HULPVERLENING TOT STRESHANTERING BY PREDIKANTE VAN DIE GEREFORMEERDE KERKE IN SUID-AFRIKA (GKSA): 'N PASTORALE STUDIE

Katherina Gertruida Grobbelaar
M.Ed. (Leerderondersteuning), B.Ed. (Hons.), B.A.

Proefskrif voorgelê vir die nakoming van die vereistes
vir die graad
Ph.D. in Pastoraal
(Fakulteit Teologie)
aan die
Noordwes-Universiteit
(Potchefstroom-Kampus)

Promotor: Prof. dr. G.A. Lotter
Medepromotor: Dr. M.R. Reinecke
Hulppromotor: Prof. dr. C.J. Wilders
Potchefstroom
2007

Hierdie studie word opgedra aan my ouers,
Hendrik Snyman, oorlede 1983, en
Hester Snyman, oorlede 1981,

hulle nederige voorbeeld van 'n vaste geloof, vurige hoop
en onbaatsugtige liefde, selfs in die allermoeilikste
omstandighede, het 'n onuitwisbare indruk
op almal gemaak wat hulle geken het.

VOORWOORD

Ek wil graag die volgende persone bedank wat 'n groot aandeel gehad het aan hierdie studie:

- My promotor, prof. G.A. Lotter, wat my geweldig gemotiveer het en uit sy pad gegaan het om my behulpsaam te wees, veral wat die afronding van die studie betref.

- My medepromotor, dr. M. Reinecke wat telkens baie volledig terugvoering gegee het.

- My hulppromotor, prof. C. J. Wilders, vir sy vriendelike hulp en ondersteuning ten opsigte van die metateoretiese gedeelte.

- Die personeel van die Teologiese en die Ferdinand Postma Biblioteek van die Noordwes-Universiteit vir hulle professionele diens en hulpvaardigheid.

- Dr. Amanda van der Merwe vir die finale taalversorging.

- Al die predikante van die GKSA wat betrokke was by hierdie studie, en veral vir hulle bereidwilligheid om 'n stukkie van hulle leefwêreld met my te deel.

- My man, Bert Grobbelaar, en dogters Hanlie, Rika en Elize, en skoonseuns, Gerhard en Jaco, vir hulle ondersteuning en voortdurende aanmoediging.

Alle lof en dank aan my hemelse Vader. Aan Hom kom die eer toe, in die kerk, deur ons verbondenheid met Christus Jesus, deur al die geslagte heen tot in alle ewigheid.

K.G. Grobbelaar

2007

INHOUDSOPGAWE

HOOFSTUK 1 INLEIDING

1.1 INLEIDING 1

1.2 FASETTE VAN DIE BEGRIP *STRES* 1
1.2.1 Biologiese faktore 1
1.2.2 Psigologiese faktore 2
1.2.3 Sosio-kulturele faktore 2
1.2.4 Die konsep stres in die Skrif 2

1.3 DIE PREDIKANT AS GEROEPENE 4

1.4 STAND VAN NAVORSING 5

1.5 HULPVERLENING 6

1.6 DIE NAVORSINGSPROBLEEM 7

1.7 DOELSTELLING 8

1.8 SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT 8

1.9 METODE 8
1.9.1 Vertrekpunte 8
1.9.2 Basisteorie 9
1.9.3 Metateorie 9
1.9.4 Praktykteorie 9

1.10 ANDER ASPEKTE 10

1.11 HOOFSTUKINDELING 10

HOOFSTUK 2 BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP DIE BEGRIP STRES BY PREDIKANTE

2.1	INLEIDING	11
2.2	DOELSTELLING	11
2.3	DIE OORSPRONG VAN *STRES*	12
2.3.1	Agtergrond	12
2.3.2	Die invloed van die sondeval op die mens as verhoudingswese	14
2.3.2.1	Die verhouding tussen God en mens	15
2.3.2.2	Die onderlinge verhouding tussen mense	15
2.3.2.3	Skeeftrekkinge van ander verhoudings: natuur, tot jouself	16
2.3.3	Die sondeval en *stres*	16
2.3.4	God *roep* die mens ten spyte van die sondeval	18
2.3.4.1	Die Ou Testament	20
2.3.4.1.1	God *roep* Abraham	21
2.3.4.1.2	God *roep* Moses	22
2.3.4.1.3	God *roep* Dawid	23
2.3.4.2	Die Nuwe Testament	24
2.3.4.2.1	God *roep* Petrus	24
2.3.4.2.2	God *roep* Paulus	26
2.4	JESUS CHRISTUS , VOLKOME GOD	27
2.4.1	Jesus Christus, volkome God tydens vleeswording	28
2.5	OORSAKE VIR HOË STRESVLAKKE BY GEROEPENES VOLGENS SKRIFTUURLIKE PERSPEKTIEWE	31
2.5.1	Inleiding	31
2.5.2	Persone in die Ou Testamentiese tydperk	35
2.5.2.1	Abraham	35
2.5.2.2	Moses	37
2.5.2.3	Dawid	39
2.5.3	Persone in die Nuwe Testamentiese tydperk	40

2.5.3.1	Petrus	41
2.5.3.2	Paulus	42
2.6	JESUS CHRISTUS AS VERLOSSER	46
2.6.1	Die hoogste *stresvlak*	47
2.6.2	Die hoogste heilsverwesenliking	50
2.7	VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS VAN HOOFSTUK 2	51

HOOFSTUK 3 METATEORETIESE PERSPEKTIEWE OP DIE BEGRIP STRES BY PREDIKANTE

3.1	INLEIDING	52
3.1.1	Uitgangspunte met betrekking tot die metateorie	53
3.2	STRES	54
3.2.1	Stimulusgebaseerde benadering	55
3.2.2	Responsgebaseerde benadering	57
3.2.3	Die interaktiewe benadering	62
3.2.4	'n Holistiese benadering	66
3.2.4.1	Die dinamiese en unieke interaksie ten opsigte van die kontekste	66
3.2.4.2	Die biologiese konteks	67
3.2.4.3	Die intra-psigiese konteks	68
3.2.4.4	Die sosiale sisteemteoretiese konteks	75
3.2.4.5	Die metafisiese konteks	78
3.2.5	Die invloed van filosofieë en idologieë op die samelewing en die Kerk	83
3.3	GEVOLGTREKKING	86

HOOFSTUK 4 NAVORSINGSONTWERP EN -METODE

4.1	INLEIDING	87
4.2	NAVORSINGSONTWERP	87
4.2.1	Die navorsingspopulasie en die navorsingsgroep	87
4.2.2	Kwalitatiewe navorsing	88
4.2.3	Eksplorerende ondersoek	89
4.2.4	Beskrywende navorsing	90
4.2.5	Kontekstuele navorsing	90
4.3	ONDERSOEKMETODE	90
4.3.1	Steekproef	90
4.3.1.1	Die samestelling van die fokusgroep	90
4.3.2	Loodsstudie	91
4.3.3	Dataversameling	91
4.3.3.1	Die onderhoud	93
4.3.3.2	Betroubaarheid en geldigheid in die kwalitatiewe onderhoud	95
4.4	DATA-ANALISE	96
4.4.1	Geloofwaardigheid	98
4.4.1.1	Waarheidswaarde	98
4.4.1.2	Toepaslikheid	100
4.4.1.3	Konsekwentheid	100
4.4.1.4	Neutraliteit	101
4.4.1.5	Die ketting van bewyse	101
4.4.1.6	Triangulering	102
4.5	ETIESE NORME	102
4.6	VOORLOPIGE SAMEVATTING	102

HOOFSTUK 5 NAVORSINGSRESULTATE

5.1 INLEIDING 104

5.2 NAVORSINGSRESULTATE 105

5.2.1 Stressors en faktore bydraend tot die predikant in die GKSA se belewing van Stres 107

5.2.1.1 Unieke persoonlike kenmerke 107

5.2.1.2 Gemeente waarin die predikant funksioneer 108

5.2.1.3 Spesifieke werks- en bedieningsverwante stressors 112

5.2.2 Reaksie op stressors 113

5.2.2.1 Fisieke stresreaksies 113

5.2.2.2 Psigiese stresreaksies 113

5.2.2.3 Interpersoonlike stresreaksies 114

5.3 STRESHANTERING 116

5.3.1 Predikant se verhouding tot God 116

5.3.2 Predikant se gevoel van geroepenheid 116

5.3.3 'n Openheid vir menslikheid (in 'n gebroke wêreld) van gemeentelede en die self 117

5.4 VOORLOPIGE SAMEVATTING 117

HOOFSTUK 6 KONTOERE VAN 'N MODEL VIR PASTORALE BEGELEIDING AAN PREDIKANTE IN DIE GKSA MET 'N HOË STRESVLAK

6.1 INLEIDING 118

6.2 AGTERGROND VIR KONTOERE VAN 'N MODEL VIR PASTORALE BEGELEIDING 119

6.2.1 Grondbeginsels vir die pastorale gesprek 119

6.3 DIE BERADING VAN PREDIKANTE MET 'N HOË STRESVLAK 122

6.3.1 Grondliggende aspekte tydens 'n pastorale gesprek met 'n predikant van die GKSA 125

6.3.2 Die rol van die Heilige Gees 125

6.3.3 Die rol van gebed 126

6.3.4 Die gesindheid van die berader tydens die gesprek 126

6.3.5 Konstruktiewe vrae 127

6.3.6 Die luisteraksie 128

6.3.7 Die interpretasie van die probleem 128

6.3.8 Die doel van berading 128

6.3.9 Instruksie 128

6.4 DIE FOKUSPUNT VAN DIE PREDIKANT 129

6.5 PROFIELE VAN GEMEENTES SOOS GEGROND OP DIE NAVORSINGSRESULTATE 132

6.5.1 'n God-gefokusde gemeente 132

6.5.2 'n Kerkraad-gefokusde gemeente 133

6.5.3 Die predikant-gefokusde gemeente 134

6.5.4 Horisontale magstryd binne gemeente 135

6.6 MOONTLIKE INTERVENSIES TEN OPSIGTE VAN DIE PREDIKANTE VAN DIE GKSA SE BELEWING VAN STRES SOOS GEKATEGORISEER DEUR DIE NAVORSINGSDATA 136

6.6.1 Die hantering van faktore bydraend tot die predikant se belewing van stres 137

6.6.2 'n Hoë stresvlak weens die gemeente waarin die predikant funksioneer 141

6.6.3 Spesifieke werks- en bedieningsverwante *stressors* 148

6.6.4 Predikante se respons op die stressore wat hulle beleef 151

6.6.4.1 Biologiese stresreaksies 151

6.6.4.2 Psigiese stresreaksies 152
6.6.5 Interpersoonlike verhoudings en effektiwiteit 158

6.7 ANDER TEGNIEKE OM SIMPTOME VAN STRES TYDELIK TE VERLIG 162

6.8 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKING VAN HOOFSTUK 6 163

HOOFSTUK 7

FINALE GEVOLGTREKKING 165

AANBEVOLE TERREINE VIR VERDERE STUDIE 172

OPSOMMING 173

SLEUTELBEGRIPPE 174

ABSTRACT 175

KEY TERMS 176

BIBLIOGRAFIE 177

BYLAE 194

BYLAAG A 195

BYLAAG B 196

BYLAAG C 199

LYS VAN DIAGRAMME

Diagram 1	Stres en die omgekeerde u-funksie	56
Diagram 2	Fisiese reaksie tot stressors	60
Diagram 3	Die responsbenadering soos voorgestel deur Tavers en Cooper	61
Diagram 4	'n Stresmodel volgens Greenberg Dintiman en Oaks	62
Diagram 5	Die interaksie tussen stressimptome van Sutherland & Cooper	63
Diagram 6	Die interaktiewe stresmodel van Sutherland & Cooper	64
Diagram 7	'n Metabenadering tot stres	82
Diagram 8	Normatiewe en ideologiese invloede op die samelewing se denkstrukture	85
Diagram 9	Ondervindingverspreiding van deelnemers	88
Diagram 10	Hoofkategorieë en subkategorieë	105
Diagram 11	'n Basisteoretiese model ten opsigte van stres	123
Diagram 12	Die verskil tussen 'n Godgerigte en wêreldgerigte gesindheid	131
Diagram 13	'n God-gefokusde gemeente	133
Diagram 14	'n Kerkraad-gefokusde gemeente	133
Diagram 15	'n Predikant-gefokusde gemeente	134
Diagram 16	'n Wêreldgefokusde gemeente	135

HOOFSTUK 1

1. INLEIDING

Stres is in 'n mindere en meerdere mate voortdurend teenwoordig in alle mense. Volgens Louw en Edwards (2003:574-577) kan *stres* 'n positiewe of 'n negatiewe invloed op 'n mens hê. 'n Mens ervaar positiewe *stres* as die faktore wat aanleiding gee tot *stres* goeie response veroorsaak wat die mens in staat stel om fisies en psigologies gesond en energiek te bly. Positiewe *stres* verander egter in negatiewe *stres* as die faktore wat aanleiding gee tot *stres* as onhanteerbaar of oorweldigend ervaar word. Dit kan sodanig negatiewe response veroorsaak dat dit 'n mens se gedrag, denke en gesondheid negatief kan beïnvloed (Stroebel, 1993:162-170).

Stres is 'n komplekse, subjektiewe fenomeen en verskillende mense reageer verskillend op werkdruk en *stres*: wat vir die een persoon 'n uitdaging is, is vir die ander 'n bedreiging wat tot psigiese, emosionele en fisieke dreinering en uitbranding kan lei (Travers & Cooper, 1996:140; NSW/ACT Independent Education Union, 2003:2; Louw & Edwards, 2003:606-607). Dit is juis mense wat in omgeeprofessies staan wat meer geneig is tot 'n hoë vlak van uitbranding (Collins, 1988:35; Coetzer, 2004:200).

1.2 FASETTE VAN DIE BEGRIP *STRES*

1.2.1 Biologiese faktore

Stres veroorsaak onder meer dat neuro-oordragstowwe soos dopamien, norefedrien en efedrien (ook adrenalien) vrygestel word. Die hipotalamus en pituïtêre adrenale klier van die brein stel steriodehormone insluitend die primêre *stres*hormoon, kortisol, vry. Kortisol affekteer sisteme in die hele liggaam, veral weens 'n versnelling in 'n mens se harttempo. 'n Versnelde harttempo beïnvloed op sy beurt 'n mens se hart, longe en sirkulêre sisteem en uiteindelik jou immuniteitstelsel (Leonard, 2004:1; Louw & Edwards, 2003:606-610).

1.2.2 Psigologiese faktore

'n Hoë vlak van *stres* kan 'n geweldige negatiewe invloed op 'n mens hê omdat die mens se psigologiese funksionering baie kompleks is met betrekking tot sy biologiese funksionering. Die mens se brein is nie net 'n deel van sy liggaam nie, maar word deur middel van die senuweestelsel direk aan al die dele van die liggaam verbind (Alloy, Acocella & Bootzin, 1996:207). Enigiets wat dus psigies met 'n predikant gebeur, het 'n effek op sy fisieke, en andersom (Kirsten, 2001:35). Langdurige negatiewe emosies kan tot chroniese *stres*, depressie, uitbranding en selfs vroeë afsterwe lei (Kirsten, 2001:33).

1.2.3 Sosiokulturele faktore

Gerkin (1997:101) verduidelik dat *stres* beskou kan word as 'n verskynsel wat die meeste kulture infekteer weens 'n verlies of fragmentasie van die algemene stel betekenisse en waardes wat orde en doel aan mense se lewens gee. Dit beteken dat die samelewing al hoe minder in staat is om die diversiteit en pluralisme te verwerk wat inherent is aan 'n wêreld wat al hoe meer globaal word (Gerkin, 1997:101). Daarbenewens word die Christendom al hoe meer gebombardeer met 'n *pluralisme van godsdienste en waardes wat almal gelykwaardig* geag word, deur middel van openbare optredes en veral die media (Duvenage, 1999:27). Gevolglik kom die tendens al hoe meer voor dat godsdiensbeoefening vir individue 'n private aangeleentheid word weens sekularisme – een van die grootste vyande van die Christelike geloof – wat vandag hoogty vier (Van der Walt, 2005:46-47). Onder al hierdie moeilike omstandighede moet die predikant steeds in die gemeente se geestelike behoeftes voorsien soos Jesus Christus beveel het (Joh 21:16). Dit vereis konstant 'n groot mate van wysheid, onderskeidingsvermoë en veelsydigheid: aspekte wat op die lang duur tot 'n hoë stresvlak aanleiding kan gee.

1.2.4 Die konsep *stres* in die Skrif

Die woord *stres* kom nie in die Bybel voor nie, maar Bybelfigure het soms ervarings gehad wat beskryf word met woorde soos *angs*, *bewing*, *bedruk*, *bang*, *bevrees*, *nood*, *swaarkry*, *hulpeloos*, *hulpgeroep*, *verontreg*, *verstoot*, *terneergedruk*, *wegkwyn*, *teëspoed*, *ontsteld*, *vrees*, en *onveilig*. Volgens Collins (1988:86) is manifestasies van *stres* in die vorm van emosies soos *angs* en *vrees* Godgeskape emosies wat ons waarsku teen gevaar of interne konflik. Welch (1997:24) meen weer dat die manifestasies van

stres in emosies soos *vrees* en *skaamte* 'n direkte konsekwensie van die mens se sondige natuur is, omdat die mens se verhouding met God nie meer die belangrikste verhouding in sy lewe is nie. Die ervaring van *vrees* en *skaamte* word byvoorbeeld reeds direk na die sondeval in Gen. 3:7-8 aangetref, toe beide Adam en Eva hulle naaktheid besef en wegkruip.

Die volgende oorsake vir hoë stresvlakke kan waarskynlik aan Bybelse figure toegeskryf word:

- **Eie sonde:** Abram is deur God *geroep* met die belofte dat hy geseënd en die vader van 'n groot nasie sou wees (Gen 12:1-3). As daar kort daarna tydens sy omswerwinge hongersnood uitbreek en Abram en sy vrou in Egipte aankom, <u>vrees</u> hy vir sy lewe omdat hy meen dat die Egiptenaars sy vrou, Sara, sal begeer omdat sy mooi is (Gen 12:13).
- **Sonde van ander:** Moses wat deur God *geroep* is om sy verbondsvolk (Gen 15) uit die slawerny in Egipte te bevry, het volgens Eks 17:3-4 na die Here geroep uit <u>vrees</u> dat die volk hom met klippe sou doodgooi omdat hulle dors is. Hulle het nie meer op God vertrou nie, nieteenstaande al die wondertekens wat God Moses laat doen het om hulle te verlos.
- **Sonde waaroor geswyg word:** Dawid, wat deur die Here aangewys is as koning, getuig van sy fisieke ervaringe weens 'n hewige skuldgevoel: *Toe ek oor my sonde geswyg het, het my liggaam uitgeteer soos ek heeldag <u>om hulp geroep</u> het. U hand het dag en nag swaar op my gedruk, my krag het opgedroog soos water in somerhitte* (Psalm 32:3-4).
- **Verloëning van God:** Petrus, een van die eerste dissipels wat Jesus Christus geroep het (Mat 4:18), vertoon 'n hoë *stresvlak* weens die skuldgevoel wat gepaard gaan met sy impulsiewe verloëning van Jesus Christus. Petrus het byvoorbeeld *buitentoe gegaan en <u>bitterlik geween</u>* (Luk 22:62) nadat hy Jesus Christus verloën het.
- **Twyfel in eie vermoë:** Paulus, wat op 'n besondere wyse geroep is deur Jesus Christus (Hand 9:6-8), was op stadiums erg bewus van sy eie swakheid as mens; daarom roep hy in sy eerste brief aan die Korintiërs in herinnering dat hy met *swakheid en met <u>vrees</u> en met veel bewing* na Korinthe gegaan het (1 Kor 2:3).

