volgende insluit: fisiese en

psigiese moegheid, energieloosheid en uitputting. Dit is ŉ aanduiding dat hierdie studente wel kennis dra aangaande sekere simptome van uitbranding. Onder meer is gefokus op die gevolge van uitbranding. In hierdie verband word ondoeltreffende werksvermoë, oneffektiwiteit, ŉ verlies aan werkvreugde, fisiese verswakking en ŉ tekort aan motivering as gevolge van uitbranding in hul definisies genoem.

ŉ Kleiner groep wat uit 10% van die studiepopulasie bestaan, het motivering as basis in hul definiëring van uitbranding gebruik. Dit is ŉ aanduiding dat hierdie deelnemers ŉ redelike begrip toon van wat uitbranding is.

Die gevolgtrekking kan gemaak word dat die bepaalde groep nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, wel ŉ goeie begrip getoon het aangaande die begrip uitbranding.

b. Persoonlike mening oor wat die primêre oorsake van uitbranding is

Op die vraag wat die deelnemers se persoonlike menings is oor die primêre oorsake van uitbranding, het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Die navorsing in hierdie verband het aangetoon dat 90% van die deelnemers gefokus het op die simptome van uitbranding en ŉ oorlading van werk as die primêre oorsake van uitbranding getipeer het: Een van die deelnemers het ŉ vergelyking gemaak: Uitbranding is soos ŉ "...*muis in ŉ trapmeul. Mens probeer te veel dinge in te min tyd indruk: Het nie die vermoë om 'nee' te sê nie*." Twee deelnemers gee die primêre oorsaak van uitbranding weer as: "...*wanneer werk nie meer vir jou sinvol is nie... te veel werk waarvan jy nie meer die nut sien nie.*" ŉ Derde deelnemer voeg werkslading as primêre oorsaak van uitbranding by "...*geestelike en emosionele spanning.*" ŉ Vierde deelnemer noem die primêre oorsaak van uitbranding as: "...o*nverantwoordelike tydsbesteding en roepingsbesef."*

Verder het die deelnemers die volgende as primêre oorsake van uitbranding genoem: "*Werksoorlading en hoë werksdruk, ophoping van werk, ŉ oormate stres, ŉ tekort aan tyd, en te min slaap*." Deelnemers het ook die volgende as primêre oorsake van uitbranding gegee: "*Swak tydsbeplanning, onbillike opdragte, te hoë verwagtinge (vir jouself en deur ander), oormate negatiwiteit, langdurige spanning, ŉ tekort aan motivering.* "

Uit die navorsing het dit geblyk dat 10% van die deelnemers die primêre oorsaak van uitbranding aan 'n wanbalans koppel: "...*'n Versteurde balans. Mense handhaaf nie 'n daaglikse balans tussen werk en ontspanning nie.*"

Gevolgtrekking: Hier kan dus afgelei word dat 90% van die deelnemers aan die studie 'n oorlading van werk as die hoofoorsaak van uitbranding in hulle antwoorde genoem het. Hiervan was 15% van die deelnemers van mening dat 'n verlies aan werkvreugde, oormatige negatiwiteit en 'n tekort aan motivering vir akademiese werk 'n groot rol speel by die oorsaak van uitbranding. 'n Verlies aan werkvreugde het 'n negatiewe houding ten opsigte van werk tot gevolg. Die studente sien nie meer enige nut of sinvolheid in hul werk nie en dit het 'n negatiewe uitwerking op hul motivering. Verder gaan kreatiewe inisiatief as gevolg hiervan verlore en dit word in die proses moeiliker om doeltreffend op komplekse probleme te reageer. Aspekte soos vreugde, satisfaksie en trots is emosionele hoogtepunte wat verlore gaan.

Van die 90% van die deelnemers wat 'n oorlading van werk as hoofoorsaak van uitbranding genoem het, het 'n verdere 5% geestelike en emosionele spanning as oorsaak van uitbranding by nagraadse teologiese studente genoem. Dit is duidelik dat hierdie deelnemers wel bewus is van die feit dat die onderhouding van 'n aktiewe geestelike lewe, 'n persoonlike gebedslewe en persoonlike Bybelstudie, essensieel is vir groei in hul geestelike lewe. Dit wil voorkom of die studente wel woestynperiodes in hulle lewens as 'n nagraadse teologiese studente ervaar waar hierdie praktyke ('n aktiewe geestelike lewe) 'n las kan word.

Met hierdie navorsing kan dus ook aangeneem word dat 10% van die deelnemers van mening is dat 'n onverantwoordelike tydsbesteding en 'n versteurde balans ook uitbranding tot gevolg kan hê. Hoë akademiese druk dra by tot swak tydsbestuur en tot die belewenis van uitbranding. Studente werk gewoonlik langer ure omdat hulle nie streng vasgestelde werksure het nie. Hulle is dan nie in staat om die geweldige eise te hanteer nie. Later word ontspanningstyd ingeboet om die geweldige werkslading te probeer hanteer. 'n Patroon van minder tyd vir rus en 'n hoër vlak van stres en bekommernisse begin ontwikkel. Mens kan nie ten volle gedurende die tye van rus wat wel ingeruim word herstel nie aangesien die eise van die werkslading ook al meer word. Meer werk word verrig maar teen 'n koste – langer ure en intense werksdae dreineer energie. Ontspanningstyd en tyd om sosiaal te verkeer word prysgegee ten einde by te dra om die werk meer produktief te laat lyk. Die winste ten opsigte van produktiwiteit is egter slegs tydelik en 'n illusie. Wanneer ontspanningstyd

nie werklik benut is nie, neem dit 'n geweldige klomp energie net om deur die dag te kom. Dit neem selfs nog heelwat meer energie om op 'n kreatiewe en gefokusde wyse te werk. Om gekompliseerde probleme op te los, verg selfs nog meer energie. In 'n proses van uitbranding is dit moeilik om ten volle te ontspan en gemaklik te voel.

Een deelnemer – dus 5% van die studiepopulasie – noem 'n oordrewe roeping- of pligsbesef as 'n oorsaak van uitbranding. Dit is duidelik dat die student besef dat 'n oordrewe pligsbesef bydra tot 'n meer intense ervaring van die werkslading. Dit is moontlik dat studente doelbewus 'n tipe-A persoonlikheid ontwikkel om 'n hoë werkslading te hanteer (Sien. 3.4.1.9 en 5.5.3.2 vir 'n breedvoerige bespreking van tipe-A gedrag).

Die gevolgtrekking kan nou gemaak word dat die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die projek deelgeneem het oor 'n redelik grondige kennis van die oorsake van uitbranding beskik. Dit is egter ook duidelik uit die kwantitatiewe ondersoek waar bevind is dat 75% van die deelnemers tot 'n mindere of meerdere mate uitbranding beleef en dat al die deelnemers oor 'n redelike kennis van uitbranding beskik, hulle steeds nie oor die nodige kennis beskik om uitbranding te voorkom of dit te bestuur nie, en daarom in die verband ingelig moet word..

4.5.1.2 Kategorie 2: Persoonlike ervaring van uitbranding

a. Persoonlike ervaring van uitbranding tydens studiejare

Op die vraag in hoe 'n mate die deelnemers aan die studie uitbranding as 'n probleem tydens hulle studies ervaar, het die studie die volgende resultate opgelewer:

Sowat 50% van die deelnemers het hulle persoonlike ervaring van uitbranding tydens hulle studies as 'n besliste ervaring weergegee en dit soos volg verwoord: Een deelnemer het sy ervaring van uitbranding soos volg beskryf: "...*tot 'n hoë mate. 'n Mens is nie meer lus om alweer 'n opdrag te doen as ek by die koshuis kom nie.*" 'n Tweede deelnemer gee sy persoonlike ervaring van uitbranding weer as: "...*tot 'n groot mate, veral tydens die bottelnekperiodes*." 'n Derde deelnemer se reaksie op die vraag was: "*Baie ernstig. Ek het in die verlede tydens my studies aan uitbranding gely.*" 'n Vierde deelnemer maak die opmerking dat uitbranding: "...*tog 'n realiteit is*."

Drie van die deelnemers het hul persoonlike ervaring van uitbranding aan tyd gekoppel. Een van die deelnemers het sy persoonlike ervaring van uitbranding

weergegee as: "*Drie weke in elke semester. In hierdie tyd sonder ek myself in 'n depressiewe gat af.*" 'n Tweede deelnemer beskryf sy ervaring van uitbranding as "*ongeveer eenkeer elke semester.*" 'n Derde deelnemer gee sy ervaring weer as: "*So twee tot drie weke per semester as die werk begin ophoop.*" Twee deelnemers koppel hul persoonlike ervarings van uitbranding veral aan die tyd rondom eksamens: "*Veral voor die eksamen wanneer al die werk van die semester geleer moet word, dan ooreis ek myself soms.*" Van hierdie deelnemers koppel die ervaring van uitbranding direk aan 'n ongebalanseerde leefstyl. Een van die deelnemers sê in hierdie verband: "*Dit gaan oor balans. Op 'n stadium raak mens moeg vir sleg voel, en wil dan nie verder werk nie.*"

Die navorsing het aangetoon dat 20% van die deelnemers uitbranding slegs as 'n moontlikheid sien tydens hulle studie, en koppel hul ervaring veral aan oorlading van werk, persoonlike moegheid en spesifieke tye. Een deelnemer gee sy ervaring weer as: "*Partykeer voel dit erger as ander kere. Sommige weke is die werk meer as ander. Soms sukkel ek om by alles uit te kom.*" 'n Tweede deelnemer gee sy ervaring weer as: "*Ek raak soms moeg en voel of ek nie genoeg tyd het vir al my dagtake nie.*" 'n Derde deelnemer gee sy ervaring weer as: "*Dit kom wel somtyds voor. Daar is weke wanneer dit druk gaan.*" 'n Vierde deelnemer sê dat uitbranding: "*Wel 'n risiko is. 'n Mens wil nie met uitbranding in die bediening in stap nie.*" 'n Vyfde deelnemer gaan verder om by te voeg dat hy weens uitbranding "...*worstel om nie negatief te word nie.*"

Slegs 30% van die deelnemers het 'n mindere mate van uitbranding ervaar: "*Ek ervaar nie so erg uitbranding nie... Maar mens moet net 'n goeie tydsbalans kry. Soms is die lading baie, maar soms nie.*"

Gevolgtrekking: Die nagraadse teologiese studente wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het se persoonlike ervaring van uitbranding korreleer met die bevindings van die kwantitatiewe studie. Die oorgrote meerderheid (waarvan 50% uitbranding as 'n besliste ervaring beskryf en 30% uitbranding as 'n moontlikheid tydens studiejare sien) is van mening dat uitbranding hulle in 'n mindere of meerdere mate tydens hulle studies raak. Hulle ervaring van uitbranding word veral gekoppel aan die tye rondom eksamen en 'n geweldige groot akademiese lading. Twee deelnemers koppel hul ervaring van uitbranding ook aan die ervaring van depressie tydens hulle studies.

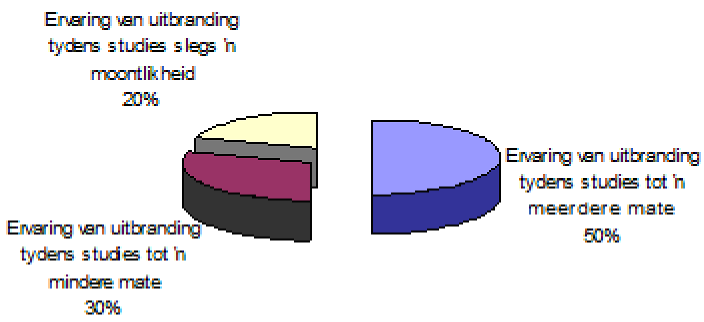
Deelnemers koppel ook in hierdie verband hul ervaring van uitbranding aan 'n oorlading van werk en 'n tekort aan tyd. Een deelnemer spreek selfs sy kommer uit dat sy ervaring van uitbranding ook saamgeneem sal word na die bediening. Negatiwiteit en 'n tekort aan werkvreugde en 'n gebrek aan 'n gebalanseerde lewe word ook in hierdie verband genoem. Die emosionele welstand van die nagraadse teologiese student hou verband met die begrip van 'n realistiese, positiewe selfkonsep. Dit hou ook verband met 'n sin van selfwaarde en positiewe selfrespek.

Wanneer die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die projek deelgeneem het hul persoonlike ervarings beskryf, kan die gevolgtrekking gemaak word dat hulle in 'n groot mate deur uitbranding geaffekteer word. Alhoewel die betrokke studente oor 'n mate van kennis oor die begrip uitbranding en die oorsaak daarvan beskik blyk dit uit die studie dat die nie hul belewenis van uitbranding op die stadium verminder nie. Dit mag egter nodig wees dat studente meer inligting in die verband moet ontvang en geleer moet word hoe om uitbranding te bestuur en te voorkom.

Wat die belewenis van uitbranding by die nagraadse teologiese studente van die GKSA aanbetref, is daar dus geen wanpersepsies oor die ervaring van uitbranding nie omdat hul persoonlike siening met die resultate van die kwantitatiewe navorsing korreleer. Daar mag wel in sommige gevalle verwarring bestaan tussen stres en uitbranding. Enkele studente het hulle ervaring van uitbranding as van korte duur beskryf, wat eerder as 'n ervaring van stres getipeer kan word (sien 3.3.2 vir 'n breedvoerige bespreking oor die verskil tussen stres en uitbranding).

Die bostaande navorsingsresultate word skematies in die onderstaande diagram uiteengesit:

Diagram 4.3 Die persoonlike ervaring van uitbranding tydens studiejare



b. Persoonlike siening oor die ervaring van uitbranding by predikante

Op die vraag of die deelnemers uitbranding as 'n algemene toestand by predikante sien, het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Die navorsing het in hierdie verband aangetoon dat sowat 80% van die deelnemers van mening was dat uitbranding wel 'n algemene toestand by predikante is. Een deelnemer gee sy mening soos volg weer: "*Ja, in 'n groot mate. Dit wil vir my voorkom of die lading op die predikante te groot word*." 'n Tweede deelnemer gee sy mening weer as: "*Ja, hulle neem te veel van die gemeente se werk op hulle self.*"

Drie deelnemers koppel hul mening aan 'n tekort aan ondersteuning. Die eerste is van mening: "*Ja, omdat daar te veel druk is en te min ondersteuningsnetwerk is vir sy geestelike welstand.*" Die tweede deelnemer koppel uitbranding aan die predikante se werksure: "*Verseker, hulle werk gee hulle nie rus nie omdat die kwessies betrokke verby normale werksure strek*." Die derde deelnemer stel dit so: "*Ja, daar word nie op Sondae gerus nie. Predikante probeer mense beïndruk. Dit lei tot uitbranding*."

Een van die deelnemers koppel uitbranding van die predikante aan vertroue in die Here: "*Ja, ek dink so. Miskien omdat hulle nie op die Here vertrou nie, maar ook omdat te veel van hulle verwag word*." 'n Tweede deelnemer koppel uitbranding by predikante hoofsaaklik aan 'n te hoë verwagting wat aan predikante gestel word: "*Ja, omdat meer en meer van predikante verwag word, en stres vlakke by predikante al hoër word*." 'n Derde deelnemer stel dit soos volg: "*Ja, daar word van hulle verwag om meer as hulle roeping te doen – hul moet die hele kerk bestuur*." 'n Vierde

deelnemer stel dit ook so: "*Ek het dit al opgemerk. Die druk is daar om so besig te raak met die dinge van die Here dat hulle nie by die Here van die dinge uitkom nie*."

Uit die navorsing het dit ook geblyk dat deelnemers die belewenis van uitbranding by predikante aan die emosionaliteit en hoë stresvlakke van die bediening koppel. Een van die deelnemers gee sy mening soos volg: "*Redelik algemeen, omdat predikante se werk ook emosioneel eisend is.*" 'n Tweede deelnemer gee sy siening in hierdie verband weer as: *"...Ja, daar is baie predikante wat knak onder die stres wat in die bediening voorkom*." 'n Derde deelnemer stel dit op die volgende wyse: "*Ek dink dit is wel 'n probleem omdat predikante baie moet gee en met probleme sukkel*." 'n Vierde deelnemer koppel predikante se ervaring van uitbranding aan die belewing van depressie: *"...ek weet hulle raak depressief oor die bediening, en wil dalk te veel bereik*."

Slegs sowat 20% van die deelnemers meen dat uitbranding nie 'n algemene toestand by predikante is nie. Een deelnemer gee sy persepsie weer as: "*Nee, die wat leer om met dit te 'cope' is die wat dominees word.*" 'n Tweede deelnemer fokus sy respons op die geloofslewe van die predikant: "*Nee, ek glo met die fokus op die geloofsaspek raak die motivering meer.*"

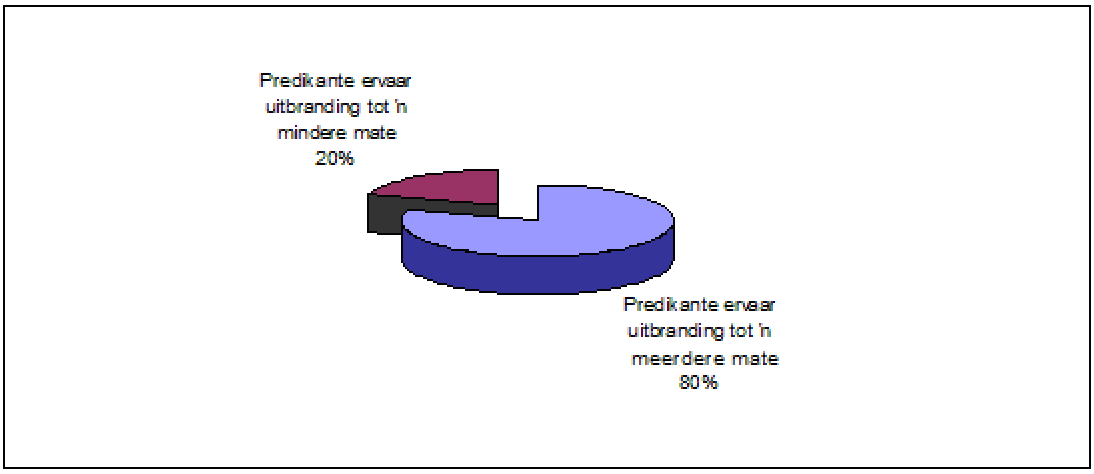
Gevolgtrekking: Die afleiding kan gemaak word dat 80% van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die studie deelgeneem het, van mening is dat uitbranding 'n probleem is waarmee predikante in die GKSA worstel. Hulle huldig wel die persepsie dat predikante van die GKSA geneig is tot A-Tipe gedrag en dat daar oor die algemeen te veel van hulle verwag word. Die aard van die werk van 'n predikant word ook as oorsaak vir uitbranding deur die deelnemers gegee. Van die deelnemers beskou ook 'n gebrekkige geloofslewe as verdere oorsaak by die belewenis van uitbranding by predikante.

Ook word daarna verwys dat te hoë verwagtings aan die predikant gestel word. Een deelnemer besef egter die noodsaaklikheid dat studente meer ingelig moet word oor uitbranding voordat hulle in die bediening ingaan. In hierdie verband word die kompleksiteit van predikante se werk ook beskou as oorsaak van hul belewenis van uitbranding. Werksomstandighede het veel meer kompleks geword namate individue 'n veelvoud van take wat nie voorheen van hulle vereis was nie, moet kan verrig.

Die gevolgtrekking kan gemaak word dat die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het wel bewus is van die stres wat hulle in die bediening as predikant kan ervaar. Dit wys egter weer eens op die feit dat studente ingelig moet word oor die voorkoming en bestuur van uitbranding en ook ‘n behoefte daarvoor het.

Die bostaande navorsingsresultate word skematies in die onderstaande diagram uiteengesit:

Diagram 4.4 Persoonlike siening oor die ervaring van uitbranding by predikante



4.5.1.3 Kategorie 3: Persoonlike persepsies oor uitbranding en geloof.

a. Persoonlike geloof as voorkoming van uitbranding

Op die vraag tot watter mate geloof ’n rol speel in die bekamping van uitbranding het die navorsing die volgende resultate opgelewer: meerdere mate

Al die deelnemers – dus 100% van die deelnemers - het positief gereageer op die vraag. Hiervan is 60% van mening dat geloof ’n “*100%...*” rol speel by die bekamping van uitbranding “...*As jy jou teenoor God verantwoord vir die wyse waarop jy jou tyd bestee hoef jy nie skuldig te voel nie. Dit is dan makliker om nie oorlaai te word nie, en sal uitbranding voorkom word.*”

Deelnemers beklemtoon vertroue op God as die kernsaak rondom geloof en bekamping van uitbranding. Een deelnemer stel dat geloof: *“...’n groot rol speel. Ons moet leer om op God te vertrou. Ek moet net doen wat God in geloof van my vra, en nie wat mense van my vra nie.*” ’n Tweede deelnemer stel sy mening dat geloof: “...*’n*

uiters belangrike groot rol speel. Geloof en vertroue op God beteken baie." 'n Derde deelnemer fokus sy siening rondom geloof en bekamping van uitbranding ook op vertroue in die Here: "*Die sterkte van geloof bepaal nie die bekamping van uitbranding nie, tog moet mens leer om volkome op die Here te vertrou.*" 'n Vierde deelnemer stel sy mening in hierdie verband soos volg: "*Geloof gee die vertroue dat God nie van my verwag om alles te doen nie, maar slegs dit wat van my verwag word*."

Sowat 20% van die deelnemers koppel hulle respons oor die rol van geloof as voorkoming van uitbranding aan geestelike groei en 'n persoonlike verhouding met die Here. Een deelnemer huldig die mening dat geloof by bekamping van uitbranding: *"...tot 'n groot mate 'n rol speel omdat dit deel is van geestelike groei*." 'n Tweede deelnemer stel dit op 'n soortgelyke wyse: "*Groot! As jy 'n verhouding met God het, sal jy weet wat Sy wil vir jou is en wat om te doen om nie uit te brand nie*." 'n Derde deelnemer stel sy persoonlike mening soos volg: "*'n Baie groot rol. Jou persoonlike verhouding met God beïnvloed die manier hoe jy dinge doen*." 'n Vierde deelnemer koppel 'n verhouding met die Here ook aan 'n gebalanseerde lewe: "*'n Groot rol. 'n Gebalanseerde geloofslewe kan help om 'n gebalanseerde lewe te lei*."

Die navorsing het aangetoon dat 10% van die deelnemers die rol wat geloof in die bekamping van uitbranding speel, aan die krag wat geloof bied koppel. Een deelnemer het gesê dat geloof: "...*alles is, want net God gee krag."* 'n Tweede deelnemer stel dit soos volg: "*Ek dink dat jou geloof jou deur moeilike tye dra. Sonder geloof sal die toestand beslis vererger*." Ter aansluiting gee 'n derde deelnemer sy persoonlike ervarings weer as: "*Die Here is al wat my staande hou.*"

Sowat 15% van die deelnemers koppel die rol wat geloof in die bekamping van uitbranding speel, aan hoop. Een van die deelnemers het soos volg gereageer: "*Om hoop te hou en krag in die Here te vind is die enigste oplossing.*" 'n Tweede deelnemer is van mening dat uitbranding 'n groot effek op 'n mens se geloof het: "*Dit is my mening dat uitbranding die afbreek aan geloof as uitwerking het. Gebrekkige geloof het 'n verergende gevolg van uitbranding*."

Die navorsing het aangetoon dat 5% van die deelnemers van mening is dat 'n: "...*roepingsbesef en gehoorsaamheid tot uitbranding aanleiding gee*."

Gevolgtrekking: Die resultate van die studie het bewys dat die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, persoonlike geloof as 'n uiters belangrike element in die bekamping en voorkoming van uitbranding sien. Klem word gelê op vertroue op die Here, 'n persoonlike verhouding met die Here, 'n gebalanseerde geloofslewe en geestelike groei. Groot klem word gelê op die krag wat die Here deur geloof gee. Geloof is die middel tot die doel. 'n Gebrekkige verhouding met die Here het verreikende gevolge vir die uitgebrande student. Geloof en 'n gebalanseerde lewe word ewe veel beklemtoon by die voorkoming van uitbranding.

Deelnemers beklemtoon geloof as oorsprong van hoop vir die uitgebrande persoon. Die uitgebrande persoon moet besef dat God lojaal bly teenoor sy kinders, en dat hulle hoop daarom gefokus moet wees op God se genade. Die nagraadse teologiese student wat in 'n mindere of meerdere mate blootgestel word aan faktore van uitbranding moet daarom op sy verhouding met die Here fokus (Sien 5.4.2.6 vir 'n breedvoerige bespreking oor die hervestiging van hoop).

Groot klem word ook gelê op 'n gesonde verhouding met God en die verstaan van God se wil. Dit wil voorkom of die studente wel bewus is van die feit dat God nie verwag dat sy dienaars hulle moet uitbrand nie. Een deelnemer verbind 'n gebalanseerde geloofslewe ook aan die voorkoming van 'n skuldgevoel wat onnodige stres tot gevolg kan hê.

Die gevolgtrekking kan gemaak word dat die nagraadse teologiese studente wat aan die projek deelgeneem het, 'n gebalanseerde geloofslewe as uiters belangrik bestempel vir die voorkoming van uitbranding maar ook besef dat die student 'n verdere verantwoordelikheid het ten opsigte van die ander aspekte in hul lewens.

b. Persoonlike siening of uitbranding 'n teken van swakheid en gebrek aan geloof is.

Op die vraag of uitbranding beskryf kan word as 'n teken van swakheid en 'n gebrek aan geloof, het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Die navorsing het aangetoon dat 80% van die deelnemers die vraag met 'n besliste "*nee*" geantwoord het. Een van die deelnemers sien uitbranding nie as 'n swakheid nie "...*maar kan gebruik word om ons geloof juis te versterk.*" 'n Tweede deelnemer

stel dit soos volg: "*Nee, geloof is 'n gawe van God en kan nie gemeet word of toegeskryf word aan eksterne faktore nie*."

Sommige deelnemers het 'n alternatief gegee in die plek van uitbranding as teken van swakheid of gebrek aan geloof. Een deelnemer het gesê: "*Nee, eerder 'n gebrek aan oordeelsvermoë om te kan onderskei tussen my roeping en die take wat mense op jou lê*." 'n Tweede deelnemer gee sy mening weer as: "*Eerder 'n gebrek aan oefening van geloof*." 'n Derde deelnemer gee ook 'n alternatief vir uitbranding as teken van swakheid of 'n gebrek aan geloof: "*Nee, maar wel 'n ongesonde werksetiek*." 'n Vierde deelnemer stel op 'n soortgelyke wyse sy siening in hierdie verband: "*Nee, dit is eerder 'n teken van 'n ongebalanseerde leefstyl*." 'n Vyfde deelnemer poog ook om die teendeel te stel: "*Nee, nie swakheid nie... gebrekkige geloof is eerder 'n simptoom van uitbranding – nie die oorsaak nie.*"

Die navorsing het aangetoon dat slegs 5% van die deelnemers wel uitbranding as 'n teken van swakheid of gebrek aan geloof sien. Sowat 15% sien uitbranding slegs as 'n moontlike teken van swakheid of gebrek aan geloof. Drie deelnemers sê dat uitbranding: "*...wel 'n teken van swakheid of gebrekkige geloof kan wees, maar dit is ook 'n smeltoond waardeur die Here jou geloof suiwer.*" 'n Tweede deelnemer stel dit soos volg: "*Gebrek aan geloof moontlik ja. Swakheid in die algemeen nee. Nie almal is psigies ewe sterk nie*." 'n Derde deelnemer meen dat uitbranding slegs "*in sommige gevalle*" as 'n teken van swakheid of gebrek aan geloof gesien kan word.

Gevolgtrekking: Die resultate wat die navorsing opgelewer het bewys dat die meerderheid van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat deelgeneem het aan die projek, wel van mening is dat - indien hul simptome van uitbranding ervaar - dit nie 'n teken van swakheid of 'n gebrek aan geloof is nie. 'n Aantal van die deelnemers is van mening dat uitbranding eerder as 'n beproewing gesien moet word waardeur die Here hulle geloof wil versterk. Ander deelnemers poog om die teendeel te bewys deur na verskeie oorsake van uitbranding te verwys. Die oorsake wat geïdentifiseer word is 'n verkeerde werksetiek, 'n gebrek aan oefening van hulle geloof, en 'n ongebalanseerde leefstyl.

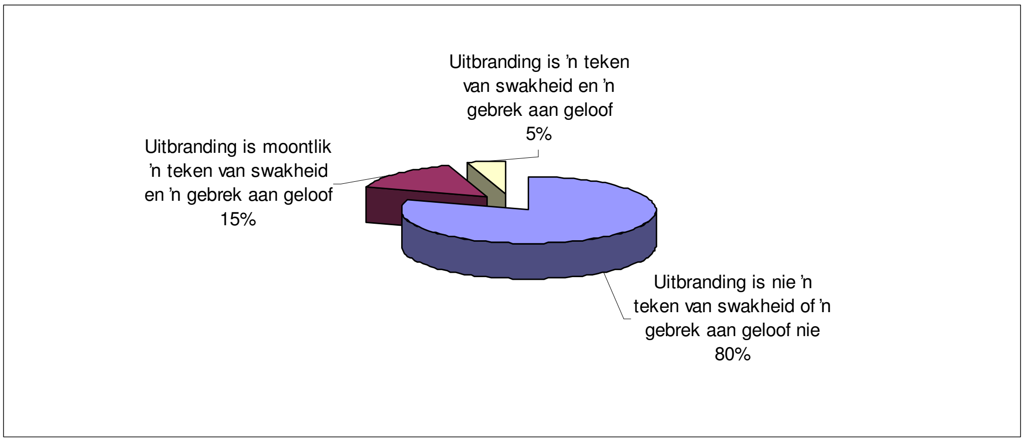
Een deelnemer wys egter daarop dat uitbranding nie 'n teken van swakheid of gebrek aan geloof is nie maar die gevolg van 'n wanpersepsie. Hy is van mening dat die teologiese student as latere predikant 'n onderskeid moet maak tussen dit wat die Here se wil is en dit wat bloot net die wil van mense is. Alhoewel al die deelnemers

van mening was dat uitbranding nie 'n teken van swakheid is nie, was daar wel 'n deelnemer wat van mening was dat uitbranding 'n teken van 'n gebrek aan geloof is. Die gevolgtrekking kan gemaak word dat dit 'n wanpersepsie is om simptome van uitbranding by 'n nagraadse teologiese student of latere predikant as 'n teken van 'n gebrekkige geloof te sien. Uitbranding kan hoofsaaklik aan fisiese of emosionele oorsake toegeskryf word (Sien 3.4 vir 'n breedvoerige uiteensetting oor die oorsake van uitbranding by teologiese studente).

Die gevolgtrekking kan gemaak word dat die oorgrote meerderheid van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, nie 'n wanpersepsie huldig oor uitbranding as teken van swakheid of gebrek aan geloof nie. Omdat meeste van die deelnemers verwys het na die oorsake van uitbranding toon dit aan dat hulle kennis aangaande uitbranding nie beperk is nie en hulle dit gevolglik nie verwar met 'n teken van swakheid of gebrek aan geloof nie.

Die bostaande navorsingsresultate word skematies in die onderstaande diagram uiteengesit:

Diagram. 4.5 Persoonlike siening of uitbranding 'n teken van swakheid en gebrek aan geloof is.



c. Persoonlike persepsies oor uitbranding en ongehoorsaamheid aan God se Woord.

Op die vraag of uitbranding na hul mening die gevolg van ongehoorsaamheid aan God se Woord is het die navorsing die volgende resultate gelewer:

Sowat 35% van die deelnemers het in hierdie verband "*nee*" geantwoord. Een deelnemer gee sy mening in die verband soos volg: "*Nee, glad nie. Ek sal dit eerder as 'n beproewing sien om 'n mens se geloof te versterk.*" Twee deelnemers fokus hul respons op die werklike oorsaak van uitbranding. Die eerste gee sy mening weer as: "*Nee, dit is vanweë te veel werk en te min tyd*." Die tweede deelnemer formuleer sy antwoord soos volg: "*Nee, God leer ons in Sy Woord dat ons, ons naaste moet lief hê soos onsself. As jy nie jouself lief het nie, hoe kan jy ander liefhê. Pas jou gesondheid goed op want dit is ook 'n gawe van God.*"

Die studie het aangetoon dat 35% van die deelnemers in hierdie verband "*Ja*" geantwoord het. Van hierdie deelnemers fokus hul respons op 'n gebalanseerde godsdiensbeoefening. "*Dit het in 'n groot mate te doen met hoe 'n mens jou lewe organiseer. Dit kan wees dat jy jou lewe verkeerd organiseer omdat jy ongehoorsaam is aan God se Woord*." 'n Ander deelnemer se mening: "*Ja, want as ek doen wat mense van my verwag en gevolglik meer doen as wat die Here van my verwag sal ek uitbrand*."

Een deelnemer het in hierdie verband op die vraag of uitbranding die gevolg van ongehoorsaamheid aan God se Woord is, sy respons spesifiek gekoppel aan die oortreding van die Sabbatsgebod: "*Dit kom op ongehoorsaamheid aan die vierde gebod neer*."

Sowat 10% van die deelnemers wat "*ja*" geantwoord het fokus hul antwoord op 'n gebrekkige godsdiensbeoefening: Een van die deelnemers gee die volgende antwoord: "J*a, veral afgeskeepte godsdiensbeoefening dra erge nagevolge.*" 'n Tweede deelnemer fokus in hierdie verband op 'n gebrekkige vertroue op God: "*Dit kan wees. Wanneer daar nie werklik op God vertrou word nie*."

Verder het 20% van die deelnemers wat "*Ja*" geantwoord het, het hul respons gekoppel aan die feit dat jy 'n plig het om jouself op te pas. Een deelnemer is van mening dat: *"...wanneer mens nie jouself oppas nie. Mens kan meer in 'n leeftyd bereik as wat jy net in 5 jaar jouself doodwerk en uitbrand*." 'n Tweede deelnemer gaan verder deur by te voeg: "*Ja, God stel nie hierdie hoë eise aan ons nie, ons oorlaai onsself*." 'n Derde deelnemer stel dit so: "*Tot 'n mate, omdat ons nie 'nee' kan sê nie.*"

Dit is egter belangrik om hier te noem dat daar ongeveer 30% van die deelnemers was wat onseker was en nie hulle mening kon weergee nie.

Gevolgtrekking: Die resultate van die navorsing het bewys dat - hoewel sommige deelnemers op die vraag bevestigend geantwoord het en ander nie - die gevolgtrekking gemaak kan word dat die deelnemers wat "*ja*" geantwoord het ongehoorsaamheid aan God se Woord interpreteer as die onvermoë om die bepalinge van God se Woord uit te leef. In die verband word dan ook genoem dat nagraadse teologiese studente meer verantwoordelikhede op hulself neem as wat God in sy Woord van hulle verwag. Een deelnemer koppel dit dan direk aan die vierde gebod wat God se opdrag aan sy kinders is om te rus. 'n Ander deelnemer koppel dit direk aan die feit dat God hul ook opdrag gee om na hulle self om te sien. God verwag nie dat sy dienaars hulself moet uitbrand nie. Om hierby aan te sluit sê een deelnemer dat dit nie sinvol is om jouself op die korttermyn uit te brand, en diensbaarheid dan op die langtermyn in die slag te laat bly nie.

Die onvermoë om "*nee*" te sê en om te onderskei tussen God se wil en die wil van mense is vir sommige deelnemers in die verband belangrik. Studente moet leer om nie dadelik op 'n versoek te reageer nie. Die nagraadse teologiese student besef dat hulle in die bediening moet aanvaar dat hulle nie by alles wat in die gemeente gebeur betrokke kan wees nie. Omdat hulle klem lê op die feit dat hulle moet onderskei tussen wat die wil van God is en wat die wil van mense is, besef hulle dat hulle wel 'n beperking moet stel op dinge waarby hulle betrokke raak. Die siening bestaan wel dat 'n dominee net een mens is en nie almal tevrede kan hou nie. Die deelnemers besef dat hulle vrede moet maak daarmee dat hulle nie alles in eie krag kan doen nie. In terme van beide kwantiteit en prioriteit gaan die studente ook in hulle bedieningsjare moet leer om '*nee*' te sê of in sommige gevalle dinge moet uitstel.

Samevattend kan afgelei word dat die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, wel positiewe persepsies huldig oor hul verantwoordelikheid teenoor hulself en die gebalanseerdheid van hulle geloofslewe. Hulle besef dat die afskeping van hulle geestelike lewe 'n negatiewe uitwerking sal hê op hul vermoë om krisisse te hanteer. 'n Positiewe persepsie wat navore gekom het is dat die betrokke nagraadse teologiese studente van mening is dat God nie van hulle verwag om hulself uit te brand nie.

d. Persoonlike siening oor 'n geestelik gebalanseerde lewe as voorkoming van uitbranding

Op die vraag of die deelnemers van mening is dat die geestelik gebalanseerd lewe van 'n student en latere predikant die kans van uitbranding sal verminder, het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Al die deelnemers (100%) aan die studie het positief gereageer op die feit dat 'n gebalanseerde lewe kanse tot uitbranding verminder: Een deelnemer het soos volg hierop gereageer: "*Ja verseker. Dit begin al by studente, waar ons heeltemal te min balans aanleer as gevolg van druk*." 'n Tweede deelnemer het hierby aangesluit deur te sê: "*Ja, ons moet dit dus nou reeds aanleer*."

Een deelnemer gee sy omvattende sienswyse van 'n gebalanseerde geestelike lewe soos volg weer: "*Ja verseker. Dit beteken oefening, gesond lewe, tyd saam met jou vrou en kinders. En baie belangrik jou tyd saam met God, persoonlik, los van preekskryf en Bybelstudie.*" 'n Tweede deelnemer gaan verder deur by te voeg: "*Ja, ek dink dit is waar. Jy moet egter ook 'n gebalanseerde sosiale lewe hê, dit is jou emosionele uitlaatklep*." 'n Derde deelnemer beklemtoon die belangrikheid van 'n geestelik gebalanseerde lewe: "*Geestelike gebalanseerdheid is die sleutel tot 'n pantser teen uitbranding.*" 'n Vierde deelnemer koppel die gedagte van 'n gebalanseerde geestelike lewe aan God as 'n God van orde: "*Verseker, God is 'n God van orde en harmonie. Daarom moet ek ook so leef. Orde en harmonie gee aanleiding tot balans*." Een deelnemer hou ook die mens se swakheid in gedagte: "*Ja, maar dit waarborg dit nie, ek is nogtans 'n mens in swakheid.*"

Gevolgtrekking: Hierdie persoonlike standpunte is weer 'n bevestiging van dit wat met hierdie navorsing bevind is, naamlik dat die betrokke nagraadse teologiese studente die persepsie huldig dat 'n gebalanseerde geloofslewe uitbranding kan voorkom. 'n Gebalanseerde geestelike lewe is ook essensieel vir die uitgebrande nagraadse teologiese student om van uitbranding te herstel. Omdat die genoemde studente 'n hoë mate van uitbranding beleef beklemtoon een deelnemer dat die studente ook geleer moet word om hierdie balans doeltreffend te handhaaf. Dit word ook beklemtoon dat 'n balans op fisiese, emosionele en geestelike vlak gehandhaaf en aangeleer moet word. 'n Balans tussen werk en sosialisering word ook genoem. Een deelnemer huldig die positiewe persepsie dat 'n student en latere predikant sy swakheid moet erken - dat dit nie net gaan oor ander mense en hulle geloof nie,

maar ook oor homself en sy eie verhouding met die Here. Die nagraadse teologiese student moet reeds in sy studiejare besef dat hy ook mag moeg word en seerkry, en ook 'n behoefte het om 'n verhouding met die Here te hê. Die nagraadse teologiese studente is ook 'n mense met fisiese, geestelike en emosionele behoeftes.