1.3 DIE PREDIKANT AS GEROEPENE

Vir 'n predikant is dit wat hy doen nie net 'n blote omgeeproses of loopbaan nie, maar is dit 'n spesiale roeping, iets wat hy en alle ander gelowiges met sy hele hart en sy hele siel en sy hele verstand wil doen (Matt 22:37). Paulus verduidelik in hierdie verband dat Timoteus se roeping as prediker en leraar gepaard gegaan het met **'n besondere genadegawe van God** wat by die geroepene gegee is tydens handoplegging (2 Tim 1:6). Die roeping van die predikant bring Paulus ook in verband met die feit dat so 'n persoon deur God **gestuur** is: *En hoe kan iemand preek as hy nie gestuur is nie?* (Rom 10:15a). Vir die verkondiging van die evangelie het sommige wat die erns van hulle geroepenheid besef het, immers sedert die vroegste gemeentes selfs hulle lewe opgeoffer (Hand 7:54-60; Coetzee, 1996:14-15).

Dit waartoe 'n predikant geroepe is, stel egter toenemend eise aan hom in vandag se komplekse lewe. Aan die een kant is die predikant net soos enige ander gelowige onderhewig aan normale stressors, dit wil sê gebeure of toestande wat tot 'n hoë stresvlak aanleiding kan gee (Louw & Edwards, 2003:574) en wat verbind kan word met onder meer die omgeeprofessies. Wat spesifieke stressors met betrekking tot predikante betref, dui Croucher (2005:1) op die volgende aspekte van 'n predikant se lewe:

- die verskil tussen die predikant se aanvanklike ideale en die harde realiteit wat hy moet hanteer en verwerk;
- die stryd tussen sy begeerte om sy roeping na behore uit te voer, terwyl sy werklading geweldig hoog is;
- dat hy dienaar moet wees, maar tog tegelykertyd die leiding moet neem; en
- dat hy maklik kan verval in rolverwarring en roloorlading, omdat daar soms van hom verwag word om alles vir almal te wees.

Coetzer (2004:199) beklemtoon ook die predikant se medelyemoegheid met sy gedurige betrokkenheid by ander se lyding en stres.

Aan die ander kant beleef die predikant geweldige *stres* weens die hoë mate van geestelike verwarring wat vandag ervaar word deur die mense wat hy moet bedien (Croucher, 2005:1). Nie net word die Skrif se gesag onder meer gesubjektiveer tot dié

van die leser (Anon, 1999:15-16) weens relativisme wat al hoe meer veld begin wen nie (Vergeer, 1999:13), maar Skrifgesag word selfs bevraagteken deur teoloë soos Spangenberg en Kuitert (Jackson, 2005:18; Van Wyk, 2005:12; Spangenberg, 2005:21).

Binne die gemeentes in vandag se gefragmenteerde samelewing word onderlinge ondersteuning al hoe minder aangetref, omdat dit nie meer 'n vanselfsprekende tendens is dat die gemeentelede mekaar ken nie (Gerkin, 1997:103). In hierdie opsig word van predikante verwag om almal se geestelike nood te ken ten einde daar te wees vir hulle geestelike opbouing, en dit gaan uit die aard van die saak gepaard met 'n voortdurende gee-proses. Die ironie van die vertroulikheid en integriteit wat deel vorm van hierdie taak is dat min mense die belangrikheid en veeleisendheid daarvan begryp. Inteendeel, op grond van hulle eiewaan eien hulle hul selfs die reg toe om verdere laste op die predikante te lê deur byvoorbeeld negatiewe kritiek te lewer ten opsigte van die hulp wat hy verleen, hulle te wend tot ongewensde strydvrae, en slegs betrokke te wees wanneer dit hulle eie gekose lewenstyl pas (Van Niekerk, 2005:12). Die predikant kan selfs die teiken word van 'n blatante verwondingsproses wat die volgende insluit: verdagmakery, openlike aanvalle en verwerping kan insluit. Dit geskied byvoorbeeld deur te verwys na oënskynlike gebreke in die inhoud van die prediking, of in die predikant se bedieningswerk, onder die dekmantel dat die persoon wat die verwonding doen slegs staan vir die waarheid van die Woord (Kruger & Venter, 2004:452-453).

1.4 STAND VAN NAVORSING

'n Uitgebreide bibliografiese soektog is uitgevoer deur van die volgende databasisse gebruik te maak:

NEXUS DATABASIS SISTEEM (proefskrifte en verhandelinge)
RSAT – Register van Suid Afrikaanse Joernaal Artikels
EBSCO HOST – Akademiese Soektog Elite Databasis
Biblioteek Katalogus
ATLA – American Theological Library Association – Religieuse Databasis
RGN (proefskrifte en verhandelinge)

Hierdie soektog het die volgende resultate opgelewer oor die stand van navorsing oor die onderwerp:

- Afgehandelde psigologiese studies is gevind oor die voorkoms van *stres* onder predikante (bv. Kotze, 1987; Arumugam, 2003).
- 'n Afgehandelde studie uit die praktiese teologie handel oor predikante wat in *stresvolle* omstandighede werk (Buffel, 2003;).
- Talle afgehandelde studies in die Praktiese Teologie, Psigologie, Sosiologie en bedryfsielkunde oor *stresverwante* aspekte soos uitbranding, werkstevredenheid en die evaluasie van intervensies is gevind (bv. Steyn, 1991; Eloff, 1999; Swart, 2002; Sharpe, 2003.)

Onder predikante van die Nederduitse Gereformeerde kerk, Anglikaanse kerk, Lutherse kerk, Metodiste Kerk, Nederduitse Hervormde Kerk, Katolieke Kerk, Presbiteriaanse Kerk en die AGS-kerke van Suid-Afrika is onder meer afgehandelde studies gevind van navorsing wat gedoen is oor die hoë *stresvlak* van predikante, die gevolge daarvan op die predikant en sy gesin sowel as op sy werk, en verskeie terapeutiese benaderings tot sodanige hoë *stresvlak* (Buffel, 2003; Sharpe, 2003; Swart, 2002; Carter, 2001; Erasmus, 1991; Raath, 1987; Enderstein, 1993). Skrifperspektiewe en riglyne vir pastorale begeleiding van predikante met 'n hoë *stresvlak*, spesifiek in die GKSA (Gereformeerde Kerke in Suid-Afrika), is egter nog nie genoegsaam nagevors nie en hierdie studie beoog om aan daardie leemte te voldoen.

1.5 HULPVERLENING

Vele selfbeeldontwikkelings- en motiveringsboeke om 'n hoë *stresvlak* teë te werk is op die mark. Die Holmes-Rahe-skaal (Louw & Edwards, 2003:575) is 'n voorbeeld van 'n metode van *stresmeting* wat 'n baie praktiese opsomming bied van gebeure en omstandighede wat op ons kan inwerk om *'n hoë stresvlak* te veroorsaak. Behalwe mediese hulp, is daar talle sekulêre psigosomatiese intervensies wat deur sielkundiges aangewend word om *'n hoë stresvlak* by persone te behandel (Louw & Edwards, 2003, 609-625; Grobbelaar 2004, 73-75).

Net soos voorgenoemde Bybelse figure, vrywaar 'n predikant se geroepenheid hom nie van teëspoed, *angs, nood, bedruktheid* of ander emosionele ervarings nie (sien 1.5.1). Soos alle gelowiges, is predikante ook deel van die teenswoordige gebroke wêreld. Die Christelike boodskap bring egter die ***lewende hoop*** *op die onverganklike onbesmette en onverwelklike erfenis wat in die hemel vir [hulle] in bewaring gehou word* (1 Petrus 1:3b-4). Daarom moet die predikant, as wedergebore Christen, ook *met die ou sondige mens en sy gewoontes* breek en *al hoe meer* ***vernuwe*** *word na die beeld van sy Skepper en tot volle kennis van God* kom (Kol 3:9-10). Louw (1993:34) wys daarop dat die dinamika van die pastorale begeleiding ingestel is op **verandering** wat 'n aktiewe proses is van heilskonkretisering en heilsbemiddeling. Die berader bewerkstellig nie self die verandering nie, maar wel Christus deur sy Heilige Gees. Hulpverlening/terapie vir 'n hoë *stresvlak* van predikante kan derhalwe slegs plaasvind deur die kragtige leiding van die Heilige Gees.

1.6 DIE NAVORSINGSPROBLEEM

Op grond van die voorafgaande, kan die volgende navorsingsvraag gestel word: Hoe kan predikante in die GKSA pastoraal begelei word met betrekking tot streshantering? Die individuele probleme wat in die oplossing hiervan ondersoek word, is:

- Watter Skrifperspektiewe word gebied met betrekking tot die hantering van *stres* by predikante in die GKSA?
- Watter perspektiewe vanuit die Psigologie,Fisiologie en Sosiologie word gebied met betrekking tot sodanige hoë *stresvlak* van predikante in die GKSA?
- Watter perspektiewe kan van kwalitatiewe empiriese navorsing verkry word met betrekking tot *stres* by predikante in die GKSA?
- Watter praktykteoriese model kan geformuleer word vir die pastorale begeleiding van predikante in die GKSA met 'n hoë *stresvlak*?

1.7 DOELSTELLING

Die doel van die studie is om *stres* by predikante in die GKSA te ondersoek en 'n praktykteorie te formuleer waarvolgens pastorale begeleiding vir predikante met 'n hoë *stresvlak* hanteer kan word. Om hierdie doel te bereik, word die volgende **doelwitte** vir die navorsing gestel:

- Om Skrifperspektiewe oor die voorkoms van *stres* te ondersoek;
- Om die begrip *stres* vanuit die hulpwetenskappe Psigologie, Fisiologie en Sosiologie nader te identifiseer;
- Om kwalitatiewe navorsing oor die voorkoms van *stres* by predikante in die GKSA te loods; en
- Om 'n Skrifgefundeerde model vir pastorale begeleiding met betrekking tot *stres* by predikante in die GKSA te ontwerp.

1.8 SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT

Die sentrale teoretiese argument van hierdie studie is dat *stres* by predikante in die GKSA voorkom en dat hulle daarin pastoraal begelei behoort te kan word.

1.9 METODE

1.9.1 Vertrekpunte

Hierdie studie gaan van die voorveronderstelling uit dat die Skrif deur God geïnspireer is (2 Tim 3:16) en dat die pastorale Skrifgebruik as organies-geïnspireerde Skrifopenbaring die spesifieke inhoud van die heilsterapie na vore bring (Louw, 1993:376-377). Die metode wat gebruik gaan word, kom ooreen met die model van Zerfass, soos bespreek in Heyns en Pieterse (1990:35-36) en wat 'n basis-, meta, en praktykteorie behels (Reinecke 2001:9). Die ondersoek is gegrond op 'n literatuurstudie en 'n kwalitatiewe empiriese navorsingsmetode.

1.9.2 Basisteorie

Met *basisteorie* word bedoel die ontginning van teologiese vertrekpunte, primêr vanuit die Skrif (Venter, 1993:247).

Ter bereiking van doelwit 1 sal Skrifperspektiewe ten opsigte van die konsep *stres* en die predikant se *roeping* nagevors word deur die bestudering van die Bybelse persone wat vroeër in die navorsingsvoorlegging gemeld is, naamlik Abram, Moses, Dawid, Petrus en Paulus. Laasgenoemde bestudering gaan plaasvind deur middel van die Openbaringgeskiedenis se vertikale lyn – 'n lyn van God na die mense – sowel as die Openbaringsgeskiedenis se horisontale lyn – 'n lyn wat van die verlede oor die hede na die toekoms toe deurloop (Van der Walt, 2006:23). Net soos genoemde Bybelse persone, staan die predikante in die GKSA immers ook in die diens van God en word hulle ook afgesonder deur God vir 'n baie spesifieke taak, naamlik om as instrumente te dien in die heilsverwesenliking binne die raadsplan van God.

1.9.3 Metateorie

Die term *metateorie* dui 'n teorie aan waarin die wetenskaplike vertrekpunte uitgespel word wat raakvlakke deel met ander vakke wat aspekte van dieselfde aard bestudeer (Venter, 1993:247).

Ter bereiking van doelwit 2 sal daar 'n teoretiese studie gedoen word waarin literatuur met behulp van rekenaargesteunde databasissoektogte gevind, geanaliseer en geëvalueer word ten opsigte van Psigologie, Fisiologie en Sosiologie.

Ter bereiking van doelwit 3 sal 'n kwalitatiewe empiriese navorsing geloods word ten opsigte van *stres* by predikante in die GKSA (Neuman, 2003:8).

1.9.4 Praktykteorie

Die praktykteorie plaas die basisteoretiese gegewens in hermeneutiese wisselwerking met die metateoretiese gegewens (Reinecke, 2001:147). 'n Skrifgefundeerde metode om pastorale begeleiding aan predikante in die GKSA met 'n hoë stresvlak te bied sal geformuleer word.

Ter bereiking van doelwit 4 sal 'n Skrifgefundeerde model geformuleer word om pastorale begeleiding te bied aan predikante in die GKSA met 'n hoë stresvlak.

1.10 ANDER ASPEKTE

- Skrifverwysings is volgens die 1983-Bybelvertaling, tensy anders aangedui.
- Afkortings vir Bybelboeke is volgens die Afrikaanse 1983-Bybelvertaling.
- Waar die geslagsvorm *hy/hom* in die studie aangedui word, impliseer dit ook die vroulike geslag *sy/haar*, en omgekeerd, tensy die teendeel duidelik is uit die konteks.
- Die term *predikant* sal afwisselend gebruik word met die term *beradene* of *kliënt* vir die persoon wat behandeling, begeleiding, berading of terapie ontvang.
- Die term *terapeut, berader* en *pastor* sal afwisselend gebruik word vir die persoon wat behandeling, begeleiding berading of terapie verleen.
- Die term *pastorale begeleiding* sal afwisselend gebruik word vir Christelike en Bybelse berading.

1.11 HOOFSTUKINDELING

HOOFSTUK 1 – Inleiding.

HOOFSTUK 2 – Basisteoretiese perspektiewe op die voorkoms van *stres* by predikante in die GKSA.

HOOFSTUK 3 – Metateoretiese perspektiewe op die voorkoms van *stres* by predikante in die GKSA.

HOOFSTUK 4 – Kwalitatiewe navorsing oor die voorkoms van *stres* by predikante in die GKSA.

HOOFSTUK 5 – Navorsingsresultate.

HOOFSTUK 6 – 'n Voorgestelde kontoere van 'n model vir pastorale begeleiding aan predikante in die GKSA met 'n hoë stresvlak,

HOOFSTUK 7 – Gevolgtrekkings en aanbevelings,

BIBLIOGRAFIE.

HOOFSTUK 2

BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE OP DIE BEGRIP *STRES* BY PREDIKANTE

2.1 INLEIDING

Pastorale berading, as 'n onderafdeling van Praktiese Teologie (Heyns & Pieterse, 1998:14), beskou Skrifopenbaring, die kommunikatiewe handelinge en die terrein en situasie waarin kommunikatiewe handelinge plaasvind as deel van die werklikheid (Venter, 1996:19). In hierdie studie gaan die Zerfass-model gevolg word en volgens Venter (1996:25) kan die model soos volg beskryf word:

> " 'n Probleem ontstaan in die kerk deurdat 'n bepaalde bedieningspraktyk nie meer bevredig nie. Om op 'n wetenskaplike wyse 'n nuwe praktykteorie daar te stel, word 'n basisteorie ontwerp. Die situasie waarin die teorie gefunksioneer het en nie meer funksioneel is nie, word aan die hand van empiriese gegewens nader ontleed, terwyl metateoretiese insigte geïntegreer word. Vanuit die basisteorie in hermeneutiese wisselwerking met die situasie-analise word 'n verstelde praktykteorie ontwerp."

Die basisteorie gaan sistematies besondere dimensies wat die voorgenoemde kommunikatiewe handeling raak, en wat as 'n probleem beleef word, primêr vanuit die Skrifopenbaring beskryf (Venter, 1996:29).

2.2 DOELSTELLING

Die doel van hierdie hoofstuk is om 'n basisteorie te formuleer deur Skrifperspektiewe oor die voorkoms van *stres* by predikante van die GKSA te ondersoek. Hierdie studie beoog dus om in die basisteorie die begrippe *predikante* as *geroepenes* in die diens van God en die begrip *stres* soos wat dit waarskynlik deur *geroepenes* van God ervaar word in die Skrif, te identifiseer en na te vors. Aangesien die begrip *stres* nie in die Skrif voorkom nie, sal daar na konsepte verwys word wat op hoë vlakke van *stres* (negatiewe stres, ook bekend as *distres*) dui, wat by sommige Bybelse persone voorgekom het.

Volgens Louw en Nida (1988:243) verwys *distres* na moeite wat deur verskeie werkwoorde of werkwoordfrases aangedui kan word, byvoorbeeld iets wat swaarkry impliseer; wat probleme kan veroorsaak; wat moeilik is om mee saam te lewe; ontbering; lyding; vervolging; pyn; laste; uitputting; swakheid; harde werk; die gevolg van rampe; fisiese en geestelike hulpeloosheid; 'n hindernis of moeilikheid wat in iemand se weg gelê kan word; moeilike tye; ens. Vir hierdie doel gaan die moontlike *stresbelewing* van Abraham, Moses, Dawid, Petrus en Paulus, as *geroepenes* deur God, soos wat dit deur die Skrif belig word, ondersoek word. *Roep* (*kaléō*), soos dit in die Nuwe Testament gebruik word en [קרא], soos dit in die Ou Testament gebruik word, word meestal in die verband gebring met die spesiale betekenislaag van 'n heilige *roeping* of 'n beroep (Kittel, Friedrich & Bromely, 1995:394). Dikwels word individue *geroep* vir 'n spesiale taak in God se reddingsplan (Achtemeier, 1985:150).

Ook Christus, as volkome God, wat na liggaam en siel tydens sy hele lewe op aarde, maar veral aan die einde daarvan, die toorn van God teen die sonde van die hele menslike geslag gedra het, se moontlike hoë *stresvlak* in sy vleesgeworde toestand sal ondersoek word (sien Heidelbergse Kategismis, Sondag14, vraag en antwoord 37).

2.3 DIE OORSPRONG VAN *STRES*

2.3.1 Agtergrond

God se almag word reeds in Genesis 1:1 geopenbaar: *In die begin het God die hemel en aarde geskape*. Volgens (Calvyn, 1992:58) is dit onmoontlik om die oneindige wysheid van God wat hier voorgestel word in die struktuur van hemel en aarde enigsins so te formuleer dat reg kan geskied aan die grootsheid daarvan. Die mens vorm die kroon van die skepping omdat dit in 'n groot mate verskil van al die ander dinge wat God geskape het. Waar al die ander *lewende wesens* volgens Genesis 1:26-27 geskape is *na hulle aard*, is die mens geskape as God se *verteenwoordiger* na God se *beeld*, na God se *gelykenis*, om oor God se geskape wêreld te heers (Mathews, 2001:164). Calvyn (1992:91) wys verder daarop dat, waar God die ander wesens bloot geskape het deur sy bevel, is dit duidelik volgens Genesis 1:26 dat God eers beraadslaag het voordat Hy die mens geskape het: *Laat Ons mense maak na Ons beeld* [צלם] *(selem), na Ons gelykenis* [דמות] (*d*ᵉ*mût*) (Bybel, 1933; Harris, Archer & Waltke, 1980:768). Calvyn (1992:91) beskou dit as die hoogste eer waarmee God die mens vereer het.

Dat die mens volgens die beeld van God geskape is, dui volgens Harris, Archer en Waltke (1980:768) nie op aardse kwaliteite soos die menslike liggaam nie, maar met Psalm 8:5-8 in ag genome, na God-gegewe glorie, eer en heerskappy – dus op geestelike intellektuele en morele ooreenkomste met God. Volgens Louw en Nida (1988:65) dui die term *beeld* [εἰκών] (sien Rom 1:23) daarop dat 'n objek 'n bonatuurlike wese verteenwoordig, in teenstelling met 'n afbeelding (dus afgod) wat ook bonatuurlike eienskappe impliseer. Vir Van Vriesen kan die mens as beeld van God die beste geïllustreer word deur die vader-kind-verhouding, omdat die term *beeld* volgens Gen 5:1 dui op die mens as beeld van God, en volgens Gen 5:3 dui op die seun van Adam, *sy beeld, een soos hyself* (sien Verhoef, 2000:25).

Heyns (1988: 125-127) beklemtoon dat die mens as die beeld van God dui op die **unieke status** van die mens sowel as sy radikale verskil met die res van die kosmos. Gevolglik kan die analogie tussen die goddelike en die menslike bestaanswyse op drie sake wys, naamlik die **persoonlike** bestaan, die **ewige** bestaan en die **meervoudige** bestaan van sowel God as die mens:

- Weens sy afhanklike status voor God, en onderskeiding van alle ander kreature, het hy 'n persoonlike bestaan, reeds van die oomblik van konsepsie (sien Ps 139) want hy kan slegs vanuit sy verhouding met God verstaan word.
- Sy uniekheid is onties gesproke steeds afhanklik van God en het 'n ewigheidsbestemmingsfunksie omdat hy in sy bestaan heenwys na God.
- Menswees as geskapene deur God is nie alleenwees nie, maar saamwees met God én met die medemens. Hy bly steeds voor God verantwoordelik vir wat hy doen in en met 'n wêreld wat God aan sy versorging en bewaring toevertrou het.

Die beeldskap van die mens dui gevolglik onder meer daarop dat die mens 'n verhoudingswese is:

- In die eerste plek staan die mens in 'n verhouding met God. Volgens Van Genderen en Velema (1993:363) wys die beeldverhouding met God nie op 'n willekeurige en vrye verhouding nie, maar vertoon dit die verhouding van 'n verbond. Anders as by die ander geskape wesens tree God onmiddellik na sy skepping met die mens in beraad en vestig dus 'n persoonlike verhouding tussen Hom en die mens (Gen 1:27-

28; Mathews, 2001:173; Wenheim, 2002:33, Eveson, 2003:42). In hierdie verhouding is die mens egter totaal afhanklik van God vir wysheid en kennis (sien Hand 17:28).

- In die tweede plek staan die mens in 'n verhouding tot homself, maar nie as 'n *in homself, opgeslote, selfgenoegsame selfonderhoudende en geïsoleerde wese* nie (Heyns, 1988:128). Nadat God vir Adam geskape het, het Hy immers gesê: *dit is nie goed dat die mens alleen is nie* (Gen 3:18). Die mens se verhouding met homself moet wel as 'n selfstandige kwalifikasie beskou word, omdat ons geskape is na die beeld van God, maar ware selfkennis begin by die wete dat die mens net die skepsel is en nie die Skepper nie. Hy is met spesifieke gawes en talente geskape, maar moet waak teen selfoorskatting, sowel as selfonderskatting (Heyns, 1988:134).

- In die derde plek staan die mens in verhouding met sy medemens. Die feit dat dit *nie goed* was toe Adam alleen geskape is nie (Gen 2:18), dui ten diepste daarop dat die mens ook 'n verhoudingswese is met sy medemens (Kruger, 2000:226). Dit word eers in die verhouding duidelik wié die mens is wat in die verhouding staan. (Heyns, 1988:134). Waar God dan ook ná die vorige skeppingsdade bloot gesê het *dit was goed*, het God ná die skepping van die mens, as *man en vrou*, na alles wat Hy geskape het gekyk en gesê: ... *dit was **baie** goed* (Gen 1:31).

- Vierdens staan die mens in 'n besondere verhouding met die skepping. God se opdrag aan die mens om as sy verteenwoordiger oor die aarde te *heers* (Gen1:27-28) en om die aarde te versorg, omvat 'n besondere geladenheid waarmee die mens as Godgerigte wese beskou word. Volgens Van Genderen en Velema (1993:331-332) is die mens se lewe op aarde nie denkbaar sonder sy verhouding met God nie, want alles wat 'n mens is en doen word bepaal deur God. Hier is dus sprake van 'n werkverbond wat God met die mens gemaak het.

Volgens Calvyn (1992:100) was daar in die simmetrie van God se werk die hoogste vorm van perfeksie, waaraan niks bygevoeg kon word nie. Die mens het in perfekte harmonie en deursigtigheid teenoor God, met mekaar en met die skepping gelewe (Wenheim, 2002: 71; Eveson, 2003:90).

2.3.2 Die invloed van die sondeval op die mens as verhoudingswese

2.3.2.1 Die verhouding tussen God en die mens

Eva se reaksie op die slang se slinkse verleiding, deur die een gebod wat God gegee het, naamlik *ons mag nie eet van die vrugte van die boom in die middel van die tuin nie,* te vergroot met ***en dit nie aanraak nie*** ... (Gen 3:2) is reeds 'n aanduiding daarvan dat haar liefde en vertroue in God begin verswak het (Keil-Delitzsch 1978:94; Wenheim, 2002:73). Mathews (2001:235) wys egter op die moontlikheid dat dit ook kon dui op uiterste respek vir die gebod van God en dat haar fout eerder was dat sy nie die belangrikheid begryp het van die sekerheid van die dood wat sou volg op die oortreding van die gebod van God nie.

As in ag geneem word dat die feit dat God die mens na sy beeld geskape het reeds 'n verbond tussen God en die mens impliseer, het hier alreeds verbondverbreking ingetree (Van Genderen & Velema, 1993:362). Die mens het egter nie die beeld van God totaal verloor as gevolg van die sonde nie, hy het mens – dus beeld van God – gebly, maar bloot uit genade (Heyns, 1988:127). Na die sondeval het beeldverlies onmiddellik by die mens ingetree, soos blyk uit die feit dat die perfekte harmonie in die mens se verhouding met God totaal versteur is (Kol 3:10).

Toe die mens egter na die sondeval bewus geword het van die feit dat hy *kaal* is, het hy *weggekruip* vir God (Gen 3:7-8). Hierdie bewuswees van hulle naaktheid dui op veel meer as 'n bewuswees van fisiese naaktheid. Dit dui eerder op die feit dat hulle hul totale onskuld verloor het en gevolglik gevul is met angs en 'n skuldgevoel (Mathews, 2001:239; Wenheim, 2002:76).

2.3.2.2 Die onderlinge verhouding tussen mense

Die mens se perfekte deursigtige onderlinge en onskuldige verhouding teenoor mekaar is ook onmiddellik geskend ná die sondeval, want beide Adam en Eva se oë het oopgegaan en hulle het hul naaktheid teenoor mekaar besef. Vir die eerste keer het hulle dit ervaar om verleë en skaam te voel, soos blyk uit die feit dat hulle 'n poging aangewend het om hulle fisiese naaktheid te bedek met vyeblare (Gen 3:7). Hierdie onbeholpe poging tot bedekking is volgens Kruger (2000:230) terselfdertyd 'n onbeholpe beeld van hulle geestelike skuldgevoel, in die sin dat hulle nie meer volkome

eerlik, openlik en deursigtig teenoor mekaar was nie. Verder was dit net so oneffektief as hulle poging om vir God weg te kruip (Gen 3:21, Mathews, 2001:239).

2.3.2.3 Skeeftrekking van ander verhoudings: met natuur, met die self

Die aarde is deur die man se toedoen vervloek (Gen 3:18-19) sodat dit waaroor die mens eers moes heers en 'n bron van vreugde en lewe was, nou 'n bron van pyn en moeisame bestaan geword het. Die mens se nietigheid teenoor die aarde word nou beklemtoon: die mens wat uit stof gevorm is, sal weer stof word (Mathews, 2001:253). Ook die skepping is gebind en sien met onuitspreeklike verlange uit na sy bevryding van sy verslawing aan verganklikheid en om tot vryheid te kom van die heerlikheid waaraan die kinders van God deel sal hê tydens die herstel met die wederkoms (Rom. 8:21).

2.3.3 Die sondeval en *stres*

Distres en *dood* het onmiddellik deel geword van die skepping (Eveson, 2003:100). Dat die mens gevolglik angs beleef in sy verhouding met God, blyk

- as hy begin nadink oor God se teenwoordigheid: *die mens en sy vrou het hulle verberg vir die aangesig van die HERE God tussen die bome van die tuin ...* Waar die mens eers in kinderlike vertroue in die goedheid van God geleef het, was hulle selfs bang om met God te kommunikeer (Gen 3:8);
- in God se teenwoordigheid: *Ek het U hoor wandel in die tuin en ek het bang geword, want ek is kaal ..* (Gen 3:10);
- as God vir Adam konfronteer met sy ongehoorsaamheid: *Die vrou wat u my gegee het om my by te staan, sy het vir my van die boom se vrugte gegee, en ek het geëet* (Gen 3:12). Hier neem Adam 'n staanplek teenoor sy vrou in. Adam kritiseer sy vrou se gedrag in 'n poging om homself te verontskuldig.

Distres sou dus voortaan deel van hul lewe op die aarde wees, want God maak die mens bewus van die gevolge van hulle ongehoorsaamheid:

- Die mens het onmiddellik sterflik geword (Keil-Delitzsch, 1978:105; Mathews, 2001:253).

- Die vrou sal *swaar* kry met haar swangerskappe en met *pyn* sal sy kinders in die wêreld bring, haar begeerte sal na haar man wees en hy sal *oor haar heers.* (Gen 3:16; Mathews, 2001:248).
- Omdat die aarde nou eerder dorings en distels as voedsel sal voortbring (Gen 3:18), sal die man slegs deur *harde werk* kan eet (Gen 3:19).
- God stel vyandskap tussen die slang se nageslag en dié van die vrou (Gen 3:15a). God het hier vir Satan gestraf: hy sou 'n vyand van die mensdom wees al sou 'n groot gedeelte van die vrou se nageslag hom aanhang (Calvyn, 1992:169).

Al voorgenoemde uitsprake van God dui op *stressors* wat permanent deel geword het van die mens se gevalle toestand. *Distres* (sien 2.2) het waarskynlik die plek ingeneem van 'n sinvolle en geborge bestaan en dit word as angs beleef.

Tog gee God ook hoop in hierdie *stresvolle* toestand waarin die mens hom ná die sondeval bevind. In Gen 3:15 (Bybel, 1983) staan daar geskrywe dat die vrou se saad die slang se kop sal vermorsel. Keil-Delitzch (1978:102) en Van Genderen en Velema (1993:433) wys daarop dat die saad *van die vrou* dui op Jesus Christus wat Satan sou vernietig deur sy oorwinning oor die dood (sien Heb 2:14-15).

Voorlopige samevatting ten opsigte van die oorsprong van stres

God het die mens goed en na sy beeld geskape. Gevolglik is die mens 'n verhoudingswese en hy het aanvanklik in 'n volkome verhouding met God, met sy medemens, met homself en die skepping gelewe.

Die volmaakte en deursigtige verhouding tussen God en mens, die mens se verhouding met hom/haarself; die verhouding tussen mens en mens, sowel as die verhouding tussen die mens en die skepping is totaal versteur deur die sondeval.

Na die sondeval is sy verhouding met God verbreek en het die ander verhoudings waarin hy hom bevind het skeefgetrek.
Gevolglik het ***stres*** deel geword het van die mens se **gevalle werklikheid en sondige aard** na die sondeval.

2.3.4 God *roep* die mens ten spyte van die sondeval

'n Belangrike aspek van die mens ná die sondeval is dat hy, te midde van die voortdurende *stresvolle* omstandighede waarin hy hom sedert geboorte bevind, 'n eiewillige, selfgesentreerde wese geword het en graag in beheer van sy omstandighede wil wees. Dit gebeur omdat die mens geneig is tot 'n eksklusiewe, en dus 'n egoïstiese gerigtheid op die self (Heyns, 1988:135). In plaas daarvan dat die mens God met sy hele hart, sy hele siel en sy hele verstand bo alles liefhet en sy naaste soos homself (Matt 22:37-39), is die mens geneig om ander te gebruik, slegs om in beheer van sy omgewing te bly. Volgens vraag en antwoord 5 van die Heidelbergse Kategismus (HK, 2003:34) is die mens dan ook van nature geneig om God en sy naaste te haat.

God, in sy groot genade, laat die mens nie onmiddellik sterf ná die sondeval nie, maar *roep* na die mens om verantwoording te doen (Gen 3:9) en sy skuld te bely (Mathews, 2001:240) As die mens op God se *roepstem* antwoord, is sy onmiddellike reaksie egter dié van verontskuldiging en skuldverplasing (Gen 3:10-13). Volgens Kruger (2000:231) korreleer dit met die aangewakkerde hoogmoed of begeerte na selfverhoging (Gen 3:1-5). In hierdie verband beskryf Foulke (*In* Viljoen & Floor, 2006:53) immers die gevaarlike influistering tot hoogmoed as een van die pyle om mee te brand en te vernietig.

Omdat *stres* onherroeplik deel geword het van die skepping, met inbegrip van die mens, (Rom 8:19-20), en die mens verander het in 'n korrupte wese (Ps 14:1-3; 53:2-4; Rom 3:12), bly die vryheid wat hy buite God om wil verwerf en uitoefen, hom ontgaan. Hy kom eerder in die hande van die duiwel, die sonde, ons sondige natuur en die dood (sien die Heidelbergse Kategismis, Sondag 52, vraag en antwoord 127, 2003:71; en Van Genderen & Velema, 1993:362). Die mens het totaal afhanklik van God se vergifnis en genade geword.

Vervolgens *roep* God telkens spesifieke persone om die gevalle mensdom weer terug te lei na Hom toe: Abraham, Moses, Dawid, Petrus en Paulus is besondere voorbeelde van Bybelse persone wat deur God *geroep* is as belangrike instrumente binne die verwesenliking van sy heilsplan. Paulus bring die *roeping* van 'n persoon verder in verband met die feit dat hy deur God **gestuur** is, (Rom 10:15a). Hierdie *stuur* impliseer

in die eerste plek 'n **spesifieke opdrag** binne die breë raamwerk van God se heilsverwesenliking (Bruce, 2003:193-194). Sodanige *roeping* het telkens gepaard gegaan met die volgende aspekte:

a) Genade [*χάρις*]

Roeping kan nie na willekeur of op eie inisiatief geskied nie (Vergeer, 1999:1627). Die persoon wat God *roep* vir 'n besondere taak is so vasgevang in sy *stresvolle* en met sondedeurspekte omstandighede, dat God hom suiwer uit genade *roep*. Hy ontvang sy boodskap van God en het geen boodskap van sy eie nie (Kruger & Venter, 2000:175). God *roep* dus gewone sondige mense om as instrumente te dien in die verwesenliking van die heilsgebeure wat al voor die grondlegging van die aarde vas is (I Kor 1:26-29; Ef 1:3-6).

b) Vertroue in God [*ὁ παρρησία*]

Dissipelskap, [μαθητεύω] , word onder meer deur Louw en Nida (1988:470) gedefinieer as om te konformeer met betrekking tot 'n spesifieke instruksie- of leersisteem en dit te volg. Dissipelskap vereis volkome lojaliteit, (Morris, 2004:258). Vertroue en lojaliteit in God deur 'n *geroepene* impliseer dat die persoon sy fokus moet afwend van sy teenwoordige aardse verbondenheid: Jesus Christus sê volgens Lukas (14:26-27) dat niemand sy dissipel kan wees nie, tensy hy afstand doen van sy eie vader en moeder en vrou en kinders en broers en susters en selfs van sy eie lewe. Dit geld ook vir sy besittings (Luk 14:33). 'n *Geroepe* persoon moet gevolglik sy oë afwend van hierdie huidige *stresvolle* en sondige bedeling en al sy vertroue op God plaas (Matt 6:21).

c) Insig [*σύνεσις*] **deur die Gees van God**

As God die mens *roep*, gaan dit gepaard met insig wat van God af kom deur sy Gees (2 Tim 2:7). Jesus Christus het aan sy dissipels beloof dat, wanneer Hy weggaan, die Vader die Heilige Gees [ἅγιος πνεῦμα] as Voorspraak in sy plek sou stuur wat hulle alles sou leer en hulle ook aan alles sou herinner wat Hy vir hulle gesê het (Joh 14:26). Volgens Brodie (1993:469) beteken die trooswoorde van Jesus Christus dat Hy self teenwoordig sou wees by sy dissipels deur middel van die inwoning van die Heilige Gees. Ook Paulus het in verband met sy verkondiging van die evangelie aan die

Korintiërs (2:12-13) getuig dat hy woorde gebruik wat afkomstig is van die Gees wat van God is en nie van menslike wysheid nie.

d) Opdrag [*ἐπιταγή*], aanstel [*καθίστημι ἐπί*] en toevertrou [*παρατίθεμαι*]

Venter (2004:433) maak op grond van Skrifgedeeltes in die pastorale briewe die afleiding dat die begrip ***roeping*** *(tithème)* agtereenvolgens ook die volgende konsepte behels: ***opdrag*** ontvang, ***aanstel*** en ***toevertrou.*** Dit geskied alles met die oog op God se heilsverwesenliking deur die versoening wat God in Jesus Christus bewerk (1 Tim 1:18; 1 Tim 2:5-7; 2 Tim 1:9-11; 2 Tim 2:1-2; Titus 1:4-5). Jesus Christus gebruik dieselfde uitdrukking in die laaste kruiswoord as Hy uitroep: *Vader in U hande gee ek my Gees oor* (Luk 23:46).

Verder wys Venter (2004:433) daarop dat die **versoening** wat God bewerk sentraal staan in die fundering van die *roeping* in die genoemde teksgedeeltes. Gevolglik maak Venter (2004:433) die afleiding dat *roep*ing in die diens van God die volgende inhou: ***afsondering deur God vir 'n baie spesifieke taak,*** *naamlik die bediening van die versoeningswerk van God in Jesus Christus aan sy gemeente.*

2.3.4.1 Die Ou Testament

God het reeds in die Ou Testament op 'n besondere wyse sekere persone afgesonder om as instrumente te dien, sodat Hy sy genadeverbond met sy volk kon sluit en telkens weer bevestig (Van der Walt, 2006:44). Hierdie afsondering van spesifieke mense sou meewerk tot die heilsverwesenliking wat God bewerkstellig het deur die versoeningswerk van Jesus Christus. Die persone in die Ou Testament wie se *roeping* hier bespreek gaan word, is Abraham, wat God uit genade gekies het om die vader van sy verbondsvolk te wees (Gen 12:2; Hand 3:25); Moses, wie se rol as profeet uitstaan bo dié van al die ander profete (Deut 34:10, Num 12:7) en Dawid, as die belangrikste koning van sy verbondsvolk (Luk1:32; Mat1:1).

2.3.4.1.1. God *roep* Abraham

a) Genade

God *roep* Abraham om die vader van die gelowiges te wees (Gen 12:1-2). Dit was as't ware 'n nuwe begin nadat God die mensdom oor die hele aarde verstrooi het, as straf vir hulle poging om sekuriteit te soek in die bou van die toring van Babel (Carson *et al.*, 2000:69). Wenheim (2002:249) wys daarop dat Abraham en sy familie afgode gedien het, toe God Hom vir die eerste keer aan Abraham geopenbaar het (Jos 24:2,15). Die genade realiseer by uitstek as God met Abraham 'n verbond maak: *Dit is 'n blywende verbond: Ek sal jou God wees en ook die God van jou nageslag ...* (Gen17:7).

b) Vertroue op God

Abraham moes **God se leiding** totaal vertrou ten einde al sy aardse verbintenisse prys te gee en God te volg waar Hy hom sou lei (Keil-Delitzsch, 1978:192; Wenheim, 2002:282). Volgens Genesis 12:1 stuur God vir Abraham met die woorde: *Gaan jy uit jou land en jou familie en jou vader se huis, na die land wat Ek jou sal wys.*

c) Insig deur die Gees van God

Die insig wat Abraham gehad het om God totaal te vertrou, was kennis wat deur die Gees van God bewerkstellig is: Abraham was so oortuig van God se beloftes en mag om uit die dood op te wek dat hy bereid was om vir Isak te offer (Owen, 1996:229). Paulus getuig dan ook in sy brief aan die Romeine (4:3) dat God vir Abraham vrygespreek het, omdat hy in God geglo het.

d) Opdrag gee, aanstel en toevertrou

Nadat Abraham die **opdrag** gekry het om te gaan waar God hom sou lei (Gen 12:3b) is hy **aangestel** as vader van sy verbondsvolk (Gen 17:3-4). God het vir Abraham drie maal belowe dat hy die vader sou wees van baie nasies, wat volgens Eveson (2003:315-316) nie net betrekking het op sy fisiese afstammelinge nie, maar op al die gelowiges na hom. Die verbondsvolk is aan hom **toevertrou** met die woorde: *Jy moet my verbond nakom, jy en jou nageslag en al hulle nageslagte* (Gen 17:9). God het Abraham **afgesonder** vir die spesifieke taak met die oog op die heilsgebeure wat besig is om te ontvou soos wat dit duidelik word as God vir Abraham belowe: *In jou sal al die volke van die aarde geseën wees* (Gen 12:3b). Selfs Johannes die Doper sou later getuig het

dat God kinders van Abraham kan lewendig maak uit klippe (Matt 3:9, Luk 3:8; Joh 8:33-40).