Die finale gevolgtrekking kan dus gemaak word dat die nagraadse teologiese studente wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het die persepsie huldig dat 'n gebalanseerde lewe op fisiese, emosionele en geestelike vlak, die uitwerking van uitbranding kan verminder.

4.5.1.4 Kategorie 4: Persoonlike persepsies oor uitbranding en roeping

a. Die verhouding tussen uitbranding en persoonlike roeping

Op die vraag of die deelnemers God sal "verloën" as hulle as gevolg van hul emosionele uitbranding hul roeping nie tot die hoogste verwagtinge kan vervul nie, het die navorsing die volgende resultate gelewer:

Van die deelnemers het 85% die vraag met 'n besliste "*nee*" beantwoord. Hierdie deelnemers is van mening dat hulle nie God sal "verloën" as hulle as gevolg van uitbranding nie hulle roeping kan vervul nie, omdat God nie van sy kinders meer verwag as wat hulle kan gee nie. Een van die deelnemers het soos volg hierop gereageer: "*God roep en rus ons toe. Hy roep ons nie vir iets wat ons nie kan doen nie.*"

Een deelnemer koppel sy standpunt oor roeping en uitbranding aan vertroue in God: "*Nee, as jy op God vertrou en jou bes doen, kan jy Hom nie teleurstel nie.*" 'n Tweede deelnemer is van mening dat as hy uitbrand hy nie God sal "verloën" nie omdat: "...*ek immers kind van God bly.*" 'n Derde deelnemer koppel sy ervaring in hierdie verband aan sy eie emosies: "...*dalk nie 'verloën' nie, maar dit voel soms asof God my verlaat.*" Aansluitend hierby gee 'n vierde deelnemer, vol vertroue op God, die volgende mening: "*God gee die krag om die roeping wat ek ontvang het te vervul. As ek my beste gee sal dit vir God goed genoeg wees.*" 'n Vyfde deelnemer gee sy mening in hierdie verband soos volg: "*God bring niks oor jou pad wat jy nie kan hanteer nie. Daarom meen ek dat jy sover jy jou beste gee die Here daarvan kennis neem.*" Twee deelnemers stel die saak soos volg: "*God beproef ons nooit bo ons vermoëns nie... Nee, maar die Here verwag nie meer as wat ons kan gee nie.*"

Een deelnemer redeneer in hierdie verband meer teologies: Hy is van mening dat ons niks goed of sleg by God kan verdien nie: "*Nee, ons glo nie aan 'n werke leer nie*." 'n Tweede deelnemer is van mening dat dit by tye mag voel of 'n mens God "verloën" wanneer hy sy roeping nie tot die hoogste verwagtinge kan vervul: "*Dit mag dalk so voel, maar ek sal nie sê dit is die geval nie.*"

Slegs sowat 15% van die deelnemers het wel aangetoon dat mens God sal "verloën" wanneer hul die roeping wat hul ontvang het nie tot die hoogte verwagting kan vervul nie, al beteken dit dat hulle emosioneel uitbrand. Een deelnemer meen: "*Jy verloën juis jou roeping as jy emosioneel uitbrand. Jy moet dus nie dink dat jy genoeg doen as jy jouself ooreis nie*." 'n Tweede deelnemer gee sy mening soos volg weer: "...*nie noodwendig verloën' nie, maar wel val in sekere opsigte*."

Gevolgtrekking: Die navorsing het aangetoon dat die meerderheid (85%) van die deelnemers die persepsie huldig dat God nie meer van sy dienaars verwag as wat hul vermoëns toelaat nie. Wanneer hulle hul beste doen kan hul nie die Here teleurstel nie.

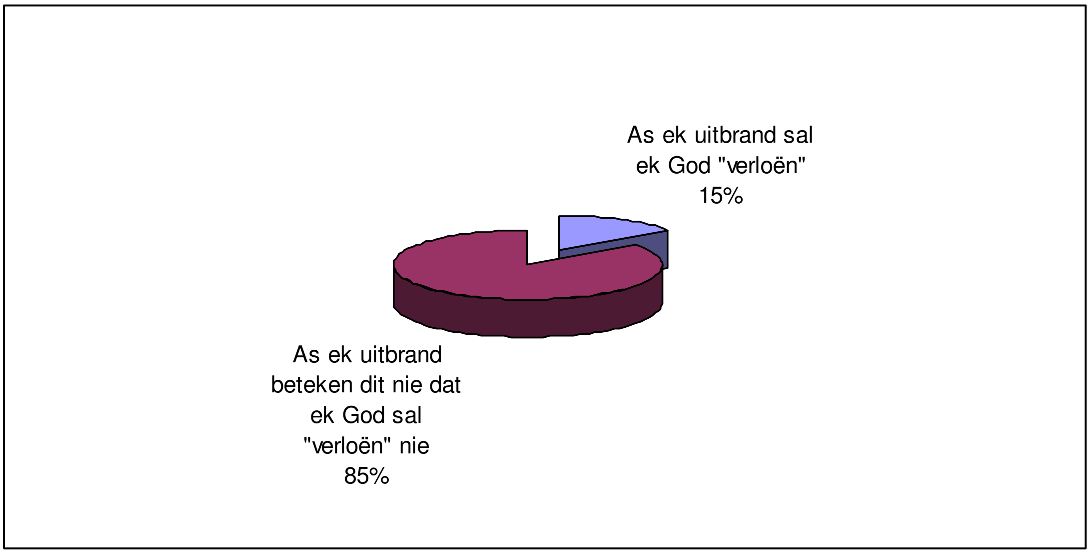
Die oorgrote meerderheid van die nagraadse teologiese studente wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, besef dat hulle nie alles kan doen nie al probeer hulle. Oorbetrokkenheid is nie net uitputtend nie, dit maak ook die handhaaf van 'n balans bykans onmoontlik. Hulle sal op die wyse vinnig die punt bereik waar hulle uit gewoonte die tyd uitstel wat hulle saam met die Here, hul gesinne, familie en vriende behoort deur te bring.

Die slotsom wat gemaak kan word, is dat die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, bewus is van die feit dat die Here die Vertrooster van sy uitgebrande dienaars is en dat God met sy moeë dienaars bemoeienis het.

Met betrekking tot die 15% wat wel die persepsie huldig dat hulle God sal "verloën" indien hulle deur uitbranding nie hul roeping tot die beste van hul vermoë kan uitvoer nie, mag dit nodig wees om die persepsie van hierdie studente te wysig.

Die bostaande navorsingsresultate word skematies in die onderstaande diagram uiteengesit:

Diagram 4.6 Die verhouding tussen uitbranding en persoonlike roeping



b. Persoonlike nakoming van roeping te midde van uitbranding

Op die vraag: "Sou u sê dat u net moet aanhou werk tot u aan die verwagtinge voldoen wat aan u gestel word, ten spyte daarvan dat u aan uitbranding ly?" het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Die navorsing het opgelewer dat 75% van die deelnemers op hierdie vraag "*nee*" geantwoord het. Van hierdie deelnemers beklemtoon die saak dat rus net so belangrik soos werk is. Een deelnemer gee sy mening soos volg: "*Nee, mense wat vir die Here werk moet ook rus. Mens kan sommige verwagtinge op 'n langtermyn voldoen*." 'n Tweede deelnemer is van mening: "*Nee, gaan eerder vir 'n naweek Drakensberge toe*."

Dit is 'n positiewe aspek dat van die deelnemers besef dat hulp gesoek moet word sodra uitbranding 'n probleem word. Een van die deelnemers stel sy mening soos volg: "*Nee, daar moet hulp gekry word. Al beteken dit ook dat jy vir 'n tyd lank nie werk nie*." 'n Tweede deelnemer stel sy mening op 'n soortgelyke wyse: "*Nee, erken dat jy 'n probleem het en gaan soek hulp*." 'n Derde deelnemer lê in die verband veral klem op die nodige opleiding by studente: "*Nee, jy moet hulp kry. Ek dink dat studente meer opleiding moet ontvang om ander met die probleem te help, vir wanneer hulle predikante is.*" 'n Vierde deelnemer lê klem op onmiddellike hulp by studente: "*Nee, daar moet 'n kanaal wees waar studente hieroor kan praat*."

Een van die deelnemers lê veral klem op 'n gebalanseerde leefwyse: "*Nee, gesondheid is belangriker. Beplanning en prioritisering speel ook 'n groot rol. Op die ou einde kom ons krag van Bo*." 'n Tweede deelnemer sluit hierby aan: "*Kry die werk klaar maar luister na jou liggaam en hou daarby.*"

Van hierdie deelnemers lê ook klem op mens se verantwoordelikheid om ook na jouself om te sien. Een deelnemer stel sy mening in hierdie verband soos volg: "*Nee, jou grootste verantwoordelikheid is teenoor God. As jy jou werk gaan doen om mense tevrede te stel gaan jy jouself uitbrand*." 'n Tweede deelnemer gee sy siening in hierdie verband om 'n onderskeid te maak tussen verwagtinge van mense en die van God: "*Menslike verwagtinge - nee. Goddelike verwagtinge sal my nie laat uitbrand nie.*"

Hierteenoor het 25% van die deelnemers "*ja*" geantwoord op die vraag of hulle net moet aanhou werk tot hulle aan die verwagtinge voldoen wat aan hulle gestel word, ten spyte daarvan dat hulle aan uitbranding ly. Een deelnemer stel sy mening in hierdie verband soos volg: "*As dit moontlik is ja! Want deur die pyn sal die aanhouer wen!*" 'n Tweede deelnemer sluit hierby aan deur te sê: "*Ja, aanhou bid en dan werk.*" 'n Derde deelnemer erken dat hy wel net sal aanhou werk te midde van uitbranding: "*Ja, omdat ek 'n oordrewe pligsbesef het. Dus 'n ongesonde werksetiek*." 'n Vierde deelnemer stel sy ervaring tydens sy studies in hierdie verband soos volg: "*Ja, dit moet net klaar kom. 50% niks meer nie.*"

Gevolgtrekking: Die meerderheid (75%) van die deelnemers beklemtoon die feit dat werk en ontspanning ewe belangrik is. Hierby word ook klem gelê op die feit dat die nagraadse teologiese studente na hulself moet omsien. Die noodsaak om hulp te kry word beklemtoon. Die afleiding kan gemaak word dat van die deelnemers wel positief is teenoor die soeke na hulp wanneer uitbranding hulle negatief sou beïnvloed. Groot klem word ook gelê op die feit dat die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, die noodsaak vir die nodige opleiding in die hantering, bestuur en herstel van uitbranding in die bediening insien. Verder word in hierdie verband ook die noodsaak ingesien vir toepaslike strukture by die teologiese skool om studente in hierdie verband by te staan.

A-Tipe gedrag word ook geïdentifiseer as 'n rolspelende faktor by hul persoonlike ervaring van uitbranding. Persoonlike ervaring van uitbranding word as 'n "*oordrewe pligsbesef*" beskou wat kenmerkend is van A-Tipe gedrag en dit maak juis die

deelnemer hoogs vatbaar vir die belewenis van uitbranding. Aangesien persone soos hierdie volgens 'n streng daaglikse skedule werk, is dit nodig om aanpassings te maak ten einde tyd in te ruim vir ontspanning, tyd vir die Here, tyd vir kinders en huweliksmaats en tyd om maar bloot net weg te breek, soos juis deur sommige van die deelnemers beklemtoon word. Baie mense met 'n A-Tipe gedragspatroon glo dat hulle slegs effektief kan funksioneer wanneer hulle onder uiterste tydsdruk verkeer, oorlaai is met werk en teen 'n vinnige tempo moet werk. Hierdie tipe gedrag word in twee deelnemers se respons duidelik wanneer hulle dit soos volg stel: "*As dit moontlik is ja! Want deur die pyn sal die aanhouer wen. ...Ja, aanhou bid en dan werk.*"

Die finale gevolgtrekking kan gemaak word dat die meerderheid nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, wel 'n positiewe persepsie in hierdie verband huldig. In die geval waar studente die persepie huldig dat hulle te midde van die teenwoordigheid van uitbranding net moet aanhou werk tot hulle aan die hoogste verwagtinge voldoen, is die wysiging van A-Tipe gedrag nodig (Sien 5.5.3 vir 'n breedvoerige bespreking oor die wysiging van A-Tipe gedrag).

c. Die beskouing dat uitbranding sonde is in verhouding met persoonlike roeping.

Op die vraag of die deelnemers dit as sonde sou sien om emosioneel uit te brand en nie meer die taak wat die Here hulle opgelê het na behore kan uitvoer nie, het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Sowat 60% van die deelnemers is van mening dat uitbranding nie sonde is nie al beteken dit dat hulle nie meer hul taak wat die Here hul opgelê het na behore kan uitvoer nie. Van hierdie deelnemers koppel hulle standpunt in hierdie verband aan die beperking van menslike vermoëns en God se verstaan daarvan. Een deelnemer stel sy siening in hierdie verband soos volg: "*Ek dink nie dit is 'n sonde nie, want God sal niks oor jou pad bring wat jy nie kan hanteer nie*." 'n Tweede deelnemer sluit hierby aan: "*Nee, 'n dominee is net 'n mens met menslike behoeftes.*" Volgens 'n derde deelnemer: "*'n Mens kan net soveel doen, daarna het jy niks meer om te gee nie*." 'n Vierde deelnemer is van mening dat mens nie God se goedkeuring kan verdien nie: "*Ek glo mens moet dit so simplisties sien, ander is jy naderhand besig met 'n werkgebaseerde geloof*"

In hierdie verband sien deelnemers uitbranding nie as sonde sien nie maar as 'n waarskuwing. Een deelnemer gee sy siening in hierdie verband soos volg: "*Nie sonde nie, maar wel 'n saak vir ernstige introspeksie. Gaan geweldige beplanning tot gevolg hê.*" 'n Tweede deelnemer sluit hierby aan deur te sê: "*Nie noodwendig nie, maar tog as my verhouding met God 'op standaard' is behoort ek nie emosioneel uit te brand nie*." 'n Derde deelnemer sluit hierby aan: "*Moeilik om dit as sonde te sien. Ek dink die Here gebruik dit om geloof te versterk. Hy leer jou om afhanklik te wees van Hom.*"

In hierdie verband is 15% van die deelnemers van mening dat alhoewel uitbranding nie sonde is nie: "...*kan dit wel 'n mate van 'n skuldgevoel tot gevolg hê*." 'n Tweede deelnemer sê ook dat uitbranding in hierdie verband nie sonde is nie maar dat hy steeds sy verantwoordelikheid moet nakom: "*Nee, die taak moet uitgevoer word wat 'n mens opgelê word.*"

Sowat 25% van die deelnemers is wel van mening dat uitbranding tot gevolg kan hê dat hulle nie die taak wat die Here hulle opgelê het na behore kan uitvoer nie. Een deelnemer gee sy mening in hierdie verband soos volg weer: "*Ja, want Hy het my geroep om sy opdragte te gehoorsaam*." 'n Tweede deelnemer sluit hierby aan met 'n soortgelyke mening: "*Ja, want jy verontagsaam jou taak, maar God lei jou nog steeds*." 'n Derde deelnemer se standpunt is: "*Ja, want dan is ek ongehoorsaam omdat ek nie die taak uitvoer nie.*" 'n Vierde deelnemer gaan in hierdie verband nog verder deur te sê: "*Ja. Maar ook dit kan vergewe word*." 'n Vyfde deelnemer is van mening: "*Ja, maar dit is sonde as gevolg van sonde (te veel onbenullige werk)*."

Gevolgtrekking: In hierdie verband word die positiewe persepsie gehuldig dat daar 'n bepaalde beperking is aan 'n mens se vermoë en die hoeveelheid werk wat 'n mens kan hanteer. God verstaan dat sy dienaars net mense is. Die Here gebruik juis mense om sy koninkrykswerk te verrig. Daarom kan uitbranding nie as sonde gesien word nie. In 'n positiewe lig gaan deelnemers verder en sien simptome van uitbranding as gevaarligte. Ernstige verandering in werkmetode moet gesoek word. Uitbranding word eerder as 'n beproewing tot versterking van geloof gesien, as sonde.

In teenstelling met die meerderheid (60%) huldig enkele deelnemers (25%) die persepsie dat uitbranding as sonde getipeer kan word wanneer dit hul sou verhinder om hul roeping na te kom. Die afleiding kan gemaak word dat hierdie deelnemers

uitbranding in hierdie verband as 'n persoonlike mislukking sien (sien 5.5.4.5 in hierdie verband). Die nagraadse teologiese student wat hierdie persepsie huldig sal eerlik met homself moet wees. Hy moet leer om versigtig te wees om ja te sê vir projekte waarvoor hy nie tyd het nie. Hy moet leer om te onderskei tussen take wat hy graag wil doen of vir take wat hy behoort te doen. Wat die nagraadse teologiese student in hierdie verband moet besef is dat hy nie alles kan doen nie al probeer hy. Oorbetrokkenheid is nie net uitputtend nie, dit maak ook die handhawing van 'n balans bykans onmoontlik.

Dit is 'n positiewe teken dat beklemtoon word dat teologiese studente en predikante ook mense is. Volgens Venter (1998:173) is die oorsake van probleme by predikante nie omdat hulle vergeet dat hulle predikante is nie, maar omdat hulle vergeet dat hulle ook mense is: Dat dit nie net gaan oor ander mense en hulle geloof nie, maar ook oor homself en sy eie verhouding met die Here. Die nagraadse teologiese student moet reeds in sy studiejare besef dat hy ook mag moeg word.

Die finale gevolgtrekking kan gemaak word dat die meerderheid nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het in hierdie verband 'n positiewe persepsie huldig. Enkele van die betrokke nagraadse teologiese studente huldig egter 'n negatiewe persepsie deur uitbranding as sonde te tipeer. Die afleiding kan in hierdie verband gemaak word dat hierdie persepsie die kans vir uitbranding tydens studies en in die bediening kan verhoog.

d. Persoonlike siening of die teenwoordigheid van uitbranding die persoon 'n swak dominee sal maak.

Op die vraag of die deelnemers sou sê dat hulle 'n "swak dominee" sal wees indien hulle aan simptome van uitbranding ly, het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Die navorsing het aangetoon dat 80% van die deelnemers van mening is dat indien hulle simptome van uitbranding ervaar, dit hulle nie 'n "*swak dominee*" sal maak nie. Een van die deelnemers gee sy mening in hierdie verband soos volg: "*Nee, God het medelye met ons swakhede. Dit gaan oor hoe jy deur God se leiding jou uitbranding hanteer.*" 'n Tweede deelnemer huldig die standpunt in die verband dat uitbranding hom nie 'n swak dominee sal maak nie omdat: "...*dit 'n beproewing is wat die Here gebruik om ons geloof te versterk.*" 'n Derde deelnemer sê in hierdie verband: "*Nee,*

dit sal net beteken dat ek mens is en nie 'n 'super pastor' nie." 'n Vierde deelnemer vat dit saam deur te sê: "*Nee, 'n dominee is net 'n mens*."

In hierdie verband maak van die deelnemers die stelling dat uitbranding hulle nie 'n "swak dominee" sal maak nie, maar dat uitbranding so spoedig as moontlik hanteer moet word: "*Nee, maar dit moet so vinnig moontlik hanteer word anders kan dit dalk tot depressie ly*." 'n Tweede deelnemer sluit verder hierby aan deur te sê: "*Nee, maar sal wel iets moet leer oor die rus van Christus.*" 'n Derde deelnemer is van mening dat uitbranding hom net 'n swak dominee sal maak indien: "...*jy nie hulp soek nie*."

Van die deelnemers het in hierdie verband gefokus op die teendeel van die saak: "*Nee, maar ek sal nie my roeping na behore kan uitleef nie*." 'n Tweede deelnemer is van mening dat uitbranding hom nie 'n "swak dominee" sal maak nie alhoewel dit moontlik is dat hy: "...*dalk net op die verkeerde dinge fokus."* 'n Derde deelnemer stel dit soos volg: "*Nee, nie 'n swak dominee nie, maar wel 'n ongelukkige een*." 'n Vierde deelnemer spreek sy kommer in hierdie verband uit: "*Nee, nie noodwendig nie. Die gemeente kan dalk ervaar dat die dominee nie sy werk doen nie*." 'n Vyfde deelnemer se mening is dat 'n goeie dominee uitbranding sal vermy: "*Ek dink so. Jy moet regtig probeer om uitbranding te vermy. Leer om 'nee' te sê*."

Sowat 20% van die deelnemers is tog wel van mening dat, indien hulle simptome van uitbranding ervaar, dit hulle 'n "swak dominee" sal maak. Een deelnemer stel dit soos volg: "*Ja, 'n lui dominee hoort nie naby 'n kerk nie*."

Gevolgtrekking: Uit die voorafgaande kan die gevolgtrekking gemaak word dat die meerderheid van die deelnemers – wat 80% van die studiepopulasie uitmaak – hul menslikheid erken en besef dat uitbranding hulle nie swak dominees sal maak nie. Hier word ook die feit beklemtoon dat uitbranding as 'n beproewing gesien moet word en dat die Here met sy moeë dienaar medelye het. Die Here gebruik nie super mense om in sy koninkryk dienswerk te verrig nie. Paulus beklemtoon in 2 Korintiërs 4:7 "*Ons wat hierdie skat in ons het, is maar kleipotte wat maklik breek; die krag wat alles oortref, kom dus van God, nie van ons nie*." Weer eens lê sommige deelnemers klem op die noodsaak om hulp te kry asook die noodsaak om die nodige toerusting te ontvang om uitbranding te leer voorkom en te bestuur. Hier kan ook die afleiding gemaak word dat die deelnemers die noodsaak van 'n gebalanseerde lewe beklemtoon. Verder word genoem dat uitbranding wel verdere komplikasies tot

gevolg kan hê. Een deelnemer is van mening dat 'n dominee wat uitbrand wel ongelukkig sal wees.

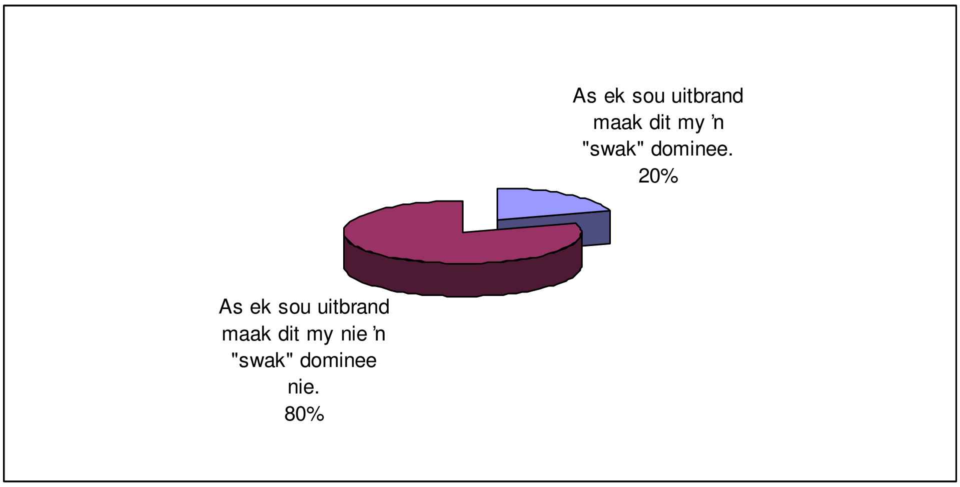
Een deelnemer huldig die mening dat alhoewel hy homself nie as 'n swak dominee sal sien nie, hierdie persepsie wel by gemeentelede mag voorkom. 'n Ander huldig die persepsie dat uitbranding wel sal beteken dat hy 'n swak dominee sal wees. Die student wat hierdie persepsie huldig moet versigtig wees om homself nie as 'n mislukking te beskou nie. So ook moet gewaak word om volmaaktheid nie te verbind met die uitvoer van sy roeping nie.

In teenstelling hiermee erken een deelnemer dat dit 'n wanpersepsie is om nie te mag "nee" sê nie. Hierdie deelnemer is van mening dat nagraadse teologiese studente en ook latere predikante moet leer om "*nee*" te sê. Dit is nie altyd moontlik om ten alle tye vir almal beskikbaar te wees nie.

Die finale gevolgtrekking kan gemaak word dat die meerderheid van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het wel in hierdie verband 'n positiewe persepsie huldig. Daar is wel enkele studente wat die persepsie huldig dat indien hulle simptome van uitbranding beleef dit sou beteken dat hulle 'n swak dominee sal wees. Hierdie studente sal moet leer om ook hul swakheid te erken.

Die bostaande navorsingsresultate word skematies in die onderstaande diagram uiteengesit:

Diagram 4.7 Persoonlike siening of die teenwoordigheid van uitbranding die persoon 'n swak dominee sal maak.



e. Persoonlike siening of gemeentelede uitbranding by predikante as 'n teken van swakheid sien.

Op die vraag of die deelnemers van mening is dat die gemeentelede sal dink dat hulle "tekens van swakheid" toon indien hulle te moeg is om uit te help, het die navorsing die volgende resultate opgelewer:
Die navorsing het aangetoon dat 65% van die deelnemers van mening is dat gemeentelede sal dink dat moegheid 'n teken van swakheid is. In hierdie verband het deelnemers 'n direkte respons op hierdie vraag gegee: "*Ja, daar mag wel by sommige gemeentelede so 'n persepsie wees. ...Ja, gemeentes is maar baie krities. ...Ja, die dominee moet mos alles doen*."

Deelnemers het ook hulle respons gekoppel aan die onvoldoende kennis van gemeentelede: "*Ja, veral as hulle nie weet wat jou werk behels nie*." 'n Tweede deelnemer sê in hierdie verband: "*Gemeentelede moet besef dat die dominee ook net 'n mens is, en dat dit natuurlik is om moeg te word. ...hulle moet ook verstaan. ...jy is ook net mens*."

Sowat 25% van die deelnemers was onseker of die gemeentelede hulle as "swak" sal sien indien hulle uitbrand en het die teenpool ook gestel: "*Dalk, maar die instandhouding van my liggaam as tempel van God is belangriker as mense se opinie*." 'n Tweede deelnemer stel dit soos volg: "*Moontlik, maar ek moet oordeel of die Here dink ek swak is.*" 'n Derde deelnemer is van mening dat hierdie moontlike persepsie by gemeentelede verhoed moet word: "*Hulle kan so dink. Jy moet met hulle in 'n goeie verhouding staan sodat hulle sal verstaan*." 'n Vierde deelnemer is van mening dat: "...*tekens van moegheid nie deur die gemeente aan gemor sal word nie*..."

Slegs 10% het "nee" geantwoord maar het nie 'n rede gegee om hulle antwoord te staaf nie.

Gevolgtrekking: Die direkte gevolgtrekking kan gemaak word dat die oorgrote meerderheid – wat uit 65% van die studiepopulasie bestaan – van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het die persepsie huldig dat gemeentelede hul negatief sal beoordeel wanneer hulle te moeg sal wees om uit te help. Die afleiding kan gemaak word dat studente 'n vrees vir mislukking (spesifiek mislukking as 'n persoon) kan hê vanweë hierdie persepsie.

Hierdie persepsie kan ook 'n vrees vir verwerping tot gevolg hê. Die vrees dat mense hom sal verwerp omdat hy ook hulp nodig het veroorsaak addisionele stres.

Hoe groter die vrees vir mislukking, hoe groter is die insette om die doelwit te bereik. Wanneer die nagraadse teologiese student en latere predikant te lank en konstant aan te veel angs, teleurstelling en vrees rakende doelwitbereiking blootgestel word, sal die persoon gevaar loop om uit te brand (Sien 3.4.2.3 vir 'n breedvoerige bespreking aangaande 'n vrees vir mislukking).

4.5.1.5 Kategorie 5: Persoonlike persepsies oor uitbranding en die Bybel

a. Persoonlike kennis ten opsigte van uitbranding en die Bybel

Oor die vraag of die Bybel iets oor uitbranding sê het die studie die volgende resultate opgelewer:

Al die deelnemers het positief geantwoord dat die Bybel wel iets oor uitbranding sê – dus 100% van die bepaalde studiepopulasie. Sowat 30% van die deelnemers het Bybels gegronde antwoorde gegee oor die voorkoming of bekamping van uitbranding: Een van die deelnemers het sy mening in hierdie verband soos volg gegee: "*Ja, dikwels het Jesus Hom afgesonder en gaan bid. Hy het weggekom van die gejaagdheid van die wêreld en in stilte gaan bid. Ons kan iets hieruit leer*." Twee deelnemers het Prediker 12:12 aangehaal as 'n waarskuwing aan die student: "*My seun, wees versigtig! Daar kom nie 'n einde aan die skryf van boeke nie, te veel studie ooreis die liggaam*." 'n Ander deelnemer beklemtoon ook die belangrikheid van rus deur na die Sabbatsgebod te verwys: "*Ja, aangesien mens gereeld met God moet besig wees en in Hom moet rus. Dink aan die Sabbat.*" Twee deelnemers beklemtoon in hierdie verband dat die Skrif ook opdrag gee om na jou eie liggaam om te sien: "*Om verantwoordelik te lewe en die liggaam as tempel van die Gees op te pas, dit wil sê genoeg slaap, oefen ens... Pas jou liggaam om!*"

Sowat 20% van die deelnemers het hul antwoorde gefokus op die vertroue wat die uitgebrande persoon in die Here moet stel. Een deelnemer gee sy antwoord met die aanhaling van een Skrifgedeelte: "*Ja, ons moet op die Here vertrou: Jesaja 43 ...Moenie bang wees nie, Ek verlos jou, Ek het jou op die naam geroep jy is Myne. As jy deur water moet gaan, is Ek by jou, deur riviere, hulle sal jou nie wegspoel nie; as jy deur vuur moet gaan, sal dit jou nie skroei nie, die vlamme sal jou nie brand nie, want Ek is die Here jou God,...*" 'n Ander deelnemer gee sy antwoord deur die

volgende aanhaling: "*Ja, Psalm 91 ...U is my toevlug en my veilige vesting, my God op wie ek vertrou. Dit is Hy wat jou uit die voëlvanger se wip hou en jou bewaar van dodelike siekte. Hy beskut jou onder sy vleuels en is vir jou 'n veilige skuilplek... Omdat hy My liefhet, sal Ek hom red, sê die Here, omdat hy My ken, sal Ek hom beskerm. Wanneer hy My aanroep, sal Ek sy gebed verhoor, in sy nood sal Ek by hom wees...* " Nog 'n deelnemer sê in hierdie verband: "*Ja, hoewel Skrifgedeeltes in byvoorbeeld Korintiërs praat van volharding. Moet jy op God vertrou. Spreuke 3:5... Vertrou volkome op die Here en moenie op jou eie insigte staat maak nie*." 'n Verdere deelnemer gee 'n antwoord wat op vertroue in God fokus: "*Dawid skryf in Psalm 37:25 dat hy nog nooit die kinders van 'n regverdige deur God verlate gesien het nie*."

'n Verdere 25% van die deelnemers het in hierdie verband op hoop vir die uitgebrande persoon gefokus. Een deelnemer gee sy antwoord met die aanhaling van die volgende Skrifgedeeltes: "*Die teenkamping daarvan, Filippense 4:13 ...Ek is tot alles in staat deur Hom wat my krag gee... en Romeine 5:3 ...Dit is egter nie al nie. Ons verheug ons ook in die swaarkry, want ons weet: swaarkry kweek volharding, en volharding kweek egtheid van geloof, en egtheid van geloof kweek hoop...*" 'n Ander deelnemer het in hierdie verband soos volg gereageer: "*Wees oor niks besorg nie, maar maak alles bekend aan God met smeking en danksegging*." Met die aanhaling van drie Skrifgedeeltes poog een deelnemer om 'n antwoord van hoop te gee vir die uitgebrande persoon: "*Ja. Jesaja 41:13 ...Ek is die Here jou God, Ek vat jou hand, Ek is by jou: Moenie bang wees nie, Ek help jou... Habakuk 3:17-19 ....Al sou die vyeboom nie bot nie en daar geen druiwe aan die wingerde wees nie, al sou die olyfoes misluk en die lande geen oes lewer nie, al sou daar geen kleinvee in die kampe meer wees nie en die beeskrale sonder beeste wees, nogtans sal ek in die Here jubel, sal ek juig in God, my Redder. Die Here my God gee vir my krag. Hy maak my voete soos die van 'n ribbok op hoe plekke laat Hy my veilig loop.... en Romeine 8 ...Wie kan ons van die liefde van Christus skei? Lyding of benoudheid of vervolging, honger of naaktheid...*" 'n Ander deelnemer fokus ook op hoop vir die uitgebrande persoon deur te sê: "*Ja, Matteus 6:33 ...Soek allereers die koninkryk van God en Hy sal vir jou alles gee wat jy nodig het...*"

'n Verdere 15% het hul respons gefokus op persone in die Bybel wat moeg en afgemat geword het. Een deelnemer het geantwoord: "*Ja, Die dienaars van die Here het wel onder groot druk gewerk en het ook uitgebrand. Psalm 73 ...God is vir Israel baie goed, vir die wat rein van hart is. Tog het ek daaraan begin twyfel, ek het byna koers verloor... Toe ek verbitter was en veronreg gevoel het, was ek dom en sonder*

insig; soos 'n redelose dier het ek my teenoor u gedra..." 'n Ander deelnemer verwys na Moses rondom die gebeure in Eksodus: "*Ja, Moses wat die hele volk moes lei en sake verhoor*."

Verder het nog 10% van die deelnemers gefokus op vertroosting uit die Skrif vir die uitgebrande persoon en een gee sy respons op die volgende wyse weer: "*Ja, Jesus sê 'My juk is sag...*"

Gevolgtrekking: Oor die algemeen toon die nagraadse teologiese studente wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het goeie begrip oor 'n verskeidenheid aspekte rakende inligting wat hulle vanuit die Bybel aan uitbranding koppel. Een groep fokus hul respons op die gelowige se plig om hom/haarself op te pas en genoegsaam te rus. 'n Tweede groep deelnemers fokus hul antwoord rondom die vertroue wat die uitgebrande persoon in die Here moet stel. 'n Derde groep deelnemers fokus hul antwoorde rondom hoop wat die uitgebrande persoon by die Here kan vind. 'n Vierde groep fokus hul antwoorde rondom persone in die Bybel wat ook moeg geword het. Laastens word daar ook gefokus op vertroosting uit die Bybel aan die uitgeputte en moeë dienaar.

4.5.1.6 Kategorie 6: Persoonlike siening oor uitbranding en die bediening

a. Uitbranding is een van die dinge in die bediening om mee saam te leef

Op die vraag of die deelnemers van mening is dat uitbranding iets is waarmee die teologiese student moet leer om mee saam te leef omdat die bediening dit van hulle sal vereis, het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Die navorsing het in hierdie verband aangetoon dat 35% van die deelnemers van mening is dat uitbranding wel iets is waarmee die teologiese student moet leer saamleef omdat die bediening dit van hulle sal vereis. Twee van die deelnemers het soos volg gereageer: "*Ja, in 'n mate. Dit word van jou verwag om groot volumes werk te hanteer en gewoond te raak sodat dit later ook hanteer kan word*." 'n Ander deelnemer het op 'n soortgelyke wyse gereageer: "*Ja, want dit raak erger in die bediening*."

In kontras hiermee het 65% van die deelnemers in hierdie verband "nee" geantwoord. Deelnemers was egter van mening dat nagraadse teologiese studente beter oor die saak ingelig moet word met die oog op die bediening wat voorlê. Een

deelnemer het sy mening soos volg weergegee: "*Miskien moet jy leer wat om te doen om uitbranding te vermy. Leer hoe om 'nee' te sê.*" Drie deelnemers gee hul siening in hierdie verband op die volgende wyse: "*Nee, hulle moet 'tools' gegee word om dit te verhoed. Voorsorg is beter as nasorg... Ondersteuning is belangrik (vanaf kerkverband ook).*" Nog 'n deelnemer gee sy mening in hierdie verband: "*Alle mense moet daarvan weet en hoe om dit te bekamp...*" 'n Ander deelnemer sluit hierby aan deur te sê: "*Nee, hulle moet begelei word om dit te hanteer, want as jy daaraan ly kan jy nie effektief funksioneer nie.*"

Deelnemers het uitbranding bestempel as nie uniek slegs aan die bediening nie, maar dat dit ook op ander gebiede in die samelewing voorkom. Vier deelnemers gee hul siening soos volg weer: "*Nee, almal moet daarvan leer. Ek glo dit kom nie net by teologiese studente voor nie, maar ook onder ander studente en beroepe en ander mense.* "

Een deelnemer is van mening dat uitbranding tydens studies: *"...dalk goeie voorbereiding kan wees vir die bediening, maar ek glo die bediening het ander tipe uitdagings as die uitdagings aan teologiese studente.*" 'n Ander deelnemer is van mening dat uitbranding nie iets is om mee saam te leef nie omdat daar: *"...dinge is om te gebruik sodat dit nie 'n houvas op jou kry nie*." 'n Ander deelnemer sê dat uitbranding nie iets is om aan gewoond te raak nie: "*Nee, dit is iets wat oorkom kan word in Christus*."

Gevolgtrekking: Die gevolgtrekking kan gemaak word dat 35% van die deelnemers die persepsie huldig dat uitbranding 'n integrale deel van die bediening uitmaak en daarom moet daar geleer word om met dit saam te leef. Hierteen huldig die oorgrote meerderheid deelnemers – wat 65% van die studiepopulasie uitmaak – die standpunt dat uitbranding nie iets is waarmee bloot saamgeleef moet word nie. Daar moet eerder geleer word om uitbranding te bestuur en te voorkom. Hiervoor word voorgestel dat die nodige strukture in plek gebring moet word om studente toe te rus en te begelei wanneer uitbranding tydens studies ervaar word. Die belangrikheid om die nodige hulp te ontvang word ook beklemtoon.

b. Persoonlike siening oor die vraag of 'n predikant vir almal ten alle tye beskikbaar moet wees.