2.3.4.1.2 God *roep* Moses

a) Genade

Moses se *roeping* sou 'n nuwe begin vir die verbondsvolk van God wees, nadat hulle slawe geword het van die heidense Egiptenare (Eks 1:8-11). Volgens Meyer (2001:30) en Cole (2004:68) het Moses aanvanklik nie slegs 'n gebrek aan selfvertroue gehad toe God hom *roep* vir die groot taak om die Israeliete uit Egipte te gaan uitlei nie, maar boonop was sy geloof ook gebrekkig (Eks 3:11, 41). God se genade teenoor Moses realiseer ten slotte ook by uitstek nadat hy die volk uit Egipte gelei het en die wet op die Sinaigebergte van God ontvang het, as Hy sy verbond met Moses beseël: *As julle My gehoorsaam en julle aan my verbond hou, sal julle uit al die volke my eiendom wees,* (Eks 19:5).

b) Vertroue op God

God het Moses voorberei vir sy groot taak (Keil-Delitzsch, 1978:416), sodat hy uiteindelik op God alleen vertrou het. Hy het net die donkie waarop sy vrou en kinders gery het en die kierie wat God hom gegee het om die wondertekens te doen, met hom saamgeneem (Eks 4:20; Meyer 2001:30). Hierdie kierie was 'n simbool van God se outoriteit wat Moses, as ambassadeur van God, aan Farao moes voorlê (Carson *et al.*, 2000:98; Durham, 2002:55).

c) Insig deur die Gees van God

Aan Moses is die insig geskenk wat deur die Gees van God bewerkstellig is. Hiervan vermeld die skrywer van die boek Hebreërs (3:5) later soos volg: *Moses ... moes getuig van die dinge wat God nog sou sê.* Dat die Here met Moses gepraat het soos met 'n vriend (Eks 33:11), dui op 'n persoonlike verhouding wat God met Moses gehad het (Durham, 2002:443) en op die gawe van geestelike insig en duidelikheid wat aan Moses geskenk is deur die Gees van God (Cole, 2004:224).

d) Opdrag, aanstel en toevertrou

God het Moses vir 'n spesifieke taak afgesonder: Moses het die **opdrag** direk van die Here God gekry om die verslaafde Israeliete uit Egipte te bevry (Eks 3:10) en is deur God **aangestel** as leier en redder van die volk (Deut 34:10, Num 12:7). Die volk is dus aan hom **toevertrou.** Hy was 'n belangrike instrument in die **heilsgebeure** wat besig is om te ontvou, want *daar het nie weer 'n profeet in Israel opgetree wat soos Moses was nie. Hy het die Here persoonlik geken* (Deut 34:10; Achtemeier, 1985:565).

2.3.4.1.3 God *roep* Dawid

a) Genade

God het vir Samuel aangewys om vir Dawid as koning te salf in die plek van Saul (Swindoll, 2000:34), omdat Saul nie God se bevele gehoorsaam het nie en eiewillig was ná die vernietiging van die Amalakiete (1 Sam 16:13-14). Volgens Klein (2002:161) was Dawid die agtste en jongste kind van Isai, en waarskynlik ook klein van postuur, in teenstelling met koning Saul – 'n skaapwagter wat nie eens deur sy pa oorweeg is om voor Samuel te verskyn nie (1 Sam 16:11). Volgens Keddie (1988:160) het geeneen van sy familie vermoed wat die doel van hierdie salwingsproses was nie. Aan die einde van sy lewe getuig Dawid dan ook van die verbond wat God aan hom gegee het: *Hy [God] het aan my 'n verbond vir altyd gegee* (2 Sam, 23:5b).

b) Vertroue op God

Dawid het God se leiding totaal vertrou, soos dit blyk uit sy eerste veldslag, dié teen Goliat. Hy het nie gehuiwer om slegs op God se Naam te roem nie en het selfs Saul se wapenrusting geweier omdat hy besef het dat slegs God hom die oorwinning oor Goliat sou gee (1 Sam 17:37-45; Bergen, 1996:195; Carson *et al.*, 2000:313). Hierdie oorwinning van Dawid het die weg gebaan vir die mees beslissende veldslag wat die Israeliete ooit teen die Filistyne beleef het onder Saul se regering (Keddie, 1988:172).

c) Insig wat die Gees van God gee

Die Gees van God was vaardig oor Dawid vanaf die dag wat hy deur Samuel gesalf is (Eks 16:23). Volgens Bergen (2001:465) getuig die laaste lofsang van Dawid aan die Here, ná al sy oorwinnings, dan ook dat hy insig gehad het wat van die Gees van God kom (sien 2 Sam 23:2).

d) Opdrag, aanstel en toevertrou

Dawid is deur God **aangestel** as koning, as 'n verteenwoordiger van sy eie volk, en as 'n oorwinnende verlosser (Carson *et al.*, 2000:395). Die hele Israel het daarvan getuig dat God aan Dawid die **opdrag** gegee het om 'n heerser te wees van die volk (1 Kron 11:2b). Verder was die volk aan Dawid **toevertrou**, want hy was op die Here se bevel ook hulle herder (1 Kron 11:2b). Dawid is dus deur God **afgesonder** vir 'n spesifieke taak. Hy sou vervolgens 'n belangrike plek inneem in die geslag waaruit Jesus Christus in sy menslike natuur gebore sou word (Matt 1:1, 2 Tim 2:8).

2.3.4.2 Nuwe Testament

God het ook in die Nuwe Testamentiese tydperk sekere persone op 'n besondere wyse afgesonder om as instrumente te dien vir die verkondiging van die evangelie van Jesus Christus (Van der Walt, 2006:36). Sy opdrag aan hulle was om dissipels van alle nasies te maak en hulle te doop in die naam van die Vader, die Seun en die Heilige Gees (Matt 28:19). Dit sou meewerk tot die finale heilsverwesenliking van diegene wat God deur Jesus Christus uitverkies het. Die *roeping* van Petrus, wat onder leiding van Jesus Christus ontwikkel het van 'n doodgewone visserman tot die rots op wie Christus sy kerk sou bou (Mat 16:18), en Paulus, as 'n fanatiese vervolger van die Christene wat deur 'n besondere ingryping van die opgestane Jesus Christus bekeer is (Hand 9), gaan vervolgens bespreek word.

2.3.4.2.1 God *roep* Petrus

a) Genade

MacArthur (2002:2) beskryf hoe Jesus Christus twaalf doodgewone persone gekies het om as instrumente te dien om later sy evangelie te verkondig, eerder as om populêre, belangrike en geleerde persone te gebruik om sy mag uit te brei en sy aansien in die openbare oog te verhoog (sien Hand 4:13). Hy het twee vissermanne, Petrus en sy broer Andreas, *geroep* as sy eerste dissipels (Mark 1:16). Petrus het tydens dié gebeurtenis op sy knieë neergeval voor Jesus Christus en gesê: *Gaan weg van my af, Here, want ek is 'n sondige mens* (Luk 5:8). Petrus, wat Jesus Christus tydens sy grootste nood drie maal verloën het, sou later, ná die uitstorting van die Heilige Gees, so bewus wees van die

genade waaraan hy deel het, dat hy die tempelgangers (Jode) kragtig herinner aan die feit dat hulle deel was van die verbond wat God met hulle voorvaders gesluit het (Hand 3:25).

b) Vertroue op God

Nadat Christus vir Petrus gesê het: *Moenie bang wees nie, van nou af sal jy mense vang,* het Petrus saam met die ander die skuite uit die water getrek, en alles net so gelaat en Jesus Christus vol vertroue gevolg (Achtemeier, 1985:776; Bruce, 1995; Luk 5:10-11). Morris (2004:126) beklemtoon dat dit die draaipunt in Petrus se lewe was, waar hy 'n dissipel van Jesus Christus in die volle sin van die woord geword het. Hy het sy *roeping* as visserman [*ἁλιεύς, έως*] vaarwel toegesê het toe hy deur Jesus Christus op die wyse *geroep* is om Hom te volg (Achtemeier, 1985:776).

c) Insig deur die Gees van God

Petrus sou op Jesus Christus se vraag: *wie sê julle is Ek?* bevestigend bely: *U is die Christus, die Seun van die lewende God.* Christus se antwoord op die belydenis, naamlik *dit is nie 'n mens wat dit aan jou geopenbaar het nie, maar my Vader wat in die hemel is* (Matt 16:15-17), bevestig dat Petrus onder die leiding van die Gees van God gestaan het (Mathew, 2001:251). Later, ná die uitstorting van die Heilige Gees, het Petrus se besielde toespraak, wat met hernude insig die krag van die evangelie van Jesus Christus verkondig het, tot gevolg gehad dat omtrent drieduisend mense hulle bekeer het en gedoop is (MacArthur, 1994:73,-41; Hand 2:41). Ook die Joodse Raad was verbaas om Petrus en Johannes, wat hulle geken het as ongeleerde en eenvoudige mense, so vrymoedig en openlik te sien getuig van die evangelie (Hand 4:13).

d) Opdrag, aanstel en toevertrou

Jesus Christus het vir Petrus (saam met die ander) **aangestel** as apostels om by Hom te bly, sodat Hy hulle kon uitstuur om te preek en ook die mag gegee om bose geeste uit te dryf (Mark 3:14). Die gelowiges is aan Petrus **toevertrou,** want as Christus vir Petrus sê: *Pas my skape op* (Joh 21:16), is dit volgens Brodie (1993:591) by uitstek 'n opdrag om verantwoordelikheid te neem om die gelowiges op te pas. Ook Petrus was dus deur God **afgesonder** vir 'n spesifieke taak in die ontvouing van die **heilsgebeure:** Jesus Christus het vir hom die rots genoem waarop Hy sy kerk sou bou wat nie oorweldig sou

word deur die doderyk nie (Matt 16:18; Legg, 2004:302). Petrus, saam met die ander dissipels, se belangrikste **opdrag** was om na al die nasies toe te gaan, die mense sy dissipels te maak deur hulle te doop in die naam van die Vader, die Seun en die Heilige Gees en hulle te leer om alles te onderhou wat Hy hulle beveel het (Blomberg, 2001:431; sien Matt 28:19).

2.3.4.2.2. God *roep* Paulus

a) Genade

Paulus is op 'n besondere wyse deur Jesus Christus *geroep* en gestuur om die evangelie te verkondig, veral onder dic heidennasies (Hand 9:5-6; 9:15-17; Rom 11:11-13). Paulus was nog besig om *besete* mee te werk om die Christelike beweging uit te wis (Hand 9:1; Polhill, 2001:233) toe Jesus Christus hom, op 'n uitsonderlike manier letterlik in sy spore stop op pad na Damaskus. MacArthur (1995b:33) dui aan dat Paulus homself as die grootste sondaar van almal beskryf het met die doel om God se genade, mag en geduld te vertoon (sien 1 Tim1:15b-16; Joh 4:21-24). Paulus verbind die verbond van God wat totaal nuut gemaak is deur Christus met die genade van God: *Ons bekwaamheid kom van God, wat ons bekwaam gemaak het om bedienaars van 'n nuwe verbond te wees, nie van die letter nie, maar van die Gees* (2 Kor 3:5-6).

b) Vertroue op God

Direk nadat Paulus die Heilige Gees ontvang het en gedoop is deur Ananias, het hy in Damaskus agtergebly en begin verkondig dat Jesus die Here is (Hand 9:18-20). MacArthur (1994:275) toon aan dat Paulus niks van sy verlede met hom kon saamneem nie, want sy vriende het onmiddellik sy vyande geword. Hy sou Jesus Christus aan hulle moes verkondig en hulle sou hom vervolg. Bogaards (2005:27) wys daarop dat Paulus ook nie bevestiging of ondersteuning by ander apostels gesoek het nie, maar dat hy ná sy Damaskuservaring Arabië toe is, en daarvandaan weer terug gegaan het na Damaskus toe. Eers drie jaar later het hy vir Petrus in Jerusalem ontmoet (Gal 1:17-18).

c) Insig deur die Gees van God

Paulus was oortuig dat hy slegs die evangelie kon verkondig deur die werking van die Heilige Gees en ontken dat hy in sy prediking van menslike wysheid gebruik gemaak het (1 Kor 2:4-5). Volgens Lotter (1995:556-7) het Paulus die Heilige Gees van God

ontvang en daarmee saam die vrug van die Gees (Gal 5:22) en al die eienskappe wat gedefinieer word deur inwoning van die Gees (sien Rom 8:9; 1 Kor 3:16 en 2 Tim 1:14), om 'n voorbeeld vir al die gelowiges te wees. Sy hele lewe het getuig van hoe die Heilige Gees iemand se lewe verander en aan hom besondere dryfkrag gee, die moed om aan te gaan ten spyte van wat ook al met hom gebeur (sien 2 Kor.3).

d) Opdrag, aanstel en toevertrou

Paulus beklemtoon volgens Bogaards (2005:22-23) dat hy nie deur mense **aangestel** is nie, maar deur Jesus Christus (sien Gal 1:1). Sy **opdrag,** was om geloofsgehoorsaamheid te verkry onder al die heidene ter wille van Jesus Christus (Rom 1:5). Hierdie opdrag is aan hom **toevertrou**, want volgens Paulus het God hom al voor sy geboorte vir sy taak ***afgesonder*** om die evangelie onder heidennasies te verkondig (Bogaards, 2005:25; sien Gal 1:15-17a).

Die roeping van Bybelse persone

God het sedert die begin van die geskiedenis van die mensdom telkens sekere persone suiwer uit genade geroep en **afgesonder vir 'n spesifieke taak** binne die verwesenliking van sy **heilsplan**.

Sodanige roeping vereis **vertroue** op God.

Dit gaan gepaard met **insig** wat die Gees van God gee.

Die geroepe persone word **aangestel** met die **opdrag** om mee te werk aan die heilsverwesenliking van diegene wat aan hom **toevertrou** is. Hierdie konsepte loop soos 'n lyn deur die heilsverwesenliking wat deur die hele Skrif aan ons geopenbaar word.

2.4 JESUS CHRISTUS VOLKOME GOD

Volgens Die Nederlandse Geloofsbelydenis, Artikel 10 (2003:10), is Jesus Christus nie gemaak en geskep nie, want dan sou Hy skepsel wees; Hy is een wese met die Vader, ewig saam met Hom, die ewebeeld van die Persoon van die Vader en die afskynsel van sy heerlikheid (Heb 1:3) en in alles aan Hom gelyk (Fil 2:6). Hy is van ewigheid die Seun van God en nie sedert Hy ons natuur aangeneem het nie. Die apostel Paulus sê dat God die wêreld deur sy Seun gemaak het en ook dat God alle dinge deur Jesus Christus

geskep het (Heb1:2 en Kol 1:16). Volgens Strong (1996:G3056) tree die Woord [λόγος] (Joh1:1), Jesus Christus, op as die persoonlike wysheid en mag in eenheid met God, in sy bediening in die skepping en sy beheer oor die heelal, as die oorsaak van die wêreld se fisiese en etiese bestaan, wat vir die verkryging van die mens se redding die menslike natuur aangeneem het in die Persoon van Jesus, die Messias, die tweede persoon in God-Drie-Enig en wat glorieryk voortskyn deur sy woorde en dade. God het Homself deur Jesus Christus openbaar as die beliggaming van sy heilige natuur en ewige plan.

2.4.1 Jesus Christus volkome God tydens sy vleeswording

Anders as die *geroepe* mense, is Jesus Christus nog altyd, ook tydens sy vleeswording, volkome God. Volgens artikel 18 van die Nederlandse Geloofsbelydenis (2003:15) het Christus, om die uitverkorenes na siel en liggaam te red, die menslike natuur aangeneem deur die gestalte van 'n dienskneg aan te neem, aan die mens gelyk te word met al sy swakhede, maar sonder om sonde te doen. Hiervoor is Hy in die liggaam van die maagd Maria deur die krag van die Heilige Gees, maar sonder die toedoen van 'n man, verwek. Volgens artikel 19 van die Nederlandse Geloofsbelydenis (2003:16) het die Godheid nooit opgehou om in Hom te wees nie, al het die Godheid Hom toe 'n kort tydjie nie geopenbaar nie.

a) Jesus Christus, volkome God, gestuurde Mens

Die evangelie van Johannes (1:1,13) beklemtoon veral Jesus Christus, as ***die Woord***, se betrokkenheid by die skepping van alle dinge, sowel as sy vleeswording. Alles wat gesien kan word en nie gesien kan word nie, is deur Hom en vir Hom geskep (Kol 1:16). God het sy eie nog voor die grondlegging van die wêreld **in Christus** uitverkies om heilig en onberispelik voor Hom te wees (Ef 1:4; Van Genderen & Velema, 1993:194). In die evangelie van Johannes (3:34, 4:34, 6:38) getuig Jesus Christus dat God Hom **gestuur** het, en dat Hy die woorde van God spreek, deur sy wil te doen en sy werk te voltooi.

Sy **werk** was om weer versoening tussen God en die mens te bewerk (Heyns, 1988:287): Christus was sonder sonde, maar God het Hom in ons plek as 'n sondaar behandel sodat ons, deur ons eenheid met Christus, deur God **vrygespreek** kan wees (2 Kor 5:21). Dit het Hy gedoen deur die één offer te bring, om diegene wat vir God afgesonder is, vir altyd volkome vry te maak van sonde (Heb 10:14).

In Christus het die verbond met die volk van God se voorvaders dus uiteindelik in vervulling gegaan met 'n nuwe verbond: *Dit is die verbond... Ek sal my wette in hulle hart gee, in hulle verstand sal ek dit skrywe... Aan hulle sondes sal ek nooit meer dink nie.* (Heb.10:16-17). Christus is die borg van dié nuwe verbond (Heb 7:22), omdat Hy dit beseël het in sy bloed (Luk 22:20). Waar mense in die voorafgaande gedeelte die ontvangers was van God se genade, is Jesus Christus die "Verwerwer" van die genade (Van Genderen & Velema, 1993:483).