Op die vraag of die deelnemers van mening is dat 'n predikant vir alle mense ten alle tye beskikbaar wees, het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Die navorsing het aangetoon dat 65% van die deelnemers van mening is dat 'n predikant ook tyd moet afsonder waartydens hy 'persoonlike tyd' kan spandeer. Deelnemers fokus onder andere hul respons op die predikant se privaat gesinslewe: "*Nee, die dominee moet ook aan sy huisgesin en persoonlike sake aandag gee, omdat God dit ook as gawe aan hom gegee het.*" Deelnemers wat hierby aansluit is van mening: "*Nee, 'n dominee moet net beskikbaar wees wanneer hy kan want hy het ook 'n gesin. ...Nee, daar is tye wat 'n dominee net aan hom en sy gesin verantwoording moet doen.*" 'n Ander deelnemer gee sy mening in hierdie verband weer as: "*Nee, want die Here wil hê ek moet myself en my gesin ook afsonder. ...hulle moet ook 'n privaat lewe hê.*"

Deelnemers fokus in hierdie verband ook op die predikant se persoonlike geloofslewe: "*Nee, daar moet vir die predikant die kans gegun word om self in die geloof te groei.*" Ander deelnemers is van mening dat 'n predikant ook 'n balans in sy persoonlike lewe moet hê: "*Nee, hy moet tyd vir preke, sy gesin en selfs navorsing hê. ...Nee, hy moet ook soms rus om effektief te kan funksioneer.*"

Deelnemers fokus ook hulle mening op die gemeente se verantwoordelikheid: "*Nee, pastorale werk is ook 'n gemeente aksie. ...Nee, moet wel mense oplei om die taak te vervul.*" Slegs een deelnemer is van mening dat 'n predikant in hierdie verband primêre grense daar moet stel: "*Nee, hy moet ook sy eie bepaalde kantoorure hê en die gemeente moet weet wanneer dit is.*"

Sowat 35% van die deelnemers is van mening dat 'n predikant ten alle tye beskikbaar moet wees, daar moet egter met onderskeidingsvermoë geoordeel word: "*Tot 'n mate, afhangende van die situasie, omdat die dominee ook 'n verantwoordelikheid tenoor die gemeente. ...Dit moet so ver moontlik bestuur word.*" Deelnemers het ook soos volg geoordeel: "*Ja, hy moet vir almal beskikbaar wees en bereid wees om in noodgevalle te help. Daar moet egter onderskei word tussen nood en roetine. ...Ek dink jy moet die situasie opsom, soms mag dit nie nodig wees nie, maar jy moet altyd beskikbaar wees as daar nood is of reël met iemand anders.*"

Deelnemers fokus ook in hierdie verband op die predikant se eie verantwoordelikhede: "*In krisisse, sover moontlik. Maar sy eie familie, gesondheid, en verhouding met God kom eerste.*" Ander deelnemers stel die beskikbaarheid van die predikant tog voorop: "*Ja, maar dan nie vir ligtelike sake nie. Die predikant moet ten alle tye vir belangrike sake beskikbaar wees.*" Twee deelnemers stel in hierdie

verband hul siening soos volg: "*So ver moontlik, jy moet die voorbeeld stel. ...Indien moontlik ja, alle Christene moet bereidwillig wees met 'n helpende hand.*"

Gevolgtrekking: Die gevolgtrekking kan gemaak word dat studente wel positiewe persepsies in hierdie verband huldig en die standpunt inneem dat 'n predikant nie ten alle tye vir almal beskikbaar kan wees nie. 'n Groot klem word geplaas op die feit dat teologiese studente en predikante 'n gebalanseerde lewe moet lei: Om genoeg rus te kry, op 'n konstruktiewe wyse ontslae te raak van spanning, sosiale kontak en geloofslewe. Hierdie balans moet gehandhaaf word sonder dat belangrike verantwoordelikhede afgeskeep word.

Hierteenoor huldig 35% die persepsie dat 'n predikant te alle tye vir almal beskikbaar moet wees. Dit mag nodig wees dat hierdie studente geleer word hoe om hulle eie beperkings te erken. Om "nee" te sê vir iemand beteken nie dat hulle heeltemal afgeskiet word nie. Soos die meerderheid deelnemers aantoon is die handhawing van 'n gebalanseerde werksetiek belangrik. Deur op geleë tye afsprake te reël kan 'n ophoping van pligte vermy word.

Een deelnemer beklemtoon die handhawing van gesonde grense. Dit is uiters belangrik om balans te handhaaf. Balans moet gevind word tussen sy rol as teologiese student en latere predikant en sy rol as lid van 'n gesin, gelowige en in 'n sosiale omgewing. Dit is van uiterste belang vir die nagraadse teologiese student wat binnekort in die voltydse bediening gaan staan om te besluit hoeveel hy van homself (asook sy gesin) aan ander bekend moet maak en ook onder watter omstandighede. Dit sluit onder andere in tot in hoe 'n mate hy homself emosioneel gaan distansieer van mense met probleme en in hoe 'n mate hy homself fisies van mense moet distansieer, soos byvoordeel die hoeveelheid persoonlike afsprake, om alleen vakansie te gaan hou met sy gesin en hoe naby hy op persoonlike vlak met mense in die gemeente gaan tree (persoonlike vriende).

Tydgrense is waarskynlik die mees belangrike grens wat 'n uitgebrande nagraadse teologiese student in plek moet kry om van uitbranding te herstel. Tydgrense sluit in om betyds te wees vir afsprake en te waak om nie die vasgestelde tydsduur te oorskry nie (Sien 5.5.2 vir meer inligting oor effektiewe tydbestuur).

Dit is belangrik om 'n lewenstyl te handhaaf wat gekenmerk word deur 'n verskeidenheid van aktiwiteite sowel as 'n matige pas. Die nagraadse teologiese

student en latere predikant moet strewe na 'n algemene balans tussen werk, eksterne belangstellings, sosiale kontakte, persoonlike tydsbesteding en ontspanning. Daar moet dus geleer word om 'n balans te skep tussen werk, speel en rus. Grense moet in plek gestel word sodat hierdie balans gehandhaaf kan word.

Dit is uiters belangrik om persoonlike beperkings te ken in die uitvoering van spesifieke take. 'n Nagraadse teologiese student moet sy beperkte insigte aanvaar wanneer gekonfronteer word met meer as wat hanteer kan word. Dit is ook belangrik om tyd te maak om waardering te hê vir dit wat hy eintlik besig is om te doen (sien 5.4.3 vir 'n breedvoerige uiteensetting oor die inrigting van 'n gebalanseerde lewe).

Die finale gevolgtrekking kan gemaak word dat die meerderheid (65%) van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, die positiewe persepsie huldig dat die handhawing van 'n goeie balans noodsaaklik is. Met enkele uitsonderings word die noodsaak beklemtoon dat nagraadse teologiese studente verder in hierdie verband opleiding moet ontvang oor hoe om in die bediening 'n gebalanseerde lewe te handhaaf.

c. Persoonlike persepsies oor die predikant se eie emosies en emosionele pyn.

Op die vraag of die deelnemers – in die lig daarvan dat hulle met ander se emosies moet kan werk – verhewe moet wees bo emosionele pyn en daarom in alle opsigte emosioneel op hulself aangewese moet wees, het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Die navorsing het in hierdie verband aangetoon dat 90% van die deelnemers van mening is dat hulle nie verhewe kan wees bo emosionele pyn nie en ook nie emosioneel op hulself aangewese kan wees nie. Ses deelnemers is van mening dat 'n goeie ondersteuningsnetwerk in die verband nodig is: "*Nee, dit is hoekom dit belangrik is om 'n goeie ondersteuningsnetwerk (soos jou vrou) te hê*." Ander deelnemers stel dit soos volg in hierdie verband: "*Nee, jy moet kers opsteek by ander predikante. ...Nee, geen mens is 'n eiland nie.*" 'n Ander deelnemer sluit hierby aan deur te sê: "*Nee, ek dink dit help om getroud te wees*."

Verder was deelnemers ook van mening dat wanneer jy met ander se emosies werk jy juis nie emosioneel van ander afgesny moet wees nie: "*Nee, ek ervaar as iemand saam met my hartseer is en ook (dieselfde) pyn voel as wat ek voel, dit vir my baie meer gerus stel en ek daardie persoon vertrou.*" 'n Ander deelnemer stel dit so: "*Nee,*

mens moet saam kan voel anders kom jy vals voor." Vier deelnemers sluit hierby aan deur op die menslikheid van die pastor te fokus: "*Nee, jy kan nie want jy is ook 'n mens. Jy moet 'n uitlaatklep vind vir emosionele pyn. ...ek is as mens net so afhanklik van God soos iemand anders. ...hy het ook geestelike behoeftes soos gewone Christene*." 'n Ander deelnemer gaan verder om te sê: "*Nee, juis omdat jy met ander mense se emosies werk moet jy 'practise what you preach*."

Verder het deelnemers in hierdie verband gepoog om die teendeel in hierdie verband ook te stel: "*Nie verhewe bo emosionele pyn nie! Maar emosionele volwassenheid is baie belangrik*." Die ander deelnemer stel dit soos volg: "*Nee, nie verhewe bo emosionele pyn nie, maar ek kan nie ander se laste dra nie. Christus doen dit. Ek kan nie Sy werk doen nie*."

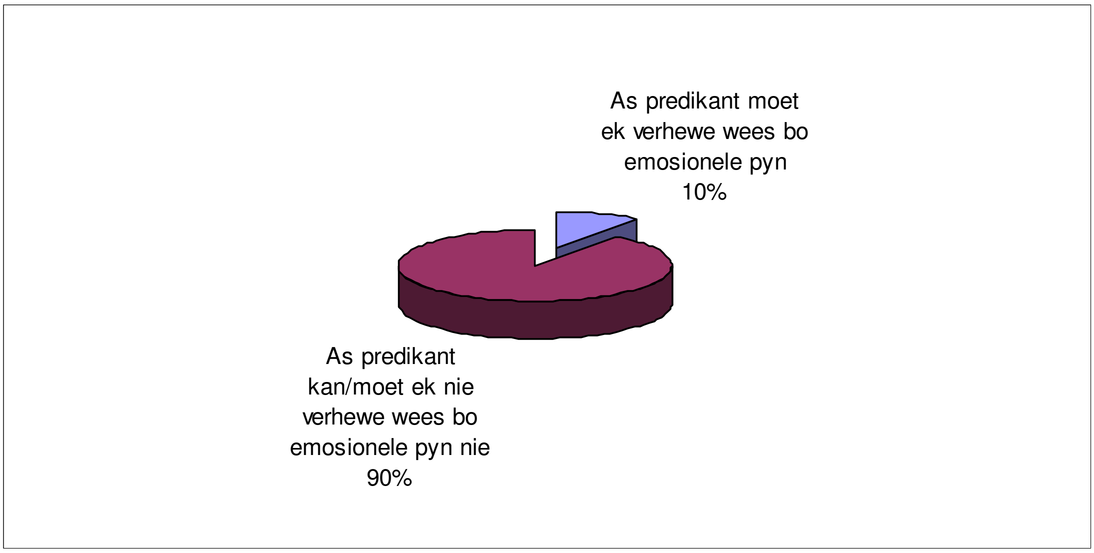
Slegs 10% van deelnemers is daarvan oortuig dat 'n predikant tot 'n sekere mate emosioneel op homself aangewese is: "*Ja, in 'n mate. Want 'n dominee moet soms baie alleen staan...*" 'n Ander deelnemer gee 'n waarskuwing teen Medelye-Moegheid wat kan voorkom: "*Tot 'n groot mate omdat ek 'n vertrouensverhouding teenoor hulle het. As emosionele pyn te veel 'aangetrek' word gaan dit egter veroorsaak dat mens makliker uitbrand.*"

Gevolgtrekking: Die gevolgtrekking kan gemaak word dat die deelnemers groot klem plaas op 'n goeie ondersteuningsnetwerk. 'n Dienskneg van die Here het ook geestelike groei en die mededeling van pynlike emosies aan 'n vertroueling nodig. Dit is belangrik om tyd te maak om saam met 'n huweliksmaat, vriend of vriendin te spandeer om beide die goeie en slegte oomblikke van 'n dag te deel. Die gesinstruktuur oefen oor die algemeen 'n groot invloed uit op 'n persoon se emosionele welsyn. Wees versigtig om nie te veel op jou eggenoot te pak nie. Dit is vir 'n nagraadse teologiese student en latere predikant baie belangrik om met sy huweliksmaat te praat om so ondersteuning te ontvang. Daar gaan egter tye wees wanneer hy behoefte het aan 'n klankbord in die vorm van iemand wat nie so intiem by hom betrokke is nie, maar tog goed kan verstaan waaroor dinge gaan. Hulle kan saam bid en ook praktiese raad en hulp verleen. Oor die langtermyn moet daar die ontwikkeling van betroubare professionele verhoudinge plaasvind. Die nagraadse teologiese student moet - wanneer hy in die bediening is - op hoogte kom van beskikbare professionele bronne indien dit benodig sou word. God het ook vir Elia 'n ondersteuningsnetwerk daargestel om sy isolasie te breek.

Deelnemers is ook van mening dat 'n predikant tydens berading homself nie emosioneel moet distansieer nie. Dit is egter belangrik dat die nagraadse teologiese student en latere predikant in die bediening moet waak teen medelye-moegheid wat hand aan hand met uitbranding gaan. Daar moet 'n onderskeid wees tussen medelye en die betoning van simpatie. Die bediening van die evangelie van hoop in Jesus Christus staan in die bediening sentraal. Die dominee moet mense lei om hulle laste vir Christus te gee, en nie te probeer om dit self te dra nie. Die saak oor emosionele standvastigheid word in hierdie verband voorop gestel. Sommige deelnemers stel die belangrikheid van 'n goeie verhouding met die Here voorop. Om die evangelie van hoop te verkondig is dit belangrik dat die nagraadse teologiese student en predikant dit ook deel van sy eie lewe maak.

Die bostaande navorsingsresultate word skematies in die onderstaande diagram uiteengesit:

Diagram 4.7 Persoonlike persepsies oor die predikant se eie emosies en emosionele pyn.



4.5.1.7 Kategorie 7: Persoonlike persepsies oor die behandeling en voorkoming van uitbranding.

a. Persoonlike siening of uitbranding 'n kliniese siektetoestand is of nie.

Op die vraag of die deelnemers uitbranding as 'n kliniese siektetoestand sien of nie, het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Die navorsing het in hierdie verband aangedui dat 15% van die deelnemers onseker is of uitbranding as 'n kliniese siektetoestand gereken kan word of nie. Een deelnemer het egter gesê: "*Depressie kan seker wel 'n rol speel, maar dit is nie wat my probleem is nie. As luiheid of 'n tekort aan motivering 'n kliniese toestand is... ja.*"

Sowat 40% van die deelnemers het egter aangetoon dat uitbranding na hulle mening 'n kliniese siektetoestand is. Een deelnemer gee sy mening soos volg: "*Ja, aangesien 'n persoon wat hieraan ly net sal genees as daar veranderings in sy lewenstyl is nie*."

Verder is 45% van die deelnemers van mening dat uitbranding nie as 'n kliniese siektetoestand geklassifiseer kan word nie. Drie deelnemers is egter van mening dat uitbranding tot kliniese siektetoestande aanleiding kan gee: "*Nie aanvanklik nie, maar as 'n persoon eers uitgebrand het, kan hy kliniese hulp nodig hê om te herstel... Nee, maar kan later tot ander kliniese toestande aanleiding gee soos depressie... as die persoon met dieselfde druk bemoei word.*."

Deelnemers lê in hierdie verband ook klem op die feit dat uitbranding deur oormatige stres of werksdruk veroorsaak kan word en daarom nie as 'n kliniese siektetoestand geklassifiseer kan word nie: "*Ek dink nie noodwendig nie. Te veel werk maak my ongelukkig. Dit pla my baie as my werk nie op datum is nie en dit lei dan tot depressie.*" 'n Tweede deelnemer sluit hierby aan deur te sê: "*Nee, uitbranding is iets wat deur die mens self veroorsaak word. Kliniese siektes kom dikwels in die gene voor.*" 'n Derde deelnemer sluit hierby aan deur te sê: "*Nee, dit kom voor as gevolg van werkslading wat net al hoe erger word.*" 'n Vierde deelnemer sluit hierby aan deur sy mening soos volg weer te gee: "*Nee, dit is iets wat vanuit stres na vore kom*."

Gevolgtrekking: Alhoewel die meerderheid deelnemers – wat 45% van die studiepopulasie uitmaak - uitbranding nie as 'n kliniese siektetoestand tipeer nie, word daar klem gelê op die persepsie dat uitbranding tot kliniese siektetoestande soos depressie aanleiding kan gee en dat 'n persoon wat aan uitbranding ly wel in sommige gevalle kliniese hulp mag nodig kry. Die studie toon dan ook aan dat sommige studente positief is teenoor die nodige behandeling van uitbranding.

Deelnemers is van mening dat uitbranding nie as kliniese siektetoestand gereken kan word nie omdat die oorsake van uitbranding verskil van die van ander kliniese siektetoestande. In aansluiting met die siening van die meerderheid deelnemers

word uitbranding nie gelys in die DSM IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) saam met ander klinies siektetoestande nie.

b. Persoonlike persepsie oor die behandeling van uitbranding.

Op die vraag of die deelnemers van mening is dat gemeentelede 'n predikant as 'n swak dominee sal sien indien hy oor sy gevoelens en ervaring van uitbranding met 'n berader of sielkundige praat, het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Die navorsing het aangetoon dat 20% van die deelnemers wel van mening is dat hulle met 'n berader of sielkundige oor hulle gevoelens en ervaringe rondom uitbranding sal praat. Hierdie deelnemers toon gemengde gevoelens oor die mate van hulp by professionele mense: "*Psigiaters is ook goeie mense om te sien, beraders ook, maar ek glo nie aan sielkundiges nie*." 'n Ander deelnemer is van mening: "*Ek sal nie met 'n sielkundige praat nie, maar met 'n bedienaar van die Woord*." 'n Ander deelnemer is van mening dat gemeentelede hom nie sal veroordeel wanneer hy 'n sielkundige of berader sien rondom sy emosies en ervaring van uitbranding nie: "*Nee, so persoon is nie swak nie, maar soek hulp*."

Sowat 25% van die deelnemers is van mening dat die gemeente nie moet kennis dra daarvan indien jy hulp kry nie: "*Nee, die gemeente hoef nie te weet dat ek met 'n berader of sielkundige gaan gesels nie*." Een deelnemer is van mening dat negatiewe persepsies by gemeentelede reg hanteer kan word: "*Mense kan seker baie veroordelend wees, maar so iets kan reg hanteer word*." Ander deelnemers koppel die moontlike negatiewe reaksie van gemeentelede aan hulle onkunde: "*Heel moontlik, omdat die gemeente 'n wanpersepsie van die werk van 'n predikant het.*" 'n Ander deelnemer stel sy mening in hierdie verband soos volg: "*Nee, ek is ook net 'n mens*." Ander deelnemers fokus hul respons op die vraag op die feit dat die gemeente te hoë verwagtinge aan 'n predikant stel: "*Moontlik, mens kan verwag dat jy geestelik perfek moet wees*." Een van die deelnemers is van mening dat hy hom in hierdie verband emosioneel teenoor die gemeente moet verhard: "*Dit is hulle probleem, ek gee nie om nie. 'n Probleem kan alleenlik opgelos word as jy erken dat jy 'n probleem het*." Sommige deelnemers ervaar die moontlike negatiewe reaksie van lidmate baie negatief: "*As hulle dit doen, dan is hulle net praat Christene. ...Nie noodwendig nie. Sommige mense sal aanvaar dat jy nie jou werk kan of wil doen nie*."

Vanuit die navorsing het 55% van die deelnemers aangetoon dat gemeentelede hulle nie sal veroordeel of as swak dominee sal sien indien hulle vir berading na sielkundiges of ander beraders gaan nie. Sowat 45% is wel van mening dat gemeentelede negatief teenoor predikante sal optree wat vir berading na sielkundiges of ander beraders gaan.

Gevolgtrekking: Die gevolgtrekking kan gemaak word dat die deelnemers gemengde gevoelens het oor die vraag of dit as 'n teken van swakheid gesien sal word wanneer hulle professionele hulp kry. Die mate en wyse waarop hulp op 'n professionele vlak verkry kan word, varieer ook. Soos die studie reeds aangetoon het is daar 'n mate van positiwiteit rondom die soeke na hulp wanneer uitbranding 'n probleem word. Daar is egter ook 'n moontlike vrees oor wat ander se reaksie daaroor sal wees. So word daar genoem dat wanneer 'n predikant 'n probleem in hierdie verband ervaar hy dit so privaat as moontlik moet hou. Dit kan veronderstel word dat daar 'n moontlike vrees vir verwerping teenwoordig mag wees. Die vrees dat mense hom sal verwerp omdat hy ook hulp nodig het veroorsaak addisionele stres. Hierdie vrees vir verwerping veroorsaak dat nagraadse teologiese studente gekant is teen die aanvaarding van hulp. Daar kan selfs 'n vrees vir verwerping wees indien ander – medestudente of gemeentes – sou ontdek dat hy as toekomstige leraar sielkundige hulp moes kry.

Die gevolgtrekking kan gemaak word dat daar by nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het 'n vrees vir stigmatisering ten opsigte van die behandeling van uitbranding op 'n professionele vlak teenwoordig mag wees.

c. Persoonlike siening oor die neem van toepaslike medikasie vir die herstel van uitbranding.

Op die vraag of die deelnemers sou dink dat dit veroorloof sal wees om toepaslike medikasie vir die behandeling van uitbranding te neem het die navorsing die volgende resultate opgelewer:

Die navorsing het aangetoon dat 65% van die deelnemers wel van mening is dat dit vir hulle veroorloof sal wees om toepaslike medikasie te gebruik: Twee deelnemers is van mening: "*Ja, omdat dit ook 'n hulpmiddel van God is. ...God gee die mediese wetenskap tot versterking van sy dienswerk.*" 'n Tweede deelnemer gaan voort om te

sê: “*Ja, as jy aan uitbranding ly dink ek is dit jou plig om hulp te kry, sodat jy jou taak kan verrig. ...Ja, as dit verder komplikasies kan voorkom.*”

Vyf van hierdie deelnemers is van mening dat medikasie gebruik kan word maar voeg telkens 'n waarskuwing by: “*...net as dit deel vorm van 'n holistiese plan van aksie.*” 'n Ander deelnemer gaan verder deur te sê: “*Baie versigtig wees om net medikasie te gebruik, maar as dit van so aard is dat dit nie anders kan nie, dan is dit seker geoorloof. ...Medikasie is nodig, maar kan gevaarlik wees.*” 'n Ander deelnemer gee sy mening in hierdie verband soos volg: “*Ek is versigtig vir medikasie, maar as ek my dokter vertrou, sal ek die medikasie gebruik.*”

Een deelnemer is van mening dat “*...vitamines*” gebruik kan word. 'n Ander deelnemer gee sy persoonlike ervaring in hierdie verband: “*Ek sien op die oomblik 'n Psigiater en is op “happy pille'... Ek neem antidepressante...* ”

Met die navorsing het 30% van die deelnemers besluit om nie toepaslike medikasie vir die behandeling van uitbranding te gebruik nie: “*Nee, God stel hierdie middele aan ons bekend om reg te gebruik tot Sy eer.*” 'n Tweede deelnemer is van mening: “*Nee, geen behalwe vitamine en energie aanvullers dalk.*” 'n Derde deelnemer gee sy mening vanuit sy eie ondervinding: “*Ek het die opsie gehad, maar met oefening en veral gebed het ek dit nie nodig gekry nie.*”

Gevolgtrekking: Die gevolgtrekking kan gemaak word dat die meerderheid van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het – 65% van die totale studiepopulasie – positief is teenoor die gebruik van toepaslike medikasie vir die behandeling van uitbranding en die gevolge daarvan, soos depressie. Die verdere gevolgtrekking kan gemaak word dat hierdie deelnemers ook positief sal wees teenoor die soek na hulp wanneer uitbranding hul lewens negatief beïnvloed.

4.5.1.8 Spesifieke belangrike respons

Een van die deelnemers voeg aan die einde van die vraelys addisionele kommentaar op die studie onderwerp by en gee uit sy ervaring 'n aanduiding van dit wat hy as probleem tydens sy studies ervaar: “*Op teologiese skool doen ons die hele tyd opdragte. Uit hierdie opdragte leer mens nie. Ons inhoud van ons studies gee ons nooit aandag aan Skrif of belydenis nie. Dit is frustrerend as mens heeldag opdragte*

moet doen oor allerhande kleiner sake, maar die wesenlike (Skrif en belydenis) bly agter. Omdat ek dus geen doel aan my opdragte sien nie, brand ek uit."

Gevolgtrekking: Hierdie deelnemers toon duidelike tekens van 'n verlies aan werkvreugde. 'n Verlies aan werkvreugde gee aanleiding tot negatiewe emosies. Die verlies aan innerlike satisfaksie het 'n diep waardekrisis tot gevolg. Mense wat hul werk interessant vind, geniet gewoonlik die werksproses self. As daar 'n verlies aan werkvreugde is, is daar 'n verlies van satisfaksie en trots wat belangrik is vir hul werk en die instansie waarvan hulle deel vorm.

Werkvreugde lei tot positiewe emosies en ervarings. 'n Hoë stresvolle werksomgewing lei tot 'n verlies aan werkvreugde namate die belewenis van uitbranding verhoog.

4.6 SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKING

4.6.1 Samevattende gevolgtrekking rakende die kwantitatiewe ondersoek

Die voorafgaande kwantitatiewe ondersoek het aangetoon dat 75% van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, tot 'n minder of 'n meerdere mate deur uitbranding geaffekteer word. Die feit dat die genoemde studente deur uitbranding geaffekteer word wys dat daar indringend aandag gegee moet word aan voorkomingsprogramme waartydens nagraadse studente geleer word hoe om uitbranding te voorkom en te bestuur en gewys moet word op watter wyse uitbranding behandel kan word (Sien Hoofstuk 5 vir 'n breedvoerige uiteensetting vir die doeltreffende bestuur, behandeling en hantering van uitbranding).

4.6.2 Samevattende gevolgtrekking rakende die kwalitatiewe ondersoek

Die voorafgaande kwalitatiewe ondersoek het aangetoon dat die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, tog in 'n mindere of meerdere mate 'n goeie begrip oor uitbranding het. Hoofkenmerke wat in die verband gegee is sluit onder andere 'n oorlading van werk en 'n verlies aan werkvreugde in. Sowat 80% van die betrokke nagraadse teologiese studente is wel van mening dat uitbranding tot 'n groot mate as 'n probleem tydens hul studies ervaar word. Dit word deur die kwantitatiewe ondersoek ondersteun. Soveel as 80% van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, is ook van mening dat hul ervaring van uitbranding ook in die bediening sal voortduur. Hiervoor word die noodsaak vir onderrig in die verband met

die bestuur, voorkoming en behandeling van uitbranding deur die studente beklemtoon. Die behoefte aan die nodige opleiding rondom die bestuur van uitbranding word beklemtoon.

Vir die voorkoming, bestuur en hantering van uitbranding plaas die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, besondere klem op die handhawing van 'n gebalanseerde geestelike, emosionele en fisiese lewe (Sien 3.4.1.14 vir verdere besprekings oor persepsies aangaande uitbranding). Al die deelnemers het die rol van geloof by die voorkoming en herstel van uitbranding beklemtoon. In hierdie verband word veral klem gelê op die krag en die hoop wat geloof bied.

Die oorgrote meerderheid – wat uit 80% van die totale studiepopulasie bestaan – huldig die persepsie dat uitbranding nie as 'n teken van swakheid gesien moet word nie. Slegs 5% het gesê dat uitbranding as 'n teken van swakheid gesien kan word. Ter aansluiting hiervan was 85% van die deelnemers daarvan oortuig dat - indien hulle uitbrand - hulle God nie sal "verloën" nie. Sowat 60% van die deelnemers was van mening dat uitbranding nie as 'n sonde gesien kan word nie. Slegs 25% het dit wel as 'n sonde tipeer.

Deurgaans het die navorsing aangetoon dat die nagraadse teologiese studente die belangrikheid van 'n gebalanseerde lewe as 'n primêre voorkomingselement sien. Hierdie balans word gehandhaaf tussen die nagraadse teologiese studente se geestelike-, emosionele-, sosiale- en fisiese lewe.

Die finale gevolgtrekking kan dus gemaak word dat, ondanks die feit dat die meerderheid van die betrokke studente positiewe persepsies aangaande die behandeling en voorkoming van uitbranding huldig, dit duidelik is dat hierdie positiewe persepsies nie na die praktyk deurwerk nie. Verdere begeleiding in die verband oor voorkoming, bestuur en behandeling van uitbranding is indringend nodig.

HOOFSTUK 5

PASTORALE RIGLYNE EN METODES VIR DIE BESTUUR, HANTERING EN BEHANDELING VAN UITBRANDING

5.1 INLEIDENDE OPMERKINGS

In hoofstuk 4 is daar ondersoek ingestel wat die belewing en persepsie van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA behels. Daar is vasgestel dat die nagraadse teologiese studente van die GKSA wel tot 'n meerdere mate uitbranding beleef. In hierdie hoofstuk word daar, met in agneming van die integrasie van teoretiese aspekte soos dit in hoofstukke 2 en 3 uiteengesit is, 'n literatuurstudie gedoen om vanuit bestaande pastorale navorsing 'n praktykteorie daar te stel ten einde riglyne te formuleer vir die bestuur, hantering en behandeling van uitbranding by nagraadse teologiese studente. Hier word op die volgende drie aspekte rondom die bestuur, hantering en behandeling van uitbranding by nagraadse teologiese studente gefokus:

- Die emosionele herstelproses van uitbranding
- Die geestelike herstelproses van uitbranding
- Die fisiese herstelproses van uitbranding

5.2 DIE PRAKTYK-TEORETIESE VERTREKPUNT EN OOGMERK VAN HOOFSTUK 5

Om riglyne daar te stel waarvolgens uitbranding deur nagraadse teologiese studente in die toekoms bestuur, hanteer en behandel kan word, word daar in hierdie hoofstuk op die volgende gefokus word: In hoofpunt 5.3 word die praktyk-teoretiese vertrekpunte rakende die pastorale begeleiding van die uitgebrande nagraadse teologiese student uiteengesit. In hoofpunt 5.4 word daar praktykteoretiese perspektiewe van die behandeling van uitbranding by die nagraadse teologiese student gefokus op die drie verskillende dimensies waar herstel moet plaasvind, uiteengesit. Hierdie dimensies word bespreek in 5.4.1 wat handel oor die emosionele herstelproses van uitbranding. 5.4.2 handel oor die geestelike herstelproses van uitbranding; en 5.4.3 handel oor die fisiese herstelproses van uitbranding. In hoofpunt 5.5 word daar praktykteoretiese perspektiewe van die doeltreffende bestuur

en voorkoming van uitbranding by die nagraadse teologiese student as toekomstige predikant daargestel. In 5.6 word 'n samevattende gevolgtrekking gegee rondom die bestuur, hantering en behandeling van uitbranding by die nagraadse teologiese student.

5.3 PRAKTYK-TEORETIESE VERTREKPUNTE RAKENDE PASTORALE BEGELEIDING VAN DIE UITGEBRANDE NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENT

Volgens Kingma (2000:23) is 'n Bybels-verantwoorde mensbeskouing van wesenlike belang vir 'n Bybels-verantwoorde pastoraat. Omdat die pastorale bediening hoofsaaklik om 'n bediening aan die mens gaan, word enige strategie volgens Louw (1999:152) uiteindelik bepaal deur die grondliggende beskouing oor die mens. Hoe iemand deur 'n pastor hanteer word hang ten diepste af, nie net van die grondliggende teologiese basisteorie nie, maar veral van die spesifieke beskouing van die pastor oor die mens – in hierdie geval die nagraadse teologiese student (Louw, 1999:152) Hierdie Bybels-verantwoorde mensbeskouing maak die kern van die pastorale- terapeutiese hulpverlening aan die nagraadse teologiese student in hulle uitbrandingsnood duidelik:

5.3.1 Die nagraadse teologiese student is 'n geskape wese

Nagraadse teologiese studente is deur God geskape. Vanweë hulle menslikheid (Genesis 1:26-28; 2:7) is hulle in alles van God afhanklik. Die uiteindelike doel van hulle bestaan asook hulle roeping kan daarom ook slegs vanuit hul verhouding tot God geïnterpreteer word (Kingma, 2000:23). Louw (1999:154) wys dat hier gewerk moet word vanuit 'n trinitariese benadering: in verhouding tot God is die mens 'n skepsel; in verhouding tot Jesus Christus is die mens 'n nuwe mens; in verhouding tot die Heilige Gees is die mens 'n vertroosde mens.

5.3.2 Die nagraadse teologiese student is 'n religieuse wese

Wanneer daar aan die uitgebrande nagraadse teologiese student pastorale-terapeutiese hulp verleen word moet daar in gedagte gehou word dat die nagraadse teologiese student slegs wesenlik verstaan kan word vanuit sy verhouding met God (Kingma, 2000:23). Hierdie gerigtheid sluit aspekte in soos geloof in God, ontsag vir God, diens aan God, dank aan God, vryheid voor God en verantwoordelikheid voor God. Van uiterste belang is dat die nagraadse teologiese student na die beeld van God geskape is. Hy moet God op aarde verteenwoordig en is geroep om die deugde van God te weerspieël en diensbaar te wees in die koninkryk van God (Matteus. 5:48; Luk. 6:36; Ef. 4:32; 1 Petrus 1:15). Die sonde het ook die nagraadse teologiese

student as beelddraer radikaal en totaal aangetas maar deur die verlossingswerk van Jesus Christus en deur die vernuwende werk van die Heilige Gees is hy weer tot beeld van God herstel (Kim & Venter, 1998:167; Oostenbrink & Lotter, 1999:369).

5.3.3 Die nagraadse teologiese student is 'n verloste sondaar

Nagraadse teologiese studente is kragtens hulle menslikheid ook gevalle sondaars wat deur die geloof deel het aan die verlossing in Jesus Christus en die vernuwing van die Heilige Gees (Kingma, 2000:24). By die verloste mens staan die sonde nie sentraal nie maar wel die verlossing (Louw, 1999:154; Oostenbrink & Lotter, 1999:374). In Jesus Christus is verloste mense oorwinnaars (Romeine 8:37) en is daar niks wat hulle van die liefde van God in Jesus Christus kan skei nie (Romeine 8:37-39). Paulus skryf ook as verloste dienskneg in 1 Timoteus 1:12-20 dat God hom as die "...*grootste sondaar*..." tog "...*betroubaar genoeg geag het om in sy diens te stel*..."

5.3.4 Die nagraadse teologiese student is 'n strydende gelowige

By die pastorale hulpverlening aan die uitgebrande nagraadse teologiese student, moet in gedagte gehou word dat daar ook sprake is van 'n voortdurende stryd teen die sonde. Kingma (2000:24) wys daarop dat alhoewel die mag van die sonde ook oor die nagraadse teologiese student deur Christus verbreek is, die sonde tog nog teenwoordig is. Dit veroorsaak stryd in hulle lewe sodat hul deur die krag van die Heilige Gees voortdurend sondes moet aflê en as wedergebore kinders lewe (Oostenbrink & Lotter, 1999:374). Hierdie stryd woed nog sterker by die nagraadse teologiese student wat binnekort voltyds in die bediening sal staan en na wie opgekyk sal word deur gemeentelede as 'n sogenaamde 'voorbeeld gelowige' (Louw, 1999:145-160; Kim & Venter, 1998:167). Venter (1998:174) wys daarop dat die nagraadse teologiese student en latere predikant ook kan struikel omdat hy steeds net 'n mens is waarop die sonde ook sy merk gelaat het.

5.3.5 Die nagraadse teologiese student is geroep tot diens

Die nagraadse teologiese student is volgens Kim & Venter (1998:167) geroep tot diens aan God en aan hulle medemens (Gen. 2:15; Matteus 28:19; 1 Pet. 2:9). By pastorale hulpverlening aan die uitgebrande nagraadse teologiese studente moet in gedagte gehou word dat hulle vir hierdie diens in Jesus Christus verlos is en hulle die Heilige Gees ontvang het wat hulle toerus en bekwaam maak op die weg na en in hulle diens van God se koninkryk (Kingma, 2000:24). Kim & Venter (1998:167) wys

egter daarop dat die nagraadse teologiese student daaraan herinner moet word dat hy eerstens ŉ kind van God is en tweedens ŉ toekomstige predikant.

5.3.6 Die nagraadse teologiese student is ŉ eenheidswese

Die nagraadse teologiese student is volgens Kingma (2000:24) ŉ eenheidswese en bestaan nie uit belangrike en minder belangrike substansies nie. Dit moet dus in ag geneem word dat die nagraadse teologiese student ŉ emosionele, geestelike en fisiese wese is. Dit behels dat op die student as geheel gefokus moet word en nie slegs op ŉ deelaspek van die mens nie.

5.4 PRAKTYK-TEORETIESE PERSPEKTIEWE VIR DIE BEHANDELING VAN UITBRANDING BY DIE NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENT GEFOKUS OP DIE VERSKILLENDE DIMENSIES WAAR HERSTEL MOET PLAASVIND

Met hierdie hoofpunt gaan gefokus word op die verskillende dimensies waar herstel moet plaasvind by die nagraadse teologiese student wat uitbranding beleef. In hoofstuk 2 en 3 is vasgestel dat uitbranding ŉ nagraadse teologiese student op emosionele, geestelike en fisiese vlak raak. Hier gaan gepoog word om praktykteoretiese riglyne daar te stel om ŉ nagraadse teologiese student pastoraal te begelei tot doeltreffende bestuur, herstel en voorkoming van uitbranding deur op verskillende aspekte van die genoemde drie dimensies van uitbranding te fokus.

Om veranderinge aan te bring op verskeie gebiede van die uitgebrande persoon se lewe, sal egter tyd neem. Namate die uitgebrande persoon (die nagraadse teologiese student) egter daarin slaag om die onderstaande tegnieke vir die bestuur en hantering van uitbranding te implementeer, kan hy op die herstelproses fokus. Net soos uitbranding ŉ impak op emosionele, geestelike en fisiese vlak het moet die herstelproses ook op hierdie areas gefokus wees. Ons vind ŉ voorbeeld hiervan in die geval van Elia toe God aan hom voedsel, rus, bemoediging asook die omgee van ŉ vriend soos Elisa voorsien het (1 Konings 19:19-21).

5.4.1 DIE EMOSIONELE HERSTELPROSES VAN UITBRANDING

Volgens Coetzer (2008a:91) is ŉ belangrike beginsel in die verbetering van ŉ persoon se lewenskwaliteit in die volgende reël vervat: "die regte aksie lei tot die regte emosies." Volgens Van der Merwe (2006:144) is emosies ŉ essensiële deel van menslikheid en inherent geweldig kompleks. By die emosionele herstelproses van uitbranding moet daar aksie geneem word om die regte dinge te doen en die begeerte en behoefte te ontwikkel om dit met oorgawe te doen. Dit gaan bydra tot die

omkeer van die uitbranding spiraal wat in 'n opwaartse spiraal verander weg van die dieptes van uitbranding (Adams,1970:145). Emosionele herstel vind plaas wanneer 'n persoon sy vrese en woede in die gesig staar (Phillips, 2007:44). Wanneer 'n persoon sy vrese en woede konfronteer kry hy 'n nuwe stel energie wat hom help om sy uitbranding en depressie te oorkom.

Volgens Van der Merwe (2006:67) gee 'n neiging om emosies te ontken aanleiding tot voorgee, 'n toename in persoonlike probleme, oppervlakkige verhoudings en 'n verlies aan geleentheid om te kan groei. Die ontkenning van emosies beroof die nagraadse teologiese student van die besef dat hy God se vergifnis en hulp nodig het. Gebed is een van die maniere waarop hierdie proses gefasiliteer word. Deur gebed gee die uitgebrande nagraadse teologiese student direk uiting aan sy emosies voor God.

Emosies speel 'n sentrale rol in die nagraadse teologiese student se lewe omdat emosies die mens se geestelike lewe beïnvloed, hetsy positief of negatief. Volgens Van der Merwe (2006:72) het Augustinus emosie beskryf as dit wat ons òf nader òf verder van die God kan lei. (Sien 5.4.2 vir meer inligting oor geestelike heling van die nagraadse teologies student).

5.4.1.1 Emosionele heling - 'n Pastoraal perspektief

5.4.1.1.1 Emosionele uitputting en die proses van emosionele heling

Volgens Van der Merwe (2006:78) handel emosionele pyn oor 'n diep innerlike wond. By emosionele pyn bestaan daar dikwels 'n merkbare dissosiasie. Hierdie dissosiasie is 'n skeiding tussen gevoelens, denke, die liggaam en verstand asook persepsies en die werklikheid. Hierdie dissosiasie is ook kenmerklik by Elia in 1 Konings 19:1-18. Dissosiasie is 'n definitiewe oorlewingsmeganisme wat noodsaaklik is om 'n persoon te beskerm teen hewige trauma, byvoorbeeld gesinsgeweld en uitbranding. Dit is daarom noodsaaklik vir emosionele herstel dat 'n goeie ondersteuningsnetwerk en 'n nuwe vertroue op God gevestig word.