In Filippense 2:6 getuig Paulus van die volkome vertroue wat Jesus Christus tydens sy inkarnasie geopenbaar het in die opdrag wat sy Vader Hom gegee het: *Hy wat in die gestalte van God was, [het] sy bestaan op Godgelyke wyse nie beskou ... as iets waaraan Hy Hom moes vasklem nie, maar Hy het Homself verneder deur die gestalte van 'n slaaf aan te neem en aan mense gelyk geword* (sien Heb 2:13). Volgens Hendriksen (1988:105) beteken dit dat Christus wat in sy voor-vleesgeworde staat op 'n gelyke wyse as God bestaan het, gedurende sy vleesgeworde staat Hom sodanig as Goddelike Wese ontledig het, om enersyds so verneder te word deur die menslike natuur aan te neem en andersyds gehoorsaam te wees tot in die dood. Nogtans het Hy homself nooit ontledig van sy Godheid nie. Dit dui volgens Hendriksen (1988:107-108) daarop dat Hy sy Goddelike skuldlose bestaan, rykdom, heerlike glorie en outoriteit van voor sy vleeswording prysgegee het om die mens se skuld op Hom te neem, sodat elkeen wat glo geregverdig kan word.

b) Jesus Christus, volkome God, een met die Heilige Gees

Die Heilige Gees is volgens die Nederlandse Geloofgetuienis, Artikel 8 (2003:8), die ewige Krag en Mag wat van die Vader en die Seun uitgaan. Net soos Jesus Christus dien die Gees as 'n Voorspraak of Trooster [παράκλητος] (*parakletos*), (Strong, 1996:G3875). Die Heilige Gees het nie net 'n aandeel gehad in Jesus Christus se maagdelike geboorte nie (Mat 1:18), maar ook Christus se vleesgeworde bestaan was onder leiding van die Heilige Gees (sien Lukas 4:1). Christus erken aan sy dissipels dat alles wat Hy vir hulle gesê het, van die Gees kom wat lewe gee (Joh 6:63). Verder is dit ook die Gees wat iemand lewend maak (Joh 6:63) en wat verantwoordelik was vir Jesus Christus se opstanding uit die dood (Ef 1:17-20). Die Heilige Gees sit die werk van Jesus Christus op die aarde voort, en realiseer dit (Joh 16:12-15). Paulus getuig in sy

brief aan die Korintiërs (1 Kor 12:3) dat *niemand kan sê: "Jesus is die Here" nie, behalwe deur die Heilige Gees.* Carson *et al.* (2000:1226) lê klem daarop dat die Heilige Gees die waarborg is; dat die gelowiges alles wat God deur Jesus Christus belowe het, sal ontvang sodra hulle die evangelie van Jesus Christus glo (sien Ef 1:13b-14).

Volgens Lotter (2005:489) is onder meer die volgende drie fasette van die werk van die Heilige Gees hier ter sprake:

- God **bevestig** die gelowiges **in** Christus as 'n integrale deel van die heiligmaking, waar die Heilige Gees alreeds toepas wat Christus verwerf het namens die gelowiges.
- Christus het gekom en is self gesalf: sy naam beteken immers *Gesalfde* (sien Louw & Nida, 1988:I:484) en Hy is die Een wat self Salf (metafoor vir die Heilige Gees) "oorgiet" oor die gelowiges om hulle daarmee toe te rus vir hulle taak en daarmee ook geestelike kennis te gee (sien ook Lotter, 1993:120).
- Die Heilige Gees oortuig gelowiges van God se eienaarskap in hulle lewe (sien Louw & Nida, 1988:I:60 & 144). Die Heilige Gees word "afgedruk" op die gelowiges om hulle as eg te waarmerk en is ook die waarborg vir die gelowiges se veiligheid.

c) Jesus Christus, volkome God, gestuurde Mens

Jesus Christus het tydens sy vleesgeworde lewe volgens die evangelie van Johannes getuig van die opdrag wat Hy van sy Vader ontvang het, naamlik dat Hy sy volmag gaan gebruik om sy lewe af te lê en weer op te neem. Volgens Hendriksen (1976: 115) word die *vrywillige* karakter van die daad hier sterk beklemtoon.

Jesus Christus getuig ook dat sy Vader alles aan Hom ***toevertrou*** het (Matt 11:27; Luk 10:22). In hierdie verband gebruik Christus onder meer die Herder-metafoor: *herder* of *skaapwagter* [ποιμήν] (poimen) kom hier voor as 'n metafoor wat onder meer 'n persoon aanwys wat 'n kudde wat aan hom toevertrou is, goed versorg en oppas (Achtemeier, 1985:942). Die term *herder* kom in die Ou Testament voor waar God se Herderlike sorg gerugsteun was deur God se verbondsgenade (sien Jes. 40:11; Esg

34:31; Mal 7:14; Sag 10:3; Ps 23:1; Ps 79:13;100:3.). Volgens Jesus Christus, wat die nuwe verbond inlei (Heb 10:16), het Hy gekom om die verlore skape van God se volk te red (Mat 10:6). Sy gelykenis van die verlore skaap dui op God se **liefde** vir sy volk (Mat 18:12-14). Verder verwys Jesus Christus na Homself as die goeie Herder wat **sy lewe aflê** vir sy skape (Joh 10:1-9) en in Hebreërs (13:20) word na Christus verwys as die groot Herder van sy kudde wat **uit die dood teruggebring is** met die oog op hul verlossing van hierdie sondige en gebroke bedeling. Op die oordeelsdag sal Jesus die volkere oordeel soos 'n wagter die skape van die bokke skei (Mat 25:32). Hy is die hoofherder [ρχιποίμην, ενος]: *the head shepherd who directs the activities of other shepherds* (Louw & Nida, 1988:518). Louw (1993:24) dui aan dat die herderstyl van **liefdevolle versorging** oorgedra word aan die ampsdraers van die gemeente: *Pas julleself op en die hele kudde wat die Heilige Gees onder julle sorg gestel het. Soos wagters 'n kudde versorg, so moet julle ook die gemeente van God versorg wat Hy vir Hom verkry het deur die bloed van sy Seun* (Hand, 20:28).

Jesus Christus, volkome God tydens vleeswording

Jesus Christus is een wese met die Vader van ewigheid af.
Alles wat gesien kan word en nie gesien kan word nie is vir en deur Hom geskep.
God het nog voor die grondlegging van die wêreld sy eie in Christus uitverkies om heilig en onberispelik voor Hom te wees.
Selfs tydens sy vleeswording was Hy nog volkome God.
Christus se vleeswording was van sy geboorte tot sy opstanding na sy dood onder die leiding van die Heilige Gees.
Jesus Christus, as die vleesgeworde Wese, is gestuur om weer versoening tussen God en die mens te bewerk deur uit eie wil sy lewe af te lê, en weer op te neem vir die gelowiges.

2.5 OORSAKE VIR HOË *STRESVLAKKE* BY *GEROEPENES*

2.5.1 Inleiding

Volgens Heyns (1988:165-166) kan die oorsprong van die sonde in die engelewêreld gevind word. Uit Judas:6; 2 Pet2:4; Joh 8:44; Luk 10:18 en 1Tim 3:6 kan afgelei word dat die gevalle engele – 'n leier en sy volgelinge (duiwels) (Mat 25:41) – hulle verhewe

status as dienende geeste in die hemel verloor het, omdat hulle weens selfverheffing en hoogmoed hulle status onder God nie wou aanvaar nie. Satan dui op 'n vyand en teenstander, iemand wat vir ander hindernisse op die weg lê (1 Kron 21:1; Job1:6; Ps 109:6; 2 Sam 19:22; Mat 4:10; Luk 10:18;, 13, 16; Hand 5:3). Die hoogste strewe van die duiwels is om God en die mens uitmekaar te laat gaan. Met die sondeval het die oordrag van die sonde uit die engelewêreld dus na die mensewêreld plaasgevind deur die toedoen van Satan (sien 2.3.2.1). Ook volgens Van Genderen en Velema (1993:357-358) het die eerste mense gesondig omdat hulle verlei is deur Satan om toe te gee aan hoogmoed, ongeloof en ongehoorsaamheid.

Daar is reeds onder 2.3 aangedui dat God gewone sondige persone, suiwer uit genade, *roep* om as instrumente te dien in die ontvouing van sy heilsplan (sien Hand 29:27). Ook dié persone is nog onlosmaaklik deel van die gevalle *stresvolle* bedeling waarin ons sedert die sondeval leef. 'n Hoë *stresvlak* kán dus wel die gevolg wees van krisisse wat mense ervaar, bloot vanweë die feit dat ons in 'n sondige bestel lewe, en wat nie direk aan bewustelike of onbewustelike sonde toegeskryf kan word nie. Nogtans moet alle hartseer en pyn volgens De Kock (2003:81) noodwendig aan die sondeval toegeskryf word (sien ook Job 1:9-10; Joh 9:3). Aangesien die sondeval die hele skepping negatief beïnvloed het, bestaan die gevaar dat krisisse weens onvoorsiene omstandighede wat 'n hoë *stresvlak* in die hand werk, aan onnodige skuldgevoelens toegeskryf kan word, of dat persone dan juis in ongeloof en opstand teen God kan verval (De Kock, 2003:84).

Omdat die mens, as beeld van God steeds in 'n besondere en onlosmaaklike verhouding betrokke is by God, beteken dit dat die mens aan God verbonde is, ongeag of hy op God gerig leef of nie (Verhoef, 2000:98). Slegs in sy verhouding met God kan die mens sin en doel in die lewe vind, want ontkenning daarvan bring leegheid vir die mens en die mens versaak daardeur sy menswees. Jakobus (3:15-16) beskryf hierdie soort leegheid as aardse "wysheid" wat nie van Bo kom nie, maar sinlik en demonies is, en wat naywer, selfsug, wanorde en allerlei gemene dade tot gevolg het (sien 2.3.3).

Saam met die sondige bedeling waarvan ons deel is, is alle mense van nature boos, geestelik afgestomp, opstandig en nutteloos, eiesinnig, en moreel korrup (MacArthur, 1991:182). Die mens se hart is immers gevul met bedorwenheid (Rom 3:9-18). In Jesus

Christus het die vryspraak deur God waarvan die profete getuig het, in werking getree (Rom 3:21). Dié wat glo moet daarom al hoe meer verander om aan die beeld van God gelyk te word. Dit gee dus aan die mens nuwe status binne die nuwe orde van die eskatologiese versoeningsdomein wat met Christus begin het (Louw, 1993:128).

Gevolglik het God sedert die sondeval sekere mense *geroep* ter wille van die heilsverwesenliking wat Christus vir ons verwerf het. Dat voorgenoemde Bybelse persone soms hoë vlakke van *stres* moes beleef, is 'n gegewe, weens die feit dat hulle nog deel uitmaak van 'n sondige bedeling (Rom 8:21). Almal word immers volgens die Heidelbergse Kategismus, Sondag 3, vraag en antwoord 7 (2003:35) in sonde ontvang en gebore en is volgens die Heidelbergse Kategismus, Sondag 2, vraag en antwoord 5, (2003:34) geneig om God en hul naaste te haat. Ook Louw en Nida (1988:755) beklemtoon dat sondigheid [μαρτία[b], ας] 'n integrale deel van 'n persoon se bestaan is.

Stres kán dus die gevolg wees van sondige patrone waarin 'n persoon of ander persone in sy leefwêreld vasgeval het. Destruktiewe en sondige patrone is dikwels die simptoom van 'n dieperliggende oorsaak, en kan voortspruit uit 'n versteurde verhouding met God en verder deurwerk na versteurde verhoudings met die self en ander mense (sien Jak 3:15-17; Van Genderen en Velema, 1993:345; Van der Walt, 2006:187). Geweldige *stres* kan gevolglik onder meer ervaar word weens eie sonde, of dié van ander, want volgens die Heidelbergse Kategismus, Sondag 52, vraag en antwoord 127 (2003:71), is ons in onsself so swak dat ons nie een oomblik staande kan bly nie en hou ons doodsvyande, die *duiwel*, die *wêreld,* en ons *eie sondige natuur*, nie op om ons aan te val nie.

By die figure wat vorentoe bespreek gaan word, gaan dit oënskynlik hoofsaaklik oor hulle eie sonde en dié van ander, omdat die aandeel van die duiwel en die sondige bedeling waarin hulle hul bevind nie altyd so duidelik is nie.

a) Weens eie sonde

Adams (1970:69) verduidelik die sondige natuur en ellende wat daarmee gepaard gaan soos volg:

> Man is not only guilty in the sense that he has sinned in Adam as his federal or representative head, but is also corrupt by his relation to Adam. Man's corruption leads to actual transgressions on the parts of each individual as well. These actual transgressions bring further misery to his soul.

Sondige gedrag, waar persone hul oë afwend van hulle Skepper en self in beheer van hulle omstandighede wil wees ten einde hulle eie heil te probeer bewerkstellig, is deel van menswees sedert die sondeval, en ook die eerste voorbeeld van menslike selfsugtige [*ἐριθεία*] ambisie (Calvyn, 1992:151). Ook volgens Heyns (1988:135) kan selfliefde in egoïsme oorgaan – die liefde wat alles met die *ek* in verband stel en alles vanuit die *ek* wil verklaar. Volgens Crabb (1987:102) lei dit tot 'n ernstige verlies aan balans, omdat dit kan ontaard in 'n morbiede preokkupasie met die mens se eie innerlike wêreld. Welch (1997:33) beklemtoon weer die feit dat die mens meer geneig is tot vrees vir mense as tot vrees vir God.

b) Weens sonde van ander

Sonde kan 'n mens skaam, skuldig en totaal weerloos laat voel (sien 2.3.3), wat op sigself 'n hoë *stresvlak* in die hand kan werk. Om egter skaam te wees, skuldig en weerloos te voel weens sonde van ander, of bloot weens krisisse wat 'n mens kan beleef weens die sondige bedeling waarvan die mens deel geword het na die sondeval, kan net so erg ervaar word as om skaam, skuldig of weerloos te voel weens eie sonde (Welch, 1997:26). Daar moet egter volgens Louw (1993:493-434) onderskei word tussen doelbewuste en onbewustelike sonde. Doelbewuste sonde word in die Skrif as 'n baie ernstige oortreding gesien (Heb 10:26) omdat sulke mense opsetlik bly sondig, al het hulle die kennis van die waarheid ontvang. Volgens Du Toit (2002:175-176) vertrap hierdie mense Christus se sondaarliefde; minag hulle die bloed van die verbond; beledig hulle die Gees van genade en is daar vir hulle geen offer meer oor nie. Die invloed daarvan is dus so verreikend en radikaal dat dit moontlik is om as gevolg daarvan ook onbewustelike sonde te veroorsaak (Heb 5:2; 1 Pet 1:14; 1Tim 1:13; Hand 3:17; Luk 12:48).

Wat die invloed van sonde betref, moet egter ook op onder meer die volgende aspekte gewys word wat betrekking het op die **sondige bedeling** waarvan ons deel is:

- Om ongekwalifiseerd alle *stres* en ellende aan sonde toe te skryf, is onvanpas weens Jesus Christus se opmerking in Joh (9:3) met betrekking tot die blinde man: *Dit is nie deur sy eie sonde nie en ook nie deur sy ouers s'n nie, maar hy is blind sodat die werke wat God doen in hom gesien kan word* (sien De Kock, 2003:36).

- Paulus het die probleem met die *doring in die vlees* wat vir hom fisiese pyn en vernedering besorg het, aan Satan toegeskryf (2 Kor 12:7b). Hierdie probleem was volgens Garland vir hom 'n voortdurende herinnering aan God se genade en krag wat deur hom gewerk het (De Kock, 2003:37).

- Dit is dikwels nodig om te onderskei tussen die sondaar as mens met sy eie sondige aard en die sonde wat saamhang met spesifieke praktyke. So byvoorbeeld identifiseer Christus Jesus Homself met die owerspelige vrou (Joh 8) en die oneerlike Saggeus (Luk 19), sonder dat hy hoerery of uitbuiting goedkeur (Louw, 1993:493-434).

2.5.2 Persone in die Ou Testamentiese tydperk

Ná die sondeval is alle mense, ook dié wat in die besonder deur God *geroep* is ter wille van die verwesenliking van sy heilsplan, aan die sondige en *stresvolle* bestaan van die gevalle werklikheid onderwerp (sien 2.3.3). Die moontlike *stresbelewing* van Abraham, Moses en Dawid gaan gevolglik bespreek word.

2.5.2.1 Abraham

a) Weens eie sonde

Abraham het waarskynlik baie angs en *stres* beleef in tye van kleingeloof: hy was 'n naamlose, kinderlose man met 'n ongewone nomadiese leefstyl (Cole, 2004:66); hy moes op God se bevel wegtrek na die land wat God hom sou wys (Gen 12:1), maar hy self was altyd 'n *vreemdeling en bywoner* (Gen. 23:4) in die land; God beloof hom 'n nageslag waaruit 'n menigte nasies sou voortkom (Gen 12:2), tog was Abraham en Sarai kinderloos vir nog vyf en twintig jaar nadat Abraham *geroep* is.

Direk nadat God aan Abraham 'n geseënde lewe belowe het (Gen 12:2-3) en dat hy bloot op God kon vertrou, word daar in Genesis 12:10-20 geïmpliseer dat Abraham van God se belofte vergeet het en vir sy lewe gevrees het. Daar het tydens sy omswerwinge hongersnood uitgebreek en Abraham en sy vrou moes gevolglik Egipte toe gaan, maar hy was bang dat die Egiptenare hom sou doodmaak omdat hulle sy vrou, Sarai, sou begeer (Gen 12:13). Volgens MacArthur en Mack (1994:239) word Abraham hier beheer deur sy vrees as gevolg van selfgesentreerdheid, omdat hy meer gefokus het op sy onmiddellike situasie as op God. Sy oneerlikheid oor die feit dat Sara sy vrou is, was 'n daad van ongeloof terwyl hy staat gemaak het op 'n wêreldse strategie (Wenheim, 2002:288).

Weens die feit dat Abraham later begin **twyfel het in sy vermoë** om 'n kind te verwek op sy hoë ouderdom, het hy self 'n plan gemaak om 'n nageslag voort te bring, weer eens sonder om op God se beloftes te vertrou. Hy onderhandel as't ware met God as hy vir Eliëser, 'n lid van sy huishouding, as erfgenaam voorstel (Gen 15:2). Wenham (2002:328) wys daarop dat dit sou beteken dat Abraham vir Eliëser as sy seun sou aanneem, 'n aanvaarbare praktyk volgens die destydse Nuzi-geskrifte.

b) Hoë *stresvlak* weens sonde van ander

Sarai, Abraham se vrou, het ook vasgekyk teen haar kinderloosheid en hoë ouderdom en nie op God se beloftes vertrou nie (Calvyn, 1992:425). Deur haar toedoen kry Abraham toe 'n seun, Ismael, by haar slavin Hagar, voor haar eie seun Isak gebore is (Gen 2:10; 16:2; 17:18,20; 21:9). Toe Sarai volgens Genesis 21:9 tydens die feesvieringe waartydens Isak, haar eie seun, gespeen is, sien dat Ismael vir Isak spot (Bybel, 1983), het sy die vrymoedigheid geneem om van Abraham te eis dat beide Ismael en Hagar weggestuur moet word. (Gen 21:10). Sy wou eintlik verhoed dat Ismael saam met Isak erf (Gen 21:10). Hierdie *stresvolle* gebeurtenis het volgens Wenheim (2002:83) vir Abraham "baie sleg" laat voel, weens sy liefde vir sy eersgebore seun, Ismael. Dit is die enigste keer wat die woord [מאד/ voor [רעע] gebruik word om enigiemand se gevoel te beskryf. Dit dui op Abraham se besondere liefde vir sy seun en dat hy hom nie kon indink dat hy vir Ismael moes laat gaan nie.

2.5.2.2 Moses

a) Weens eie sonde

Moses het die *stresvolle* ondervinding gehad dat hy moes vlug van Farao (Eks 3:14b-15) toe dit bekend geword het dat hy 'n Egiptenaar doodgeslaan het omdat dié 'n Hebreër geslaan het (Durham, 2002;19). Moses ervaar later oënskynlik ook 'n hoë *stresvlak* weens die feit dat hy **twyfel in sy eie vermoë** toe God hom na Farao stuur om die Israeliete uit Egipte te lei (Eks 3:10). Ellsworth (2005:37-41) wys daarop dat Moses sover gegaan het as om vier verskonings te opper om van hierdie groot opgelegde taak verlos te word, nieteenstaande die feit dat God reeds beloof het om sy volk te verlos uit die mag van die Egiptenaars (Eks. 3:7-8). In die eerste plek probeer hy aandui dat hy te onwaardig is (Eks 3:11); in die tweede plek sou hy nie kon verduidelik wie die God van hulle voorvaders is wat hom gestuur het nie (Eks 3:14); in die derde plek voer Moses die moontlikheid aan dat die Israeliete hom nie sou glo nie (Eks 4:1); en in die vierde plek is sy beswaar dat hy swaar praat en dat sy tong sukkel (Eks 4:10).

Later, tydens die volk se omswerwinge in die woestyn het Moses waarskynlik gedurig 'n hoë *stresvlak* beleef omdat hy toegegee het aan sy eie frustrasie met die volk wat onvergenoegd was met hulle omstandighede (Num 11:14-15a). Toe God vir Moses in die eerste maand wat hulle in Kaleb in die Sinaiwoestyn was, beveel om aan die volk water te voorsien deur die kierie uit die verbondsark te neem en met die rots te praat, was Moses **ongehoorsaam** en het die rots met die kierie geslaan (Num 20:11). Cole (2000:327) verduidelik dat hy hier sy volle frustrasie laat blyk het voor God, sowel as die hele volk wat bymekaar gekom het. Gevolglik het hy nie die voorreg gehad om die volk die beloofde land in te lei nie (Carson *et al.,* 2000:187). Hierdie straf het 'n onbevredigende einde aan sy moeisame taak van veertig jaar voorspel (Meyer, 2001:167; Ellsworth, 2005:163).

b) Weens sonde van ander

Die hele onderhandelingstydperk met Farao moes vir Moses 'n *stresvolle* tydperk gewees het (Bentley, 1999:89). Toe Moses God se boodskap aan Farao oorgedra het, het Farao hom daarteen verhard en die Israeliete se werk vermeerder (Eks 5:17). Die

Israelitiese opsigters is direk deur Farao verantwoordelik gehou vir die produksie en hulle het God se straf vir Moses en Aäron toegewens (Eks 5:21). Boonop wou die Israeliete nie na Moses luister nie (Eks 6:8). Volgens Ellsworth (2005:45) het dit Moses tot op die rand van wanhoop gedryf (sien Eks 5:22b-23).

Cole (2004:128) wys daarop dat die Israeliete, nadat hulle uitgelei is uit Egipte, telkens van God se wonderdade vergeet het en net op hulle eie situasie gefokus het. Hulle het gedurig gekla oor hulle omstandighede en in opstand gekom teenoor Moses (Eks 15:24; 16:2; 17:2). Moses het selfs gevrees dat hulle hom met klippe sou doodgooi, omdat hulle hóm verwyt het omdat hulle dors was in die woestyn (Eks 17:4). Volgens Durham (2002:19) het hulle bevraagtekening van Moses se outoriteit ook die bevraagtekening van God se outoriteit geïmpliseer.

Toe Moses volgens die volk te lank getalm het op die berg Sinaï om die wet van God te ontvang, het hulle in ongeloof verval en hul selfgemaakte goue kalf aanbid. Volgens Ellsworth (2005:130) was dit waarskynlik 'n aanduiding van hulle hartsgesindheid: hulle ongeloof in die beloftes van God en 'n hunkering na die sigbare gode van Egipte (sien Jos, 24:14). Dit het Moses so ontstel dat hy woedend [חרה אף] die twee kliptafels waarop God die wet self geskryf het, stukkend gegooi het teen die voet van die berg (Eks 32:8; 19). Die rebellie van die volk teen Moses was later so erg dat Moses in wanhoop teen God uitgeroep het (Cole, 2000:187): *Ek sien nie langer kans om hierdie volk alleen te dra nie, want dit is te swaar vir my. As U so met my wil maak kan u my gerus maar om die lewe bring as U my goedgesind is* (Num 11:14-15a).

Toe die volk uiteindelik ná ongeveer 'n jaar by Kanaän aangekom het, en Moses twaalf verspieders vooruit stuur om Kanaän te gaan verken (Deut 1:22), het net twee van hulle, Kaleb en Josua, genoeg op God vertrou om die land in te neem (Num 14:6-8). Volgens Walvoord (1985:231) het die res van die volk hulle sodanig verset teen Moses en Aäron dat hulle gedreig het om terug te gaan Egipte toe en selfs om vir Moses, Aäron, Josua en Kaleb te stenig (sien Num 14:3-4,10). Gevolglik het God hulle nog veertig jaar in die woestyn laat swerf – almal oor die ouderdom van twintig jaar sou dan ook in die woestyn sterf, behalwe Josua en Kaleb (Num 32:11-12).

2.5.2.3 Dawid

a) Weens eie sonde

Dawid het 'n *stresvolle* tydperk beleef nadat hy owerspel met Batseba gepleeg het en sy swanger geword het (Keddie, 2000a:96). Sy integriteit was op die spel en om **sy sonde te verbloem** fokus Dawid meer op sy benarde situasie as op God. Gevolglik maak hy eiewillig allerlei planne om sy situasie te red, totdat hy uiteindelik daarvoor verantwoordelik gehou kan word dat Uria sneuwel (2 Sam 11:10-15).

Omdat hy sy sonde deur middel van sy eie planne probeer verbloem het, sou 'n hoë *stresvlak* permanent deel van sy huishouding geword het want die swaard sou nooit uit sy huis wyk nie (Keddie, 2000a:110;.2 Sam.12:10). Volgens Bergen (2001:372) dui hierdie straf histories op die feit dat vier van sy seuns vroegtydig gesterf het, en dat ander oop en bloot by sy vrouens geslaap het – iets waaraan selfs Absalom skuldig was (2 Sam 16:22). In Psalm 32 getuig Dawid dan ook dat sy liggaam uitgeteer het, omdat hy **oor sy sonde geswyg het**.

Dawid se besluit op 'n telling van Israel en Juda om sy militêre sterkte te bepaal, het gedui op 'n sondige geïnteresseerdheid ten opsigte van sy aardse sekuriteit en glorie (Keddie, 2000a:238-239). Nadat Dawid die volk laat tel het, ongeag Joab se waarskuwing (1 Kron 21:3-4), het 'n ernstige tydperk van *ellende* gevolg vir die hele volk. Ongeag die feit dat Dawid se gewete hom swaar gekwel het (2 Sam 24:10; 1Kron 21:7), moes hy as straf van die Here kies tussen sewe jaar hongersnood, drie maande waarin hy voor sy teenstanders sou vlug of drie dae lank pes in die land (2 Sam 24:13; 1 Kron 21:12). Dawid se antwoord dat hy eerder in die hand van die Here wil val, omdat die Here se genade groot was, het daartoe gelei dat die Here vir drie dae lank pes onder Israel ingetuur het (tot op die bestemde tyd). Die gevolg daarvan was dat sewentig duisend mense gesterf het (Bergen, 2001: 372).

b) Weens sonde van ander

Voor Dawid koning geword het, was sy situasie onder koning Saul, in wie se plek Dawid as koning gesalf is (1 Sam 16:12-13), waarskynlik baie *stresvol.* Die Gees van God het van Saul gewyk, maar kragtig in Dawid gewerk sedert sy salwing. Omdat die volk vir Dawid meer bewonder het as vir Saul, na Dawid se oorwinning oor Goliat (1 Sam 18:7), het Saul vir Dawid gewantrou (1 Sam 18:9) en sou voortaan aanhoudend planne beraam om vir Dawid om die lewe te bring (Keddie, 1988:178-179). Saul het op 'n moordlustige wyse vir Dawid agtervolg sodat hy voortdurend moes vlug vir sy lewe, totdat Saul gesterf het. Al hierdie pogings van Saul om van Dawid ontslae te raak, was tevergeefs, want die Here was by Dawid (2 Sam 22:1-2).

Volgens Bergen (2001:372) en Anderson (2002:172) sou Dawid se straf weens die moord op Uria veroorsaak dat sy kinders telkens aan hom groot hartseer en pyn besorg het:

- Sy seun Amnon verkrag sy halfsuster Tamar, net om haar daarna te verwerp (2 Sam 13:14).
- Absalom, Tamar se broer, laat Amnon vermoor (2 Sam 13:28-29)
- Absalom verklaar homself as koning en word Dawid vir hom vlug (Bergen, 2001:398; sien 2 Sam 15:10, 4).
- Adonia sou sy pa se troon wou oorneem terwyl Dawid op sy sterfbed was en die koningskap aan Salomo belowe is (1 Kon.1:9-11).

2.5.3 Persone in die Nuwe Testamentiese tydperk

Net soos in die Ou Testament was die persone wat in die Nuwe Testament op 'n besondere wyse *geroep* is om die evangelie van Jesus Christus te verkondig, ter wille van die finale heilsverwesenliking van diegene wat God deur Jesus Christus uitverkies het, ook nog deel van die sondige en *stresvolle* bestaan. Die moontlike *stresbelewing* van Petrus en Paulus gaan vervolgens bespreek word.

2.5.3.1 Petrus

a) Weens eie sonde

Volgens MacArthur (2002:39) is geen ander dissipel so dikwels deur Jesus Christus berispe as Petrus nie, en het geen ander dissipel gewaag om Christus te berispe behalwe Petrus nie (Matt 16:22). Petrus het telkens impulsief sy fokus gerig op sy *onmiddellike* omstandighede en nie op God se raadsplan nie. Toe Petrus vir Christus berispe het omdat Hy sy dissipels wou voorberei vir die lyding wat vir Hom sou voorlê, het Hy dan ook vir Petrus strenger tereg gewys as wat Hy ooit enige persoon tereggewys het (Cole, 1995:206): hy het vir Petrus as *Satan* aangespreek omdat hy nie gedink het aan wat God wil hê nie, maar aan wat die mense wil hê (Blomberg, 2001:259). Ongeag die pynlike ervaring wat dit vir Petrus was om op so 'n wyse aangespreek te word, het hy waarskynlik ook sy weerloosheid teenoor Satan besef (MacArthur, 2002:45). Ook nadat Petrus Malgus, die slaaf van die hoëpriester, se oor afgekap het tydens die gevangeneming van Jesus Christus, het Christus vir Petrus weer berispe omdat Petrus Hom op dié manier wou keer om die lydensbeker te drink wat die Vader Hom gegee het (Joh 18:11).

Petrus is ook die dissipel wat Jesus Christus drie maal **verloën** het nadat Jesus Christus gevange geneem is, uit vrees vir sy onmiddellike omstandighede: hy was tussen die vyand en hy was bang (Morris, 2004:344). Toe hy besef wat hy gedoen het, het hy buitentoe gegaan en bitterlik geween (Blomberg, 2001:405).

Dit moes ook vir Petrus baie *stresvol* gewees het toe Paulus hom in die openbaar tereggewys in Galasië (Gal 2:11-12) weens die feit dat Petrus gehuigel het in die openbaar. Hy het van die reguit pad van die evangeliese waarheid en dus ook sy eie oortuiginge afgewyk uit vrees vir mense, omdat hy bang was vir die Joodse Christene wat nog voorstanders van die besnydenis was (Bogaards, 2005:38-40). Waar hy eers saam met nie-Joodse gelowiges geëet het, het hy opgehou toe Jakobus se mense daar aangekom het en verlei terselfdertyd vir Barnabas en ander Joodse gelowiges om dieselfde te doen (Gal 2:12-13).

b) Weens sonde van ander

Nadat Petrus met volle oorgawe die evangelie begin verkondig het, het hy baie teenstand gekry van die Joodse Raad en die Romeinse heersers. Behalwe vir die een nag in gevangenis saam met Johannes (Hand 4:3), maak Lukas nog twee keer in Handelinge melding van die feit dat Petrus gevange geneem is ter wille van sy geloof. Die een keer was dit die party van die Sadduseërs, veral die hoëpriester Kajafas, wat daarvoor verantwoordelik was uit vrees vir die groot invloed wat die apostels onder die volk begin uitoefen het, (Polhill, 2001:139).

Die tweede geval het plaasgevind onder koning Herodus Agrippa I. Ten einde die guns van veral die Fariseërs te wen, het Agrippa dade van geweld begin pleeg teen die Christene (MacArthur, 1994:321). Hy laat vir Jakobus, die broer van Johannes, vang en doodmaak. Toe hy sien dat dit die Jode se guns wegdra, het hy ook vir Petrus gevange geneem en in die tronk gesit waar hy deur vier afdelings van vier soldate bewaak is (Hand 12:4). Omdat dit gebeur het tydens die fees van ongesuurde brode, sou hy in gevangeneskap bly totdat die Paasfees verby is (Hand 12:4). Volgens Polhill (2001:277) het Agrippa hierdie voorsorgmaatreëls getref omdat hy hom nie die Jode se aggressie op die hals wou haal deur bloed tydens die feesgety te vergiet nie.

2.5.3.2 Paulus

a) Weens eie sonde

Volgens Keddie (2000b:118) is 'n gelowige persoon, wanneer hy bewus geword het van die geweldige sonde en rebellie wat hy teen Christus gepleeg het, nie net ingelig oor sy sonde nie, maar ook geweldig skaam daaroor. Voor Paulus tot bekering gekom het, was hy volgens Henry (2003:2100) vol *vyandskap, woede en haat* teenoor die Christene. Hierdie houding moes waarskynlik met 'n geweldige hoë *stresvlak* gepaard gegaan het, want hy het soos 'n ***besetene*** (Hand 9:1) die kerk probeer uitroei (Hand 8:3a) omdat hy ***fanaties***, vol eiegeregtigheid, geveg het vir die behoud van die oorgelewerde leer van sy voorvaders (Bogaards, 2005:24). Van homself het hy dan ook later getuig dat, van al die sondaars vir wie Jesus Christus uit genade kom verlos het, hy die grootste was (Tim 3:15).

Selfs as 'n volwassene in die geloof het Paulus getuig van die innerlike worsteling (MacArthur, 1991:388) of moontlike *stres* wat hy beleef het weens sy sondige natuur: *Die goeie wat ek wil doen die doen ek nie, maar die slegte wat ek nie wil doen nie, dit doen ek* (Hand 7:20). Daarom wys Bruce (2003:146) daarop dat Paulus met angs kon uitroep: *Ek ellendige mens! Wie sal my van hierdie doodsbestaan verlos? Aan God die dank! Hy doen dit deur Jesus Christus ons Here.* (Rom 6:24).

b) Weens sonde van ander

i) Fisiek

Paulus moes gedurig 'n hoë *stresvlak* ervaar het weens die *fisiese ontberinge* wat hy beleef het as gevolg van die sonde van ander. Die boek Handelinge maak melding van een keer se lyfstraf (Hand 16:22), een keer se steniging (Hand.14:19) en een keer se gevangenisskap (Hand 16:23) omdat hy die evangelie verkondig het waar die Jode en die Romeine dit onderskeidelik nie wou hoor nie (Arthur, 2004:213). In die tweede brief aan die Korintiërs voel Paulus egter gedwonge om 'n deeglik opsomming van sy fisiese ontberinge te gee, omdat hy die lesers wou beskerm teen die valse apostels wat graag gespog het oor hulle ontberinge (Arthur, 2004:197, 204, 211). Nogtans het hy die beklemtoning daarvan as dwaasheid beskryf (2 Kor 11:16). Sy fisiese ontberinge wat hy in die tweede brief aan die Romeine beskryf het, is soos volg:

- Vyf maal het hy van die Jode die gebruiklike (sinagogiese) straf van nege en dertig houe gekry (2 Kor 11:24), terwyl hy die evangelie aan die Jode probeer verkondig het. Tydens die toediening daarvan kon die dood enige tyd intree, want die persoon wat die houe toedien was nie aanspreeklik vir die slagoffer se dood nie (Arthur, 2004:212).
- Hy het drie maal lyfstraf gekry (2 Kor 11:25a).
- In Listra is hy een maal met klippe gegooi, waarna hulle hom uit die stad uitgesleep het omdat hulle gedink het dat hy dood is (Hand. 14:19; Kor. 11: 25b).
- Hy het vir lang periodes gereis (Van Bruggen, 2005:289) en die Romeinse paaie en seeweë waarin hy homself dan bevind het, was baie onveilig. Behalwe dat hy drie maal skipbreuk gely het, het hy een maal vir 'n dag en nag op die oop see deurgebring (2 Kor 11:25c; Hand 27:27-44). Daar was die voortdurende gevaar

van verdrinking en blootstelling as hy riviere deurkruis het; gevare van rowers, volksgenote, heidene, in die veld, en selfs van vals broers (2 Kor. 11:26).

- Verdere fisiese ontberings waaroor hy getuig het, was *harde werk en swaarkry,* omdat hy byvoorbeeld geweier het om van die Korintiërs vergoeding te ontvang as hy die evangelie van Jesus Christus aan hulle verkondig het (2 Kor 11:7). Dit was een van die redes dat hy *nagte sonder slaap* deurgebring het en hy *dikwels honger en dors ... sonder kos, sonder skuiling of bedekking teen die koue* was (2 Kor 11:27.).
- Volgens Van Bruggen (2005:123,289) was Paulus etlike jare 'n gevangene in Ceasarea, sowel as in Rome, omdat hy verkeerd gehandel het volgens die Joodse gebruike deur die evangelie aan heidene te verkondig (Hand 21:27 - 25:12). Gedurende hierdie *stresvolle* tye het hy ongeag sy ontberinge steeds voortgegaan met sy werk en die briewe geskryf aan die Kolossense, Filemon, Filippense, Efesiërs en waarskynlik ook sy tweede brief aan Timoteus (Van Bruggen, 2005:314).

ii) Geestelik

Hoe erg en *stresvol* hy voorgenoemde fisiese ontberings waarskynlik ook al ervaar het, was die geestelike stryd wat hy moes stry vir hom nog erger (Wiersbe, 1996) [S. 2 Co 11:16 [Libronix CD-rom]]. In die eerste brief aan die Korintiërs (2:3) getuig Paulus weens die geweldige teenkanting wat hy ontvang het dat hy met ***swakheid en met vrees*** *en met veel* ***bewing*** by Korinthe aangekom het. Verder skryf hy ook vir die Korintiërs dat as een deel van die liggaam van die kerk swaarkry, al die ander dele ook daaronder ly (12:26). Vervolgens ervaar hy dat, as iemand anders swak is en in die sonde val, dit vir hom voel of hy self deur vuur gaan (sien 2 Kor 11:29).

Paulus moes volgens Arthur (2004:106-107) voortdurend beledigings en aftakeling van sy persoon sowel as van sy verkondiging van die evangelie verduur deur verskeie teenstanders (sien 2 Kor.10:10-14). Paulus sien in sy tweede brief aan die Korintiërs (11:14) die werk van die valse apostels as die werk van Satan.

In sy brief aan die Filippense (1:15,17) getuig hy ook dat sommige Christus uit onsuiwere bedoelinge en dus eintlik uit selfsugtige ambisie verkondig, in teenstelling met Paulus se bedoeling, wat op liefde gegrond is (Peterman, 1997:108). Gevolglik wil hulle uit jaloesie die gevangenisskap vir hom nog swaarder maak. Volgens Vergeer (1999:1645) was Paulus reeds in die dodesel toe hy sy briewe aan Timoteus skryf, en MacArthur (1995b:32) wys daarop dat feitlik almal wat in Asië saam met hom gewerk het, hom in die steek gelaat het (sien 2 Tim 1:15). Timoteus was een van die min wat hom steeds bygestaan het (2 Tim 1:4).

Vir Paulus is 'n *doring in die vlees* gegee, *'n boodskapper van Satan om hom met vuiste te slaan* (2 Kor 12:7b). Arthur (2004:222) suggereer dat die *doring* iets was wat vir hom baie pyn besorg het: aan die een kant kon dit 'n persoon of persone wees wat sy werk bemoeilik het, of aan die ander kant 'n fisiese probleem waarmee hy moes saamleef. Hy het drie maal tot die Here gebid om dit van hom af weg te neem, maar die antwoord wat hy gekry het was dat God se genade vir hom genoeg is. (2 Kor 12:8-9). Die antwoord van God het daarop neergekom dat, te midde van die swakheid en frustrasie wat die doring veroorsaak het, hy al hoe meer bewus sou word van God se mag en teenwoordigheid (Carson *et al.*, 2000:1204).