Gevoelens van wanhoop (soos by Elia 1 Konings 19) en 'n gebrek aan vertroue in God is soms deel van hierdie dissosiasie. Ander onderdruk volgens Van der Merwe (2006:79) hul gevoelens en lewe in 'n staat van ontkenning, wat meebring dat valsheid na vore tree omdat die persepsie bestaan dat Christene (veral 'n nagraadse teologiese student wat binnekort 'n predikant gaan wees) nie probleme kan of mag

ondervind nie. Wanneer die nagraadse teologiese student nie op emosionele vlak heling bereik nie, kan hierdie wanhopige uitsig op die lewe in die vorm van emosionele probleme, waar hulle worstel om vergifnis te aanvaar en uit te deel, by hulle manifesteer. Emosionele pyn, en die gevolglike dissosiasie, duur in hierdie gevalle voort.

Hierdie innerlike emosionele verwondheid manifesteer by nagraadse teologiese studente en latere predikante gewoonlik as 'n merkbare afsplitsing of dissosiasie tussen hul verstand en hart, openbare en privaat lewe, asook persoonlike en professionele lewens. Hierdie afsplitsing of disassosiasie bring mee dat die openbare self as 'n beeld met groot moeite gehandhaaf moet word (Van der Merwe, 2006:79). Die nagraadse teologiese student kan later wanneer hy 'n predikant is byvoorbeeld vervreemd wees van die self, terwyl hy gemoeid is met die hantering van ander se behoeftes.

Emosionele heling is daarom uiters noodsaaklik vir die nagraadse teologiese student wat uitbranding ervaar voor hy voltyds in die bediening staan. Dit mag wees dat hulle in die bediening nie bewus is van hulle eie gevoelens nie en dat hulle behoeftes aan versorging nie aangespreek word nie. Hulle gebruik prestasie as 'n meganisme om onvervulde behoeftes van intimiteit en versorging te vervul. Dit kan egter nie die basiese behoefte aan versorging vervul nie (Van der Merwe, 2006:79).

Parallel aan die vervreemding van die self loop 'n gebrek aan 'n egte persoonlike verhouding tot God. Samevattend kan gesê word dat emosionele verwondheid of skade 'n uitwerking kan hê op die nagraadse teologiese student se verhouding met die self, andere en met God. Van der Merwe (2006:80) definieer emosionele of innerlike genesing vanuit 'n Pastorale perspektief soos volg: "*Die heling van die innerlike mens, denke, en emosies.*" Diep innerlike letsels moet aandag kry sodat dit genees kan word. Die begin van die genesing is die erkenning van emosies en pyn in die nagraadse teologiese student se lewe. Wanneer emosionele heling nog nie plaasgevind het nie, het die goeie nuus van die evangelie nog nie deurgedring tot die beskadigde innerlike nie. Diep innerlike wonde moet 'aangespreek' word sodat dit genees kan word.

Van der Merwe (2006:81-82) beskryf hoe Christus as voorbeeld kan dien vir die nagraadse teologiese student wat emosioneel deur uitbranding afgetakel is: Omdat Christus self die lydingsweg geloop het, verstaan Hy ten diepste gevoelens van

uitputting, angs, depressie, seerkry, eensaamheid en verwerping. Jesus weet wat dit is om met diep emosies te worstel en met trane na God te roep. Die feit dat God nie net weet en omgee nie, maar volkome verstaan, is die sterkste terapeutiese faktor in die heling van stukkende emosies. Die nagraadse teologiese student en latere predikant as dienaar van Jesus Christus moet Sy voorbeeld navolg.

5.4.1.1.2 Stappe in die verwerking van emosionele uitputting

Wanneer emosionele uitputting deurgewerk word, gaan dit volgens Van der Merwe (2006:120) gepaard met sekere fases of stappe. So kan die volgende drie fases in die proses van emosionele heling uiteengesit word:

5.4.1.1.2.1 Fase 1: Die toelating van gebrokenheid

Tydens hierdie fase begin die nagraadse teologiese student homself as uitgeput beskou . Dit gaan gepaard met die volgende ses aspekte:

1. **Die aanvaarding van die verlies van kontrole**
   Die nagraadse teologiese student moet sy gebrokenheid en die gevoel van hulpeloosheid en hopeloosheid aanvaar en toelaat. Die gevoel van hulpeloosheid en hopeloosheid is 'n aanpassingsrespons wat krities is tot die terugontvang van kontrole.
2. **Selfvernietigingsvrese word oorkom**
   Hierdie is vrese wat kan voorkom en wat die nagraadse teologiese student se selfbeeld kan vernietig. Hy mag voel dat hy nie goed genoeg is om 'n dominee te wees nie en kyk daarom op homself neer.
3. **Die toelating van vrees en skaamte tydens gebrokenheid**
   Vrese en ander verbandhoudende emosies wat ontlok word as gevolg van iets wat sy selfkonsep kan vernietig, word ervaar. Skaamte wat 'n gevolg hiervan is, moet erken en oorkom word. As voorbeeld hiervan kan verwys word na die vrees wat die nagraadse teologiese student kan ervaar dat hy sy roeping verloën omdat hy nie op bo menslike wyse alles kan doen nie. Hy voel dan ook skuldig en minderwaardig omdat hy uitgebrand het en voel hy is nie goed genoeg om 'n dienaar van die Here te wees nie.
4. **Die losmaking van beskermingsmeganismes teen emosionele pyn**
   Vermyding van sekere situasies weens vrese of emosionele pyn moet hanteer word. Wanneer hy nie losgemaak word van hierdie beskermingsmeganismes nie kan sy identiteit as latere predikant skade ly.
5. **Die toleransie van die spanning van gebrokenheid**

Nadat die nagraadse teologiese student losgemaak is van onnodige beskermingsmeganismes, moet die spanning wat ervaar word weens 'n gebroke selfkonsep ook in die gesig gestaar en verdra word. Daar moet nou van die nagraadse teologiese student verwag word om sy selfkonsep op 'n nuwe manier te beskou – 'n manier wat voorheen as inperkend of onvergenoegsaam ervaar is.

6. **Die toelating van bevraagtekening**

   Die nagraadse teologiese student sowel as ander se siening van homself word bevraagteken. Daar word gekyk na hoe die nagraadse teologiese student die mens geword het wat hy vandag is en hoe hy self bygedra het tot die uitbranding en emosionele pyn wat hy ervaar. Hierdie taak is om die moontlike wanpersepsies rondom sy ervaring van uitbranding en emosionele pyn bloot te lê.

5.4.1.1.2.2 Fase 2: Die stilstaan by gebrokenheid

Tydens hierdie fase begin die nagraadse teologiese student te kyk na wat gebroke is en raak hy betrokke by die sortering van die dele van die gebroke selfkonsep. Dit behels volgens Van der Merwe (2006:122) twee verwante prosesse:

(1) Die erkenning van gebrokenheid, en (2) die toelating van gevoelens wat hiermee gepaardgaan. Eerstens moet die spesifieke oorsake wat verantwoordelik is vir die gebrokenheid, uitgewys word. Dit mag byvoorbeeld die verlies van selfbeeld of die bewustheid van 'n slegte selfbeeld wees. Hierdie moet gepaardgaan met die toelating en ervaring van emosies wat verband hou met verskillende aspekte van die nagraadse teologiese student se gebrokenheid soos byvoorbeeld: woede teenoor dosente, medestudente of selfs God, hartseer, ongelukkigheid en teleurstelling in homself. Daar moet ook aan hierdie gevoelens uiting gegee word om hierdie verlies te aanvaar. Wanneer hierdie gevoelens oor die verlies aangaande sy selfbeeld handel, sal dit wat verlore is, spesifiek geïdentifiseer en aangespreek moet word.

5.4.1.1.2.3 Fase 3: Transformasie

Emosionele transformasie word volgens Van der Merwe (2006:122) bewerkstellig deur die bereiking van die volgende drie doelwitte:

i. *Die erkenning van gebrokenheid as gevolg van uitbranding.* Uitbranding het veroorsaak dat daar nie aan kritiese behoeftes (fisies, emosioneel en geestelik) beantwoord is nie en dat die negatiewe of afbrekende oortuigings rakende die selfbeeld van die nagraadse teologiese student en sy

verhoudinge, ontstaan het. Deur die ontbloting, ontdekking en erkenning van emosies, kan negatiewe oortuigings aangaande uitbranding en die selfkonsep van die nagraadse teologiese student verwerk en in die regte lig geplaas word.

ii. *Die verwoording van emosies wat geassosieer word met die gebrokenheid.* Die uiting van woede en teleurstelling word as belangrik beskou vir die bereiking van transformasie. Hartseer, teleurstelling, onvervulde behoeftes en selfs bitterheid oor eie lyding word saam met hierdie woede ervaar. Woede teenoor homself, ander en God moet hanteer word. Daar moet veral gefokus word op God se bemoeienis en versorgende liefde (Elia se lyding kan veral as voorbeeld gebruik word).

iii. *Om sy persoonlike verwondheid aan homself te erken en die verantwoordelikheid wat nou geneem moet word te identifiseer.* Heling van emosionele wonde in verhoudings (veral met God en ander ondersteuningsnetwerke) is belangrik en terselfdertyd moet die onttrekking van ander teengewerk word. Gevoelens van onwaardigheid het hier die meeste skade aangerig. Deur hierdie gevoelens teenoor homself te erken word die negatiwiteit en onvervulde behoeftes geherevalueer. Vervolgens betree die uitgebrande nagraadse teologiese student die fase waarin hy verantwoordelikheid neem vir sy eie lewe, veral met betrekking tot eie behoeftes en doelwitte. Die student beskou homself (ook in die oë van die Here) as waardevol.

5.4.1.2 Die hanteringselemente by die emosionele herstelproses van uitbranding

Hierdie afdeling handel oor die belangrikste soorte hanteringsvaardighede wat in opleidingsprogramme vir stresbeheer aangeleer kan word. Dit is egter waar dat een enkele tegniek waarskynlik nie vir almal sal werk nie omdat persone se persoonlike omstandighede en die wyse waarop verskillende mense se liggame op stres reageer verskil (Louw & Edwards, 2003:610).

5.4.1.2.1 Leer om stres te kan hanteer

Coetzer (2008b:72) maak die opmerking dat ŉ persoon wat deur ŉ krisis soos veral uitbranding gaan, nie in staat is om optimaal te presteer nie. Die korrekte hantering en bestuur van stres is nodig ten einde te herstel van uitbranding en ook om toekomstige uitbranding te verhoed. Dit impliseer volgens Coetzer (2008a:85) die volgende:

- Om te leer wanneer dit gepas is om "*nee*" te sê, beide aan jouself en aan andere wat eise aan jou stel.
- Om te leer wanneer dit noodsaaklik is om doelwitte en standaarde aan te pas wat moontlik onbereikbaar hoog was.

Die nagraadse teologiese student moet erken dat sy beperkings menslik is. Wanneer 'n persoon na aan sy limiet is, moet gesoek word na veranderings: 'n Verandering van plek en 'n verandering van perspektief. Die nagraadse teologiese student wat stres nie goed kan hanteer nie, moet begelei word om hul ervaring van stres in die regte lig te sien. Sodoende kan hulle hul hanteringsvermoë van hoë vlakke stres wat tot uitbranding aanleiding gee, hanteer. Die volgende kan as vertrekpunt dien:

5.4.1.2.1.1 Kyk na die groter prentjie

Volgens Palmer & Cooper (2008:52) moet die nagraadse teologiese student meer fokus op die realistiese en positiewe aspekte van 'n situasie as op die negatiewe daarvan. Wanneer dinge verkeerd loop is die nagraadse teologiese student geneig om homself te blameer. Ongeag in watter situasie die nagraadse teologiese student homself mag bevind moet hy probeer om na die groter prentjie te kyk. Palmer & Cooper (2008:52) gee die volgende tegniek om 'n situasie wat tot uitbranding kan lei vooraf te evalueer:

Skryf ten eerste al die feite en persone wat betrokke mag wees in 'n bepaalde situasie neer. Ten tweede: trek 'n sirkel op 'n papier. Ten derde: gebruik die sirkel en maak 'n skuifdiagram, merk op die diagram af tot watter mate ander persone (soos byvoorbeeld in die gemeente of teologiese skool) verantwoordelik is vir die spesifieke faktor. Die spasies wat oorbly op die diagram is jou verantwoordelikheid of bydrae tot die situasie.

Hierdie metode kan volgens Palmer & Cooper (2008:53) ook gebruik word om 'n persoon se selfblamering vir mislukking te kontroleer. Die nagraadse teologiese student en latere predikant kan homself die volgende vrae afvra wat sal help by die opstelling van so diagram:

- Wat is jou verantwoordelikhede rondom hierdie spesifieke probleem?
- Watter faktore is betrokke by hierdie spesifieke probleem?

Die nagraadse teologiese student kan aan verdere addisionele vrae dink wat van toepassing is by elke situasie en wat op die diagram geïmplementeer kan word - dit kan verder bydra om die groter prentjie raak te sien.

5.4.1.2.1.2 Leer om jou emosies in plek te hou

Wanneer die nagraadse teologiese student emosioneel uitgeput is of deur sy emosies oorweldig word, evalueer hy 'n situasie op grond van sy emosies en fokus nie al sy aandag op die situasie self nie. Hy moet homself konstant daaraan herinner dat hy op die situasie self moet fokus en dat sy emosies nie sy aksie moet bepaal nie. Dinge mag uiters negatief voorkom maar is normaalweg nie so erg soos dit voel nie. Om nugter na die groter prentjie te kyk sal help om nugtere besluite te neem (Palmer & Cooper, 2008:57).

5.4.1.2.2 Leer om die te vergewe wat jou te na kom

Vergifnis is belangrik - indien 'n persoon ander nie vergewe nie, is hy geneig om sy woede na binne te keer. By die emosionele herstelproses van uitbranding is dit noodsaaklik om simptome van onttrekking teen te werk. Wanneer 'n persoon hierdie emosies onderdruk kan dit 'n baie negatiewe effek op die lang duur tot gevolg hê. Dit kan selfs op 'n indirekte manier as siektetoestand na vore kom. Die herstelproses is ook baie makliker wanneer 'n persoon die vergewe wat hom te na gekom het (Retief, 2005:156; Stephens & Gray, 2005:143).

Die nagraadse teologiese student se gesonde verhouding met homself, met sy medemens, en met God het volgens Smit (2004:8) 'n onlosmaakbare verband met vergifnis. Verder maak vergifnis 'n mens vry van spanning wat deur skuldgevoelens en gebroke verhoudings meegebring word. Vergifnis is 'n daad van onselfsugtigheid, dit trek 'n persoon se aandag van negatiewe gedagtes en van jouself af. Verder kan 'n persoon deur vergifnis van die wat onregverdig teenoor hom opgetree het, weer 'n nuwe begin maak. Om die rede is dit vir die persoon wat moet vergewe se eie emosionele gesondheid en groei noodsaaklik (Smit, 2004:33; Retief, 2004:157).

5.4.1.2.3 Aanvaar God se vergifnis ook in jou eie lewe

Die uitgebrande nagraadse teologiese student moet opnuut besef dat God se vergifnis ook vir hom beskikbaar is. God se vergifnis beteken altyd weer 'n geleentheid tot 'n nuwe begin. Wat ook al gebeur het, dit hoef nie die einde te beteken nie (Palmer & Cooper, 2008:92). Vergifnis is genade van God in Jesus Christus. Heel eerste moet die nagraadse teologiese student God se genade

aanneem, en dan daarvoor dankie sê. Deur sy kruisdood het Jesus Christus ook die nagraadse teologiese student se saak by God reggemaak. Vergifnis lei tot versoening. Versoening behels 'n herstelde verhouding met God. Versoening bring hom ook nader aan sy medemens omdat dit 'n herstelde verhouding met sy medemens impliseer. Vergifnis skep nie net die moontlikheid om weer te kan lewe nie, maar lei die nagraadse teologiese student tot 'n daadwerklike nuwe lewe: 'n Lewe in gemeenskap met God en in vennootskap met sy naaste (Smit, 2004:35).

5.4.1.2.4 Bou aan 'n meer intieme ondersteuningsnetwerk

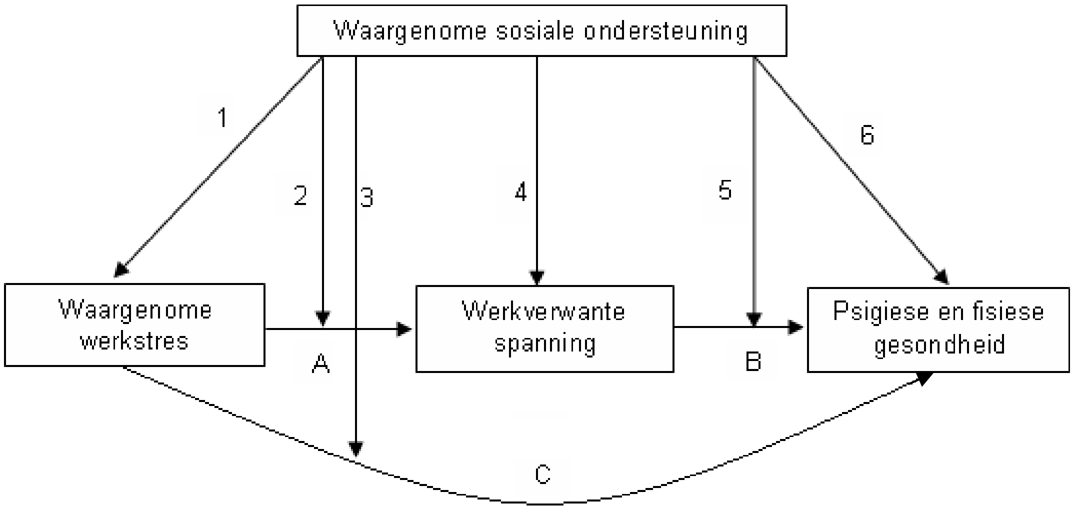
Die trauma van uitbranding het gewoonlik tot gevolg dat so 'n persoon losgemaak en afgesny voel van ander. Vir die nagraadse teologiese student het die verbintenis met ander 'n herstellende waarde. Volgens Louw & Edwards (2003:600) kan sosiale ondersteuning die negatiewe effek van stres verminder of selfs totaal uitskakel. Phillips (2007:172) wys ook daarop dat eensaamheid 'n groot hoeveelheid angs en depressie tot gevolg kan hê. Let wel: eensaamheid is nie dieselfde as onttrekking nie. Iemand wat met baie mense in 'n dag te doen het kan ook eensaam wees.

Baron & Byrne (2003:548) en Nevid & Rathus (2007:108) wys ook daarop dat kontak met ander die teenwig van die isolasie vanweë uitbranding is. Ware kontak bring mee dat jy persoonlike behoeftes kan identifiseer en dit dan ook aanspreek. Mense met 'n goeie sosiale ondersteuningsnetwerk glo dat ander vir hulle lief is en omgee, dat hulle agting en waardering ontvang. Individue met 'n gebrek aan ondersteuning van familie, vriende en die gemeenskap toon meer simptome van fisiese en sielkundige kwale as diegene wat ondersteuning kry. Die nagraadse teologiese student wat uitbranding beleef moet gelei word om spesifieke persone in sy persoonlike en professionele lewe te identifiseer wat as hulpvaardig beskou kan word en van wie se hulp hy moontlik gebruik sou kon maak.

Volgens Louw & Edwards (2003:600) het 'n studie van 450 studente aan die Universiteit van Kaapstad rondom die rol van sosiale ondersteuning aangetoon dat minder simptome van depressie voorgekom by studente wat voldoende sosiale ondersteuning gehad het. In die geval van nagraadse teologiese studente en latere predikante met 'n swak ondersteuningsnetwerk, kan 'n program om hulle te help om 'n ondersteunings-netwerk te ontwikkel die volgende voordele inhou:

- Die vlak van stres wat waargeneem word, verminder (pyl 1);
- Die spanning, wat veroorsaak word deur die waarneming dat die situasie stresvol is, verminder (pyl 2);
- Die effek van waargenome invloede op psigiese en fisiese gesondheid verminder (pyl 3);
- Die vlak van spanning wat as gevolg van werk ontstaan, verminder (pyl 4);
- Die effek van werkspanning op die psigiese en fisiese gesondheid modereer (pyl 5);
- Algehele psigiese en fisiese gesondheid verbeter (pyl 6).

Diagram 5.1: Sosiale ondersteuning as 'n modereerder van stresresponse (Louw & Edwards, 2003:601).



Sleutel:

Pyle 2 & 3: Hipotetiese buffereffekte van sosiale ondersteuning

Pyl 5: Ondersteuning verminder die effekte van werkverwante spanning op gesondheid.

Pyle 1,4 & 6: Belangrikste effek van waargenome sosiale ondersteuning

Pyle A, B & C: Hipotetiese effek van stres, werkverwante spanning en gesondheid

5.4.1.2.4.1 Leer om met jou huweliksmaat of vriend/in te praat oor jou gevoelens.

Emosionele probleme ontstaan dikwels wanneer 'n persoon gevoelens onderdruk en dit nie met ander deel nie. Dit is daarom belangrik om tyd te maak om saam met 'n huweliksmaat, vriend of vriendin te spandeer om beide die goeie en slegte oomblikke van 'n dag te deel. Volgens Nevid & Rathus (2007:108) het meeste persone wat

uiteindelik uitbranding beleef dikwels nie 'n enkele vriend of vriendin waarmee hulle hul persoonlike gevoelens kan deel en steeds geliefd en aanvaar kan voel nie. 'n Belangrike stap in die emosionele herstelproses van uitbranding is die ontwikkeling van intieme vriendskappe. Minirth *et al* (1984:120) maak die opmerking dat 'n mens ongeveer ses persone nodig het met wie hy ware gevoelens kan deel en steeds geliefd voel. Dit is moeilik vir 'n enkele persoon, soos 'n huweliksmaat, om die volle las te dra van al haar huweliksmaat se emosies, veral wanneer sy self ook deur 'n moeilike emosionele tyd gaan. Wanneer 'n persoon reeds oorweldig is deur uitbranding is dit uiteraard moeilik om nuwe vriendskappe te begin bou (Sien ook Papalia, *et al* 2007:291).

Wanneer vriendskappe gebou word, moet dit met persone wees wat goeie luisteraars is, wat lojaal is en wat omgee. Belangrik is dat dit persone sal wees wat ook bereid sal wees om hul standpunt te deel - al verskil dit van joune - indien hulle voel dat dit nodig is. In Spreuke 17:17 word die doel van 'n vriend beskryf "[17]*Op 'n vriend se liefde kan jy altyd reken; jou broer is daar met die oog op jou nood*". Vriende moet daarom gesoek word wat belangstellings deel. Wedersydse vertoue op met mense waarmee persoonlike gevoelens en pyn gedeel kan gevou word. So 'n vriendskap sal ook impliseer dat ons in 'n sekere sin 'n verantwoordelikheid teenoor mekaar het. Daar kan dan onderneem word om van tyd tot tyd aan mekaar verslag te doen ten opsigte van elke faset van ons lewe, in besonder ook daardie areas waarmee in die verlede geworstel is. So 'n ooreenkoms van verslagdoening kan 'n persoon motiveer tot noodsaaklike persoonlike veranderinge en aanpassings (Baron & Byrne, 2003:548; Minirth *et al,* 1984:86).

5.4.1.2.4.2 Werk aan meer intieme gesinsbande

Die gesinstruktuur oefen oor die algemeen 'n groot invloed uit op 'n persoon se emosionele welsyn. Dit is uiters belangrik om terug te gaan en gesinsverhoudinge reg te stel waar dit skade gely het. Herstel van gesinsverhoudinge kan weer lei tot goeie geestelike- en emosionele stabiliteit. Om ten minste een maal per week iets saam te doen of bloot net tyd saam te spandeer kan lei tot nouer bande en beter verhoudinge en ook emosionele gesondheid (Minirth *et al,* 1984:122; Niemann, 2008:57).

Coetzer (2008b:67) gee aan nagraadse teologiese studente wat binnekort in die bediening sal staan 'n paar voorstelle om 'n gesonde gesinslewe in die bediening te handhaaf:

- Gaan by geleentheid uit vir ontbyt of middagete saam met jou gesin – by die huis is daar altyd die moontlikheid van onderbrekings;
- Sit spesifieke tye eenkant om saam te wees – byvoorbeeld 'n koffieafspraak een keer per week;
- Skryf jou week se program uit waar dit vir die gesin sigbaar is – op hierdie wyse weet jy en die ander gesinslede dan ook hoe jou program kan inpas by die van die res van die gesin;
- Neem 'n besluit dat nie jy of jou vrou vir meer as drie aande per week uithuisig sal wees nie (veral waar daar nog jong kinders is);
- Maak 'n punt daarvan dat jou hele gesin middagete saam nuttig;
- Gee aan jou gesin die toestemming om hulself by geleentheid te mag losmaak van sommige gemeentelike verantwoordelikhede;
- Beplan gesinsvakansies – hetsy 'n week of twee of net 'n langnaweek. Om op hierdie wyse as gesin saam te verkeer is baie terapeuties.
- Maak vrede met daardie deel van jou program wat nie kan verander nie en waaroor jy ook nie kan onderhandel nie;
- Gebruik kreatiwiteit en dissipline om ten volle gebruik te maak van die oop tye wat wel tot jou beskikking is;
- Herinner jouself ook gereeld aan die positiewe kant van jou as student en predikant se skedule. Die feit dat daar plooibaarheid is, laat jou by geleentheid toe om in die middel van die dag dagtake te skeduleer.

Coetzer (2005:83) wys in hierdie verband dat herstelde kontak met jou kinders die volgende positiewe effek op die uitgebrande persoon kan hê:

- Kinders bring gewoonlik 'n vars visie van die lewe;
- Hulle vereis ook dat 'n mens die betrokke momente saam met hulle moet deel;
- Hulle bied gevoelens van hoop en blydskap;
- Kinders dwing jou ook om vorentoe te beweeg die toekoms in.

5.4.1.2.4.3 Ondersteuning deur kollegas

Om met sy huweliksmaat te praat vir ondersteuning is uiters belangrik, vir 'n nagraadse teologiese student en latere predikant. Maar daar gaan tye wees wanneer hy behoefte het aan 'n klankbord in die vorm van iemand wat nie so intiem by hom betrokke is nie, maar tog goed kan verstaan waaroor dinge gaan. Hulle kan saam bid en ook praktiese raad en hulp verleen. Volgens Louw & Edwards

(2003:601) is met 'n studie aan die Universiteit van Kaapstad bevind dat sosiale ondersteuning deur kollegas die stres van rolkonflik verminder en die personeel teen uitbranding beskerm het. Binne 'n groep nagraadse teologiese studente is daar gewoonlik ruimte vir die volgende:

- Om te kan praat oor die impak van die werk
- Ruimte vir supervisie
- Ruimte om idees uit te ruil betreffende jou werk
- Geleentheid om professioneel te ontwikkel
- Aandag aan jouself as toekomstige predikant te gee

Dit impliseer dus dat die nagraadse teologiese student hier die geleentheid het om ondersteuning te gee aan en ook te ontvang van kollegas wat betrokke is by soortgelyke take (Baron & Byrne, 2003:548).

5.4.1.2.4.4 Professionele ondersteuning

Oor die langtermyn moet daar die ontwikkeling van betroubare professionele verhoudinge plaasvind. Die nagraadse teologiese student moet, wanneer hy in die bediening is, op hoogte kom van beskikbare professionele bronne indien dit benodig sou word (Coetzer, 2005:84). 'n Netwerk van professionele verbintenisse dien as teenwig teen die isolasie waarbinne talle predikante werk. Die volgende is belangrik:

- Om werkswinkels by te woon;
- Opleidingseminare;
- Gebruik te maak van ondersteuningsgroepe;
- Die gee en ontvang van supervisie.

5.4.1.2.4.5 'n Spangerigte benadering tot die bestuur van uitbranding

Wanneer 'n nagraadse teologiese student en latere predikant aan uitbranding lei het dit ook in wese 'n effek op die organisasie (teologiese skool of gemeente). Die effektiwiteit en kwaliteit van die organisasie kan gevolglik benadeel word. Nagraadse teologiese studente en predikante wat ineenstort kan tot 'n verlies van bekwame persone lei wat weer addisionele koste impliseer betreffende die opleiding van nuwe studente. Die uitgebrande nagraadse teologiese student – soos reeds genoem – worstel op 'n dieper vlak met 'n innerlike vertrouenskrisis. Vertroue word geskend ten opsigte van die volgende aspekte rakende sy effektiewe funksionering as latere predikant:

- Vertroue in sy medemens;
- Vertroue in medestudente en kollegas;
- Vertroue in die sisteem;
- Vertroue in homself;
- Vertroue in God.

Die versterking van ŉ sosiale netwerk is ŉ uiters belangrike komponent om uiteindelik by heling uit te kom of om uitbranding te probeer voorkom. In hierdie opsig kan die nagraadse teologiese student baat by ŉ span waarmee hy sy gevoelens kan deel. Dit kan dan ook die effek van innerlike verwarring en wanbalans teëwerk en sodoende vertroue herstel:

- Die minimum vereiste is egter dat daar gereelde kommunikasie tussen alle lede moet wees;
- ŉ Nagraadse teologiese student moet omsien na homself en die span en die lede hieraan herinner indien hulle hierdie verantwoordelikheid sou nalaat;
- Buitensporige werksure en oormatige verpligtinge van die span word ontmoedig.

5.4.1.2.4.6 Gebalanseerde dra van laste

Volgens Coetzer (2008:60a) is gebrekkige wedersydse ondersteuning deur diegene wat in dieselfde beroep staan ŉ groot probleem rondom ŉ persoon se ondersteuningsnetwerk. Die gevolg is ŉ gevoel van geïsoleerd wees. Coetzer (2008:61a) sê dat leraars sowel as hul eggenote heelwat meer alleenheid beleef as diegene in ander beroepe. Verder sê Coetzer (2008:61a) en Ozrovech (2006:89) dat daar gevind is dat leraars se eggenote gemiddeld hoër vlakke van emosionele uitputting beleef as die van mans en vroue wat nie by voltydse bediening betrokke is nie. Minirth *et al* (1984:86) beklemtoon dat uitbranding onder andere verband hou met ŉ gebrek aan ondersteuning. Egpare in die bediening spandeer al minder tyd saam as gevolg van die eise van die bediening. Die gevolg is dat hulle hulself psigologies van mekaar en ook van vriendskappe begin onttrek as gevolg van die belewenis van uitbranding – hy vanweë oorbetrokkenheid, en sy as gevolg van emosionele uitputting. Die gevolg is volgens Minirth *et al* (1984:86) dat hulle intense alleenheid ervaar asook laer vlakke van huweliksatisfaksie.

Paulus skryf in Galasiërs 6:2 "*Dra mekaar se laste, en gee op die manier uitvoering aan die wet van Christus.*" Dit is dus ŉ pertinente opdrag dat gelowiges mekaar se

laste moet dra. Indien hierdie opdrag konsekwent uitgevoer word deurdat medegelowiges mekaar ophelp en die las meer eweredig versprei, kan dit die belewenis van uitbranding teëwerk. Daar moet aan die ander kant ook gewaak word daarteen dat 'n persoon te veel van andere se laste op hom neem en dit dan tot moegheid en uiteindelik die belewenis van uitbranding by homself lei.

5.4.1.2.5 'n Balans tussen akademiese- en persoonlike lewe

Volgens Coetzer (2005:86) is dit noodsaaklik dat nagraadse teologiese studente en latere predikante 'n balans daar stel tussen hul akademiese en persoonlike lewens. Wanneer die behoeftes van die akademiese lewe inbreuk maak op die nagraadse studente se persoonlike lewe, vind daar skade plaas. Hierdie skade raak die student, sy familie en vriende. 'n Baie belangrik balans wat geskep moet word is volgens Forsyth (2007:55) tussen die aantal werksure per week wat aan akademie gespandeer word en aan familie. Dit is van kritiese belang om balans te hê tussen die kwaliteit en kwantiteit van daaglikse take. Daar moet teen 'n pas beweeg word wat tot maksimum voordeel vir die student se emosionele en fisiese gesondheid is. Om kort breuke te skeduleer gedurende die loop van 'n lang akademiese dag kan voordelig wees vir konsentrasie.

5.4.1.2.6 Ken jou eie beperkings

Dit is uiters belangrik om jou eie beperkings te ken in die uitvoering van spesifieke take. 'n Nagraadse teologiese student moet sy beperkte insigte aanvaar wanneer gekonfronteer word met meer as wat hanteer kan word. Dit is ook belangrik om tyd te maak om te waardeer dit wat hy/sy eintlik besig is om te doen. Hy moet egter die bydraes raaksien wat hy besig is om in sy eie lewe asook in ander se lewens te maak (Coetzer, 2005:87; Coetzer, 2008b:75).

5.4.1.2.7 Die predikant se selfversorging

Volgens Niemann (2008:57) moet die nagraadse teologiese student voortdurend homself die volgende afvra:

- Kry ek genoeg rus?
- Raak ek ontslae van skadelike spanning, doen ek genoeg fisiese oefening en kry ek genoeg ontspanning?
- Maak ek gereeld afsprake met vriende en kollegas vir ondersteuning en ontlaaiing?
- Wat is my beperkings, tyd, vermoëns en hoe kan ek my prioriteite onderskei?
- Wat is my liefhebberye? Spandeer ek nie te veel tyd aan onnodighede nie?

- Hoe reageer ek op kritiek?
- Is my geloofslewe na wense?
- Spandeer ek genoeg tyd met die Woord?

5.4.1.2.7 Emosionele welstand van die uitgebrande nagraadse teologiese student

Van der Merwe (2006:114) verwys na die volgende aspekte met betrekking tot die emosionele welstand van die nagraadse teologiese student:

- Dat die nagraadse teologiese student bewus is van en sy emosies en dit verstaan en aanvaar.
- Dat die nagraadse teologiese student op 'n toepaslike wyse uiting gee aan sy emosies.
- Dat die nagraadse teologiese student sy emosies kan beheer. Dit kan ook beskryf word as 'n sogenaamde emosionele bestuur. Dit sluit die vermoë in om 'n relatief stabiele emosionele staat te handhaaf.
- Dat die nagraadse teologiese student 'n dominante positiewe emosionele staat oor 'n negatiewe emosionele staat kan handhaaf.
- Emosionele welstand van die nagraadse teologiese student hou verband met die begrip van 'n realistiese, positiewe selfkonsep. Dit hou ook verband met 'n sin van eiewaarde en positiewe selfrespek
- 'n Goeie sin vir humor is belangrik vir emosionele welstand.

5.4.1.2.8 Emosionele welstand binne 'n professionele kapasiteit

Binne die nagraadse teologiese student as latere predikant se konteks met sy ampswerk, moet hy volgens Ozrovech (2006:89) sekere kardinale funksies met betrekking tot emosie verrig. As predikant en reeds as nagraadse teologiese student wat binnekort in die bediening sal staan moet hy as emosionele afrigter optree omdat hy ander moet leer om emosies te hanteer met betrekking tot emosionele stabiliteit. Die nagraadse teologiese student as latere emosionele afrigter moet daarom die volgende vaardighede aankweek:

- Die nagraadse teologiese student moet as latere predikant 'n bewustheid van sy eie emosies hê. Hy moet oor die vermoë beskik om positiewe emosionele bronne te benut.
- Die latere predikant sal hom daarop moet voorberei dat – wanneer lidmate en persone tydens berading emosie ervaar - hy as emosionele afrigter

daardie momente sal kan herken en dit sal kan gebruik as ŉ geleentheid vir intimiteit en kontak.

- Die nagraadse teologiese student moet as latere predikant die emosies van lidmate in die beradingsituasie kan valideer, aanvaar, respekteer en die empatiese verstaan van emosies kan kommunikeer.

Die studie van die emosies van lidmate en mense tydens berading is uiters belangrik. Op so ŉ wyse kan duidelikheid verkry word oor wat ŉ terapeut effektief maak of nie en hoe behandeling moet plaasvind. Verder kan dit lig werp op aspekte soos uitbranding, die keuse van terapeutiese model of beradingspraktyk (Ozrovech, 2006:90).

5.4.1.2.9 Emosionele welstand binne ŉ persoonlike kapasiteit

Die persoonlike eienskappe van die nagraadse teologiese student as latere predikant beïnvloed die kwaliteite van die verhoudinge asook die effektiwiteit van berading. Hy moet altyd omsien na sy emosionele en geestelike welstand. Hy moet homself altyd afvra of hy met verantwoordelikheid optree. Hy moet oor die vermoë beskik om die impak van sy eie emosionele gesondheid op sy werk te kan raaksien. Hy moet die vermoë ontwikkel om bewus te wees van en in kontak te bly met sy eie innerlike ervaringe. Die nagraadse teologiese student moet in kontak bly met homself en met die essensie van sy gevoelens. So ŉ predikant beskik oor openheid en is sensitief teenoor ŉ individu se ervaringe. In die teenwoordigheid van so ŉ predikant sal lidmate en persone tydens berading veilig en meer ontspanne voel om hul eie emosies met hom te deel.

Tabel 5.1: Samevattende pastorale riglyne vir die bestuur, hantering en behandeling van emosionele, geestelike en fisiese uitputting.

	EMOSIE	PYN	SELF	GOD	ROEPING
Konteks	▪ Gesonde emosies bring 'n menslike en spirituele dimensie na vore	▪ Pyn maak deel uit van 'n gebroke wêreld. ▪ Verlossing bring nie onmiddellike emosionele genesing nie.	▪ Akkurate selfkonsep is nodig vir die konstruktiewe verwerking van pyn. ▪ Die belangrikheid van eiewaarde en identiteit is van uiterse belang	▪ Die nagraadse teologiese student is voortdurend op soek na 'n dieper en ryker geestelike lewe.	▪ Invloed van roeping en emosie binne professionele kapasiteit
Visie	▪ Bewustheid van 'n diepe afhanklikheid van God. ▪ Emosionele gesondheid vir 'n persoonlike en professionele lewe	▪ Verligting van emosionele pyn deur die aanraking van woede en teleurstelling ▪ Om emosionele pyn en verwondheid so te benut dat dit die honger na God laat toeneem.	▪ Akkurate en Christus-gesentreerde selfkonsep sodat selfaanvaarding kan plaasvind.	▪ Die opbou van 'n verhouding met God met emosionele intimiteit.	▪ Verhoogde selfagting as dienaar van God met menslike behoeftes. ▪ Godgegewe vrede.
Strategie	▪ Bewuswording en herstrukturering van emosies en persepsies	**<u>Menslikheid</u>** ▪ Gebrokenheid en transformasie **<u>Die spirituele</u>** ▪ Geestelike gebrokenheid. ▪ Worsteling voor God. ▪ Herstel en heling deur God sê versorgende liefde en teenwoordigheid ▪ Oorgawe en afhanklikheid. ▪ Gewonde geroepene wat geestelik groei.	▪ Selfkennis ▪ Eie identiteit ▪ Selfaanvaarding	'n Geestelike lewe wat bestaan uit: ▪ 'n Noue verhouding met God. ▪ 'n Woord-gesentreerde lewe. ▪ Gebed tot geestelike heling. ▪ Vervulling met die Heilige Gees. ▪ 'n Lewe vanuit die genade van God.	**<u>Uitbranding</u>** ▪ Ondersoek en verklaring. ▪ Identifiseer met Elia. ▪ Word ontvanklik en trek jou terug vir versorging. ▪ Leer om weer op God te vertrou. ▪ Hervat roeping met grense en selfsorg.

5.4.2 DIE GEESTELIKE HERSTELPROSES VAN UITBRANDING

Die geestelike dimensie van persone wat met uitbranding worstel se lewe word dikwels afgeskeep, soms sonder dat die persoon dit self besef. Volgens Minirth *et al* (1984:127) besef sommige dit wel maar is dan van mening dat hul besondere situasie dit totaal onmoontlik gemaak het om hul geestelike lewe voldoende te beoefen. Volgens Venter (1998:174) word 'n nagraadse teologiese student wat uitbranding beleef soms beroof van 'n bevredigende verhouding met God. Die gevolg is dat hy geestelik ondervoed is en geen vreugde kry uit sy verhouding met God of sy persoonlike omgang met die Bybel nie – alhoewel hy konstant met die Bybel mag besig wees. Volgens Van der Merwe (2006:80) kan die effek van emosionele pyn konstruktief benut word om die honger na God asook die begeerte om vir Hom te

lewe te benadruk. Die nagraadse teologiese student wat gebrokenheid ervaar weens uitbranding erken so sy algehele afhanklikheid van God se genade.

Volgens Coetzer (2005: 80) kan die impak van 'n traumatiese gebeurtenis soos uitbranding 'n nagraadse teologiese student òf platslaan òf hom dwing om sy geestelike lewe te herevalueer. As gevolg van uitbranding kan daar 'n verlies van betekenis en hoop wees. Om geestelike sin en betekenis te ontwikkel, het 'n unieke implikasie vir elke individu. Dit word alles saamgevat in 'n metode om die nagraadse teologiese student se geloof en hoop te herstel in Iemand groter as homself. Om te werk aan die gevoel van kontak met God is 'n absolute noodsaaklike teenmiddel teen die geestelike skade wat uitbranding tot gevolg het. Die nagraadse teologiese student moet weer bewus word van God se liefde, genade en blydskap. 'n Nuwe en vars fokus op sy geestelike lewe kan geestelike heling bewerk. Die teologiese studie fokus volgens Venter (1998:175) op die student se opleiding op akademiese vlak, maar dit is belangrik dat die student ook innerlik ontwikkel sodat hy die geestelike veerkragtigheid kan ontwikkel om in diens van God te staan.

Geestelike heling verwys volgens Oostenbrink & Lotter (1999:369) eerstens in die algemeen na "die geestelike lewe van die mens in sy verhouding tot God." Tweedens na die praktiese beoefening van godsdiens. Hier word hoofsaaklik gefokus op die persoonlike geloofslewe soos gebed, meditering, ens. Volgens Kim & Venter (1998:168) maak die geestelike lewe 'n integrale deel van die nagraadse teologiese student se bestaan uit – deurdat dit betekenis en sin aan sy lewe gee. Sy geestelike lewe as 'n lewenstyl is verantwoordelik vir die nagraadse teologiese student se identiteit. Dit vorm daarom die kern van sy lewe en die geestelike herstel van uitbranding.

Kim & Venter (1998:168) wys ook daarop dat die handhawing van 'n goeie geestelike lewe die effektiwiteit van 'n nagraadse teologiese student en latere predikant se akademiese werk (omgang met die Skrif) en bediening beïnvloed. Ten einde geestelike heling by die uitgebrande nagraadse teologiese student te bewerkstellig moet daar weer in besonder aandag aan sy geestelike lewe gegee word.

5.4.2.1 'n Lewe voor God

As gepraat word van 'n nagraadse teologiese student se geestelike lewe gaan dit nie in die eerste plek oor homself nie. Dit gaan eerstens oor die eer van God en dat alles op sy eer gerig moet word. Die totale lewe van die nagraadse teologiese student is 'n

lewe in die teenwoordigheid van die lewende God (*coram Deo*). Met gebed en in aanbidding kyk die nagraadse teologiese student weg van homself en sy probleme. In die teenwoordigheid van die God wat oorvloedig liefde skenk, word die nagraadse teologiese student met nuwe ontsag en dankbaarheid teenoor God vervul (Oostenbrink & Lotter, 1999:372; Venter, 1998:489).

Volgens Niemann (2008:56) moet hy met absolute afhanklikheid van God lewe. Sy geestelike groei kan bereik word:

- Deur gedurig te bid,
- Deur die lees, bestudering, meditasie van die Woord,
- Deur God met sy hele lewe te loof en te prys,
- Deur volkome op die Heilige Gees te vertrou.

In die praktyk beteken dit dat die nagraadse teologiese student en latere predikant elke dag tyd moet maak om die Woord te lees en te deurdink, en tot die Here te bid. Tyd moet elke dag opsygesit word waartydens hy spiritueel kan groei. Dit is sy tyd om persoonlik besig te wees met die Here.

God verleen volgens Van der Merwe (2006:100) aan die nagraadse teologiese student die krag en gesag om Hom te verteenwoordig. Die fokus is daarom nie soseer op dit wat hy vir God kan doen nie maar die wyse waarop God deur hom as geroepene kan werk. Dit gaan oor geestelike vertroue, wat voortspruit uit 'n algehele oorgawe aan God.

5.4.2.2 'n Lewe vanuit die openbaring van God

5.4.2.2.1 Spandeer meer tyd saam met God deur sy Woord

Die mens leer volgens Oostenbrink & Lotter (1999:372) God ken vanuit die Skrif. Die Woord wek en die Heilige Gees versterk die geloof. Meditasie binne die geestelike lewe is 'n nugter luister na en oordenking van die Skrif. Volgens Minirth *et al* (1984:23) kompliseer die gebrek aan daaglikse geestelike brood die slagoffer se eie pogings tot herstel. Wanneer persone die simptome van uitbranding begin ervaar, is dit heel dikwels die persoonlike stiltetyd wat eerste in die slag bly. Om te mediteer oor die Woord dra by tot emosionele en geestelike welstand. Tyd wat rondom die Woord spandeer kon word, word nou vermors op bekommernisse oor al die persoon se probleme. Die verwaarlosing van stiltetyd sou gevolglik as van die eerste

waarskuwingstekens van potensiële uitbranding beskou kan word (Grobbelaar, 2007:117; Wright, 2006:115).

Volgens Kim & Venter (1998:175) moet die Skrif die kern rigtinggewer van 'n teologiese student en predikant se lewe wees (1 Timoteus 4:6, 2 Timoteus 4:13). Die praktiese wyses hoe om God se Woord deel van die teologiese student en latere predikant se wese te maak, sluit die volgende in: Die aanhoor; die bestudering en lees van (buite die akademiese omgewing); die meditering van; en meditering oor God se Woord.

Een teken van goeie emosionele en geestelike gesondheid is die bewustheid van 'n dag tot dag en oomblik tot oomblik afhanklikheid van God: Met ander woorde, 'n voortdurende en totale vertroue op God te opsigte van die detail van elke dag. Hierteenoor: wanneer individue uitbranding begin ervaar, is een van die rooi ligte die toenemende geneigdheid om aktiwiteite in eie krag aan te pak, eerder as om op God te vertrou (Stephens & Gray 2005:167). Die volgende twee gedeeltes vertolk die geestelike herstelproses besonder goed:

- ***Filippense 4:6-7*** "[6]*Moet oor niks besorgd wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend.* [7]*En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus*."
- ***Matteus 11:28-30*** "[28]*Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee.* [29]*Neem my juk op julle en leer van My, want Ek is sagmoedig en nederig van hart, en julle sal rus kry vir julle gemoed.* [30]*My juk is sag en my las is lig*."

5.4.2.2.2 Benadering tot die Skrif moet nie slegs vanuit akademiese perspektief wees nie

Volgens Minirth *et al* (1984:127) moet die nagraadse teologiese student homself telkens afvra of hy steeds God se Woord as Sy liefdesbrief aan homself beleef, of het sy omgang met die Woord net 'n koue akademiese omgang geword. Nagraadse teologiese studente loop volgens Coetzer (2008a:92) die gevaar om, as gevolg van daaglikse hantering van die Woord, toe te laat dat die wonder daarvan by hulle verby gaan. Dit gee weer aanleiding tot gebrekkige tyd wat aan God in en deur Sy Woord gespandeer word. Die nagraadse teologiese student kan so besig wees met die dinge van God, dat die God van die dinge vergeet word. Om in 'n persoonlike

verhouding met Jesus Christus te staan, is een van die sleutelfaktore in die uiteindelike oorwinning van uitbranding asook die verkryging van lewensin (Minirth *et al,* 1984:128).

Coetzer (2008a:93) stel voor dat die nagraadse teologiese student – ten einde 'n koue akademiese omgang met die Woord van God te verhoed - op 'n weeklikse basis op een spesifieke Skrifgedeelte moet probeer fokus en op sy eie lewe van toepassing moet probeer maak. Daar moet genoeg tyd gemaak word om oor hierdie spesifieke Skrifgedeelte te mediteer en daagliks op homself toe te pas. Minirth *et al* (1984:132) stel voor dat die betrokke student homself aan die einde van 'n bepaalde week afvra: hoeveel keer hy die afgelope week, maand en jaar konkreet bewus was van God se teenwoordigheid? Hoe meer die nagraadse teologiese student op 'n koue akademiese omgang met die Woord fokus en hoe minder persoonlike verdieping en toepassing van die Woord plaasvind, hoe meer sal hul ver van God begin leef. Volgens Venter (1998:173) is dit moeilik vir 'n teologiese student en latere predikant om sy rol effektief te vervul as daar nie 'n bevredigende persoonlike verhouding tussen hom en God bestaan nie.

Die kern van die heling van uitbranding is dat elemente van gebrokenheid in die verhouding met God weer herstel moet word ten einde 'n nuwe geestelike verdieping te bewerkstellig. Uitgebrande nagraadse teologiese studente moet weer besef dat God elke dag en in elke aktiwiteit persoonlik by hulle betrokke is. Indien die nagraadse teologiese student hierdie waarborg van God se teenwoordigheid en betrokkenheid verloor het, moet hy ook meer intens na sy gebedslewe kyk en homself afvra of hy werklik nog elke dag met God in gebed praat (Minirth *et al*, 1984:133 & Coetzer, 2008a:94). Dit is belangrik dat God ook die geleentheid kry om met hom te praat deur Sy Woord, Sy Heilige Gees asook deur die omstandighede waarin hy homself bevind.

5.4.2.3 Gebed en geestelike heling

Volgens Kim & Venter (1998:175) is gebed die belangrikste instrument om 'n verhouding met die Here te bou of te herstel. Ten einde 'n intieme verhouding met die Here daar te stel is dit belangrik om voortdurend met die Here in gebed te kommunikeer. Wanneer 'n persoon uitbranding beleef, beleef hy dat sy gevoelens hom hinder in sy gebed. Toe die dissipels bang was tydens die storm op die see, het hulle kleingelowig geword. Die kleingeloof het tot twyfel gelei. Jesus het egter die see hard aangespreek en dit het doodstil geraak (Matteus.8:26). So word 'n mens se

geloof normaalweg tydens die stormweer in ons lewens ook klein. ’n Definitiewe faktor wat tot twyfel bydra, is lewensmoegheid of bitterheid. Omstandighede het die nagraadse teologiese student oorweldig. Hy voel soos ’n mislukking. Hy is van alle lewensvreugde beroof. en twyfel in homself, in sy kindskap van God en in God self (Smit, 2007:168; Wright 2006:113) (Sien ook Moore, 2005:118-119).

Wat die student wat uitbranding ervaar nie moet vergeet nie, is dat hy moed bymekaar moet maak om te bid. Gebed het ’n geweldige vertroostende en bemoedigende karakter omdat God deur gebed nader aan ons kom. ’n Persoon wat in sy uitbranding redeneer: “*Maar weet God dan nie in watter nood ons verkeer nie en wat vir ons nuttig is nie, ook sonder dat ons bid*?” Verstaan nie waarom God sy kinders beveel het om te bid nie. Calvyn skryf in die Institusie oor die bemoedigende rykdom van gebed (Duvenhage, 1967: 318-341) dat God nie ter wille van Homself nie maar ter wille van ons beveel het dat ons moet bid:

- Deur gebed dring ons deur tot die rykdom wat vir ons by die heilige Vader weggelê is.
- Gebed is die uitgebrande student se hande om die rykdom van God te omhels en sy eie te maak.
- In gebed praat ons met God in sy heiligdom oor sy beloftes. Deur gebed ervaar ons dat ons nie tevergeefs geglo het in die dinge wat Hy ons in sy Woord beloof nie.
- God beveel ons om van Hom te vra wat ons van Hom mag verwag.
- Deur die aanroeping van sy Naam bring ons Hom geheel en al na ons toe, sodat Hy ons sy teenwoordigheid sal betoon. Hieruit ontstaan ’n heerlike rus en kalmte vir die gewete.
- Dit is vir God ’n genot wanneer ons ons sorge op Hom aflaai.
- As die nood wat ons druk, voor Hom uitgespreek is, vind ons daarin die heerlikste rus in die wete dat nie een van ons rampe vir Hom verborge is nie, en is ons oortuig dat Hy vir ons die beste wil sorg en die beste kan sorg.
- God is naby almal wat Hom aanroep (Ps. 145:18).

Vir die student wat dit in sy uitbranding moeilik vind om te bid is die volgende gebedsriglyne belangrik:

- Die eerste riglyn vir 'n uitgebrande student se gebed is dat ons, ons harte losmaak van alle vreeslike sorge en gedagtes wat ons van die suiwere aanskouing van God kan aflei.
- Ons moet in ons geestelike en fisiese behoeftes ons afhanklikheid van God besef.
- Moenie dat jou bekommernisse jou van God weghou nie.
- Ons moet bid in afhanklikheid van die Heilige Gees.

Die nagraadse teologiese student wat uitbranding beleef moet onthou dat – al is dit vir hom moeilik om te bid – hy drie middele het wat hom bystaan in gebed. Jesus Christus sê in Johannes 15:7 dat enigiets wat ons in sy Naam vra vir ons gegee sal word:

- In Christus bied God aan ons 'n hemelse skat sodat al ons hoop op Hom gevestig sal wees en ons rus kan vind.
- Ons harte word deur geloof bekwaam gemaak om God aan te roep. Die Heilige Gees kom ons in ons swakheid te hulp om ons begeertes aan God bekend te maak en met vertroue te roep: Abba, Vader.
- Ons kan net bid omdat ons gevorm is deur die Woord van God.

5.4.2.4 Word vervul met die Heilige Gees

Die Heilige Gees is volgens Kim & Venter (1998:176) die ware prediker, die uitdeler van geestelike gawes, die gewer van geestelike krag en die oorsprong van geestelike heling. Volgens Niemann (2008:56) moet die nagraadse teologiese student 'n goeie en sterk verhouding met die Here hê, en vol wees van die Heilige Gees. Die Heilige Gees open die hart en die verstand van die predikant sodat hy God se Woord en wil vir sy lewe en die lewe van die gemeente kan verstaan. Die Heilige Gees rus die predikant toe deur bemoedigende en vertroostende handelinge. Om die werk van die Here te doen, moet die nagraadse teologiese student en latere predikant die hand van die Here en Sy leiding soek. Sy verhouding tot die Here sal in sy dienswerk sigbaar word. Die predikant word spiritueel volwasse deur afhanklikheid van die Heilige Gees. Vir spirituele volwassenheid behoort die predikant homself te wy aan 'n intieme verhouding met God deur gedurig met die Here in gebed te verkeer, en hom in die Woord van God te verdiep. Die predikant kan nie 'n geestelike leier vir die gemeente wees as sy eie persoonlike verhouding met die Here nie reg is nie.

Die Heilige Gees is die een wat die nagraadse teologiese student in sy studie bystaan om die geïnspireerde Woord van God te verstaan en om in sy swakheid te bid. Sonder die Heilige Gees kan die nagraadse teologiese student en latere predikant niks doen nie. Hy moet op die Heilige Gees vertrou vir leiding om sy rol as toekomstige bedienaar van die Woord te kan vervul. In sy swakheid weens uitbranding is die Heilige Gees die enigste een wat die proses van geestelike herstel kan bewerkstellig. Daarom moet die uitgebrande nagraadse teologiese student gelei word om sy afhanklikheid van die Heilige Gees in die geestelike herstelproses van uitbranding te erken (Kim & Venter, 1998:176).

5.4.2.5 'n Lewe uit genade

Volgens Kim & Venter (1998:175) is dit genade om met God in 'n verhouding te kan staan. Omdat die nagraadse teologiese student lewe uit genade maak God sy lewe vol krag en positiwiteit. Die nagraadse teologiese student lewe immers nie 'n lewe van vrees nie (1 Johannes 4:18) maar 'n dankbaarheidslewe uit reaksie op en geanker in God se vrye en onwankelbare genade (Oostenbrink & Lotter, 1999:374).

5.4.2.6 'n Lewe in hoopvolle verwagtinge

Die nagraadse teologiese student moet in sy krisis onthou dat die hele lewe nie opgaan in die hier en nou nie (Oostenbrink & Lotter, 1999:375). Verder moet hy ook nie vaskyk teen die gebrokenheid van die hier en nou nie. Die gelowige lewe in die hoopvolle verwagting op Christus se wederkoms wanneer die volle heil sal realiseer. Die moedeloosheid en hopeloosheid wat die nagraadse teologiese student mag beleef, wek in hom 'n begeerte na die toekomstige lewe (Venter, 1998:466).

Die skrywer van Klaagliedere skryf in 3:16 "*Hy het my gruisklip laat kou, my in die grond in getrap.*" Minirth *et al* (1986:135) is van mening dat wanneer 'n individu uitbranding ervaar, so 'n persoon "*ek*" - gesentreerd raak. Maar wanneer die persoon weer op God fokus en aan die hoop wat God in sy Woord gee vashou, gee dit verligting van die simptome van uitbranding. Een van die mees algemene karaktertrekke van gevorderde uitbranding is 'n verlies aan hoop. 'n Persoon kan slegs van uitbranding herstel indien daar hoop is. Hoop is die essensiële bestanddeel om die probleme en druk van die lewe mee teë te staan. Die skrywer van die Hebreërs brief beskryf hoop as 'n lewensanker: "*Hierdie hoop besit ons as 'n veilige en onbeweeglik lewensanker, wat agter die voorhangsel vas is*. (6:19)" By die geestelike herstelproses van uitbranding is dit daarom noodsaaklik om weer 'n vaste hoop by die uitgebrande persoon te herstel.

5.4.2.6.1 Herstel van ’n vaste hoop

Volgens Minirth *et al* (1986:136) is die Bybelse konsep van hoop ’n definitiewe antisipering en ’n vaste verwagting. Hierdie tipe hoop verwys egter na die vaste grond van verwagting wat op God gerig is. Maar tydens die belewenis van uitbranding verloor die persoon sy vrede, sy rus en sy voorspoed, en ervaar eerder teleurstelling en moedeloosheid. By die herstel van ’n vaste hoop is dit belangrik dat die “ek” gesentreerdheid moet verskuif na ’n Godgesentreerde hoop. Volgens Coetzer (2008a:97) is die Griekse werkwoord vir ‘hoop’ in die Nuwe Testament ook dikwels gekoppel aan die konsep van vertroue (Johannes 5:45; 2 Kronieke 1:10). Die selfstandige naamwoord vir ‘hoop’ wat in die Nuwe Testament gevind word, word dikwels geassosieer met die spesifieke verwysing na Christus se verwagte wederkoms. ’n Voorbeeld hiervan word in Titus 2:13 gevind: “*...terwyl ons uitsien na die gelukkige dag wat ons verwag. Op daardie dag sal die heerlikheid van ons grote God en Verlosser, Jesus Christus, verskyn.*”

Wat die uitgebrande persoon egter moet besef is dat God lojaal bly teenoor sy kinders, en dat hulle hoop daarom gefokus moet wees op God se liefde en genade, ongeag hoe haglik hulle omstandighede ook al mag wees. Selfs te midde van die belewenis van uitbranding kan ons opkyk na God wat nooit vir ons ’n koue skouer gee of dislojaal is nie. Hy sal nooit ophou om ons onvoorwaardelik lief te hê nie (Rom. 8: 39). Daarom wys Coetzer (2008b:72) dat die uitgebrande nagraadse teologiese student in hierdie tyd op die Skrif moet fokus. Hy moet veral die verhale lees van andere wat deur groot beproewinge gegaan het, en tog uiteindelik die oorwinning behaal het (Skrifgedeeltes soos 1 Konings 19:1-18; Markus 6:7). Deur aan bepaalde Skrifwaarhede vas te hou gedurende die belewenis van uitbranding, word hoop geaktiveer en dit kanselleer die geestelike en emosionele stres van uitbranding uit (Minirth *et al*, 1986:140; Moore, 2005:144).

5.4.2.6.2 Klaagliedere: ’n Model van hoop

Minirth *et al* (1986:165) wys dat daar ’n aangrypende beskrywing van hoop in Klaagliedere gevind word. Die skrywer wat treur oor die sy volk, ontdek dat hy weer nuwe hoop ontvang wanneer hy op God fokus. Vanuit die beskrywing van die persoon se situasie in Klaagliedere 3 kan praktiese riglyne vir die uitgebrande nagraadse teologiese student verkry word. Met die woorde in Klaagliedere 3:1 “*Ek is die man wat ellende belewe het. Die Here het my met sy toorn geslaan...*” kan die meeste nagraadse teologiese studente en predikante wat uitbranding beleef mee identifiseer:

5.4.2.6.2.1 Hoop wat uitgeput is

Klaagliedere 3:17-19 is 'n goeie beskrywing van die emosies van die uitgebrande dienaar van die Here: "Hy het alle rus van my af weggeneem; ek het al vergeet van voorspoed. [18]*Ek het gedink dit is klaar met my en met my hoop op die Here.* [19]*Die gedagte aan my ellende en my vreemdelingskap is gal en gif vir my*." Die slagoffer verloor sy vrede, sy rus en sy voorspoed. In die proses ontvang hy ellende, gal en gif. Vir die skrywer as dienaar van die Here voel dit of alle hoop uitgeput is (Minirth *et al*, 1986:136-137).

5.4.2.6.2.2 Hoop wat weer geaktiveer word

Teenoor die mismoedige en hulpelose agtergrond wat beskryf word, sê die skrywer dan in Klaagliedere 3:21 "*Maar dit sal ek ter harte neem en om die rede bly ek hoop...*" Die skrywer sien 'n lig in die duisternis van wanhoop skyn en fokus sy aandag daarop. Die hoop waarna verwys word in hierdie vers verwys na die vaste grond van verwagting wat op God gerig is. 'n Duidelike emosionele skuif vind in die skrywer se binneste plaas. Alhoewel die skrywer aanvanklik alle hoop verloor het, is die vlammetjie van hoop weer aangesteek. In plaas daarvan dat hy op sy wanhopige omstandighede fokus begin die skrywer fokus op sekere waarhede aangaande God.

5.4.2.6.2.3 Hoop wat weer gefokus raak

Die skrywer se 'ek' -gesentreerdheid en fokus op sy probleem het opmerklik verander. Met 'n duidelike gedefinieerde fokus van hoop gaan hy voort om vier betekenisvolle waarhede uit te spel in Klaagliedere 3:22-23: "*Deur die liefde van die Here het ons nie vergaan nie; daar is geen einde aan sy ontferming nie, dit is elke môre nuut. U trou is groot.*"

- **Hy ondersoek God se groot, lojale liefde**

  Volgens Minirth *et al* (1986:139) is die tema van God se lojaliteit een van die mees insiggewende konsepte in die Ou Testament. Dit is 'n begrip wat telkens gebruik word in die beskrywing van God se verbondsverhouding met sy kinders. Dit sluit komponente in van lojaliteit, liefde, genade, empatie, sorgsaamheid en meelewing. Hierdie kenmerke is besonder sigbaar in God se verhouding met Israel en ook met die uitgebrande dienskneg vandag (Ps. 85:8; 98:3). Die punt wat die skrywer van Klaagliedere maak, is dat die leser (en by implikasie die uitgebrande persoon) op God se lojaliteit, liefde en genade kan vertrou, ongeag hoe platgeslaan hy ook al mag voel weens sy omstandighede. Selfs te midde van uitbranding wat die nagraadse teologiese

student beleef kan hy opkyk na God wat nooit van hom wegdraai of troueloos is nie. Hy sal nooit ophou om vir ons onvoorwaardelik lief te wees nie.

- **Hy sien God se empatie en meelewing raak**
  God is volgens Minirth *et al* (1986:140) nie alleen lojaal en genadig nie maar die Here ken ook die emosies wat sy dienaars ervaar en betoon deurgaans Sy liefde en meelewing teenoor die wat afgemat en uitgeput is.
- **Hy besef dat God se empatiese omgee oneindig is**
  Ongeag hoe donker die uitgebrande nagraadse teologiese student se omstandighede mag voel, God se ontferming 'is elke môre nuut.' God se ontferming word nooit afgemat of uitgedien nie. God is altyd lojaal, liefdevol en vol van begrip (Minirth *et al,* 1986:140).
- **Hy besef dat God totaal vertrou kan word**
  Geloofswaarhede soos hierdie kan die impak van stres en uitbranding deurslaggewend verminder. Dit aktiveer hoop en dit kanselleer die geestelike en emosionele stres van uitbranding. Paulus het ook tot hierdie insigte gekom toe hy besef dat God soewerein is. Paulus in sy swakheid besef "...dat God alles ten goede laat meewerk vir diė wat Hom liefhet, diė wat volgens sy besluit geroep is" (Rom. 8:28) (Minirth *et al,* 1986:140).

5.4.2.6.2.4 Uitbranding omgekeer

Dit is volgens Minirth *et al* (1986:140) so dat die emosionele en fisiese behoeftes van die uitgebrande nagraadse teologiese student ook aangespreek moet word, soos byvoorbeeld in die geval van Elia toe God aan hom voedsel, rus, bemoediging asook die omgee van 'n vriend soos Elisa voorsien het. Die essensie van die omkeer van uitbranding word egter verwoord in Klaagliedere 3:24-26 "*Ek sê vir myself: Die Here is my lewe, daarom hoop ek op Hom.* [25]*Die Here is goed vir wie op Hom bly hoop, vir die mens wat na sy wil vra;* [26]*dit is goed om geduldig te wag op die hulp van die Here*; ..."

Alhoewel die nagraadse teologiese student afgemat is deur uitbranding (Klaagliedere 3:16) sal hy in staat wees om te kan sê: "*Ek het hoop*!" wanneer hy bo sy omstandighede uit fokus. Alhoewel die kenmerke van uitbranding mag varieer in oorsaak en intensiteit, asook oor weke, maande, selfs jare beleef mag word, kan uitbranding omgekeer word deur op God te fokus en op Hom te bly hoop (Minirth *et al,* 1986:141).

5.4.2.7 Die nagraadse teologiese student moet sy bekommernisse vir God gee

Petrus herinner die uitgeputte leser in 1 Petrus 5:7: "*Werp al julle bekommernisse op Hom, want Hy sorg vir julle*." Dit is volgens Stephens & Gray (2005:157) die enigste effektiewe antwoord op bekommernis wat die uitgebrande nagraadse teologiese student mag ervaar. In plaas daarvan om in kommer te lewe moet hy doelbewus en konsekwent sy angstigheid aan God oorgee en Hom vertrou om alles te laat uitwerk tot sy beswil. Wanneer die uitgebrande nagraadse teologiese student op God vertrou, sal hy vrede - die teenoorgestelde van kommer - beleef. Paulus skryf in Filippense 4:7: "*En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus*."

5.4.3 DIE FISIESE HERSTELPROSES VAN UITBRANDING

Volgens Niemann (2008:56) en Baron & Byrne (2003:549) moet 'n nagraadse teologiese student ook na sy fisiese lewe omsien. Hy moet genoeg fisiese oefening kry. Verder moet hy genoeg ontspanning kry, en ook aandag en tyd afstaan aan 'n goeie stokperdjie of iets om sy gedagtes besig te hou met ander dinge as die bediening. By die fisiese herstelposes van uitbranding moet daar op die volgende drie aspekte gefokus word:

5.4.3.1 Ontspanningsopleiding

Volgens Louw (2003:615) help ontspanningsopleiding om 'n nagraadse teologiese student se vlakke van fisiese en emosionele spanning te verlaag. Diegene met 'n sterk roepingsgevoel vind dit soms moeilik om te ontspan. Om goeie geestesgesondheid te handhaaf, impliseer dikwels dat 'n persoon in staat moet wees om behoorlik te kan ontspan. Om die uitbrandingsproses te stuit of te voorkom, impliseer dat die nagraadse teologiese student na homself sal omsien op emosionele, geestelike asook fisiese terrein.

Volgens Coetzer (2008:84a) is dit sinvol om ten minste drie keer per week aktief te beplan aan iets wat aangenaam en ontspannend is en wat nie verband hou met die gewone daaglikse verantwoordelikhede nie, al is dit kort van duur. Daar moet daadwerklik gestreef word om aktiwiteite te doen wat nie stresvol is nie. Sulke aktiwiteite moet ook vir die plesier gedoen word sonder om besonder kompeterend ingestel te wees. Die werk van 'n predikant kan met verloop van tyd baie stresvol, uitputtend, frustrerend of eentonig raak. Daarom is dit belangrik om ook besig te wees met aktiwiteite wat 'n persoon geniet en wat sy belangstelling prikkel ten einde te verhoed dat die persoon nie in eentonige roetines verval of begin stagneer nie.

Volgens Louw & Edwards (2003:615) is een van die belangrikste probleme waarvoor die nagraadse teologiese student te staan kom in sy poging om te ontspan, om sy bewussyn van die warboel van gedagtes af te skakel. 'n Doeltreffende tegniek moet die nagraadse teologiese studente in staat stel om hul van alledaagse denke los te maak.

Indien moontlik kan langverlof van ongeveer ses maande oorweeg word om weer die regte perspektief te kry rondom die rede en die doel van die persoon se werk en roeping. In die geval van die nagraadse teologiese student, moet tydens vakansietyd doeltreffend ontspan word. Baron & Byrne (2003:548) stel voor dat die uitgebrande persoon in kontak met die natuur kom. Kontak met die natuur gee 'n breër visie van die wêreld sowel as ons plek daarin. Volgens Coetzer (2008:85a) moet 'n persoon wat byvoorbeeld baie berading doen die aantal ure van berading per week afskaal en in die plek daarvan ander take verrig ten einde van uitbranding te kan herstel.

5.4.3.2 Fisiese oefening

Volgens Minnaar (1991:20) is fisiese oefening die mees voor die handliggende en die mees effektiefste wyse by die herstelproses van uitbranding. Bloot die feit dat 'n persoon al fisies beter voel, lei reeds tot 'n verandering in die emosies gekoppel aan uitbranding. Fisiese oefening genereer die nodige energie om veranderinge op die emosionele en geestelike terreine aan te pak (Coetzer, 2008:72a, Retief, 2004:124). In enige gebalanseerde oefenprogram behoort die volgende drie soorte oefeninge ingesluit te wees:

- ***Kardiovaskulêre oefeninge*:** Hieronder word ingesluit draf, hardloop, stap, fietsry, swem, muurbal, touspring, ens. Al hierdie oefening is toegespits op vinnige asemhaling en 'n vinnige hartklop. Dit dra by tot dieper asemhaling en beter ventilering en verbeter die bloedsomloop (Minnaar, 1991:20).
- ***Strekoefeninge*:** Ten einde soepelheid te verbeter, moet verskeie spiere in die liggaam op gereelde basis gestrek word (Minnaar, 1991:21).
- ***Kragoefeninge*:** In die kategorie word ingesluit gewigoptel, opstote ("pushups") en opsitte ("sit-ups") en die doel hiervan is om die spiere te versterk.

Al drie die bogenoemde soorte oefeninge het egter 'n gemeenskaplike doel, en dit is om stresvlakke te verlaag. Die ideaal is om elke dag tussen 30 en 40 minute te oefen. Indien dit nie haalbaar is nie, moet daar gepoog word om ten minste drie keer

per week te oefen, byvoorbeeld Maandag, Woensdag en Vrydag of Dinsdag, Donderdag en Saterdag. Dit is 'n goeie gewoonte om elke dag 'n spesifieke tydperk vir oefening opsy te sit en dan streng daarby te hou. (Minnaar, 1991:21; Coetzer 2008:31; Moore, 2005:132). Die goue reël is egter om geleidelik en progressief met 'n oefenprogram te vorder en nie te veel, te vinnig te wil vermag nie – veral as daar reeds tekens van uitbranding teenwoordig is. Volgens Louw & Edwards (2003:616) moet die nagraadse teologiese student en latere predikant die volgende aspekte in gedagte hou wanneer fisiese oefening deel word van sy fisiese herstelproses:

- Kies 'n oefening wat jy as aangenaam sal ervaar en geniet;
- Die oefening moet genoegsame intensiteit van fisiese aktiwiteit verskaf, met ander woorde aktiwiteit wat jou asemhaling en harttempo versnel;
- Moet dit nie oordoen nie, want na 'n bepaalde punt verminder die voordele van oefening drasties. Gereelde oefening kan in der waarheid tot verdere uitputting en uitbranding bydra.

Indien 'n oefenprogram gereeld en intensief uitgevoer word, kan die volgende voordele volgens Minnaar (1991:22) asook Louw & Edwards (2003:616) naas 'n verlaagde stresvlak gewaarborg word:

- 'n Groter hoeveelheid energie en liggaamskrag;
- Beter uithouvermoë;
- Verbeterde kardiovaskulêre aktiwiteit omdat die hart met elke klop meer bloed kan pomp;
- Minder vermoeidheid;
- Minder verkoue en siektes;
- Kognitiewe helderheid;
- Dit verlaag bloeddruk en bloedsuikervlakke;
- Dit verhoog die vlak van endorfiene in die bloed, wat volgens navorsers verantwoordelik is vir daardie aangename gevoel na oefening;
- Dit verlig spanning in die spiere;
- Dit hou die gewig binne perke;
- Beter selfvertroue en 'n positiewe selfkonsep;
- Minder slaaploosheid;
- 'n Goeie gevoel oor die algemeen.

5.4.3.3 'n Gebalanseerde dieet

Om te kan voldoen aan die bykomende eise wat stres en veral uitbranding aan die nagraadse teologiese student stel, het hul liggame addisionele hoeveelhede voedsame kos nodig. Dit is volgens Louw (2003:617) en Van Jaarsveld (2003:124) in elk geval goed om as deel van 'n gesonde lewenstyl 'n gesonde dieet te volg, afgesien van die waarde daarvan om hoë vlakke stres te hanteer. Die term "dieet" moet volgens Louw (2003:617) nie met programme om gewigsprobleme te beheer of te verminder, verwar word nie. Dit gaan hier om algehele voedingsbalans van dit wat geëet word. Die regte voeding verskaf die nodige energie vir 'n vol lewe (Sien ook Moore, 2005:135).

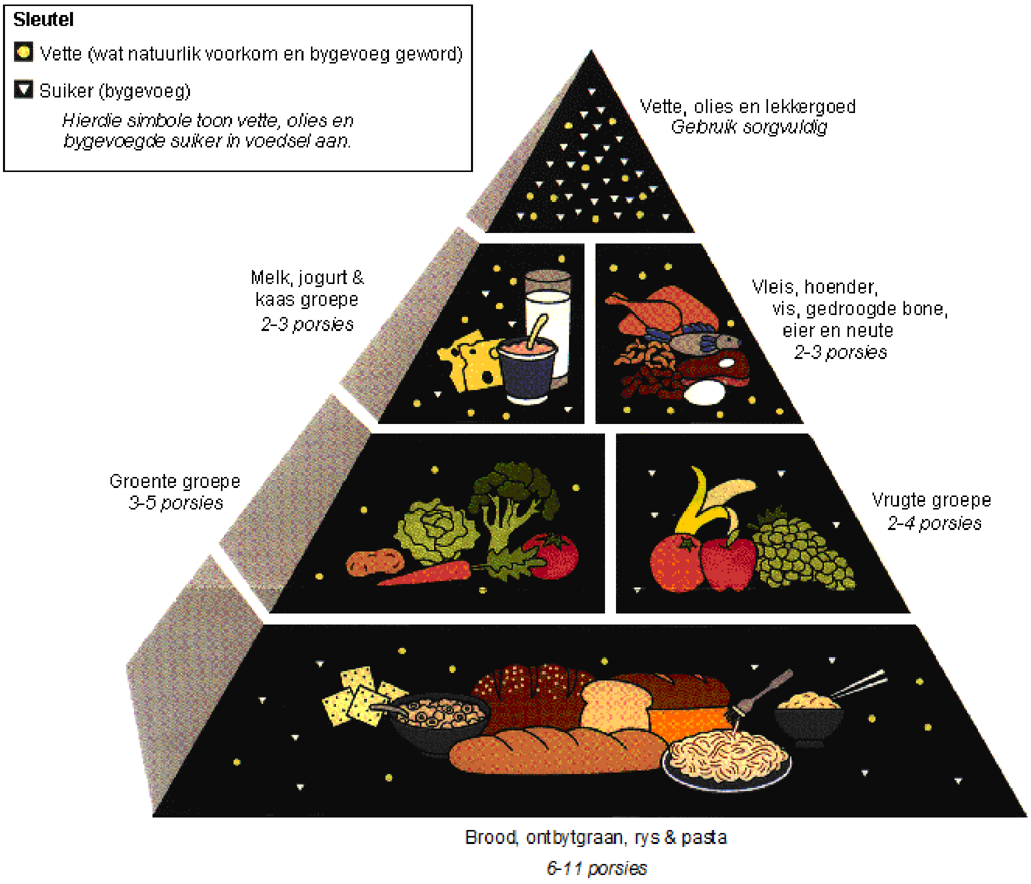
Geen enkele voedselsoorte bevat al die vitamine en voedingsbestanddele wat daagliks deur die liggaam benodig word nie. Daarom is dit belangrik dat die dieet uit 'n verskeidenheid voedselsoorte bestaan (Palmer & Cooper, 2008:108, Louw, 2003:618):

- **Melk en melkprodukte**
  Hieronder word ingesluit melk in enige vorm, karringmelk en joghurt. Alle soorte kaas, ook dikmelk- en roomkaas, word ingesluit. Beide melk en kaas is ryk bronne van kalsium.
- **Proteïenryke voedsel**
  Die kategorie sluit in alle soorte vleis, vis, eiers en droëpeulsade soos boontjies, ertjies, lensies en neute.
- **Vrugte en groente**
  Vrugte en groente bevat belangrike vitamine. Veral vitamien C is nodig vir sterk bloedvate en gesonde tandvleis. Indien daar genoeg vitamien C in die liggaam is, sal wonde ook vinniger genees.
- **Vette en olies**
  Botter, margarien en ander vette en olies, byvoorbeeld omega 3 en omega 6 olies is uiters belangrik.
- **Graanprodukte**
  Brood, meel en ander graanprodukte kom in die kategorie voor. Konsentreer egter op die minder verfynde graanprodukte, soos volkoringbrood, ongesifte mieliemeel, hawer- en graansorghummeel. Graan bevat 'n hoë persentasie stysel wat energie aan die liggaam voorsien. Dit bevat ook semel, wat hardlywigheid voorkom, en vitamien B (Minnaar, 1991:25).

Whitney & Rolfes (2005:45) en Van Jaarsveld (2003:124) toon die belangrike voedselsoorte en noodsaaklike daaglikse hoeveelhede in die onderstaande voedselpiramide aan. Die graansoorte aan die onderkant van die piramide toon aan dat dit in groot hoeveelhede by 'n volwassene se daaglikse dieet ingesluit moet word en vorm die fondasie van 'n gesonde dieet. Vrugte en groente word op die volgende vlak gevind wat aantoon dat dit minder prominent is, maar steeds 'n belangrike plek in die daaglikse dieet moet inneem. Vleis en melk groepe word gevind in die tweede laaste groep naby aan die bokant van die piramide en maak 'n kleiner deel van 'n gesonde daaglikse dieet uit. 'n Noukeurig keuse uit die vleis- en melk groepe dra by tot die inname van belangrike voedingstowwe soos byvoorbeeld proteïene, vitamine en minerale. Hierdie keuses moet voedsel insluit wat nie te veel vette en cholesterol bevat nie. Vette, olies en lekkergoed word bo-aan die voedselpiramide gevind en daarom moet baie klein hoeveelhede in die daaglikse dieet ingesluit word en moet dit sorgvuldig ingeneem word.