Hoë *stresvlakke* by *geroepenes* volgens skriftuurlike perspektiewe

Bybelse persone wat deur God geroep is, moes telkens 'n hoë *stresvlak* beleef as gevolg van hul eie bewustelike en onbewustelike sonde, sowel as weens sonde van ander.
'n Hoë vlak van stres kan ook voorkom bloot as gevolg van die sondige bestel waarvan ons nog deel is en waar Satan nog invloedryk is, soms selfs om die koninkryk van God in hierdie onvolmaakte bedeling sigbaar te maak.
Hoë *stresvlakke* weens sonde van die mens gaan waarskynlik gepaard met die feit dat persone eiewillig hul fokus afwend van God se genade en meer bewus word van hulle onmiddellike *stresvolle* situasie.
Dit het tot gevolg dat hulle geneig is om

- mense meer te vrees as vir God;
- te twyfel in hul eie vermoë om aan die roeping gehoorsaam te wees;
- te poog om self hulle situasies te beheer, sonder om God in hulle planne te ken;
- te swyg oor hul eie sonde en dit gevolglik te probeer verbloem deur nog meer sondige dade;
- God te verloën.

2.6 JESUS CHRISTUS AS VERLOSSER

Volgens Van der Walt (2006:40-43) is die hele wêreldgeskiedenis niks anders nie as die allesomvattende oorlog tussen die ware Koning, God, en die rebellie-koning, Satan nie. Die duiwel het baie gou na die skepping ingesypel en die mens, die kroon van die skepping, verlei om eerder na hom te luister as om die Skepper-Koning se bevele te gehoorsaam. Soos moordenaars loer die duiwels en die Bose magte volgens die Nederlandse Geloofsbelydenis (2003:11) vervolgens op die Kerk – ook op elke dooplidmaat – om dit met alle mag in die verderf te stort en om alles deur hulle bedrieëry te verwoes. Die keerpunt van die oorlog is die kruis en opstanding van Jesus Christus, wat deur sy een offer die mag van die rebellie-koning onherstelbaar geknak het. Hy is gekwes en loop rond soos 'n brullende leeu op soek na iemand om te verslind (1 Petrus 5:8). Hierdie ingrypende wendingpunt is terselfdertyd die skeiding van die

verbonde, en die nuwe bedeling het reeds begin, al oorvleuel dit met die oue. Christus het reeds die straf van ons sonde gedra, maar dit beteken nie dat Christene nie meer sondig nie. Hy het die dood oorwin vir elkeen wat glo. Hiervoor moes hy, as Seun van God, waarlik mens word: 'n mens van vleis en bloed, soos blyk uit sy gebed tot sy Vader in Getsemané (Markus 14:36) en sy hartekreet aan die kruis (Mark 15:34).

Hiervoor het Hy, ongeag sy Goddelike natuur en sy Goddelike betrokkenheid by die mens van voor die grondlegging van die wêreld af (Joh 1:1; Ef 1:4; Kol 1:16), die sondige menslike natuur in hierdie *stresvolle* bedeling aangeneem (Fil 2:6-7). Al was Hy *tydens sy vleeswording in elke opsig, net soos ons, aan versoeking onderwerp ...* het Hy *nie gesondig* nie (Heb 4:15). Aan die een kant was hy van die begin van sy lewe af maar veral tydens sy bediening arm, verwerp vervolg en gesmaad (Owen, 1996:37); aan die ander kant is sy goddelike deernis, begrip en liefde vir die mens te midde van die gevalle *stresvolle* bedeling waarvoor Hy homself so verneder het om *die gestalte van 'n slaaf aan te neem ... deur 'n mens te word* (Fil 2:7), absoluut uniek.

2.6.1 Die hoogste *stresvlak*

Heyns (1988:248) toon aan dat die twee nature (ten volle God en ten volle Mens) onvermengd en onveranderd gebly het. Dit beteken dat sy menslike sy kreatuurlike nie oorskry het nie, en dat sy Godheid nie sy goddelike eienskappe moes aflê om in die beperkte mens Jesus te kon inpas nie. Die Woord het egter "vlees" [σάρξ] geword (Joh 1:14): volgens Van Genderen & Velema (1993:418) is *vlees* hier 'n aanduiding van die mens in sy geskape toestand met die swakheid, afhanklikheid, beperktheid en verganklikheid wat eie is aan die menslike natuur. Jesus Christus het dus moontlik in sy vleesgeworde toestand, as gevolg van sy Godheid, die hoogste *stresvlak* beleef van alle mense. Menslik gesproke was die *stres* waaraan Hy blootgestel was weens sy sondelose natuur die gevolg van eksterne versoekinge en lyding (Owen, 1996:37) en ook van die *roeping* wat Hom opgelê is van die Vader, sowel as sy eie keuse (Johannes 3:34; 4:34;10:17). Wat sy menslike natuur betref, skryf Owen (1996:39):

"He had the heart of a man, the affections of a man, and that in the highest degree of sense and tenderness. No sorrows, no sufferings were like unto His."

Volgens Heyns (1988:258-259) het die duur van sy lyding oor sy hele lewe gestrek want Hy moes van die eerste oomblik van sy lewe die toorn van God oor die sonde dra; tog het Sy lyding progressief vermeerder namate sy lewenseinde genader het:

- Johannes die Doper wys Hom aan as die Lam van God (Joh1:36), en vir Heyns (1988:258) dui dit daarop dat Hy van ewigheid af as Lam bestem was.
- Selfs sy geboorte as sodanig was reeds lyding, want Hy wat God is, moes op aarde wees (Fil 2:6).
- Hy wat eienaar was van alles het nie eers 'n rusplek vir sy kop gehad nie (Luk 9:28).
- Hy, die Heilige, moes verkeer onder en omgang hê met 'n ongelowige en verdorwe geslag (Luk 9:41).
- Selfs sy familie, wat die naaste op aarde aan Hom gestaan het, het Hom nie begryp nie en nie veel simpatie vir Hom gehad nie (Mark 3:21).
- Sy tuisdorp, Nasaret, het Hom verwerp (Mat 13:57).
- Selfs sy wegbereider, Johannes die Doper twyfel per geleentheid in die Een wat hy gedoop het (Mat 11:3).
- In sy intieme dissipelkring heers groot misverstande oor Hom (Mat 16:22; 19:13; 26:34; Mark 4:40).

In Jesus Christus se volkome menslike natuur het Hy waarskynlik ook tydens die volgende gebeure wat in die Skrif vermeld word, 'n hoë *stresvlak* ondervind:

- Hy is drie maal deur die duiwel in die woestyn versoek om sy Goddelike natuur te gebruik om wêreldse eer en aansien te verkry (Matt 4:1-11). Owen (1996:37) beklemtoon dat Satan in elke geval die belangrikste aandeel gehad het in al die versoekinge waaronder Hy gely het.
- Hy het heilige woede geopenbaar toe hy die geldwisselaars en handelaars wat in die tempel handel gedryf het, uitgejaag het (Mark 11:15-16).
- Hy was *aangedaan* en het *gehuil* nadat hy verneem het van Lasarus se dood (Joh 11:33-35).
- Die Fariseërs en Sadduseërs het Hom voortdurend probeer uitoorlê (Joh 7:45 e.v.).

- Hy het vooraf geweet hoe Hy verraai sou word en sou sterf: dat hy in die mens se hande oorgelewer sou word, baie sou ly en doodgemaak sou word (Matt16:21; 17:22-23, 20:18-19; Luk 12:50; Mark 8:31; 9:31).
- Hy het getreur oor Jerusalem (Matt 23:37-38).
- Terwyl Hy drie maal in Getsemané gebid het dat die beker by Hom verby moes gaan, het *Hy in doodsangs geraak* en sy *sweet soos bloeddruppels geword wat op die grond val.* Selfs sy dissipels kon Hom nie in hierdie tyd van nood bystaan en saam met Hom waak nie, maar het aan die slaap geraak (Matt 26:36-46).
- Hy is deur Judas Iskariot verraai, een van sy twaalf dissipels wat deel was van die binnekring wat saam met Hom geleef het (Matt 26:48-49).
- Hy is met swaarde en stokke gevange geneem, asof Hy 'n rower is (Matt 26:55).
- In aanhouding is Hy deur die soldate in die gesig gespoeg, met die vuis geslaan, geklap en gespot (Matt 26:67-68).
- Petrus het Hom uit vrees vir die omstanders drie maal verloën tydens sy vernederende aanhouding (Matt 26:69-75).
- Die skare het die moordenaar Barrabas bo Christus gekies om vrygelaat te word (Luk 23:18).
- Pilatus het Jesus laat gesel (Matt 27:26).
- Die soldate het Hom met 'n doringkroon as die koning van die Jode gespot, sy klere onder hulle verdeel, en Hom aan die vervloekte houtkruis gekruisig (Matt 27:9,35; Deut 21:22).
- Selfs die misdadigers wat saam met Hom gekruisig is, het hom beledig (Matt 27: 44).
- Sy grootste oomblik van benoudheid was toe Hy van God verlaat was en na God uitgeroep het voordat Hy gesterf het (Matt 27: 46).

Omdat Hy heilig, skuldloos en sonder smet was (sien Heb. 7:26; 4:15), het Christus deur sy lyding voor God as 'n volmaakte Hoëpriester opgetree om so die volkome offer te bring (Du Toit, 2002:59). Met dié volmaakte offer deur sy dood aan die kruis, het hy die dood en die mag van die sonde oorwin (1 Kor 15:55-57).

2.6.2 Die hoogste heilsverwesenliking

Die eerste mens, Adam, het 'n lewende wese geword. Die laaste Adam het die lewendmakende Gees geword (1 Kor 15:45b). As gevolg van die eerste Adam het *die sonde in die wêreld gekom ... en deur die sonde die dood* (Rom 5:12a). Gevolglik is die mens sedert die sondeval vasgeval in 'n gebroke sondige en *stresvolle* bedeling, wat uitloop op die dood (Van Genderen & Velema, 1993:287,388). Volgens Heyns (1988:265) is dit duidelik dat die koms van Jesus Christus, as die *Tweede Adam* wat die Nuwe Testament inlei, 'n aanduiding van die omkering van die totale lewensorde deur sy versoeningswerk is. *Nadat Hy die reiniging van sondes bewerkstellig het, het Hy gaan sit aan die regterhand van die Majesteit in die hoë hemel* (Heb 1:3b); het *Hy die eerste plek in die heelal ingeneem* (Kol 1:18c) en het God alles aan Hom onderwerp, *Hom bo alles verhef en Hom* ***aangestel*** *as hoof van die kerk* (Ef 1:22).

Hierdie nuwe tyd wat aangebreek het, dui op 'n proses waarin God besig is om sy finale doel of plan met hierdie wêreld in vervulling te bring ... *nie net in hierdie bedeling nie, maar ook in die bedeling wat kom* (Ef 1: 22). Christus se werk aan die regterhand van die Vader Ef 20:1b) het egter 'n eskatologiese gerigtheid met sy wederkoms, naamlik die voleinding van alles, waar alles Koninkryk van God word (Heyns 1988:268).

Wat Christus vir sy eie verwerf het met die opstanding, is as't ware 'n voltooide verlede tyd, 'n oop gebeurtenis, 'n waarborg en pand dat die opstanding van die gelowiges voltooi sal word. Christus se plaasvervangende lyding en dood hou ook die betekenis in dat met die gelowige gereken word soos wat daar met Christus gereken word (Heyns, 1988:287). Omdat Christus die hoogste vorm van *stres* beleef en deurleef het en ook plekbekledend optree vir gelowiges, het dit allesomvattende waarde vir die gelowiges, en dus ook die predikant wat *stres* beleef. Dit is eintlik die grondslag en vertrekpunt vir alle vorme van streshantering. Dit hou die hoogste belofte in vir dié wat Hy uitverkies het. Omdat die gelowiges een is met Christus Jesus, is hulle ook vir die sonde dood (Rom 6:11). Sy opstanding beteken vir die gelowiges weer volkome versoening met God, omdat Hy die gelowiges losgekoop het van die sondemag (Gal 3:13; 1 Kor 6:20) en omdat hulle daarom nou vry is van die mag van die bose en die dood en dus uiteindelik van alle ellende wat daarmee gepaard gaan.

Aangesien *distres* 'n direkte gevolg van die sondeval is (sien 2.3.2), is die belofte van "lewe in oorvloed" (Joh 10:10) met die wederkoms vir die gelowiges deur die een offer van Jesus Christus nou vir die gelowiges beseël (Mat 26:28; Heb 10:4).

2.7 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKING VAN HOOFSTUK 2

Die woord *stres* kom nie in die Bybel voor nie, maar daar kan nogtans sekere duidelike afleidings daaroor vanuit die Bybel gemaak word, soos daar in hierdie hoofstuk aangedui is.

God het die mens goed en na sy beeld geskape. Dit dui onder meer daarop dat die mens 'n verhoudingswese is, en dat hy aanvanklik in 'n volkome harmonieuse verhouding met God, met sy medemens, met homself en die skepping gelewe het. Al bogenoemde verhoudings is egter totaal versteur deur die sondeval. Gevolglik het *stres* vanweë die sondeval deel geword van die mens se gevalle werklikheid en sondige aard. Tog het God sedert die begin van die geskiedenis van die mensdom, telkens te midde van die mens se gevalle werklikheid, sekere persone *geroep* en afgesonder vir 'n spesifieke taak binne die verwesenliking van sy heilsplan. Hierdie heilsplan is reeds is reeds deur God geïmpliseer net na die sondeval.

Telkens het die *roeping* suiwer uit genade plaasgevind. Verder het dit absolute vertroue in God vereis en dit het gepaard gegaan met insig wat die Gees van God gee. Die *geroepe* persone is dan ook aangestel met die opdrag om mee te werk aan die heilsverwesenliking van diegene wat aan hom toevertrou is. Hierdie *geroepenes* het waarskynlik *stres* beleef as gevolg van:

- Satan;
- die gebrokenheid waarin ons leef;
- eie sonde; en
- sonde van ander.

Jesus Christus is van ewigheid af een in wese met die Vader. Alles wat gesien kan word en nie gesien kan word nie is deur en vir Hom geskape. Sy eie is voor die grondlegging van die wêreld af uitverkies. Die vleesgeworde Jesus Christus het menslik gesproke die

hoogste *stresvlak* ervaar, omdat Hy in sy vleesgeworde toestand al ons sondes op Hom geneem het en ten volle daarvoor betaal het deur Homself as die hoogste offer te gee. Nou is ons weer met God versoen en na die wederkoms sal daar geen trane meer wees vir die wat aan Hom behoort nie (Openbaring 17:7, 21:4).

Waar daar in hierdie hoofstuk aandag gegee is aan die stresbelewing van Bybelse figure, word daar in hoofstuk 3 voortgegaan om die verskynsel *stres* te bestudeer vanuit verskillende teoretiese perspektiewe.

HOOFSTUK 3

METATEORETIESE PERSPEKTIEWE OP DIE BEGRIP *STRES* BY PREDIKANTE

3.1 INLEIDING

In hoofstuk 2 is daar volgens die Zerfass-model (1974:166) basisteoreties besin oor die wesenskenmerke van *roeping* en belewing van *stres* van spesifieke persone in die Skrif. Volgens Venter (1996:26-27) kan daar in hermeneutiese wisselwerking met die situasie-analise sowel as met die integrering van die metateoretiese insigte 'n nuwe praktykteorie ontwerp word. Hiermee word erkenning gegee aan die feit dat daar raakvlakke bestaan tussen die Praktiese Teologie en die gedragswetenskappe (Kruger, 1999:62).

3.1.2 Uitgangspunt met betrekking tot die metateorie

Voordat raakvlakke met die grenswetenskappe van Psigologie, Fisiologie en Sosiologie en Antropologie van nader beskou word, sal die vertrekpunt van hierdie navorsing afgebaken word. Hiervoor word aangesluit by Louw (1993:97-99) se siening van die mens as tema binne die pastorale teologie: die mens word nie as 'n bloot bewuste wese beskou nie en kan nie verklaar word nie maar wel verstaan word as 'n Godgerigte, sondige, verloste en gelowige wese. Dit gaan dus in die pastoraat om 'n nuwe begronding van die menslike bestaan met die oog op die ontplooiing van dit wat die Skrif beskryf as geestelike of geloofsvolwassenheid. Die menslike gedrag is belangrik ten opsigte van sy heiligmaking voor God. Wat in hierdie studie van belang is, is dat die mens vanuit sy verhouding met God en op grond van sy Skriftuurlike funksiebestemming, naamlik om tot eer van God te leef, beskryf behoort te word.

Vervolgens gaan toepaslike hulpwetenskappe (De Wet, 2006:64) ondersoek word wat metateoretiese insigte omtrent die belewing van *stres* nagevors het. In hoofstuk 4 sal die metateorie uitgebrei word deur 'n empiriese ondersoek in die vorm van kwalitatiewe navorsing wat op grond van die perspektiewe van hoofstuk 2 en 3 ontleed sal word.

Ryrie (1995:1972) meen dat die mens beide liggaamlik en geestelik na die beeld van God geskape is, omdat die mens 'n komplekse unieke eenheid van liggaam, siel en verstand is. Ook volgens Van Wyk (2001:59) stel die Skrif nie belang in belangrike of

minder belangrike substansies in die mens nie, maar ondersteun meestal 'n holistiese kyk op die mens het (sien ook Heyns:1988:129). In die hantering van die hulpwetenskappe word daar nie pertinent onderskeid getref word tussen Psigologie, Sosiologie en Antropologie nie en sal die dissiplines afwisselend gebruik word.

3.2 STRES

Turner en Haven voer aan dat stres enige situasie is wat kan veroorsaak dat aanpassings gemaak moet word en/of omstandighede moet verander (2002:51). Selye definieer stres as die nie-spesifieke respons van die menslike organisme met betrekking tot enige vereiste wat daarop gemaak is (sien Robbins *et al.*, 2005:291). Dit is dié respons van die liggaam op enige verandering en op enige nuwe bedreigende of opwindende situasie. Louw en Edwards (2003:574) definieer stres as die fisiologiese en psigiese reaksies van mense op gebeure wat as stressors bekend staan.

Vir Greenberg *et al.* (2004:323) is stres 'n reaktiewe kombinasie van 'n stressor en stres. Volgens Hoeger *et al.* (2002:50) is stres wetenskaplik gesproke egter enige uitdaging tot die homeostase ('n stabiele staat van fisiologiese balans waar al die sisteme van 'n liggaam normaal funksioneer) van die liggaam se interne sin vir balans. Stres is dus biologiese en biochemiese prosesse wat in die brein begin en deur die outonomiese senuweesisteem versprei word, en die vrystelling van sekere hormone veroorsaak.

Oorsake van stres, en die effek van sodanige oorsake, is ook vir Kirsten (2001:23-24) baie nou verwant aan mekaar weens 'n konstante dinamiese interaksie wat daar tussen hulle bestaan, maar tog is stres en stressors (faktore wat aanleiding gee tot stres) vir hom teoreties onderskeibaar. Volgens Robbins *et al.* (2005:297-293) word akute stres slegs vir 'n paar minute na 'n angsvolle situasie beleef, waartydens die liggaam verskeie veranderinge ten einde die oeroue veg-of-vlug-simptome voort te bring. Indien 'n stresvolle situasie van korte duur is en verdwyn, is dit moontlik vir die liggaam om weer terug te keer na staat van homeostase. As die stres egter chronies teenwoordig is sal die liggaam sy vermoë om aan te pas verloor en uitgeput raak (Hoeger, *et al.* 2002:55). Chroniese stres kan tot verskeie psigologiese probleme lei soos depressie, angs en fobies wat oor 'n lang tydperk ervaar word. Chroniese stres is in vandag se lewe volgens Greenberg *et al.* (2004:293) aan die orde van die dag. Die tempo waarvolgens

ons lewe versnel elke jaar en die konstante gejaagdheid in vandag se lewensstyl word geassosieer met chroniese opwekking van die veg-of-vlug-simdroom.

Stressors word deur Kirsten (2001:25) geïdentifiseer as die gebeure wat stres by 'n mens veroorsaak, en waarvan die metodologiese bestudering gewoonlik gebruik word om potensiële stresvolle stimuli te bepaal. Seyle (*In* Robbins *et al.* 2005:291) is weer van mening dat 'n stressor die faktor is wat stres veroorsaak en wat bepaalde aangename of onaangename ervaring teweegbring.