Alkoholiese drankies word nie by hierdie voedselpiramide ingesluit nie, maar moet ook beperk word. Die klein kolletjies en driehoekies wat in die verskillende voedselgroepe in die piramide sigbaar is verteenwoordig natuurlike en bygevoegde vette asook bygevoegde suikers. Hierdie simbole herinner die verbruiker dat spesifieke voedsel binne die verskillende voedselgroepe hoog in vette, suikers of beide is en dat dit ook matig gebruik moet word. Die daaglikse voedsel riglyn piramide plaas klem op graan, groente, en vrugte – almal plantaardige voedsel. Sowat 75% van die nagraadse teologiese student se daaglikse porsies moet uit hierdie groepe bestaan. Hierdie strategie help die nagraadse teologiese student om belangrike koolhidrate, vesels, vitamine, minerale en voedselsoorte met min vette in te neem en 'n gebalanseerde leefstyl te handhaaf wat die suksesvolle hantering van stres en uitbranding bevorder (Whitney & Rolfes, 2005:46, Palmer & Cooper, 2008:107, Van Jaarsveld, 2003:125).

Diagram 5.2: Die daaglikse voedsel riglyn piramide (Whitney & Rolfes, 2005:45).



By die fisiese herstelproses van uitbranding, is dit belangrik om 'n gebalanseerde dieet te handhaaf. Daarom moet daar verseker word dat al vyf voorafgaande voedselsoorte in die dieet verteenwoordig is.

5.4.3.4 Kry genoegsame slaap

Volgens Stone (2008:78) moet daar ook 'n vasgestelde slaaproetine daar gestel word om slaaploosheid te voorkom en te beheer. Volgens Phillips (2007:151) en Van Jaarsveld (2003:123) toon navorsing dat 'n persoon oor die algemeen sewe tot agt ure slaap per nag benodig ten einde op hulle beste te kan funksioneer en gesond te kan bly. Die nagraadse teologiese student moet bewus wees van hoeveel slaap hy benodig om goed te kan funksioneer. Wanneer 'n persoon nie genoeg slaap inkry nie neig die persoon om die volgende simptome te ervaar:

- Geïrriteerd te wees;
- Meer krities te wees;
- Meer depressief te wees;
- Meer probleme met konsentrasie te ervaar;

- Minder effektief in die persoon se werk te wees;
- Minder lewensvreugde te ervaar.

Slaap is gevolglik noodsaaklik vir goeie geestesgesondheid asook emosionele en fisiese gesondheid. God stel self vir ons die voorbeeld toe hy aan die einde van sy skeppingswerk op die sewende dag gerus het (Coetzer, 2008:78a). God laat Elia in 1 Konings 19:1-18 toe om te slaap sodat hy sy kragte kan herwin (Sien ook Moore, 2005:119-120).

Phillips (2007:151-153) identifiseer die volgende tegnieke om die nagraadse teologiese student te begelei tot beter slaappatrone:

- Probeer om nie gedurende die dag te slaap nie anders sal jy nie moeg wees wanneer jy moet gaan slaap nie. Probeer om altyd op 'n vasgestelde tyd te gaan slaap.
- Hou jou slaapkamer donker. Die donkerte sal slaap aanmoedig.
- Moenie enige oefeninge doen binne drie ure voor jy gaan slaap nie. Oefening het 'n stimulerende effek op die liggaam en maak ontspanning moeiliker.
- Vermy kafeïen voor jy gaan slaap. Kafeïen is 'n stimulant. Dit sluit onder meer koffie en sekere energie drankies in. Vermy ook alkohol en nikotien.
- Skuif jou horlosie. Wanneer jy deur die loop van die nag wakker word en jy sien hoe laat dit is, mag jy dalk wakker bly, en jou self bekommer oor werk of wanneer jy moet opstaan.
- Elimineer so veel geraas as moontlik. 'n Oormaat van klanke kan dit moeilik maak om aan die slaap te raak of jou wakker maak.
- Plaas 'n pen en papier langs jou bed. Dit gebeur dat mens aan dinge dink wat die volgende dag moet gebeur. Die gevolg is dat mens heelnag rond rol en daaroor dink. In plaas daarvan om wakker te bly en dit waaraan jy dink te probeer onthou, skryf dit neer. Op die wyse kan jy ontspan, wetende dat jy dit nie sal vergeet nie. Sê vir jouself dat jy in die môre weer verder daaraan kan werk.
- Moenie jou slaapkamer jou werkkamer maak nie. Moenie werk saamvat kamer toe nie. Dit stuit ontspanning eerder as om dit te bevorder - veral as dit jou herinner aan al die dinge wat jy nog moet doen.

5.4.3.5 Kry goeie grense in plek

Volgens Venter (1998:173) oorvleuel 'n teologiese student se rol as toekomende predikant en sy verhoudings somtyds. Alhoewel hy moontlike grense reeds in plek het, word hierdie grense tog maklik geïgnoreer.

5.4.3.5.1 Tydgrense

Tydgrense is waarskynlik die mees belangrike grens wat 'n uitgebrande nagraadse teologiese student in plek moet kry ten einde van uitbranding te herstel. Tydgrense sluit in om in tyd te wees vir afsprake en te waak om nie die vasgestelde tydsduur te oorskry nie (Sien 5.5.1 vir meer inligting oor hoe om effektiewe tydbestuur). Volgens Cloud & Townsend (1999:34) is dit soms nodig om tyd te maak om moontlike konflikte uit te werk of dat die tyd van konflik beperk moet word:

- Die nagraadse teologiese student moet homself tyd gee om sekere dinge eers te deurdink.
- Skeduleer eerder 'n spesifieke tyd om 'n bepaalde probleem op te los as om in die hitte van die oomblik besluite te neem.
- Stel sperdatums waartydens sekere doelwitte bereik moet word.

5.4.3.5.2 Persoonlike grense

Volgens Venter (1998:173) is dit uiters belangrik om balans te handhaaf. Balans moet gevind word tussen sy rol as teologiese student en latere predikant en sy rol as lid van 'n gesin, gelowige en die sosiale omgewing waarin hy beweeg. Van uiterste belang vir die nagraadse teologiese student wat binnekort in die voltydse bediening gaan staan, is om te besluit hoeveel van homself (asook sy gesin) hy aan ander moet bekend maak en ook onder watter omstandighede. Dit sluit onder andere in tot in hoe 'n mate hy homself emosioneel gaan distansieer van mense met probleme. Dit sluit ook die mate waarmee hy homself fisies van mense moet distansieer in, soos byvoordeel die hoeveelheid persoonlike afsprake, om alleen vakansie te gaan hou met sy gesin en hoe naby hy op persoonlike vlak met mense in die gemeente gaan tree (persoonlike vriende). Hierdie persoonlike afstande kan volgens Cloud & Townsend (1999:32) in mindere of meerdere mate bepaal word:

- Om afstand te neem van 'n argument of 'n ongemaklike situasie;
- Om vir 'n tyd lank weg te gaan om sy persoonlike verhouding met die Here te versterk;
- Om tyd alleen saam met sy gesin te spandeer;

Hierdie grense beskerm die nagraadse teologiese student en latere predikant van fisiese, emosionele en geestelike uitbranding.

5.4.3.5.3 Wees realisties

Dit is noodsaaklik vir die nagraadse teologiese student wat simptome van uitbranding toon om sy eie beperkinge te ken in die vervulling van sy akademiese taak. Dit is belangrik dat die student sy eie beperkte insigte aanvaar wanneer hy met 'n massa akademiese werk gekonfronteer word. Dit is egter ook belangrik om tyd te maak om die studentelewe te waardeer.

5.4.3.6 Gebalanseerde leefstyl

Volgens Coetzer (2005:78) is dit belangrik om 'n lewenstyl te handhaaf wat gekenmerk word deur 'n verskeidenheid van aktiwiteite sowel as 'n matige pas. Die nagraadse teologiese student en latere predikant moet strewe na 'n algemene balans tussen werk, eksterne belangstellings, sosiale kontakte, persoonlike tydsbesteding en ontspanning. Daar moet dus geleer word om 'n balans te skep tussen werk, speel en rus. Grense moet in plek gestel word sodat hierdie balans gehandhaaf kan word.

5.5 PRAKTYK-TEORETIESE PERSPEKTIEWE VAN DIE DOELTREFFENDE BESTUUR EN VOORKOMING VAN UITBRANDING BY DIE NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENT AS TOEKOMSTIGE PREDIKANT

Soos reeds genoem, kan die stresfaktore van die lewe lei tot fisiese, emosionele en geestelike simptome van uitbranding. Wanneer hierdie simptome gevolglik nie opklaar nie is dit noodsaaklik dat die stresvlakke verlaag moet word ten einde die herstelproses moontlik te maak.

5.5.1 Jesus voorkom sy dissipels se uitbranding

Volgens Minirth *et al* (1986:96) het Jesus hierdie feite ook waargeneem toe sy dissipels teruggekeer het vanaf 'n sendingreis waarop Hy hulle gestuur het. In Markus 6:7 is Sy groot bedieningsveldtog in Galilea besig om afgesluit te word. In hierdie tydperk het skares saamgetrek om na Jesus te luister en die wonderwerke te beleef. Die stres van hierdie veldtog op Hom en Sy volgelinge is verhoog deur al meer opposisie van die kant van die Fariseërs. Dit is ook tydens hierdie fase dat Jesus besonder aangegryp is deur die nood van die menigtes.

In hierdie stadium het Hy tegelykertyd ook 'n nuwe fase van sy bediening ingelei. Markus 6:7 beskryf hoedat Jesus die twaalf nader geroep het en hulle twee-twee

uitgestuur het. In Markus 6:30 is hulle weer terug en rapporteer hulle aan Hom oor alles wat gebeur het. Markus onderbreek egter hierdie verhaal (Markus 6:14-29) om te vertel van die dood van Johannes die Doper. Dit het plaasgevind ongeveer tydens dieselfde stadium as toe die twaalf op hul sending uitgestuur is. Dit is moontlik om mens in te dink hoe stresvol hierdie fase as geheel op die dissipels moes wees. Minirth *et al* (1986:98) wys daarop dat hulle goeie kandidate was vir uitbranding

As voorbeeld van Jesus se sensitiwiteit en bewustheid rondom die twaalf se fisiese, emosionele en geestelike uitputting gee Hy in Markus 6:30 ŉ tipe van 'debriefing': Jesus luister na hulle terugrapportering. Dit blyk egter dat Jesus eindelik meer besorg is oor die effek wat hierdie missie op hulle gehad het. Sy onmiddellike reaksie was dan ook om die druk op hulle te probeer verlig. Hierdie gebeure in die Nuwe Testament illustreer ŉ baie belangrike beginsel vir nagraadse teologiese studente. Dit is maklik om so behep en gefokus te raak op die taak wat afgehandel moet word of op die feit dat dit korrek voltooi moet word, dat dit behoeftes van die persone wat die taak moet uitvoer nie in ag geneem word nie (Minirth *et al,* 1986:99).

Jesus het persoonlike empatie en besorgdheid geopenbaar, toe hy in Markus 6:31 gesê het "*Kom julle alleen saam na ŉ stil plek toe en rus ŉ bietjie*." Jesus het volgens Minirth *et al* (1986:99) waargeneem dat die uitbrandingsfaktor by hulle aanwesig was en daarom, al was daar steeds ŉ groot getal mense wie se behoeftes nie aangespreek was nie, het Hy hulle nogtans die opdrag gegee om eers ŉ breuk of ruskans te vat. Uit Jesus se opdrag hier blyk volgens Minirth *et al* (1986:100-101) dat daar veral drie sleutelelemente is wat, indien dit gekombineer word, dit die stres wat tot uitbranding lei, kan verlig:

5.5.1.1 ŉ Verandering van omgewing

Dit is insiggewend dat Jesus nie bloot maar net vir hulle gesê het: "*Vat ŉ breuk*!" nie. Hy het egter spesifiek aan Sy dissipels gesê om saam met Hom eenkant te kom, van omgewing te verander en na ŉ stil plek te beweeg. Dit indruk word geskep dat dit na ŉ redelik geïsoleerde plek was waarheen Hy hulle geneem het. Gereelde vakansie met verandering van omgewing (milieu-terapie) en selfs periodieke breuke is ŉ belangrike faktor in die voorkoming van uitbranding, of die verligting van uitbranding nadat dit reeds plaasgevind het.

5.5.1.2 ’n Verandering van aktiwiteit of verantwoordelikheid

Dit is belangrik dat dieselfde persoon wat hulle uitgestuur het op hul sending (hul roeping gegee het) nou ook die opdrag om eers te rus aan hulle gee.. Hy gee die opdrag, maar hulle moet bereid wees om daarop te reageer. Dieselfde reël geld ook vandag vir die nagraadse teologiese student. Die wanpersepsie wat veroorsaak dat nagraadse teologiese studente en latere predikante skuldig voel wanneer hulle van tyd tot tyd ’n breuk vat word met hierdie gedeelte in die regte lig geplaas. Om konstant skuldgevoelens te koester oor rus vanweë ’n persoon se roeping, is ’n kortpad na uitbranding reeds in ’n vroeë stadium van die bediening (Minirth *et al,* 1986:100).

5.5.1.3 ’n Verandering betreffende inrigting van tyd

’n Verandering betreffende die inrigting van tyd is die derde element in Jesus se instruksies aan Sy dissipels. Dit is belangrik dat ’n bepaalde hoeveelheid tyd bestee sal word aan verandering van plek en aktiwiteit. Wanneer simptome van uitbranding te voorskyn kom moet die nagraadse teologiese student ook aan Jesus Christus se woorde aan sy dissipels: “*Kom julle alleen saam na ’n stil plek toe en rus ’n bietjie* (Markus 6:31)” gehoor gee. Samevattend blyk veral twee aspekte betreffende die dissipels se situasie:

- Hulle het aksie geneem ten einde die stres wat lei tot uitbranding te verlig: “*Hulle het met ’n skuit na ’n stil plek toe vertrek waar hulle alleen kon wees* (Markus 6:32).” Daarmee sê Jesus aan hulle om tot rus te kom te midde van die skares mense wat ’n groot behoefte aan bediening het. Jesus wys hulle dat dit net so noodsaaklik is om van tyd tot tyd tot rus te kom as wat dit nodig is om hulleself te oorwerk tydens die verrigting van dienswerk. ’n Moeë of uitgebrande apostel kan nie die bedieningsnood doeltreffend aanspreek nie (Minirth *et al,* 1986:102).
- Die voortdurende eise en behoeftes van mense het uiteindelik bygedra tot die afstomping van hul geestelike insig en skerpheid. Uitbranding kan ’n mens so afgestomp en ontnugterd met die wêreld laat dat jy baie min emosionele, geestelike en fisiese energie oor het om ander doelgerig te bedien of akademies te presteer. Uitbranding kan volgens Minirth *et al* (1986:102) daartoe aanleiding gee dat jy al meer sukkel om God se stem te hoor. Akademie kan ontaard in ’n koue kliniese omgang met die Bybel en die nagraadse teologiese student met ’n koue gevoel laat.

Daar is volgens Coetzer (2008a:75) 'n duidelike boodskap te leer oor die voorkoming van uitbranding uit die ervaring van hierdie twaalf moeë geroepe jong dienaars. Wanneer die stresvlakke van die akademiese omgewing aan die teologiese skool en Universiteit en latere bediening opbou tot die uitbrandingsvlak, is dit tyd vir die nagraadse teologiese student om te dink aan verandering van omgewing, 'n verandering in aktiwiteit of verantwoordelikhede, en genoeg tyd om 'n breuk te neem ('n naweek nie aan akademie te spandeer nie, vakansies genoeg rus te kry en tyd saam met die Here te spandeer). Die alternatief kan uitbranding impliseer wat 'n negatiewe effek het op die nagraadse teologiese student as persoon en ook op sy dienswerk en akademie (Minirth *et al,* 1986:102).

5.5.2 Effektiewe tydbestuur

Effektiewe tydsbestuur is 'n belangrike wapen teen uitbranding. Diegene wat nog nie die basiese beginsels van tydbestuur bemeester het nie, sal waarskynlik 'n oorladingsprobleem ervaar. Om uitbranding te kan bestuur is dit noodsaaklik om tegnieke aan te leer om tyd beter te bestuur (Coetzer 2008a:79; Minnaar, 1991:38).

5.5.2.1 Wanpersepsies ten opsigte van tydbestuur

Volgens Minnaar (1991:38) is dit dikwels nodig dat 'n persoon sy denke en perspektiewe oor tyd radikaal moet verander. Die volgende wanpersepsies ten opsigte van tydbestuur kan 'n stremmende of beperkende effek op 'n persoon se tydbestuur hê:

- **"Ek het nooit genoeg tyd nie"**: Volgens Minnaar (1991:38) het almal presies dieselfde hoeveelheid tyd tot hulle beskikking, dit wil sê 24 uur in 'n dag, 168 uur in 'n week en 8736 uur per jaar. Tyd is dus 'n konstante faktor vir alle mense. Die benutting en beheer van tyd is egter 'n veranderlike aspek wat van individu tot individu verskil. Party mense slaag daarin om hul dagtaak tydens normale werksure af te handel en om opgelegde doelwitte binne spertye af te handel. Ander mense neem gereeld werk huis toe, werk oor naweke, skeep hul gesinslewe af en sukkel ten spyte hiervan nog steeds om doelwitte teen gespesifiseerde datums te bereik.
- **"Ek moet altyd besig wees"**: Volgens Minnaar (1991:38) is persone in bestuursposisies soms geneig om aktiwiteite met resultate te verwar. Dit is wenslik om van tyd tot tyd te besin of dit waarmee jy besig is, verband hou met jou gestelde doelwitte.

- **"Ek het nie die tyd vir beplanning nie"**: Volgens Minnaar (1991:39) spaar goeie beplanning in werklikheid baie tyd en help die individu om medium- en langtermyn resultate te bereik.
- **"Ek moet altyd eers aandag skenk aan die krisisse of dringende take"**: Dit is noodsaaklik dat belangrike sake voorkeur moet geniet bo dringende sake. Daar word dikwels oorreageer op krisisse wat die situasie in werklikheid vererger. Deur slegs te konsentreer op dringende sake, kan langtermyndoelwitte verwaarloos word. Op die wyse kan daar dan weer opnuut krisisse in die toekoms ontstaan (Minnaar, 1991:39).
- **"My deurmekaar lessenaar is 'n aanduiding daarvan dat ek besig is"**: Volgens Minnaar (1991:39) is 'n deurmekaar lessenaar eerder 'n teken van wanorde en ongeorganiseerdheid. Heelwat tyd word verspil deurdat die aandag tussen verskeie take verdeel is. 'n Skoon, netjiese lessenaar, waar daar nie altyd na iets gesoek hoef te word nie, bespaar tyd. Dit is wesenlik dat daar slegs aan een taak op 'n keer gewerk word en dat die res van die dokumentasie geliasseer word.
- **"Hoe harder en hoe langer ek werk, hoe meer sal ek bereik"**: Langer ure of groter energie-uitgawe is nie noodwendig 'n waarborg vir sukses nie. Die leuse, "*werk slimmer, nie harder nie*" is hier baie toepaslik. Die implementering van tydbestuurbeginsels kan beter resultate tot gevolg hê. Langer ure, daarenteen, lei op die lange duur tot vermoeidheid, uitputting en die belewenis van uitbranding (Minnaar, 1991:39).
- **"As ek 'n taak goed gedoen wil hê, moet ek dit self doen"**: Deur take ook aan ander te delegeer, bied volgens Minnaar (1991:39) ander ook die moontlikheid om te groei en beter vaardighede te ontwikkel. Goeie delegasie lei ook tot beter betrokkenheid en 'n hoër vlak van motivering van medewerkers.
- **"My deur moet te alle tye oop wees vir almal"**: Daar moet egter ook tyd geskeduleer word wanneer daar beplanning gedoen word of wanneer belangrike take afgehandel moet word (Minnaar, 1991:39).
- **"Ek moet altyd effektief wees in dit wat ek doen"**: Effektiwiteit is uiters belangrik. Dit is egter nog meer belangrik om die regte taak op 'n bekwame wyse uit te voer. Doeltreffendheid kom daarop neer dat die regte taak reg gedoen word ten einde doelwitte te bereik (Minnaar, 1991:40).

Dit is uiters noodsaaklik om deurgaans in gedagte te hou dat dit nie tyd is wat bestuur moet word nie, maar dat jy jouself moet bestuur.

5.5.2.2 Diagnose van tydbesteding en onderbrekings

Voordat daar oorgegaan word tot ŉ program van effektiewe tydbenutting, is dit van wesenlike belang om in die eerste plek vas te stel hoe die persoon tans sy tyd bestee. Volgens Forsyth (2007:14) moet daar nie sommer meer aanvaar word dat jou werkprogram doeltreffend is nie. Om tyd te maak ten einde jou werksprogram in detail deur te werk, is nie ŉ mors van tyd nie. Voor daar op enige vlak verbeterings in ŉ mens se werksprogram gemaak kan word, moet die kenmerke van die status quo eers deeglik geïdentifiseer word.

Volgens Minnaar (1991:40) moet daar ŉ tydrooster gehou word waarin daaglikse aktiwiteite oor die verloop van twee of drie weke aangeteken word. Dit verg egter ŉ redelike mate van dissipline. Hierin moet deeglike aantekeninge gemaak word van hoe tyd bestee is en watter onderbrekings tydens die betrokke weke plaasgevind het. Dit gee ŉ persoon die nodige inligting om te kan oordeel waar en hoe hy kan verbeter. Verder gee die analise van ŉ mens se werkprogram waardevolle inligting van waar die grootste verbeteringe gemaak kan word en van alles wat verbetering vereis, hoeveel tyd in jou program verlore gaan weens onnodige tydverkwisters, belangrike tydverkwisters en die oplossing daarvoor (sien 5.5.2.3).

ŉ Volgende belangrike vraag moet gevra word: Is jou werksomgewing swak georganiseer? Wanneer ŉ persoon begin om sy werksprogram te analiseer, moet begin word met die vraag: waaraan spandeer die nagraadse teologiese student tans sy tyd? Ten einde ŉ probleem te kan hanteer, moet die probleem eers geïdentifiseer en beskryf word. Die tydrooster sal ŉ persoon in staat stel om ŉ realistiese beeld van sy werklike tydbenutting te verkry. Wanneer die tydrooster ontleed word, is dit veral belangrik om te let op alle onderbrekings en tydverkwisters (Minnaar, 1991:40).

Volgens Forsyth (2007:15) moet daar letterlik ŉ opname gemaak word van alles wat jy deur die dag gedoen het vir ten minste ŉ week, maar selfs langer indien moontlik. Die taak om notas neer te skryf neem net ŉ paar sekondes, maar moet deeglik gedoen word (sien Bylaag G vir ŉ voorbeeld van hoe so ŉ persoonlike tydspandering opname gedoen kan word). Wanneer die resultate van die opname in die vorm van ŉ grafiek uiteengesit word, sal ŉ goeie aanduiding gevind kan word van waar tyd gespaar kan word weens bepaalde tydsverkwisters. Dit skets nie alleen ŉ prentjie van hoe tyd spandeer word nie, dit help ook om ŉ doelwit daar te stel waarna progressief gewerk kan word.

5.5.2.3 Belangrike tydverkwisters en die oplossing daarvoor

5.5.2.3.1 Belangrike tydverkwisters

- **Geen of swak beplanning**

  Wanneer daar min of geen beplanning gedoen word nie, ontstaan daar krisisse. In die eerste plek is dit nodig dat 'n persoon 'n goeie taakbeskrywing moet hê en dat sy sleutelverantwoordelikhede duidelik omskryf moet word. Vervolgens moet langtermyndoelwitte (3 jaar of langer), mediumtermyn-doelwitte (1 tot 3 jaar) en korttermyndoelwitte (minder as 'n jaar) gestel word (Minnaar, 1991:40). Doelwitte moet geformuleer word in terme van: (1) Die hoeveelheid resultate wat bereik moet word, (2) evalueringstandaarde, en (3) teikendatums. Wanneer dit egter kom by daaglikse beplanning, is daar volgens Minnaar (1991:41) twee essensiële hulpmiddels: (1) Die "moet doen-lys", en (2) 'n tydbestuurdagboek. Die "moet doen-lys" gee struktuur en ordelikheid aan elke dag. Dit is een van die belangrikste maniere om persoonlike tydsbenutting te verbeter. Nadat die taaklys van 'n dag opgestel is, kan prioriteite toegeken word. 'n Tydbestuurdagboek sal onder andere voorsiening maak vir: (1) Afsprake; (2) daaglikse taaklyste; (3) prioriteitstoekenning; (4) jaarlikse, maandelikse, weeklikse en daaglikse beplanning; (5) doelstellings, doelwitte en aksieplanne; en (6) gedelegeerde take (Minnaar, 1991:41).

- **Ongeskeduleerde of toevallige besoekers**

  Onverwagte besoekers wat dikwels net wil gesels of soms werklik 'n probleem wil bespreek, kan ontwrigtend op 'n bepaalde dag inwerk en kan baie tydrowend wees. Besoekers moet deur 'n sekretaresse gekeur word. Indien daar nie oor 'n sekretaresse beskik word nie, moet die persoon aan die besoeker op 'n taktvolle en diplomatiese wyse verduidelik dat hy besig is met 'n taak wat op 'n bepaalde tyd moet klaar wees. Daar kan aan die besoeker verduidelik word dat daar wel graag aandag aan hul gegee sal word tydens 'n afspraak op 'n aangewese tyd (Minnaar, 1991:41). Volgens Forsyth (2007:65) moet mens altyd op 'n afspraak aandring indien moontlik. Dit is nodig om tye vas te stel wanneer mens nie beskikbaar is nie.

- **Die telefoon**

  Indien 'n persoon oor 'n sekretaresse beskik, kan dit dien as 'n belangrike filter en heelwat navrae kan deur die sekretaresse self hanteer word. Indien 'n persoon nie 'n sekretaresse het nie, het hy nie veel beheer oor die oproepe wat hy ontvang nie, maar wel oor oproepe wat self gemaak word. Dit is

belangrik om uitgaande oproepe op 'n bepaalde tyd gedurende die dag te maak en nie die oproepe oor die hele dag te versprei nie (Minnaar, 1991:42; Forsyth, 2007:27).

- **Die onvermoë om 'nee' te kan sê**

  Volgens Minnaar (1991:42) is inskiklike mense voortdurend besig om ander mense tegemoet te kom ten einde hul guns en aanvaarding te wen. Hulle is onseker oor hulle eie regte en slaag nie daarin op hul man te staan wanneer onbillike en onredelike eise aan hulle gestel word nie. Dit gebeur dan ook dat sulke mense met versoeke oorval word en hulself weldra met 'n oorladingsprobleem bevind. Dit is noodsaaklik om van tyd tot tyd op 'n diplomatiese en taktvolle wyse nee te kan sê vir sekere onredelike versoeke.

- **Gebrekkige selfdissipline**

  Volgens Minnaar (1991:42) is uitstel een van die belangrikste simptome van gebrekkige selfdissipline. Wanneer 'n taak soms onaangenaam of oorweldigend voorkom, is dit 'n redelik menslike reaksie om dit uit te stel. Indien so 'n taak te lank uitgestel word, kan dit in 'n krisis ontaard. Wanneer die taak uiteindelik aangepak word, moet dit individu homself opnuut oriënteer ten opsigte daarvan. Heelwat inligting het intussen verlore of vergete geraak en moet opnuut ingestel word. Dit neem veel meer tyd in beslag as wanneer die taak dadelik afgehandel word.

5.5.2.3.2 Die bestuur van tydverkwisters

- **Maak 'n bestekopname van tydsbesteding**

  'n Belangrike merker vir die bestuur van tydverkwisters sou wees om 'n lys van sake te maak waaraan aandag gegee moet word. Vooruit beplanning laat genoeg tyd toe vir moontlike onvoorsiene aspekte. Daar moet in besonder gewaak word teen dinge wat tydrowend is, dit is die dinge wat 'n persoon se skedule onderbreek en die persoon van kosbare minute en ure beroof wat eintlik nodig is om 'n taak af te handel (Coetzer, 2008:79).

- **Leer om te fokus op die taak waarmee jy besig is**

  Daar moet gefokus op die noodsaaklike en gewaak word teen dit wat die aandag kan aflei. Om te leer onderskei tussen noodsaaklike en minder noodsaaklike take is vir hierdie doel belangrik (Coetzer, 2008:79).

- **Probeer om die groter prentjie raak te sien**

  Volgens Coetzer (2008:79) moet 'n uitgebrande persoon die groter prentjie in gedagte hou. Die verband tussen daaglikse take en oorkoepelende lewens-oogmerke moet steeds in fokus bly. Daar moet ook deurgaans 'n verband

wees tussen dit wat gedoen moet word en doelwitte wat vir die volgende vyf jaar gestel is. Wat ook belangrik is, is om duidelike korttermyn, mediumtermyn en langtermyn doelwitte te identifiseer.

- **Wees doelgerig**

  Nog 'n belangrike aspek vir die doeltreffende bestuur van tydverkwisters is om nie voortdurend dinge uit te stel nie. Beskikbare informasie moet versamel word en besluite moet geneem word.
- **Leer om te delegeer – veral daardie dinge wat effektief deur andere gedoen kan word**

  'n Predikant moet nie alle laste alleen probeer dra nie. Hy moet leer om sy tyd en energie te fokus op daardie terreine waar sy sterkpunte lê. Hy kan gebruik maar van ander persone wat vaardig is om uit te help met sekere take.

5.5.2.4 Beplan om te werk en werk om te beplan

Neem tyd om 'n werkplan uit te skryf. Kontroleer jou werkplan konstant met jou werk wat jy verrig en probeer so ver moontlik by hierdie werkplan hou. Dit maak beplanning vir die onmiddellike toekoms makliker en beheer die tempo waarvolgens gewerk word asook die werklading wat jy opneem. So 'n werkplan moet onder andere die volgende insluit:

- 'n Daaglikse plan;
- 'n Weeklikse plan;
- Verpligtinge wat gereeld voorkom (weekliks, maandeliks en jaarliks. Byvoorbeeld: klastye, eksamens, openinge op Dinsdae by die teologiese skool, addisionele kursusse, ens).
- 'n Plan vir die volgende maand.

'n Werksplan is volgens Forsyth (2007:18) die mees basiese faktor in die daarstelling van doeltreffende tydsbestuur. Dit maak keuses makliker wanneer sekere take wat minder belangrik is tydelik nagelaat moet word. Meer kan dan gedoen word in die tyd wat beskikbaar is. Alhoewel die beplanning op hierdie skaal na ekstra werk mag lyk, word baie meer tyd op die einde van die dag gespaar.

5.5.2.5 Hanteer die onvoorspelbare

Onvoorspelbare gebeure waarvoor daar nie beplan is nie kan moontlik deur die loop van die dag plaasvind. 'n Groot deel van beskikbare tyd word gewoonlik hieraan afgestaan. Hierdie gebeure is nie outomaties onbelangrik nie, en die teenoorgestelde

kan ook waar wees. Vir 'n nagraadse teologiese student mag dit om verskeie redes, (byvoorbeeld: geskeduleerde klastye, sperdatums met werkopdragte, ens). moeiliker wees om tyd te vind om hierdie onvoorsiene en onvoorspelbare dinge te hanteer. 'n Deeglike uitgewerkte werkprogram maak dit moontlik om onvoorspelbare dinge te hanteer en in die werkprogram in te pas (Sien bylaag H vir 'n voorbeeld van so 'n werksprogram). Natuurlik moet die belangrikheid van hierdie voorvalle bereken word. So kan daar na geskikte tye gesoek word om hierdie dinge te hanteer. Dit is volgens Forsyth (2007:19) belangrik om die werkprogram altyd saam te neem sodat dit konstant op datum gehou kan word.

5.5.2.6 Spandeer tyd om tyd te spaar

Ongeag watter werkmetodes ook al oorweeg word, sal dit altyd belangrik wees om georganiseerd te wees. Om die eie werkruimte te organiseer sal help om werktyd meer effektief te bestee. Belangrik is ook om tyd te neem voor aksie geneem word. Regte besluite lei tot regte aksie. Wanneer te vinnig tot aksie oorgegaan word sonder deeglike besinning, kan soms meer tyd in beslag neem. Om tyd te skeduleer vir beplanning en nadenke voordat aksie geneem word, is belangrik. Om te dink en te beplan waar tyd bespaar kan word en hoe tyd meer doeltreffend spandeer kan word, sluit ook hierby aan (Forsyth, 2007:27). Deur 'n dagboek doeltreffend te gebruik en seker te maak dat daar streng volgens beplanning gewerk word, help om tydverkwisters doeltreffend te bestuur. Stiptelikheid help om nie onnodig tyd mors nie.

5.5.2.7 Wees bereid om 'nee' te sê

Volgens Stephens & Gray (2005:56) kom die meeste mense in versoeking om dadelik te reageer op 'n versoek. Mense voel gevlei dat hulle gevra is en hou van die gevoel dat hulle benodig word. Die nagraadse teologiese student wat binnekort in die bediening sal staan moet aanvaar dat hy nie by alles wat in die gemeente gebeur betrokke kan wees nie en nie almal tevrede kan hou nie. Hy moet vrede maak daarmee dat hy nie in staat is om alles te doen nie, al sou hy wou. 'n Persoon kan nie net alles wat gedoen moet word op 'n lysie skryf en alles ewe belangrik ag of dit onmiddellik probeer verrig nie. In terme van kwantiteit en prioriteit sal hy moet leer om 'nee' te sê of in sommige gevalle leer om dinge uit te stel (Forsyth, 2007:27).

Die nagraadse teologiese student wat binnekort in die bediening sal staan moet besin voor hy instem om iets te doen. Dit is soms nodig om nee te sê vir dinge waarby mense wil hê hy betrokke moet raak. Selfs al klink dit soos iets waarby hy

graag betrokke sal wil wees, is dit belangrik om dinge eers te oorweeg en te kyk of dit werklik moontlik is om daarby betrokke te raak. Hy moet leer om nie net 'ja' te sê omdat hy bang is hy stel mense teleur nie, of omdat hy as dominee verplig voel om dit te doen nie. Hy hoef nie skuldig voel om soms nee te sê nie, mense sal begryp dat sy tyd beperk is. Om 'nee' te sê is volgens Forsyth (2007:28) van uiterse belang om tyd te spaar en homself nie te oorlaai met onbelangrike dinge nie.

Saam met gebed gee Stephens & Gray (2005:56-57) die volgende riglyne vir vrae wat die nagraadse teologiese student en latere predikant homself kan afvra voor hy "ja" of "nee" sê:

- Hoe pas dit in by sy ander prioriteite?
- Het hy die tyd, energie en hulpbronne om hierdie projek deur te voer?
- Hoe sal hierdie verpligtinge die mense vir wie hy lief is, beïnvloed?
- Wat dink sy gesin, vriende en familie daarvan dat hy nog 'n verpligting aanvaar het?
- Kan iemand anders nie dalk hierdie taak beter doen as hy nie?

5.5.2.8 Om perfeksionisties te wees of nie

Daar moet hier natuurlik onderskei word tussen die begeerte om werk deeglik te doen omdat dit belangrik geag word, en die blote strewe na perfeksionisme. Forsyth (2007:29) lê klem daarop dat perfeksionisme nie altyd nodig is nie en soms onnodiglik tyd in beslag neem. Werk wat onderneem word moet deeglik en met goeie begrip gedoen word, maar dit is nie altyd nodig om tyd te spandeer om elke klein detail perfek uit te voer nie. 'n Balans moet gekry word tussen kwaliteit - die standaard waarvolgens iets goed gedoen moet word – en tyd wat daaraan gespandeer word.

5.5.2.9 Werk slimmer en nie harder nie

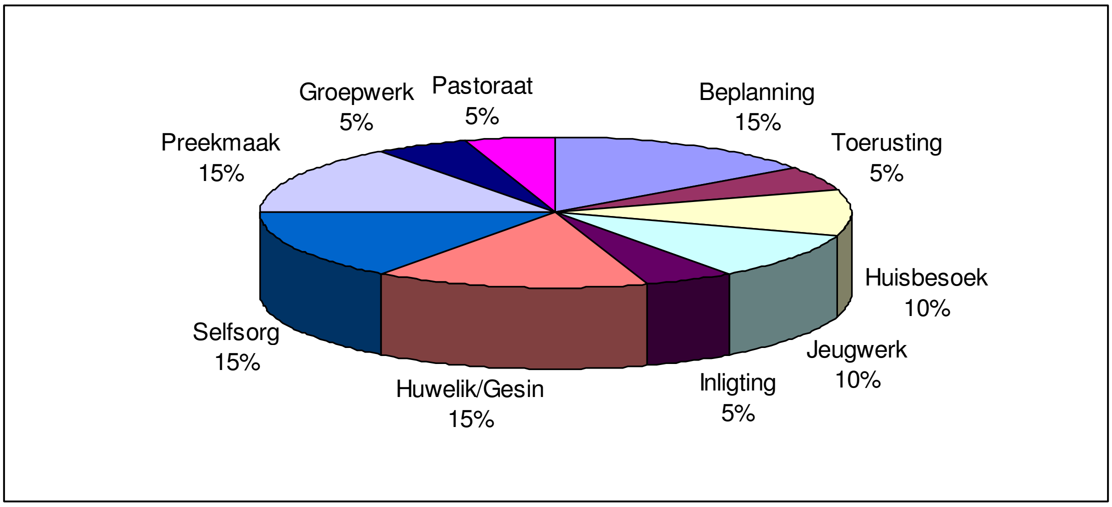
Dit is waar dat meer werk gedurende langer ure gedoen kan word. Die antwoord om verhoogde produktiwiteit in 'n persoon se werk is egter nie daarin geleë om langer ure te werk nie. Die punt wat met hierdie hele studie gemaak word is dat daar limiete is. 'n Mens het net 24 ure in 'n dag en kan daar niks aan verander nie. 'n Persoon kan daarom net 'n sekere hoeveelheid tyd spandeer om te werk en moet 'n balans handhaaf tussen werk, sosiale aktiwiteite en ontspanning. As iemand hom oorwerk word die ander – uiters belangrike dinge – afgeskeep. Om 'n balans te handhaaf moet die persoon vir homself bepaalde reëls neerlê om 'n wanbalans te voorkom.

Daar moet slimmer gewerk word om ŉ werkpatroon daar te stel waardeur ŉ goeie balans gehandhaaf kan word (Forsyth, 2007:31).

Volgens Van Jaarsveld (2003:140) moet die uitgebrande persoon homself afvra of hy ŉ gebalanseerd lewe het. Sy ideaal moet nie wees om een of twee doelwitte na te streef nie, maar om na al die komponente van sy lewe te kyk en te bepaal watter van hulle spesiale aandag nodig het. As hulpmiddel om homself te ondersoek, moet hy die aktiwiteit wat deur hom oorweeg word toets ten opsigte van die doelwitwiel (sien diagram 5.3) wat hy met die oog op die inrigting van sy beroep daargestel het.

De Klerk (2008b) gee ŉ voorbeeld van hoe die nagraadse teologiese student as latere predikant ŉ balans moet kry in sy werksprogram:

Diagram 5.3: Voorstelling van ŉ gebalanseerde werkprogram (De Klerk, 2008b).



Die nagraadse student moet homself ook afvra of daar sekere terreine in sy lewe is wat te veel of te min beklemtoon word en wat die resultaat sal wees as hy groepswerk beklemtoon om te voorkom dat sy gesinslewe of hy as individu verwaarloos word (Van Jaarsveld, 2003:141).

5.5.2.10 Leer om te prioritiseer

Volgens Niemann (2008:57) moet nagraadse teologiese studente aan take ŉ sekere prioriteitsgraad toeken om sodoende aandag te gee aan die belangrikste take en die minder belangrike take opsy te sit. Die volgende tabel is ŉ voorbeeld van hoe take geklassifiseer word van belangrike tot nie-belangrike take:

Tabel 5.1: Prioritisering vir doeltreffende tydbestuur (De Klerk, 2008)

Dringend en belangrik	**Nie-dringend – tog belangrik**
Krisis Probleme onder druk Afsnytydgedrewe werk (Preke) Vergaderings Afsprake	Voorbereidings (huisbesoek, ens) Toerusting Verhoudings bou Skeppende werk Bemagtiging
Nie-belangrik – tog dringend	**Nie-belangrik**
Onderbrekings Telefoonoproepe Verslae skryf Sekere vergaderings Eie liefhebberye	Lees van tydskrifte Sekere telefoonoproepe Wegskram van sekere aktiwiteite Ontsnapwerkies Alles self wil doen

5.5.3 Die wysiging van A-Tipe gedrag

Met 3.4.1.9 is aangetoon dat persone met A-Tipe gedrag besonder kwesbaar is vir die belewing van uitbranding. In teenstelling met 'n A-Tipe gedragspatroon is 'n persoon wat B-Tipe gedrag toon minder kwesbaar vir die belewenis van uitbranding. Dit is om die rede dat 'n nagraadse teologiese student wat A-Tipe gedrag toon sy gedrag moet wysig ten einde uitbranding te bestuur (Sien bylaag D vir die toets vir A-Tipe gedrag).

5.5.3.1 Kan A-Tipe gedrag gewysig word?

Volgens Minnaar (1991:27) is dit op hierdie stadium nog nie 'n uitgemaakte saak of A-Tipe gedrag oorgeërf of aangeleer word nie. Die meeste kenners op hierdie gebied is volgens Minnaar (1991:27) eens dat hierdie gedragsvorm hoofsaaklik aangeleer word. Daar bestaan egter geen twyfel dat A-Tipe gedrag, hetsy dit oorgeërf of aangeleer is, gewysig kan word nie. Die meerderheid A-Tipe persone spog daarmee dat hulle prestasies aan hulle oordrewe tydsbesef en aggressiewe geaardheid toegeskryf kan word. Dit is belangrik dat sulke mense tot die besef moet kom dat hulle prestasie eerder op ander voortreflike eienskappe, soos betroubaarheid, integriteit, kreatiwiteit of goeie besluite gebaseer is. Hulle ongeduld (oordrewe tydsbesef), geïrriteerdheid en woede-uitbarstings (aggressiwiteit) was eerder verantwoordelik vir die mislukkings wat hulle in die verlede ervaar het.

In die tweede plek moet die A-Tipe persoon tot die besef kom dat hy nie maksimum vreugde of bevrediging uit die lewe put nie. Vanweë sy gejaagde lewenspatroon vind

hy normaalweg dat interpersoonlike verhoudings meer oppervlakkig raak, dat hy nie tyd het om 'n stokperdjie te beoefen nie en dat hy 'n onvermoë het om sy vrye tyd op 'n aangename en betekenisvolle wyse deur te bring. Indien 'n A-Tipe persoon tot die besef kom dat sy oordrewe tydsbesef en aggressiwiteit nie sukses verseker nie en dat hy veel meer uit die lewe kan put, is die kans goed dat hy gemotiveer sal wees om met 'n gedragswysigingsprogram te begin (Minnaar, 1991:27).

5.5.3.2 Voorvereistes vir A-Tipe gedrag modifikasieprogram

5.5.3.2.1 Eerlike selfevaluering

Volgens Minnaar (1991:28) is dit een van A-Tipe persoonlikheid se kenmerke dat hy geneig is om te rasionaliseer en blind te wees vir sy eie tekortkominge, of dit te probeer wegredeneer. Dit is dikwels die A-Tipe persoonlikheid se diep gesetelde gevoelens van onsekerheid wat hom voortdryf om te oorpresteer of om alle sosiale situasies te probeer domineer. Mense met 'n persoonlikheidsprofiel wat in hierdie rigting neig redeneer dat - indien hulle suksesvol is met enige iets wat hulle aanpak en voortdurend as wenners uit die stryd kan tree - hulle van konstante sekuriteit verseker sal wees.

Werklike sekuriteit hang egter ten nouste saam met 'n eerlike en akkurate selfevaluering. Die persoon moet bewus word van sy tekortkominge sowel as van sy sterkpunte. Indien die A-Tipe persoonlikheid 'n getroue en gebalanseerde beeld van homself het, sal hy minder afhanklik wees van die menings van ander (Minnaar, 1991:28; Palmer & Cooper, 2008:91). 'n Omvattende evaluering sal die volgende aspekte insluit:

- Intellektuele vermoëns en kreatiwiteit
- Leierpotensiaal
- Buigsaamheid van denke
- Waardestelsel
- Graad van aggressie en vyandigheid
- Die onvermoë om liefde en toegeneentheid te bied en te ontvang
- Selfkonsep en eiewaarde

5.5.3.2.2 'n Nuwe lewensfilosofie

In sy strewe na sukses, materiële welvaart en rykdom, raak die A-Tipe persoonlikheid in werklikheid steeds armer in terme van kultuur en innerlike geluk.

Menseverhoudinge verkry ’n oppervlakkige kwaliteit en min, indien enige, hegte en intieme vriendskappe word aangeknoop. Dit is belangrik dat A-Tipe persoonlikheid sy numeriese, materiële en kompeterende ingesteldheid moet opweeg teen ’n waardestel wat geluk en goeie gesondheid as neweproduk het (Minnaar, 1991:29).

Die persoon met A-Tipe persoonlikheid moet opnuut sy intellektuele en kulturele horison verbreed. Daar moet tyd ingeruim word vir betekenisvolle kommunikasie. Dit is noodsaaklik dat daar ruimte gemaak word vir drome, fantasie, hoop en geloof (Minnaar, 1991:29).

5.5.3.2.3 Die stel van persoonlike doelwitte

Die meeste mense vind dit redelik maklik om doelwitte binne werksverband te formuleer. Relatief min mense stel egter vir hulleself voortdurende doelwitte vir hul persoonlike lewens. Dit is veral ten opsigte van sy private lewe dat dit noodsaaklik vir die A-Tipe persoonlikheid is om vir homself doelwitte te formuleer. Wat verlang die individu uit die lewe? Wat kan hy doen om innerlike geluk en goeie gesondheid te verbeter? Hoe kan hy sy gesinslewe verbeter? Watter stokperdjies kan beoefen word?, ens (Minnaar, 1991:29). Van Jaarsveld (2003:142) noem die volgende verskillende soorte doelwitte:

- **Langtermyn- en korttermyn- doelwitte**
  ’n Langtermyn doelwit is byvoorbeeld dat die nagraadse teologiese student binne drie jaar sy studies wil voltooi en as predikant in ’n gemeente bevestig wil word. Korttermyn doelwitte kan wees om ’n bepaalde persentasie vir ’n module te kry of ’n bepaalde boek te lees. As hy in sy finale jare is sal die voltooiing van sy studies ’n korttermyn doelwit wees.
- **Tasbare doelwitte**
  Tasbare doelwitte is die wat die nagraadse teologiese student met sy sintuie kan waarneem soos om ’n graad te verwerf, ’n kar te koop ens.
- **Ontasbare doelwitte**
  Dit behels veranderings aan die nagraadse teologiese student se persoonlikheid, karaktertrekke en houdings wat alles deel vorm van sy emosionele welstand. Dit sal help as hy terugvoering kan kry van iemand wat hom op die verbeterings kan wys of hom daarop kan kritiseer.

5.5.3.4 Die modifikasie van die gejaagdheidsindroom

5.5.3.4.1 Bewuswording

Voordat daar begin word met 'n gedragsmodifikasieprogram, is dit noodsaaklik dat die A-Tipe persoonlikheid van sy A-temperament bewus moet wees en dit openlik erken. Terwyl hy dit probeer wegredeneer of sy gedrag probeer verdedig, kan daar nie vordering gemaak word nie (Minnaar, 1991:29).

5.5.3.4.2 Bepaal die oorsaak van gedrag

Volgens Minnaar (1991:29) het navorsing aangetoon dat diegene wat intense A-Tipe gedrag openbaar, in die reël 'n negatiewe selfkonsep of lae eiewaarde het. Dit is belangrik dat die persoon insig moet verkry in die faktore wat by hom gevoelens van swak sekuriteit in die hand werk. Dit gebeur dikwels dat gevoelens van onsekerheid verband hou met 'n vrees dat daar nie op 'n bekwame en toereikende wyse aan eise voldoen sal word nie. Mislukking is vir sulke mense ten nouste gekoppel aan die verlies van respek en lof van ander mense. Hulle vrees dus dat indien hulle nie daarin sou kon slaag om aan die hoë standaarde wat hulle vir hulself stel, te voldoen nie, hulle die vertroue van hul seniors, kollegas en ondergeskiktes sal verloor (Minnaar, 1991:30).

Volgens Minnaar (1991:30) is die intense A-Tipe persoonlikheid voortdurend gepreokkupeer met vertwyfeling of hy tans of in die toekoms sodanig kan presteer dat hy die aansien van ander kan verdien en behou. Die A-Tipe persoonlikheid se insekuriteit onsekerheid mag ook gewortel wees in 'n bewuste of onbewuste vrees dat hy nie intelligent genoeg is of die nodige opleiding of spesifieke persoonlikheidseienskappe het om suksesvol in 'n pos betrekking te wees nie. In plaas daarvan om te redeneer dat hy 'n hoë posisie bereik het as gevolg van sy A-Tipe temperament, moet hy eerder besef dat hy daar gekom het ten spyte van sy A-Tipe temperament (Minnaar, 1991:30).

5.5.3.4.3 Verander denkwyse

Kenmerkend van A-Tipe persoonlikheid is dat kwalitatiewe denke verarmd raak. Daar vind 'n steeds groter beklemtoning op sukses plaas, dikwels ten koste van gesinsverhoudinge en goeie vriendskappe. Die A-Tipe persoonlikheid is hoofsaaklik met die toekoms gemoeid. Hy gun homself selde, indien ooit, die tyd vir nostalgie – om aangename ervaringe of gebeurtenisse in die verlede weer in herinnering te roep. Ten einde die kwaliteit van sy lewe te verryk, is dit belangrik dat die A-Tipe

persoonlikheid doelbewus tyd maak vir dagdromery waar hy van die aangenaamste tye in sy verlede herleef. Daar kan byvoorbeeld ook tyd ingeruim word om saam met die gesin deur foto-albums te blaai en op die wyse gelukkige oomblikke te beskryf en te herleef. Dit kan ook die moeite werd wees om aan die einde van die dag te vra: "Watter goeie dinge het vandag met my gebeur?" Hier moet nie net gekonsentreer word op suksesvolle gebeurtenisse nie, maar moet die klem eerder val op betekenisvolle sosiale interaksies en goeie menseverhoudinge (Minnaar, 1991:30).

Die A-Tipe persoonlikheid moet vervolgens hulself doelbewus in hulle vrye tyd besig hou met aktiwiteite wat nie met werk verband hou nie. Wat leesstof aanbetref, moet hulle probeer wegskram van vakkundige tydskrifte en moet ook tyd gemaak word vir ander ontspanningsaktiwiteite. Dit is bekend dat die linkerbrein van die mens hoofsaaklik met logiese aktiwiteite te doen het. Die regterbrein beheer die emosies en is onder andere verantwoordelik vir kreatiewe denke. Dit is veral die regterbrein wat by intense A-Tipe persoonlikheid opnuut gevoed en gestimuleer moet word (Minnaar, 1991:31).

Dit is noodsaaklik dat A-Tipe persoonlikheid moet waak teen egosentrisme. As gevolg van hul temperament raak hulle steeds meer en meer gepreokkupeer met hul eie probleme en behoeftes. Met hierdie selfgesentreerdheid kwyn die belangstellings in vriende, kennisse en selfs gesinslede mettertyd. Daarom moet 'n A-Tipe persoonlikheid opnuut 'n belangstelling in mense kweek. Die A-Tipe persoonlikheid is normaalweg so hard besig om self te praat en oor sy belangstelling en aktiwiteite uit te brei dat hy selde die tyd kry om na ander te luister. Selfs wanneer hy wel luister, is sy aandag verdeeld en dink hy nog steeds aan sy eie belange. Die A-Tipe persoonlikheid moet dus doelbewus die fokus van homself na die ander persoon verplaas. Hy moet leer om nie alles self te wil doen nie en werk ook oorplaas of delegeer na geskikte mense met die nodige gawes (Minnaar, 1991:31).

5.5.3.5 Voorgeskrewe oefeninge ten einde gejaagdheid te verminder

5.5.3.5.1 Algemene riglyne

Minnaar (1991:32) wys op die volgende ten einde gejaagdheid te verminder:

- Waak daarteen om verskeie dinge tegelyk te doen. Vestig die aandag op een ding op 'n keer en verbeter die konsentrasievermoë.

- Wees voortdurend bewus van die gejaagdheidsindroom en probeer die oorsake daarvan bepaal. Indien dit saamhang met 'n gevoel van onsekerheid moet die bronne van die onsekerheid nagevors en geadresseer word.
- Die A-Tipe persoonlikheid moet leer om te onderskei tussen belangrike en minder belangrike take. Aangesien die A-Tipe persoonlikheid aangedryf word deur sy oordrewe tydsbesef en deurlopende gevoel van dringendheid, kan hy soms geneig wees om te veel te maak van sake van mindere belang. Wanneer minder kritiese en belangrike take onderskei is, moet daar gepoog word om soveel as moontlik hiervan te delegeer.
- Lees boeke en tydskrifte wat nie spesifiek met u vakwetenskap verband hou nie.
- Maak plek vir periodes van ontspanning deur die loop van 'n werksdag. Dit kan daadwerklik help om die kumulatiewe spanningslyn te breek.

5.5.3.5.2 Spesifieke take

Minnaar (1991:33) identifiseer die volgende spesifieke take ten einde gejaagdheid te verminder:

- Begin elke dag met 'n lys van take wat gedoen moet word en ken prioriteite aan die take toe.
- Spandeer meer tyd aan die natuur – bewonder 'n mooi sonsondergang, word bewus van die kleiner dinge in die natuur – blomme, bome, ens. Reël oor 'n naweek of tydens vakansies uitstappies of pieknieks in die veld.

5.5.4 Plaas wanpersepsies oor uitbranding in die regte lig

5.5.4.1 Om hulp te kry

Coetzer (2005:84) wys daarop dat die uitgebrande nagraadse teologiese student moet besef dat die benadering om hulp te ontvang en te soek eintlik 'n teken van persoonlike sterkte is.

5.5.4.2 Erken jou menslikheid

Teologiese studente en predikante is ook mense. Volgens Venter (1998:173) is die oorsake van probleme by predikante nie omdat hulle vergeet dat hulle predikante is nie, maar omdat hulle vergeet dat hulle ook mense is. Hulle vergeet dat dit nie net gaan oor ander mense en hulle geloof nie, maar ook oor homself en sy eie verhouding met die Here. Die nagraadse teologiese student moet reeds in sy studiejare besef dat hy ook mag moeg word, dat hy ook mag huil, dat hy ook seer kry en 'n behoefte het om 'n verhouding met die Here te hê. Volgens Venter (1998:175) is

die nagraadse teologiese student ook 'n mens met fisiese, geestelike en emosionele behoeftes en moet hierdie menslike beperkings aanvaar en daarmee vrede gemaak word:

- *Fisies*: Die nagraadse teologiese student moet in voorbereiding op die bediening antisipeer dat chroniese moegheid kan intree weens die groot aantal rolle wat as predikant vervul sal moet word. Van tyd tot tyd kan breuke geneem word in die vorm van 'n afnaweek om energie te herwin. Om van tyd tot tyd te rus beteken nie dat God se roeping verloën word nie. 'n Uitgeruste dienaar kan sy werk meer doeltreffend doen as een wat totaal uitgeput is.
- *Emosioneel*: Die nagraadse teologiese student mag soms gevoelens ervaar van stres, konflik, depressie, spanning, angs en alleenheid omdat hy aan 'n verskeidenheid stressors blootgestel word in die bediening of aan die teologiese skool. Dit beteken nie dat hy swak is of 'n gebrek aan geloof het nie.
- *Sosiaal*: 'n Mens is ook 'n sosiale wese. Om te sosialiseer en blootstelling te kry aan ander dinge buiten jou akademiese werk is uiters belangrik vir jou ondersteuningsnetwerk. Moet daarom nie skuldig voel om van tyd tot tyd te sosialiseer nie omdat dit jou geleentheid bied om energie te herwin.
- *Psigies*: Die nagraadse teologiese student mag uitgebrand en onder druk voel, omdat die akademie en bediening 'n groot aantal eise aan hom stel. Dit is menslik om uit te brand en is nie sonde nie. Dit is ook nie verkeerd om verlof te neem of hulp te ontvang vir jou uitbranding nie. God het 'n besondere bemoeienis met sy dienaars wat moeg en afgemat word.
- *Geestelik*: Die nagraadse teologiese student en latere predikant mag ook geestelik moeg voel, nie lus om Bybel te lees of te bid nie. Om moeg te word beteken nie dat hy 'n swak gelowige is of 'n gebrek aan geloof het nie. Tyd in die natuur alleen saam met God kan weer geestelik vernuwend wees.

5.5.4.3 Ontbloot valse skuldgevoelens

Chroniese skuldgevoelens is volgens Smit (2004:23) soos 'n slepende siekte. 'n Skuldgevoel kan die nagraadse teologiese student tot raserny dryf. Stone (2008:123) wys daarop dat 'n oormaat van skuldgevoelens tot depressie aanleiding kan gee. Hierdie skuldgevoelens moet positief hanteer word. Daarom moet die oorsaak van die skuldgevoelens geïdentifiseer word en aan die hand van die Bybel vasgestel word of dit 'n geldige rede vir skuldgevoelens is. Erken die valse skuldgevoelens en besef God se genade (Sien ook Moore, 2005:156-158).

5.5.4.4 "Jy kan alles doen" is 'n mite

Die nagraadse teologiese student wat binnekort in die bediening sal staan moet eerlik met homself wees. Hy moet versigtig wees om ja te sê vir projekte wat hom interesseer, vir verpligtinge wat tydelike tevredenheid kan bied of die goedkeuring van ander mense kan wegdra, en vir take wat hy dink hy behoort te doen. Die nagraadse teologiese student moet besef dat, al sou hy probeer, hy nie alles kan doen nie. Oorbetrokkenheid is nie net uitputtend nie, dit maak ook die handhaaf van 'n balans bykans onmoontlik. Die nagraadse teologiese student sal vinnig die punt bereik waar hy uit gewoonte die tyd uitstel wat hy saam met die Here, sy gesin, familie en vriende behoort deur te bring in ruil vir die feit dat hy "dinge gedoen kan kry", selfs al sou dit beteken dat hy betekenisvolle verhoudings vervang met die tydelike belonings van sy pogings om aan almal se verwagtinge te voldoen (Stephens & Gray, 2005:52).

5.5.4.5 Jy is nie 'n mislukking omdat jy uitbrand nie

Volgens Van Jaarsveld (2003:94) is die feit dat mense nie weet hoe om mislukking te hanteer nie, een van die redes waarom mense so pessimisties is. Om in iets te misluk beteken nie dat jy self 'n mislukking is nie. Daarom moet die nagraadse teologiese student leer om mislukking te hanteer. Van Jaarsveld (2003:94-96) beskryf die volgende ses kernpunte in die proses om mislukking te hanteer:

5.5.4.5.1 Mislukking kan nie vermy word nie

As ons dink aan suksesvolle mense in die geskiedenis, kan ons tot die gevolgtrekking kom dat aanvanklike mislukkings die meeste van hulle gemaak het wat hulle vandag is. Dink byvoorbeeld aan Edison en sy span wat talle kere misluk het voor hulle die elektriese gloeilamp vervolmaak het. Vir mense wat kritiek teenoor hom uitgespreek het oor sy baie mislukkings, het hy gesê: "Ek het nie honderde kere misluk nie, ek het honderde kere geleer hoe om nie 'n gloeilamp te maak nie."

5.5.4.5.2 Wanbegrippe van mislukking

Die wanbegrip oor mislukking is vrees. Die mensdom leer dat 'n leerder met 'n hoë persentasie, soos 80% meer suksesvol in die lewe sal wees, en die met 50% of minder 'n mislukking sal wees. Sukses word dus deur mense in persentasie bepaal. As iemand dus nie hierdie persentasie behaal nie, is die persoon 'n mislukking in die oë van die wêreld.

5.5.4.5.3 Wees voorbereid op mislukking

Ons as mense is so sukses gedrewe dat ons nooit geleer het hoe om mislukkings te hanteer nie. Die nagraadse teologiese student moet homself leer hoe om mislukking te hanteer sodat hy daarvoor in die bediening voorbereid is. Mislukking is nie die einde van die wêreld nie. Die nagraadse teologiese student moet nie soos Elia in wanhoop dink dit is die einde nie. Mislukking is deel van die proses van groei.

5.5.4.5.4 Mislukking is 'n proses en nie 'n gebeurtenis nie

'n Mens beskou dikwels mislukking as 'n gebeurtenis soos byvoorbeeld: "*Ek het die swakste punte in die klas.*" Of: "*Ek moes by daardie persoon uitgekom het voor hy selfmoord gepleeg het. Ek is 'n hopelose predikant.*" Sukses is 'n reis waarvan mislukking 'n deel van uitmaak om ons te help om suksesvol te word. Die gesegde "*Die man wat nie foute maak nie, maak nie vordering nie*" is hier van toepassing. Ons is geneig om die gebeurtenis van mislukking te oorskat en selfs as 'n katastrofe te sien en daardeur die proses te onderskat. Tydens die pad na sukses kry mens dikwels teenspoed of terugslae. Maar deur herhaalde mislukkings word ons gelei tot groot prestasie. Mislukking is dus nie 'n vyand nie, maar eerder die bemesting vir sukses.

5.5.4.5.5 Leer uit mislukkings

Wanneer 'n persoon val moet hy nie net dadelik opspring nie – hy behoort eers tot verhaal te kom en te besin oor die redes waarom hy misluk het. Hy behoort te leer uit die gebeurtenis en dan vorentoe te beweeg. Iemand wat mislukking vrees besef nie dat mislukking 'n leerskool is nie.

5.5.4.5.6 Verander jou ingesteldheid ten opsigte van mislukking

Die nagraadse teologiese student moet mislukking beskou as die prys wat hy moet betaal vir vooruitgang. Dit is dus noodsaaklik vir die nagraadse teologiese student om sy gesteldheid teenoor mislukking te verander en 'n meer optimistiese houding aan te neem.

5.6 SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKING

Vanuit die bostaande literatuurstudie is praktykteoretiese riglyne gegee vir die bestuur, hantering en behandeling van uitbranding op emosionele, geestelike sowel as fisiese vlak. Daarmee is gepoog om al die dimensies van menswees te betrek ter wille van 'n omvattende en verantwoordelike bestuur van uitbranding by die nagraadse teologiese student. Die nagraadse teologiese student moet begelei word

tot emosionele herstel deur aan sy persoonlike verhoudings – met sy gesin, medestudente en veral sy verhouding met God – te bou in persoonlike en professionele kapasiteit. Doeltreffende ondersteuningsnetwerke sal die nagraadse teologiese student emosioneel ondersteun en lei tot emosionele heling van uitbranding. Die verwerking van emosionele pyn speel 'n uiterse belangrike rol tydens die emosionele herstel van uitbranding.

Op geestelike vlak moet die nagraadse teologiese student eerstens lewe vanuit die Woord van God. Die nagraadse teologiese student wat in 'n meerdere mate uitbranding beleef, moet meer tyd saam met God deur sy Woord spandeer. Hierdie tyd en benadering tot die Skrif moet nie slegs vanuit 'n akademiese hoedanigheid plaasvind nie. So ook moet gebed 'n integrale deel uitmaak van die geestelike herstelproses van uitbranding. Gebed is die belangrikste instrument om 'n verhouding met die Here te bou of te herstel. Om 'n diep intieme verhouding met die Here daar te stel is dit belangrik om voortdurend met die Here in gebed te kommunikeer. Die nagraadse teologiese student moet ook daarna streef om vervul te word met die Heilige Gees. Soos daar met Elia in 1 Konings 19 'n pad geloop is in die herstel van sy beskadigde hoop, moet die nagraadse teologiese student gelei word om sy hoop op God te herstel. Hy moet leer om sy bekommernisse vir God te gee en sy beskadigde hoop op Hom te vestig.

Tydens die fisiese herstelproses moet die nagraadse teologiese student begelei word om in sy fisiese lewe 'n balans te vestig en te handhaaf. Hierdie balans sal tot die fisiese herstel van uitbranding aanleiding gee. Die fisiese herstelproses van uitbranding by die nagraadse teologiese student sluit onder meer die volgende aspekte in: Hy moet genoegsame fisiese oefening doen wat sal help om stres te hanteer en 'n gesonde liggaam te hê. Hy moet 'n gebalanseerde dieet volg waartydens ongesonde gewoontes afgelê moet word. Hy moet genoeg slaap kry sodat sy liggaam kan herstel om die stresvolle werksituasie te kan hanteer. Om uitbranding te bestuur en te voorkom moet die nagraadse teologiese student goeie tyd- en persoonlike grense in plek kry. Hy moet bo dit alles leer om 'n gebalanseerde leefstyl te handhaaf.

Vir die doeltreffende bestuur van uitbranding moet die nagraadse teologiese student leer om sy tyd effektief te bestuur. Hiervoor moet alle wanpersepsies ten opsigte van tydbestuur blootgelê word. 'n Diagnose van hoe hy huidiglik sy tyd bestuur is belangrik om vir die toekoms te beplan. Hy moet leer hoe om die onvoorspelbare te

hanteer, om ‘nee’ te sê en goeie beoordelingskriteria ontwikkel sodat hy kan besluit of hy oor bepaalde take perfeksionisties moet wees of nie. Hy moet leer om slimmer te werk en nie noodwendig harder nie. ’n Belangrike komponent van wat bedoel word met slimmer werk, is die aanleer van die vermoë om te prioritiseer. Indien die nagraadse teologiese student A-Tipe gedrag – wat aanleiding kan gee tot uitbranding – toon, moet die gedragspatroon gewysig word. Wanpersepsies oor uitbranding en sy roeping moet in die regte lig geplaas word en hy moet voorbereid wees op mislukkings.

HOOFSTUK 6

SAMEVATTING, GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS VIR VERDERE NAVORSING.

Die sentrale teoretiese argument wat daar in hierdie studie gestel is, is dat nagraadse teologiese studente van die GKSA wat uitbranding beleef en sekere persepsies oor uitbranding huldig pastoraal toegerus moet word om tekens van uitbranding in hulle lewe te identifiseer en te hanteer. Met hierdie studie is gepoog om die navorsingsvraag te beantwoord oor wat die belewenis en persepsies van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA is en hoe hierdie studente pastoraal toegerus kan word om tekens van uitbranding in hulle lewe te identifiseer en te hanteer.

In ‘n poging om hierdie navorsingsvraag te beantwoord is daar eerstens gefokus om, as basisteoretiese vertrekpunt, 'n teologiese en normatiewe oorsig oor die situasie van uitbranding waaronder 'n geroepe dienaar van die Here in die bediening kan verkeer, te gee. Deur vanuit *Gereformeerde perspektief* ‘n eksegese te doen van 1 Konings 19:1-18 en die Skrifgedeelte as primêre verwysingspunt te ontleed, is 'n Bybelse perspektief op uitbranding gegee. Tweedens is daar 'n literatuurstudie gedoen om, in die lig van reeds bestaande navorsing, vas te stel wat die oorsake en gevolge van uitbranding is. Derdens is kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsing gedoen om die individuele belewenisse en persepsies van uitbranding by nagraadse teologiese studente van die GKSA op empiriese vlak te ondersoek. Vierdens is daar 'n verdere literatuurstudie gedoen om praktykteoretiese riglyne daar te stel hoe uitbranding deur nagraadse teologiese studente vanuit 'n pastorale invalshoek in die toekoms bestuur, hanteer en behandel kan word.

Die finale gevolgtrekkings van elk van hierdie genoemde punte word nou aan die orde gestel. Voorstelle betreffende verdere navorsing sal ook gemaak word.

6.1 GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN DIE BASIS-TEORETIESE PERSPEKTIEWE

Vanuit hoofstuk 2 se eksegetiese studie van 1 Konings 19:1-18 kan die gevolgtrekking gemaak word dat die geroepe dienaar van die Here nie verhewe bo dinge soos foute, teleurstelling, uitbranding, depressie, hartseer en vrees kan wees

nie. 'n Mens se grootste suksesse vrywaar hom nie van hierdie dinge nie, maar maak hom eerder vatbaar vir hierdie belewenisse. Daarom lê 'n mens se sekuriteit nie in die dade wat ons verrig nie, maar in die voortdurende verhouding wat met die Here gehandhaaf word. Dit is God se empatie, geduld, liefde en nabyheid wat die persoon wat in 'n lewende verhouding met God staan, deur die storms van die lewe dra.

Om 'n geroepene van die Here te wees en om homself vir die bediening voor te berei, eis volle oorgawe van 'n nagraadse teologiese student. Elia het ook sy roeping met oorgawe opgevolg. Die skrywer van 1 Konings 19 is eerlik oor die swakheid van God se diensknegte. Om in die diens van die Here te staan en om Sy roeping op te volg, beteken nie dat daar nooit donker tye of stresvolle oomblikke oor die pad van die dienaar sal kom nie. Selfs Elia wat op 'n besondere manier tot profeet geroep is en wat in sy lewe dikwels die wonder van God se getroue versorging beleef het, het sy beperkinge gehad. Elia word moeg, afgemat, depressief en uitgebrand.

Teologiese studente wat tydens hulle studie uitbranding beleef, kan hulle troos put uit die feit dat 'n geroepe dienaar soos Elia ook met depressie en uitbranding geworstel het. Dit bevestig telkens weer dat God gewone mense roep om in Sy diens te staan. In 2 Korintiërs 12:9 skryf Paulus oor die genade wat hy van God ontvang het: "*My genade is vir jou genoeg. My krag kom juis tot volle werking wanneer jy swak is.*" 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 handelinge met Elia, dat God presies verstaan wat Elia ervaar en watter emosies hy deurmaak. God versterk Elia deur sy Woord, en versterk vandag steeds sy dienaars wat Hy roep en toerus. Hierdie insig gee duidelike normatiewe rigtingwysers vir die hantering en voorkoming van uitbranding by die geroepe bedienaar van God se Woord.

6.2 GEVOLGTREKKING OOR DIE OORSAKE EN GEVOLGE VAN UITBRANDING.

Uit hoofstuk 3 se literatuurstudie wat vanuit 'n multidissiplinêre oogpunt gedoen is, blyk dit dat uitbranding iets is wat die teologiese student in sy hele wese, fisies (liggaamlik), emosioneel, intellektueel en geestelik beïnvloed. Faktore wat uitbranding by teologiese studente sowel as latere predikante tot gevolg kan hê, is: 'n oorlading van werk, 'n gebrek aan beheer oor akademiese werk, 'n tekort aan beloning (emosioneel of finansieel) vir 'n nagraadse teologiese student se insette, 'n gebrek aan onderlinge verbondenheid en gemeenskap, die verlies van werkvreugde, 'n gebrek aan persoonlike verhoudings, die tekortkoming in die voorbereiding van die

"persoon" van die leraar vir die bediening, gebrekkige opleiding rakende insig in die belangrikste emosionele sisteme en die onvermoë om gesonde grense te handhaaf. Die grootste rolspelende faktor by uitbranding by teologiese studente is wanpersepsies oor uitbranding (waarvan valse skuldgevoelens die grootste faktor is) en wat dit behels om 'n geroepene te wees. Die drang om bepaalde behoeftes te vervul en 'n geweldige veranderingstempo – soos stygende lewenstandaarde, latere aftrede en inligtingsoorlading - is verdere oorsake van uitbranding by teologiese studente en latere predikante.

Omdat teologiese studente oor die algemeen 'n geweldige werkslading het, moet hulle hierdie stressors op 'n holistiese wyse leer bestuur. Studente kan bewus gemaak word van die simptome van uitbranding sodat hulle dit op 'n vroeë stadium kan identifiseer en dit dan doeltreffend kan bestuur om uitbranding te voorkom. Tydens die teologiese studie moet daar meer gefokus word op die persoonlike geestelike groei en vorming van die student. Dit is belangrik vir opleidingsinstansies soos die Teologiese Skool van die Gereformeerde Kerk in Suid-Afrika om studente te identifiseer wat moontlik simptome van uitbranding beleef en hulle toe te rus om die oorsake, simptome en gevolge van uitbranding ook self te kan identifiseer. 'n Deeglike begrip van die verskynsel en die proses of siklus van uitbranding kan gevolglik help om die slaggate van hierdie vernietigende en aftakelend probleem te vermy. Studente behoort byvoorbeeld te weet hoe om oormatige stres (oorlading) te herken, leer om belangrike grense te handhaaf en om aksie te neem om die nodige aanpassings en veranderinge te maak.

Hierdie multidissiplinêre ondersoek het dit vanuit 'n psigologiese oogpunt duidelik gemaak dat daar 'n onderskeid gemaak moet word tussen stres en uitbranding en dat hierdie onderskeid in gedagte gehou moet word by die identifisering en behandeling van uitbranding by die nagraadse teologiese student. Vanuit die psigologie word 'n waardevolle meetinstrument gegee waarvolgens uitbranding gemeet kan word. Verder is die studie oor die oorsake van uitbranding vanuit die psigologie belig deur te kyk hoe bepaalde persoonlike faktore die nagraadse teologiese student se kans op uitbranding kan verhoog. So is daar onderskeid gemaak tussen A-Tipe en B-Tipe gedrag. Probleme soos uitbranding kan volgens die psigologie ook ontwikkel weens onvervulde behoeftes. Omdat uitbranding 'n student in sy hele wese raak – fisies, emosioneel en geestelik – kan dit direk aan die vervulling of gebrek aan vervulling van die mens se behoeftes verbind word. So kan vrees vir mislukking ook bydra tot uitbranding.

Met hierdie multidissiplinêre studie is geïdentifiseer dat depressie 'n direkte gevolg van uitbranding is en ook geweldig traumaties vir die nagraadse teologiese student kan wees. Uitbranding kan selfs 'n groot impak op die nagraadse teologiese student se fisiese gesondheid hê. Chroniese stres en uitbranding kan tot psigosomatiese siektes lei. Stres en uitbranding kan oor 'n lang tydperk kumuleer en sal die immuunstelsel sodanig benadeel dat die liggaam later onbevoeg raak om die geringste spanning te hanteer. So kan uitbranding onder meer hartsiektes, beroerte, spysverteringsprobleme, gewigsprobleme en diabetes veroorsaak.

6.3 GEVOLGTREKKING OOR DIE EMPIRIESE STUDIE RAKEND DIE BELEWENISSE EN PERSEPSIES VAN UITBRANDING BY NAGRAADSE TEOLOGIESE STUDENTE VAN DIE GEREFORMEERDE KERKE IN SUID-AFRIKA

In hoofstuk 4 is die resultate van 'n gekombineerde kwantitatiewe en kwalitatiewe ondersoek ontleed. Hierdie ondersoek het aangetoon dat 75% van die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die studie deelgeneem het in 'n minder of 'n meerdere mate deur uitbranding geaffekteer word. Daar is in hoofstukke 3 en 5 van die studie onderskeidelik klem geplaas op die moontlike oorsake en gevolge van uitbranding by nagraadse teologiese studente en ook gefokus op die riglyne en metodes vir die bestuur, hantering en behandeling van uitbranding.

Die voorafgaande gekombineerde kwantitatiewe en kwalitatiewe ondersoek het aangetoon dat al die nagraadse teologiese studente van die GKSA wat aan die studie deelgeneem het meestal 'n goeie begrip oor uitbranding het. Ten spyte daarvan dat die meerderheid nagraadse teologiese studente wat aan die studieprojek deelgeneem het 'n goeie begrip van uitbranding het, beleef 75% van die studente wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het dat hulle in 'n mindere en meerdere mate deur uitbranding geaffekteer word. Die nagraadse teologiese studente wat aan die navorsingsprojek deelgeneem het, was wel van mening dat uitbranding tot 'n groot mate as 'n probleem tydens hul studies ervaar word. Die feit is ook deur die kwantitatiewe ondersoek ondersteun.

6.4 GEVOLGTREKKING OOR PASTORALE RIGLYNE EN METODES VIR DIE BESTUUR, HANTERING EN BEHANDELING VAN UITBRANDING.

Na aanleiding van die bevindings van die kwantitatiewe en kwalitatiewe ondersoek in hoofstuk 4, is daar met hoofstuk 5 gepoog om praktykteoretiese riglyne daar te stel vir die bestuur, hantering en behandeling van uitbranding by die nagraadse teologiese student. Die klem val op die begeleiding tot emosionele herstel deur in persoonlike en professionele kapasiteit aan sy persoonlike verhoudings – met sy gesin, medestudente en veral met God – te bou. Doeltreffende ondersteuningsnetwerke sal die nagraadse teologiese student emosioneel ondersteun en lei tot emosionele heling na uitbranding. Die verwerking van emosionele pyn speel 'n uiterse belangrike rol tydens die emosionele herstel van uitbranding.

Op geestelike vlak moet die nagraadse teologiese student eerstens vanuit die Woord van God lewe. Die nagraadse teologiese student wat in 'n meerdere mate uitbranding beleef, moet meer tyd saam met God deur sy Woord spandeer. Hierdie tyd en benadering tot die Skrif moet nie slegs vanuit 'n akademiese hoedanigheid plaasvind nie. Gebed moet 'n integrale deel uitmaak van die geestelike herstelproses van uitbranding. Gebed is die belangrikste instrument om 'n verhouding met die Here te bou of te herstel. Om in 'n diep intieme verhouding met die Here te staan is dit belangrik om voortdurend met die Here in gebed te kommunikeer. So ook moet die nagraadse teologiese student streef om vervul te word met die Heilige Gees. Soos daar in 1 Konings 19 met Elia 'n pad geloop is in die herstel van sy beskadigde hoop, moet die nagraadse teologiese student gelei word om sy hoop op God te herstel. Hy moet leer om sy bekommernisse vir God te gee en sy beskadigde hoop op Hom te vestig.

Tydens die fisiese herstelproses moet die nagraadse teologiese student begelei word om in sy fisiese lewe balans te vestig en te handhaaf. Hierdie balans sal tot die fisiese herstel na uitbranding bydra. Die fisiese herstelproses na uitbranding by die nagraadse teologiese student sluit onder meer die volgende aspekte in: Hy moet genoegsame fisiese oefening doen wat hom sal help om stres te hanteer en 'n gesonde liggaam te hê. Hy moet 'n gebalanseerde dieet volg waartydens ongesonde gewoontes uitgesny word. Hy moet genoeg slaap kry sodat sy liggaam kan herstel en die stresvolle werksituasie kan hanteer. Om uitbranding te bestuur en te voorkom

moet die nagraadse teologiese student goeie tyd- en persoonlike grense in plek stel. Hy moet bo dit alles leer om 'n gebalanseerde leefstyl te handhaaf.

Vir die doeltreffende bestuur van uitbranding moet die nagraadse teologiese student leer om sy tyd effektief te bestuur. Hiervoor moet alle wanpersepsies ten opsigte van tydbestuur blootgelê word. Om vir die toekoms te beplan is dit belangrik om eers 'n diagnose te maak van hoe hy huidiglik sy tyd bestuur. Hy moet leer hoe om die onvoorspelbare te hanteer, om soms '*nee*' te sê en goeie beoordelingskriteria ontwikkel sodat hy kan bepaal of hy rondom bepaalde take perfeksionisties moet wees of nie. Hy moet leer om slimmer (en ekonomies) te werk en nie noodwendig harder nie. 'n Belangrike komponent van 'slimmer' werk, is die aanleer van die vermoë om te prioritiseer. Indien die nagraadse teologiese student A-Tipe gedrag – wat aanleiding kan gee tot uitbranding – toon, moet dit gewysig word. Wanpersepsies rondom uitbranding en sy roeping moet in die regte lig geplaas word en hy moet voorbereid wees op mislukkings.

6.5 AANBEVELINGS VIR VERDERE NAVORSING.

Alhoewel hierdie studie die persepsies en belewenis van uitbranding by nagraadse teologiese studente ondersoek het, en riglyne vir die bestuur, behandeling en hantering van uitbranding daar gestel het, is verdere ondersoek nodig rakende die rede waarom uitbranding tans nie effektief bestuur en hanteer word by teologiese studente en predikante van die GKSA nie.

Die vraag oor hoe uitbranding die nagraadse teologiese student en latere predikant se gesin, vriendskappe en veral die gemeente en kerkverband affekteer moet nog beantwoord word. Verdere studie kan ook gedoen word oor uitbranding en depressie by die getroude teologiese student se vrou asook die predikantsvrou.

Die navorsing in hierdie studie het aangetoon dat daar heelwat onkunde ten opsigte van depressie teenwoordig is. 'n Aanbeveling tot verdere studie rakende die belewenis, persepsies en oorsake van depressie by die teologiese studente van die GKSA is indringend nodig.

Verdere navorsing rakende die impak van globale verandering op die Gereformeerde gelowige se lewe, kan ondersoek word. Vrae soos: Wat is die impak van verandering op die gelowige? Hoe hanteer die gelowige bepaalde veranderinge in die spoedig

veranderende wêreld? Watter psigologiese gevolge het hierdie veranderinge op die gelowige en hoe kan dit pastoraal aangespreek word?

Min navorsing is ook gedoen rondom die ervaring van stres by die predikantsvrou en die impak van haar man se bediening op haar geestelike en emosionele welstand.

Verdere vraag wat voortspruit uit die resultate van hierdie studie en wat verdere navorsing verdien, is: Tot watter mate het die ervaring van stres en uitbranding in die bediening daartoe bygedra dat ‘n aantal predikante die afgelope vyf jaar medies onbekwaam vir die bediening geword het?

7. BIBLIOGRAFIE

ADAMS, J.E. 1970. Competent to counsel: introduction to nouthetic counselling. Grand Rapids, MI: Zondervan.

ADAMS, J.E. 1979. A theology of Christian counselling: more than redemption. Grand Rapids, MI: Zondervan.

ALEXANDER, P. & ALEXANDER, D. 2005. Handboek by die Bybel. 3de uitg., volledig hersien en uitgebrei. Kaapstad: Verenigde Protestantse Uitgewers.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. 1994. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV. 4th ed. Washington, DC. 886 p.

BADENHORST, C. & FLEISCHMANN, J. 2008. Predikante kan ook aan stres ly. *Die Kerkblad*, 110(3207):40-41, Jan.

BAKER, D.R.E. & CARPENTER, E. 2003. The complete Word study dictionary: Old Testament. Chattanooga, TN: AMG Publishers. (Word study series)

BARBOZA, J.I.R.A. & BERESIN, R. 2007. Burnout syndrome in nursing undergraduate students. *Einstein*, 5(3):225-230, Jun.

BARON, R.A. & BYRNE, D. 2003. Social psychology. 10th ed. Boston, MA: Allyn And Bacon.

BREED, D.G., VAN RENSBURG, F.J. & JORDAAN, G.J.C. 2008. Manlik en vroulik in die kerk: geslagtelikheid en die besondere dienste. Potchefstroom: Potchefstroomse Teologiese Publikasies.

CLOUD, H. & TOWNSEND, J. 1999. Boundaries in marriage. Grand Rapids, MI: Zondervan.

COETZEE, P. 2007. Die oes altyd te groot die arbeiders altyd te min. *Die Kerkblad,* 110(3200):32-34, Jun.

COETZER, W. 2005. Uitgebrande beraders: medelye, moedeloosheid en sekondêre trauma. (Diktaat). Potchefstroom. (Ongepubliseer.)

COETZER, W. 2007. Uitbranding in die bediening. (Diktaat). Potchefstroom. (Ongepubliseer.)

COETZER, W. 2008a. Stres en uitbranding. (Diktaat). Potchefstroom. (Ongepubliseer.)

COETZER, W. 2008b. Geestelike en emosionele gesondheid van die leraarsgesin. (Diktaat). Potchefstroom. (Ongepubliseer.)

COGAN, M. 2000. The Anchor Bible, 1 Kings: a new translation with introduction and commentary. New York: Doubleday.

COLLINS, G.R. 2005. Die A tot Z van berading: Bybelse perspektiewe op probleemoplossing: die Mees omvattende gids. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.

COMFORT, P.W. & ELWELL, W.A. 2001. Tyndale. Bible dictionary: a comprehensive guide to the people, places, and important words of the Bible. Wheaton, IL: Tyndale House Publishers.

CORDES, C.L. & DOUGHERTY, T.W. 1993. A review and an integration of research on job burnout. *Academy of management*, 18(4):621-656, Oct.

CRABB, L. 1977. Effective Biblical counselling: a model for helping caring christians become capable counsellors. Grand Rapids, MI: Zondervan.

ČUBRILO-TUREK, M., UREK, R. & TUREK, S. 2006. Burnout syndrome: assessment of a stressful job among intensive care staff. *Collegium antropologicum,* 30(1):131-135.

DE KLERK, B.J. 2008a. 'n Noodkreet vir die versorging van ons teologiese studente. *Die Kerkblad*, 110(3209):37, Mar.

DE KLERK, B.J. 2008b. Pastoraal: gemeentebediening: 'n bedieningsprogram vir predikante. (Voordrag gelewer as deel van die kursus PAST 922, Augustus 2008.) Potchefstroom. (Ongepubliseer.)

DE KLERK, B.J. & JANSE VAN RENSBURG, F.J. 2005. Preekgeboorte: 'n handleiding vir Gereformeerde eksegese en prediking toegepas op 1 Petrus 2:11-12. Potchefstroom: Potchefstroomse Teologiese Publikasies.

DE VOS, AS., STRYDOM, H., FOUCHÉ, C.B. & DELPORT, C.S.L. 2007. Research at grass roots: for the social sciences and human service professions. Pretoria: Van Schaik.

DE VRIES, S.J. 1985. 1 Kings. Waco, TX: Word. 286 p. (Word biblical commentary, v. 12.)

DENSTEN, I.L. 2001. Re-thinking burnout. *Journal of organizational behaviour*, 22(1):833-847, Oct.

DILLARD, R.B. & LONGMAN, T. 2007. An introduction to the Old Testament. 2nd ed. Nottingham: Inter-Varsity Press.

DU TOIT, S. 1974. Openbaringsgeskiedenis van die Ou Testament. Potchefstroom: Pro Rege Pers.

DUDLEY, R.L. & DUDLEY, M.G. 1994. Stress factors, spirituality, and commitment among seminarians and their spouses. *Review of religious research,* 36(1):43-57, Sep.

DURÁN, A., EXTREMERA, N., REY, L., FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. & MONTALNÁN, M. 2006. Predicting academic burnout and engagement in educational setting: assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema*, 18(1):158-164.

DUVENAGE, A. 1967. Johannes Calvyn: institusie of onderwysing in die Christelike godsdiens. Potchefstroom: Pro Rege-Pers.

FICHTER, J.H. 1984. The myth of clergy burnout. *Sociological analysis*, 45(4):373-382, Winter.

FORSYTH, P. 2007. Successful time management. 2nd ed. London: Kogan Page.

FOURIE, J.H.V.S. 2008. "Medelye-moegheid": 'n pastorale benadering. Potchefstroom: NWU. (Proefskrif – Ph.D.)

GEREFORMEERDE KERK IN SUID-AFRIKA. 2010. Die almanak van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika, 2010. Pretoria: V&R Drukkery.

GROBBELAAR, K.G. 2007. Hulpverlening tot streshantering by predikante van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika (GKSA): 'n pastorale studie. Potchefstroom: NWU. (Proefskrif – Ph.D.)

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. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 91(1):237-243, May.

HALONEN, J.S. & SANTROCK, T.W. 1996. Psychology: contexts of behavior. 2nd ed. Boston, MA: McGraw-Hill.

HILL, A.E. & WALTON, J.H. 2000. A survey of the Old Testament. Grand Rapids, MI: Zondervan.

JOUBERT, P. 2005. Trichotomous therapy: a proposed pastoral paradigm. Potchefstroom: NWU (Proefskrif – Ph.D.)

JOUBERT, P. 2008. Uitbrandingsvraelys: interpretasie. Potchefstroom. (Ongepubliseer).

KIM. H.K. & VENTER, C.J.H. 1998. Preacher and spirituality: perspectives from the pastoral epistles. *In die Skriflig*, 32(2):161-179 Jun.

KINGMA, B.R. 2000. Die pastorale begeleiding van universiteitstudente in hulle dienswerk as Christene. Potchefstroom: PU vir CHO. (Skripsie – Th.M.)

KRUGER, P. 2008. Groot oes – min arbeiders. *Die Kerkblad*, 111(3210):29-31, Apr.

KRUIS, J.G. 2007. Quick Scripture reference for counselling. 3rd ed. Grand Rapids, MI: Baker.

KULEMIGKU, M. & KESKIN, O. 2006. Burnout syndrome at the emergency service. *Scandinavian journal of trauma, resuscitation & emergency medicine*, 14:37-40.

LISELOTTE, N., THOMAS, M.R., MASSIE, F.S., POWER, D.V., EACKER, A., HARPER, W., DURNING, S., MOUTIER, C., SZYDLO, D.W., NAVONTY, M.S., SLOAN, J.A. & SHANAFELIT, T.D. 2008. Burnout and suicidal ideation among U.S. medical students. *Annals of internal medicine*, 149(5):334-341, Sep.

LOUW, D.A. & EDWARDS, D.J.A. 2003. Sielkunde: ŉ inleiding vir studente in Suider-Afrika. 2de uitg. Johannesburg: Heinemann.

LOUW, J.L. 1999. Pastoraat as Vertolking en Ontmoeting. Teologiese ontwerp vir ŉ Basisteorie, Antropologie, Metode en Terapie. Wellington : LUX VERBI.BM.

MAARTENS, M. 2006. Deur trauma. Boek 3. Pretoria: Lapa Uitgewers.

MARTENS, R. 1987. Coaches guide to sport psychology: a publication for the American coaching effectiveness program, master level sport science curriculum. Champaign, IL: Human Kinetics.

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. *Medicina oral patoogial oral y cirugia bucal*, 13(7):E444-450, Jul.

MINIRTH, F., HAWKINS, D., MEIER, P. & FLOURNOY, R. 1986. How to beat burnout: help for man and women. Chicago: The Moody Bible Institute.

MINNAAR, G. 1991. Handleiding vir streshantering. (Diktaat). Potchefstroom. (Ongepubliseer).

MOORE, R.M. 2005. Finding your way through depression. Grand Rapids, MI: Fleming H. Revell.

MULLER, P. 2001. Môre is 'n nuwe spel: 'n toekomsvisie. Pretoria: Lapa Uitgewers.

NEVID, J.S. & RATHUS, S.A. 2007. Psychology and the challenges of life: adjustment in the new millennium. 10th ed. Hoboken, NJ: Wiley.

NIEMANN, G.J. 2008. Die ontwikkeling en implementering van 'n strategie vir Gereformeerde gemeentebediening vir die eerste drie jaar in die gemeente. (Werkstuk vir PAST 822) Potchefstroom : NWU (Ongepubliseer.)

OGRESTA, A., RUSAC, S. & ZOREC, L. 2008. Relation between burnout syndrome and job satisfaction among mental health workers. *Croatian medical journal*, 49(3):364-374.

OOSTENBRINK, J.W. & LOTTER, G.A. 1999. Gereformeerde spiritualiteit as korporatiewe spiritualiteit. *In die Skrif Lig*, 33(3):367-383, Sep.

OZROVECH, S. 2006. Wie gee om? Bemoediging vir tye van eensaamheid en twyfel. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

PALMER, S. & COOPER, C. 2007. How to deal with stress: the Sunday Times. creating success. London: Kogan Page.

PAPALIA, D.E., WENDKOS OLDS, S. & DUSKIN FELDMAM, R. 2008. A child's world: infancy through adolescence. 11th ed. New York: McGraw-Hill.

PAPALIA, D.E., STERNS, H.L., DUSKIN FELDMAN, R.D. & CAMP, C.J. 2007. Adult development and aging. 3rd ed. New York: McGraw-Hill.

PHILLIPS, B. 2007. Overcoming anxiety and depression: practical tools to help you deal with negative emotions. Eugene, OR: Harvest House Publishers.

RETIEF, Y. 2004. Genesing vir trauma in die Suid-Afrikaanse konteks. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.

SANDSTRÖM., A., RHODIN, I.N., LUNDBERG, M., OLSSON, T. & NYBERG, L. 2005. Impaired cognitive performance in patients with chronic burnout syndrome. *Biological psychology*, 69(3):271-279.

SCHWAB, R.L., JACKSON, S.E. & SCHULER. R.S. 1986. Educator burnout: sources and consequences. *Educational research quarterly*, 10(3):14-30.

SLIVAR, B. 2001. The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of psychology*, 10(2):21-32.

SMIT, J. 2004. Die vreugde van vergifnis: ontdek die heerlike ervaring van volkome vergifnis in jou lewe. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

SMIT, J. 2007. Gebed: 'n omvattende gids. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

STEPHENS, S. & GRAY, A. 2005. As die lewe jou oorweldig: vir tye wanneer jou lewe vol is, maar jou gees leeg voel. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

STONE, H.W. 2008. Defeating depression: real help for you and those who love you. Vereeniging: Christian Art Publishers.

STEYN, A.G.W., SMIT, C.F., DU TOIT, S.H.C., STRASHEIM, C. 2000. Moderne Statistiek vir die Praktyk. Pretoria : J.L. van Schaik.

TAUBES, I. & ANCER, R. 2008. 'Therapy is for crazy people' (and other myths). *Psychologies*, 6:60-63, Feb/Mar.

TOFFLER, A. 1970. Future shock: 'a disturbing and challenging book'. London: Daily.

TOWNS, E.L. 2005. Bybel-antwoorde op al jou vrae: die mees omvattende gids. Kaapstad: Struik Christelike Boeke.

VAN DER MERWE, A.J. 2006. Die effektiewe funksionering van die Christen-berader op emosionele vlak: 'n pastorale studie. Potchefstroom: NWU. (Verhandeling – M.A.)

VAN DER MERWE, C.H.J., NAUDÉ, J.A. & KOERZE, J.H. 1997. Bybels-Hebreeuse naslaangrammatika. Volume 1. Kaapstad: Nasionale Boekdrukkerye-Groep.

VAN DER WATT, J. 2003. Die Bybel A-Z: 'n omvattende, nuttige hulpbron wat die Bybel en sy leefwêreld vir die hedendaagse gelowige oopsluit. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

VAN JAARSVELD, P. 2003. Die Hart van 'n wenner: ontwikkel jou emosionele intelligensie. Wellington: Lux Verbi.

VAN RENSBURG, F.J. & NEL, M. 2009. Die Bybellennium: 'n eenvolumekommentaar: die Bybel uitgelê vir eietydse toepassing. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

VENTER, C. 2005. Slaag as aanstaande predikant en druip as gelowige? *Die Kerkblad*, 108(3176):16-17, Jun.

VENTER, C.J.H. 1998. Spiritualiteit in die lig van Romeine 12: Gereformeerde spiritualiteit as korporatiewe spiritualiteit. *In die Skrif-Lig*, 32(4):457-468, Des.

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

VOSLOO, W., VAN RENSBURG, F. & VELTHUYSEN, G. 1991. Wat die Bybel sê. Deel Een. Pretoria: Promedia.

WATKINS, C.E. 1983. Burnout in counselling practice: some potential professional and personal hazards of becoming a counselor. *Personnel and guidance journal,* 61(5):304-308, Jan.

WATSON, R., DEARY, I., THOMSON, D. & LI, G. A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 45(1):1534-1542, Sep.

WEITEN, W. 2004. Psychology: themes and variations. 6th ed. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

WEITEN, W. & LLOYD, M.A. 2000. Psychology applied to modern life: adjustment at the turn of the century. 6th ed. Belmont: Thomson Wadsworth.

WHITNEY, E. & RALFES, S.R. 2005. Understanding nutrition. 10th ed. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

WILLCOCK, S.M., DALY, M.G., TENNANT, C.C. & ALLARD, B.J. 2004. Burnout and psychiatric morbidity in new medical graduates. *Medical journal of Australia*, 181(7):357-360, Oct.

WISEMAN, D.J. 1993. 1 and 2 Kings: an introduction and commentary. Leicester: Inter-Varsity Press.

WRIGHT, H.N. 2006. Helping those who hurt: compassionate and practical ways to offer comfort. Grand Rapids, MI: Bethany House.

8. BYLAAG

Bylaag A

Uitbrandingvraelys (Coetzer, 2005:107-109)

Dink na oor al die aspekte van jou lewe gedurende die afgelope twaalf maande – werk, sosiale situasies, familie en ontspanning. Reflekteer oor elk van die volgende vrae en evalueer die mate van *verandering* wat gedurende hierdie tydperk plaasgevind het. Plaas veral klem op verandering wat gedurende die afgelope *ses maande* plaasgevind het. Gebruik die volgende skaal en ken telkens 'n syfer toe wat die mate van verandering reflekteer wat u ervaar het. WEES EERLIK – indien nie, dan is die oefening waardeloos.

1. Geensins of baie vaag
2. Effens merkbaar
3. Merkbaar
4. 'n Redelike mate
5. 'n Beduidende mate van verandering

Telling

____ 1. Raak u meer uitgeput, moeg en "getap" teen die einde van die dag?

____ 2. Het u belangstelling in u werk verloor?

____ 3. Het u ambisie rondom u loopbaan verloor?

____ 4. Vind u dat u maklik verveeld raak (ure gaan verby sonder dat u iets betekenisvol gedoen kry)?

____ 5. Het u meer pessimisties, krities of sinies op uself of op ander geraak?

____ 6. Vergeet u van afsprake, sperdatums of aktiwiteite, en voel ook nie eintlik bekommerd daaroor nie?

____ 7. Spandeer u al meer tyd alleen, sonder vriende, familie en kollegas?

____ 8. Het daar enige toename plaasgevind in die algemene vlak van u geïrriteerdheid, vyandigheid of aggressiwiteit?

____ 9. Het u sin vir humor begin afplat?

____ 10. Raak u al makliker siek? (verkoue, griep, pyne)?

____ 11. Ervaar u meer dikwels hoofpyne?

____ 12. Ly u aan spysverteringsprobleme of maagdermontsteking (maagpyne, chroniese diarree, ens.)?

____ 13. Staan u meeste oggende uiters moeg op?

____ 14. Probeer u opsetlik om persone te vermy wat vantevore nie vir u 'n probleem was nie?

___ 15. Het u seksuele behoeftes begin afplat?

___ 16. Is u tans geneig om mense as “onpersoonlike objekte” te behandel, of met gevoelloosheid?

___ 17. Voel u dat u nie in u werk besig is om iets sinvols te bereik nie, en dat u oneffektief is in die daarstelling van enige veranderinge?

___ 18. Voel u dat u in u persoonlike lewe nie iets wat die moeite werd is bereik nie, of dat u spontaniteit in u aktiwiteite verloor het?

___ 19. Spandeer u elke dag baie tyd aan nadenke en bekommernis oor u werk, mense, toekoms of verlede?

___ 20. Voel u dat u aan die einde van u kragte is – dat u by ’n breekpunt gekom het, of dat u op te punt is om te knak?

___ Totaal

Interpretasie

Hou in gedagte dat geen vraelys absoluut akkuraat en sonder foute is nie. U telling in hierdie vraelys is bloot ’n aanduiding van die ervaring van uitbranding. Sien dit as ’n sein teken dat u lewe moontlik ’n bietjie buite beheer is. Indien u telling baie hoog is, neem dan die nodige stappe om hulp te verkry. Dit kan ’n besoek aan u huisdokter of geestelike berader impliseer. Die eerste stap in die rigting van genesing t.o.v. uitbranding, is om - sonder selfverwerping - te erken dat u ’n probleem het.

Telling : Interpretasie

20 – 30: Daar is geen tekens van uitbranding nie – dit mag wees dat u die lewe te gemaklik opneem.

31 – 45: Hierdie is ’n normale telling vir enigiemand wat hard werk en ’n ernstige benadering het – maak seker dat u gereeld ontspan.

46 – 60: U ervaar ’n ligte vorm van uitbranding en kan baat vind deur noukeurig u lewenstyl te hersien.

61 – 75: U is in die proses van uitbranding – u behoort hulp te soek, u lewe te herevalueer en veranderinge aan te bring.

Bo 90: U het ’n gevaarlike punt van uitbranding bereik en het onmiddellike verandering nodig – die uitbranding het ’n gevaar geword vir u fisiese en geestelike welsyn.

Bylaag B

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

Navorsing rondom die belewenis en persepsies van uitbranding by nagraadse Teologiese studente van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika

Student: Gerhardus Johannes Niemann
Studieleier: Prof Pieter Joubert
Medestudieleier: Prof Fritz de Wet
Noordwes-Universiteit: Potchefstroomkampus.

Aan al die deelnemers

Ek is tans besig met navorsing vir ’n MTh-Skripsie in Pastoraal wat handel oor die belewenis en persepsies van uitbranding by teologiese studente wat studeer vir predikante in die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika. Ek benodig u bydrae om hierdie studie te kan voltooi. U deelname is anoniem en vrywillig. Die inligting wat ingesamel word sal vertroulik hanteer word.

Sal u asseblief so gaaf wees om die volgende vraelys te voltooi? Dit behoort nie langer as 15 minute te neem om te voltooi nie.

Ek vertrou dat die inligting wat versamel word, in die toekoms tot voordeel gebruik sal kan word vir volhoubare geestesgesondheid van teologiese studente en predikante van die Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika. Die resultate van die navorsing kan na die afloop van die studie aan u beskikbaar gestel word.

Uitbrandingsvraelys

Hierdie is nie 'n toets nie. Dit is 'n vraelys om vas te stel of u aan enige simptome van uitbranding ly. Op die skaal van 1 – 5: kies die waarde van die stelling wat die meeste op u van toepassing is. EEN is 'n besliste NEE en VYF is 'n besliste JA. Neem die afgelope ses tot twaalf maande in aanmerking wanneer u antwoord. Omkring die syfer van u keuse.

1. Dit voel of ek al harder werk en al minder bereik				
1	2	3	4	5
2. Dit is vir my ontsettend moeilik om elke dag te gaan werk.				
1	2	3	4	5
3. Dit is asof ek minder fisiese energie as voorheen het.				
1	2	3	4	5
4. Dinge wat my nooit in die verlede gepla het nie, begin my nou irriteer.				
1	2	3	4	5
5. Ek begin my meer en meer sosiaal te onttrek en vermy mense al hoe meer				
1	2	3	4	5
6. Dit voel of ek my humeur meer as voorheen verloor en my vinniger vervies.				
1	2	3	4	5
7. Ek vind dit al hoe moeiliker om te konsentreer en my gedagtes dwaal makliker.				
1	2	3	4	5
8. Dit word al moeiliker om in die oggend op te staan.				
1	2	3	4	5
9. Ek begin vertroue in my vermoëns verloor en tree soms besluitloos op.				
1	2	3	4	5
10. Dit word vir my al hoe moeiliker om op my werk te konsentreer.				
1	2	3	4	5
11. Ek raak huiwerig om risiko's te hanteer.				
1	2	3	4	5
12. Ek raak al hoe meer ontevrede met dit wat ek wil bereik.				
1	2	3	4	5
13. Ek vind dat ek God vir my omstandighede begin blameer.				
1	2	3	4	5
14. Ek wil soms net van alles en almal weghardloop.				
1	2	3	4	5

15. Dit begin my al hoe minder pla of my werk klaarkom of nie.				
1	2	3	4	5
16. Dit voel vir my of alles net by die dag erger word.				
1	2	3	4	5
17. Dit voel of alles wat ek aanpak meer energie verg as wat ek het.				
1	2	3	4	5
18. Ek vind dit moeilik om die eenvoudige roetine takies uit te voer.				
1	2	3	4	5
19. Ek wens mense wil my net uitlos.				
1	2	3	4	5
20. Die veranderings wat ek in myself waarneem, frustreer my.				
1	2	3	4	5

Persepsiesvraelys

Beantwoord die volgende vrae kortliks in twee of meer sinne. Moet nie net "ja" of "nee" antwoord nie, gee 'n rede vir u antwoord by elke vraag.

1. Wat verstaan u onder die begrip: "Uitbranding?"

____

____

____

2. Wat dink u is die primêre oorsake van uitbranding?

____

____

____

3. In hoe 'n mate ervaar u uitbranding as 'n probleem tydens u studies?

____

____

____

4. Sien u Uitbrandings as 'n algemene toestand by predikante, en indien wel, waarom?

____

____

____

5. Tot watter mate speel geloof ’n rol in die bekamping van uitbranding?

6. Is uitbranding na u mening ’n kliniese siektetoestand?

7. Dink u dat die Bybel iets oor Uitbranding sê? Motiveer asseblief u antwoord (met spesifieke Skrifgedeeltes indien moontlik).

8. Is uitbranding na u mening die gevolg van ongehoorsaamheid aan God se Woord?

9. Sou dit na u mening sonde wees indien u emosioneel sou uitbrand en nie die taak wat die Here u opgelê het na behore kan uitvoer nie?

10. Sou u sê dat uitbranding gesien kan word as ’n teken van swakheid en toegeskryf kan word aan ’n gebrek aan geloof?

11. Sou u sê dat u God sal "verloën" wanneer u die roeping wat u ontvang het nie tot die hoogste verwagtinge kan vervul nie, al beteken dit dat u emosioneel sou uitbrand?

12. Sou u sê dat u net moet aanhou werk tot u aan die verwagtinge voldoen wat aan u gestel word, ten spyte daarvan dat u aan uitbranding ly?

13. Sou u sê dat uitbranding net iets is wat teologiese studente moet leer om mee saam te lewe, omdat die werk in u bediening dit van u vereis?

14. Sou u sê dat u 'n "swak dominee" sou wees indien u aan simptome van uitbranding ly?

15. Sou u sê dat gemeentelede sal dink dat u "tekens van swakheid" toon indien u te moeg is om uit te help?

16. Sou u sê dat, indien u oor u gevoelens en ervaringe van uitbranding met 'n berader of sielkundige sou praat, u gemeente u as 'n swak dominee sal sien?

17. Dink u ŉ dominee moet vir almal en te alle tye beskikbaar wees? Motiveer u antwoord.

____

____

____

18. Dink u omdat u met ander se emosies werk, u verhewe moet wees bo emosionele pyn, en daarom in alle opsigte emosioneel op u self aangewese moet wees?

____

____

____

19. Is dit volgens u veroorloof om toepaslike medikasie vir uitbranding te neem?

____

____

____

20. Sou u sê dat wanneer u as student en latere predikant geestelik gebalanseerd lewe, dit u kanse tot uitbranding verminder?

____

____

____

Bylaag C

DIE LEWENSKRISIS SKAAL VAN HOLMES EN RAHE

Hierdie instrument word gebruik om stresvlakke te meet: Maak 'n merk by alles wat op jou van toepassing is en tel die getalle op wat aangedui is om die geheeltelling te kry. Die toekenning het slegs betrekking op stres wat u *persoonlik* gedurende die afgelope *24 maande* ervaar het:

Gebeure	**Impakskaal**	**Merk waar van toepassing is op u self**
Dood van eggenoot	100	
Egskeiding	73	
Huwelikskeiding	65	
Tronkstraf	63	
Dood van naby familie	63	
Persoonlike besering of siekte	53	
Huwelik	50	
Afdanking	47	
Aftrede	45	
Verandering in gesondheidstoestand van gesinslid	44	
Swangerskap	40	
Seksuele probleme	39	
Nuwe gesinslid se koms	39	
Heraanpassing van besigheid	39	
Verandering in finansiële status	38	
Dood van 'n goeie vriend	37	
Verandering van werk	36	
Verandering in aantal argumente met jou lewensmaat	35	
Skuld meer as 'n jaar se salaris op verband	31	
Verband of lening opgeroep	30	
Verandering in verantwoordelikhede by die werk	29	
Seun/dogter verlaat die huis	29	
Probleme met skoonfamilie	29	
Uitstaande persoonlike prestasie	28	
Huweliksmaat begin/beëindig werk	26	
Kinders se begin/beëindiging van skoolloopbaan	26	
Groot verandering in lewens-omstandighede	25	
Verandering in persoonlike gewoontes	24	
Probleme met werkgewer	23	
Verandering in werksure of	20	
werkstoestande	20	
Verandering van woonplek	20	
Verandering van skool		
Verandering t.o.v. wyse van ontspanning	19	

Verandering in kerkaktiwiteite (heelwat meer of minder as gewoonlik)	19	
Verandering in sosiale aktiwiteite	18	
Verbande/lenings minder as 'n jaarlikse salaris	17	
Verandering in slaappatrone	16	
Verandering in familiebyeenkomste	15	
Verandering in eetgewoontes	15	
Vakansie	12	
Kersfees	12	
Minder belangrike wetsoortredings	11	
Totaal:		

Onder 150: Is die kans minder as 30% dat daar 'n ernstige verandering in gesondheid oor die volgende 12 maande sal wees.

150 – 199: Is daar 'n ligte risiko (50%) dat daar 'n ernstige verandering in gesondheid oor die volgende 12 maande sal wees.

200 – 299: Is daar 'n medium risiko dat daar 'n ernstige verandering in gesondheid oor die volgende 12 maande sal wees.

300 of meer: Is daar 'n ernstige risiko (80%) dat daar 'n ernstige verandering in gesondheid oor die volgende 12 maande sal wees.

Bylaag D

A-Tipe of B-Tipe persoonlikheid

Kalm en rustig	1	2	3	4	5	6	Nooit laat nie
Nie-kompeterend	1	2	3	4	5	6	Hoogs kompeterend
Goeie luisteraar	1	2	3	4	5	6	Onderbreek andere
Nooit haastig	1	2	3	4	5	6	Altyd haastig
In staat om kalm te wag	1	2	3	4	5	6	Ongemaklik wanneer wag
Hanteer een ding op 'n slag	1	2	3	4	5	6	Probeer meer as een ding tegelyk doen
Praat stadig en besadig	1	2	3	4	5	6	Spraak is lewendig en met passie
Selfgenoegsaamheid	1	2	3	4	5	6	Strewe na erkenning
Stadig om dinge te doen	1	2	3	4	5	6	Doen dinge vinnig
Rustige geaardheid	1	2	3	4	5	6	Aktief en dominerend
Gee openlik uit-drukking aan gevoelens	1	2	3	4	5	6	Hou gevoelens binne
Het 'n groot aantal belangstellings	1	2	3	4	5	6	Bo en behalwe werk, min ander belang-stellings
Werkstevredenheid	1	2	3	4	5	6	Ambisieus
Gemaklik omtrent werk	1	2	3	4	5	6	Neem werk baie ernstig op

Bylaag E

Die vernietigende krag van verwagtinge (Coetzer, 2008b:35).

Om te toets of jou verwagtinge te hoog is: gaan deur die volgende stellings en maak 'n regmerkie by elke stelling wat 'n beskrywing gee van verwagtinge wat jy van jouself het:

1. Ek behoort te presteer in elke area.
2. Ek behoort nie moeg te raak nie.
3. Ek behoort nie my woede te toon nie.
4. Ek behoort altyd beskikbaar te wees vir my gemeente.
5. Ek behoort altyd positief te wees.
6. Ek behoort altyd entoesiasties te wees.
7. Ek behoort 'n model van sukses te wees vir my gemeente.
8. Ek behoort 'n goeie lewenstandaard te kan voorsien aan my gesin.
9. Ek behoort meer produktief te wees.
10. Ek is veronderstel om daagliks fisiese oefening te doen.
11. Ek behoort my Bybel daagliks te lees en te bid.
12. Ek behoort altyd kreatief in my preke te wees.
13. Ek behoort altyd vriendelik te wees.
14. Ek behoort altyd 'n aangename atmosfeer te skep.
15. Ek behoort 'n uitgaande tipe persoonlikheid te hê.
16. Ek behoort formeel te kan wees maar tegelykertyd ook toeganklik.
17. Probleme behoort my nie onder te kry nie.
18. Ek behoort meer georganiseerd te wees.
19. Ek behoort in staat te wees om alle probleme op my eie te kan hanteer.
20. Ek behoort myself te bewys in alle situasies.
21. Ek behoort 'n visie vir my gemeente te hê.
22. Ek behoort nie oorgewig te wees nie.
23. Ek behoort nie foute te maak nie.
24. Ek behoort nooit moed op te gee nie.
25. Ek behoort myself deurgaans te druk tot by my limiete.
26. Ek behoort altyd klaar te maak waarmee ek besig is voordat ek aanbeweeg na 'n volgende projek.
27. Ek behoort nuwe belangstelling te ontwikkel.
28. Ek behoort nie beloning/erkenning te verwag vir my werk in die bediening nie.
29. Ek behoort meer gasvry te wees.
30. Ek behoort al my kinders se aktiwiteite by te woon.

31. Ek behoort 'n vriend sowel as 'n ouer vir my kinders te wees.
32. Ek behoort meer tyd met my huweliksmaat en/of kinders deur te bring.
33. Ek behoort nie eintlik te vra vir 'n salaris verhoging nie aangesien my waarde duidelik sigbaar behoort te wees vir die gemeente.
34. My voorkoms behoort altyd netjies en aantreklik te wees.
35. Ek behoort al my doelwitte te bereik.
36. Ek behoort nooit nee te sê nie.
37. Ek behoort altyd seksueel aangetrokke te voel teenoor my huweliksmaat.
38. Ek behoort altyd aanvaarbaar te voel.
39. Ek behoort altyd bevoeg te voel.
40. Ek behoort elke minuut produktief te gebruik.

Indien jy 'n regmerkie by 20 of meer stellings gemaak het is jou verwagtinge te hoog en jy loop die risiko van teleurstelling en ontnugtering.

Bylaag F

DIE VERHOUDING TUSSEN UITBRANDING EN ’N GEBALANSEERDE LEWE

(Coetzer, 2008b:94-96)

UITBRANDING	GEBALANSEERDE LEWE
Gevoelens: ▪ Uitputting ▪ Hulpeloosheid ▪ Bitterheid ▪ Waardeloosheid ▪ Hopeloosheid ▪ Verwarring ▪ Bekommernisse ▪ Paniek ▪ Sinisme ▪ Obsessies	▪ Hoop ▪ Uitdagings ▪ Waardevol ▪ Persoonlike waarde ▪ Selfbeheer
Fisiologies: ▪ Verhoogde spierspanning ▪ Hoë bloeddruk ▪ Vinniger hartklop ▪ Kortasem ▪ Hoofpyne ▪ Naarheid ▪ Oorspanning ▪ Hart siektes ▪ Geheue probleme ▪ Slaapversteurings	▪ Verbeterde fisiese gesondheid ▪ Weerstand teen siekte ▪ Verbeterde geestesgesondheid ▪ Weerstand teen toekomstige stressor
Algemene gedrag: ▪ Uitstel ▪ Onaktief en magteloos/lamheid ▪ Gebrek aan besluitnemingsvermoë ▪ Woede uitbarstings ▪ Sinisme ▪ Interpersoonlike struwelinge ▪ Ooreet ▪ Oormatige drink gewoontes ▪ Gewigsverlies	▪ Bevestig eiewaarde ▪ Aktiveer vergifnis ▪ Erken God se soewereiniteit ▪ Herevalueer lewensoogmerke ▪ Bereken verskillende opsies ▪ Identifiseer doelwitte deur gebed en visualiseer die bereiking daarvan ▪ Begin om aktiewe stappe te neem ▪ Verwaarloos nie belangrike aspekte nie

▪ Geheueverlies ▪ Dagdromery ▪ Werkoholisme	▪ Betrek ander. ▪ 'n Bewustheid van die pas waarteen jy beweeg . ▪ Bereik doelwitte. ▪ Erken behoeftes aan mededinging. ▪ 'n Oefenprogram. ▪ Daaglikse stiltetyd. ▪ Beoefen ontspanningstegnieke. ▪ Handhaaf innerlike verhoudings. ▪ Neem rusperiodes. ▪ Gee erkenning aan nuwe groei en vordering.
Denke: ▪ God gee nie om nie. ▪ Ek is 'n mislukking. ▪ Ek dink ek is siek. ▪ Ek kan nie dink nie. ▪ Ek is die enigste een wat hierdeur gaan. ▪ Daar is geen uitweg nie. ▪ Daar is slegs een uitweg. ▪ As ek maar net.... ▪ My verlede beheer my. ▪ Ek kan niks reg doen nie. ▪ God sal my nie vergewe nie. ▪ Niemand hou van my nie. ▪ Ek het almal se liefde en goedkeuring nodig. ▪ Ek behoort in staat te wees om alles goed te kan doen. ▪ Ek behoort bekommerd te wees. ▪ Dit is makliker om moeilike aspekte te vermy. ▪ Perfekte oplossings behoort gevind te word vir elke probleem. ▪ Dit is reg om sleg te voel.	▪ God en ek is 'n wonderlike span. ▪ Hierdie is 'n uitdaging wat in die oë gekyk moet word. ▪ Ek is in staat om te dink. ▪ Daar is hoop. ▪ Ek kan hierdie krisis te bowe kom. ▪ Hierdie stres situasie kan my lewe in 'n positiewe rigting stuur. ▪ Watter bronne is tot my beskikking? ▪ Wat is my opsies? ▪ Ek is waardevol en bevoeg. ▪ Wat kan ek in die toekoms verander? ▪ Ek het probeer en ek het geleer. ▪ Ek het dinge geleer wat nie gewerk het nie. ▪ Hierdie is 'n tydelike ongemaklikheid. ▪ 'n Mens moet verandering te wagte wees. ▪ Deur bloot te probeer, maak alreeds van my 'n wenner.

Resultate:	
▪ Dissatisfaksie ▪ Intense angs ▪ Verminderde produktiwiteit ▪ Gebrek aan sekuriteit ▪ Intieme verhouding ly skade	▪ Vervulling ▪ Verminderde angs ▪ Verhoogde produktiwiteit ▪ Nuut ontdekte sekuriteit ▪ Verhoogte intimiteit

Bylaag G

OPNAME VAN TYD WAT GESPANDEER WORD (Forsyth, 2007:16)

Datum:

No.	Begin tyd	Hoe lank geneem (minute)	Prioriteit kategorisering				Kommentaar
			a	b	c	d	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

Totale tyd geneem (Minute):_______________

Bylaag H

VOORSTELLING VAN 'N WEEKSBEPLANNING (De Klerk, 2008)

MAANDAG	DINSDAG
Vaste afsprake Tyd vir preekskryf Skerpmaak van saag: Stilte tyd Oefentyd Leeswerk Ontspanning	Oggend: Middag: Aand:
WOENSDAG	**DONDERDAG**
Oggend: Middag: Aand:	Oggend: Middag: Aand:
VRYDAG	**SATERDAG**
Oggend: Middag: Aand:	Oggend: Middag: Aand:
SONDAG	**AANTEKENINGE (DOELWITTE)**
Oggend: Middag: Aand:	