Die onderskeid tussen **eustres en distres** kan teruggevoer word na Hans Seley (Anon, 2006:1; Robbins, *et al.*, 2005:291) wat 'n paar dekades gelede reeds bepaal het dat stres 'n positiewe en negatiewe invloed op 'n mens kan hê. 'n Mens ervaar positiewe *stres* of *eustres* as die faktore wat aanleiding kan gee tot *stres* (*stressors*) positiewe response veroorsaak wat die mens in staat stel om fisies en psigologies gesond en energiek te bly. Positiewe *stres* verander egter in *negatiewe stres* of *distres* as die faktore wat aanleiding gee tot *stres* as onhanteerbaar of oorweldigend ervaar word. Dit kan sodanig negatiewe response veroorsaak dat dit 'n mens se gedrag, denke en gesondheid negatief kan beïnvloed (Stroebel, 1993:27).

Daar is hoofsaaklik drie benaderings waarvolgens stres bestudeer word (Sutherland & Cooper, 1990:10-24; Brown & Cambell, 1994: 14-15; Strydom, 1995:30-33; Travers & Cooper, 1996:14-18; Kirsten, 2001:24):

- die stimulusgebaseerde benadering;
- die responsgebaseerde benadering; en
- die interaktiewe benadering.

3.2.1 Stimulusgebaseerde benadering

Volgens Louw en Edwards (2003:574-577) fokus die stimulusgebaseerde benadering op **eksterne** toestande wat tot stres aanleiding gee. Stres beteken volgens Sapolsky (sien Hafen, *et al.* 1996:62) en Hoeger *et al.* (2002:294) egter verskillende dinge vir verskillende persone, en wat as negatiewe stres ervaar word deur een persoon, kan as positief en motiverend beskou word deur 'n ander persoon. Waar buitensporige eksterne

stimuli aan die een kant tot agteruitgang kan lei, kan te min stimuli aan die ander kant ook as negatiewe stres ervaar word.

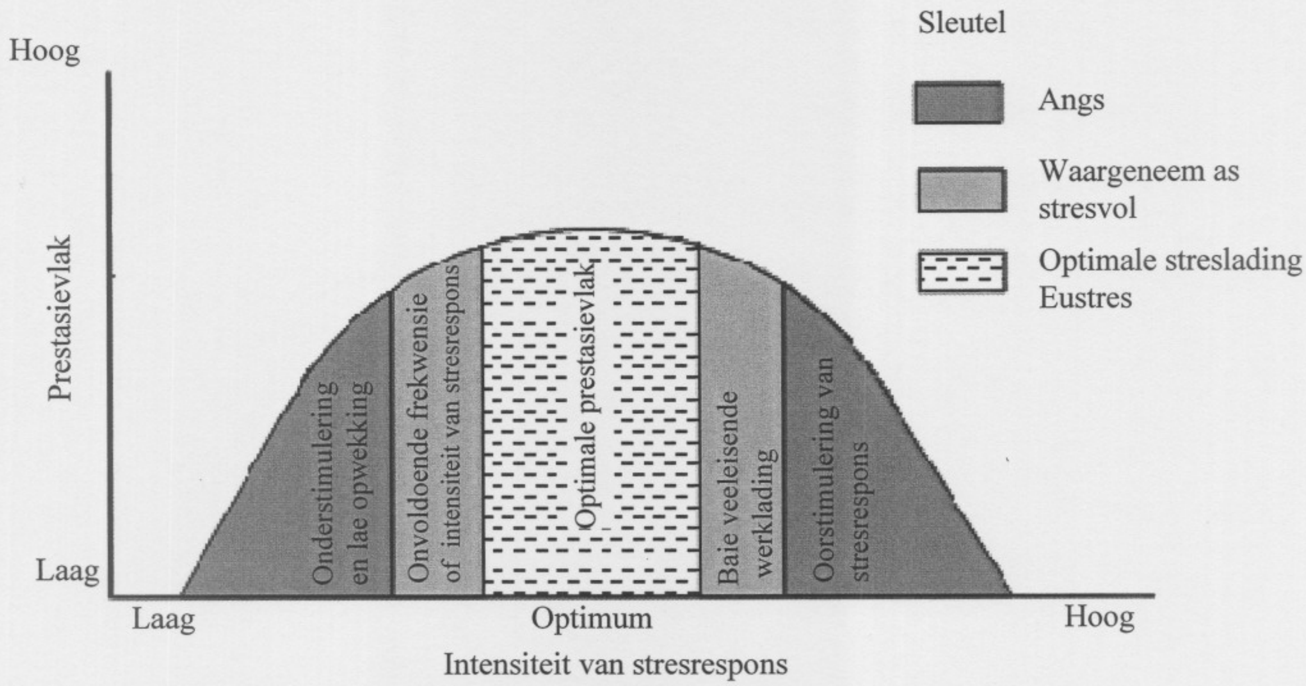

Diagram 1: Stres en die omgekeerde u-funksie: aangepas uit die Quick & Quick 1984 (*In* Louw en Edwards, 2003:577)

Volgens Travers en Cooper (1996:15), Hoeger *et al.* (2002:51) en Greenberg *et al.* (2004:323) word 'n persoon **voortdurend** gekonfronteer deur eksterne stressors. Die volgende is voorbeelde van sodanige stressors:

- omgewingstressors en natuurstressors soos geraas, temperatuur, rampe, ongelukke, droogte;
- sosiale stressors soos verwerping, kritiek, konflik, beroepstressors;
- fisiese stressors soos virusse, gestremdheid, siekte, pyn;
- ekonomiese stressors soos armoede, skuld, groot rykdom, werkloosheid en
- psigologiese stressors soos aanslae op eiewaarde, sekuriteit.

Louw en Edwards (2003:579-583) noem verder spesifieke beroepstressors (dienswerkstressors in die geval van predikante) wat 'n persoon se werkverrigting kan benadeel:

- **Organisasieklimaat**: byvoorbeeld die mate wat 'n persoon deelname het in besluitneming;
- **Kwantitatiewe oorlading**: wanneer daar te veel fisiese en/of intellektuele werk van 'n persoon vereis word om in die beskikbare tyd te doen;
- **Kwantitatiewe onderlading**: wanneer daar te min fisiese en/of intellektuele werk vir 'n persoon is;
- **Kwalitatiewe oorlading**: byvoorbeeld wanneer 'n persoon nie die vaardighede het om aan al die vereistes te voldoen nie;
- **Kwantitatiewe onderlading**: onder andere wanneer 'n persoon nie die geleenthede gebied word nie of verhoed word om sy verworwe vaardighede te gebruik;
- **Rolkonflik**: wanneer daar botsende verwagtinge met betrekking tot die betrokke persoon se rol bestaan;
- **Roldubbelsinnigheid**: wanneer werk nie effektief uitgevoer kan word nie omdat die doelwitte wat aan 'n persoon gestel word, onduidelik is; en
- **Rolverwarring**: wanneer daar onduidelikheid bestaan oor die spesifieke rol wat 'n persoon moet vertolk.

Na aanleiding van die voorafgaande is modelle aangewend om die negatiewe effek van die stimuli te bepaal op grond van eksterne stressors. Die Holmes en Rahe-skaal is 'n goeie voorbeeld hiervan (Travers en Cooper 1996:15; Louw en Edwards, 2003:575).

Samevattend kan die stimulusbenadering tot stres dus gesien word as 'n onafhanklike varieerbare entiteit wat die gevolg is van eksterne fenomene. Hierdie benadering is grotendeels 'n lineêre benadering omdat dit nie die verwikkeldheid van die menslike natuur en ook nie die interaktiewe aard van stressors op die mens in ag neem nie.

3.2.2 Responsgebaseerde benadering

Die responsgebaseerde benadering vorm die teenpool van die stimilusgebaseerde benadering omdat dit hoofsaaklik konsentreer op die **reaksie** van 'n individu op stressors uit sy fisiese en psigiese omgewing. Ook is dit 'n lineêre benadering omdat dit nie die verwikkeldheid van die menslike natuur in ag neem nie.

Robbins *et al.* (2005:294) dui daarop dat, alhoewel elke persoon uniek is en stressors gevolglik anders beskou, die meeste probleme wat mense ervaar toegeskryf kan word

aan foutiewe persepsies van die probleme. Dit beteken dat 'n mense geneig is om 'n stressor onnodiglik te beskou as hopeloos, skadelik of negatief.

Tog is dit die individu se persepsie van die stressor, eerder as die objektiewe bestaan daarvan, wat belangrik is. Volgens Greenberg *et al.* (2004:325) beskik stressors wat nie geëlimineer kan word nie, wel oor positiewe sowel as negatiewe eienskappe vir 'n persoon. Indien 'n persoon kies om op die goeie te konsentreer deur selektiewe bewustheid, al word die slegte eienskappe nie ontken nie, kan die stressor tot 'n meer bevredigende en minder stresvolle ondervinding lei.

Selye (sien Brown & Cambell, 1994:15; Kirsten, 2001:27; Louw & Edwards, 2003:589-590; Robbins *et al.,* 2005: 291-292; Hoeger *et al.,* 2002:53) onderskei drie voorspelbare stadiums in 'n individu se respons op langdurige blootstelling aan stressors:

- **Die alarmstadium** bestaan eerstens daaruit dat die persoon gekonfronteer word met 'n stressor. Dit ontlok 'n emosionele reaksie wat weer 'n effek het op die persoon se fisieke funksionering. Die aanvanklike skokfase veroorsaak dat die liggaam se vermoë om die stressor te hanteer verlaag word, en word gevolg deur 'n teenskokfase waartydens die liggaam hulpbronne mobiliseer om 'n noodreaksie teweeg te bring. Hierdie fase word gewoonlik geassosieer met die sogenaamde veg-of-vlug-respons van Cannon (Louw & Edwards, 2003:589-190). Weens die verhoogde aktiwiteit in die simpatiese senuweestelsel en die afskeiding van ekstra hormone en steroïde en ander produkte word die liggaam vir fisiese aksie voorberei (Hoeger *et al.*, 2002:54). Die beskermingsmeganismes tree die beste in werking om die liggaam te beskerm in hierdie fase as gevaar duidelik omlyn en akuut is. Dan keer die liggaam ook slegs 'n paar minute na die ervaring terug tot normaal (Robbins, 2005:293).

- **Weerstandstadium**: Gedurende hierdie fase kan die liggaam vir 'n aansienlike tyd weerstand bied teen die stressor en ervaar hy dus eustres. Dit is gedurende hierdie stadium wat die prestasieplato bereik kan word, wat 'n redelike tyd kan duur, soos abnormale fisiese prestasie om die gevaar af te weer (Louw & Edwards, 2003:590). Hoe langer 'n persoon egter in hierdie weerstandfase is, hoe skadeliker is hierdie fase vir die liggaam. Die liggaam intensiveer die fisiese

veranderinge wat tydens die alarmstadium plaasgevind het, omdat streshormone, steroïde en ander skadelike produkte steeds afgeskei word om die liggaam paraat te maak en te beskerm (Hoeger, 2002:55). In die hedendaagse samelewing gaan mense meer gebuk onder chroniese stressituasies waaraan daar weinig gedoen kan word; derhalwe kan die liggaam se natuurlike reaksie in hierdie fase daartoe bydra dat bogenoemde negatiewe produkte wat in die bloed afgeskei is, daar opgeberg word. Die gevolg is dat hierdie lewensbeskermende reaksies in die mens se liggaam kan verander in lewensgevaarlike toestande (Robbins *et al.*, 2005:293).

- **Uitputting of ineenstortingsfase**: Hierdie fase volg gewoonlik op chroniese stressors wat so lank of erg ervaar word dat die individu nie langer kan aanpas nie en gevolglik verskeie fisieke en psigiese simptome kan ondervind, soos emosionele uitputting. Die aanpassingsenergie is uitgeput en die gevolge van die veg-of-vlug-simptome verskyn opnuut. Behalwe dat hy in wanhoop en depressie kan verval, kan hy chronies so siek word vanweë 'n verswakking in sy immuniteitstelsel en sy niere en hart kan sodanig beskadig dat dit kan lei tot die persoon se dood (Kirsten 2001:27; Louw & Edwards, 2003:590) .

Stressors dwing 'n persoon om te reageer en voortdurend aan te pas by dinge waarvan hy hou of nie hou nie. Hierdie aanpassing is oor die algemeen nie skadelik nie, behalwe as daar te veel aanpassings in te 'n kort periode plaasvind, veral wat betref 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, sewe dae 'n week in die veg-of-vlug-situasie (Robbins *et al.*, 2005:297).

Die volgende diagram verduidelik die prosesse wat 'n persoon se liggaam ondergaan (sien Robbins *et al.*, 2005:292) wanneer hy gekonfronteer word met 'n werklike of verbeelde stressor:

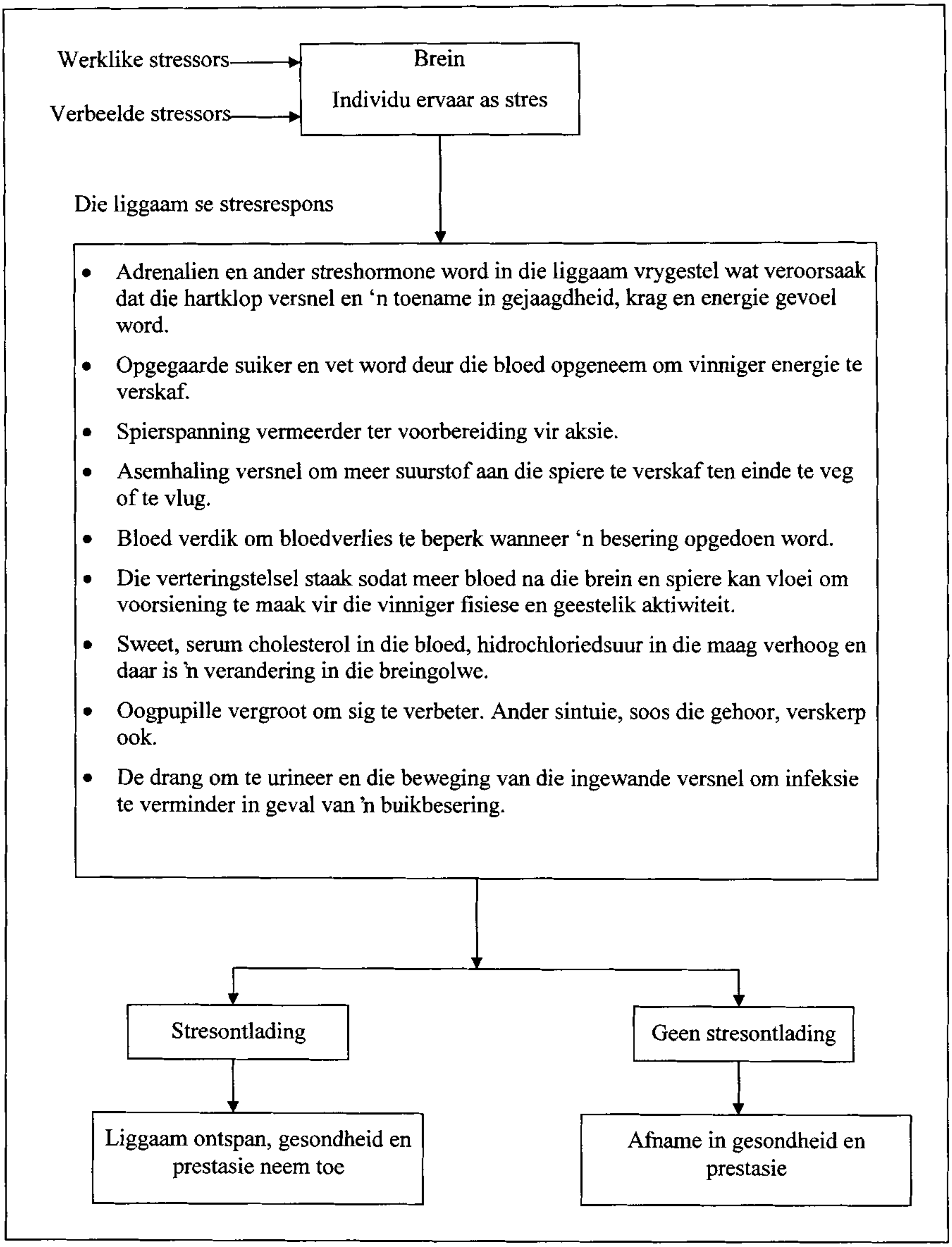

Diagram 2: Fisiese reaksie tot stressors (Robbins, Powers & Burgess, 2005:292)

Travers en Cooper (1996:15) sowel as Kirsten (2001:27) wys daarop dat die response op hierdie drie stadia op 'n komplekse wyse interakteer.

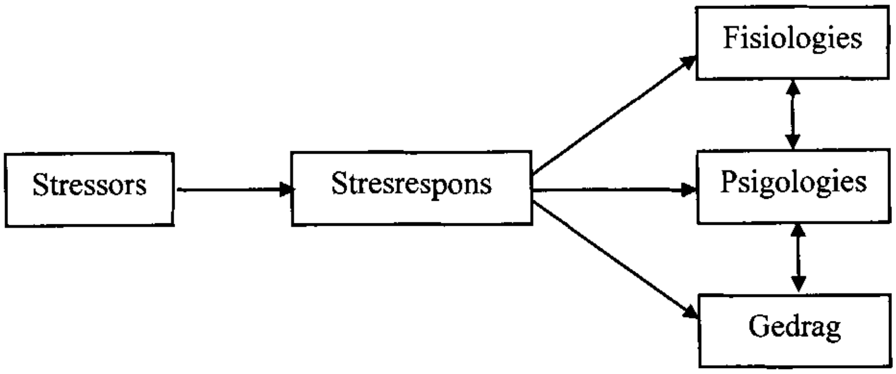

Diagram 3: Die responsbenadering soos voorgestel deur Travers en Cooper (1996:15)

Ter verduideliking kan dit byvoorbeeld beteken dat indien 'n predikant kwantitatief oorlaai word met verantwoordelikhede waarvoor hy nie genoeg tyd het nie, hy dit as 'n geweldige stressor kan ervaar. Gevolglik kan hy 'n respons soos chroniese moedeloosheid (psigies) ervaar, net om te vind dat hy daarmee saam chronies moeg is (fisiologies). Dit kan weer veroorsaak dat die begeerte by hom ontstaan om al hoe meer van die omstandighede te onttrek wat aanleiding gegee het tot die kwantitatiewe oorlading. Volgens Greenberg, *et al.* (2004: 323) kan die individu oor 'n lang tydperk 'n groot hoeveelheid ongesonde stresprodukte in sy bloed opgaar, wat gevolglik sy gesondheid verder negatief kan beïnvloed en aanleiding kan gee tot chroniese siektes. Hierdie toestand word *psigosomaties* genoem – 'n term wat afkomstig is van die Griekse woorde *psige* (gees) en *soma* (liggaam). Hierdie term dui nie op 'n toestand van die gees nie, maar op die verskynsel dat die verbinding tussen die gees en die liggaam die siekte veroorsaak, aldus Greenberg *et al.* (2004:323).

Greenberg *et al.* (1998:233; 2004:324) verwys na 'n spesifieke patroon in die verloop van die belewing van stresresponse wat sodanig negatief ervaar kan word, en gevolglik lei tot negatiewe en skadelike gevolge. Eerstens moet die lewensituasie negatief ervaar word en tweedens sal sodanige negatiewe ervaring 'n skadelike effek hê op die individu se emosies – dit kan byvoorbeeld angs, senuagtigheid of woede wek. Gevolglik kan dit lei tot negatiewe fisieke reaksies soos 'n versnelde hartklop, verhoogde bloeddruk of

oormatige sweetafskeiding, ens. Laastens sal dit 'n negatiewe invloed hê op die persoon se gedrag, byvoorbeeld in die vorm van vermyding en onttrekking, isolasie ens.

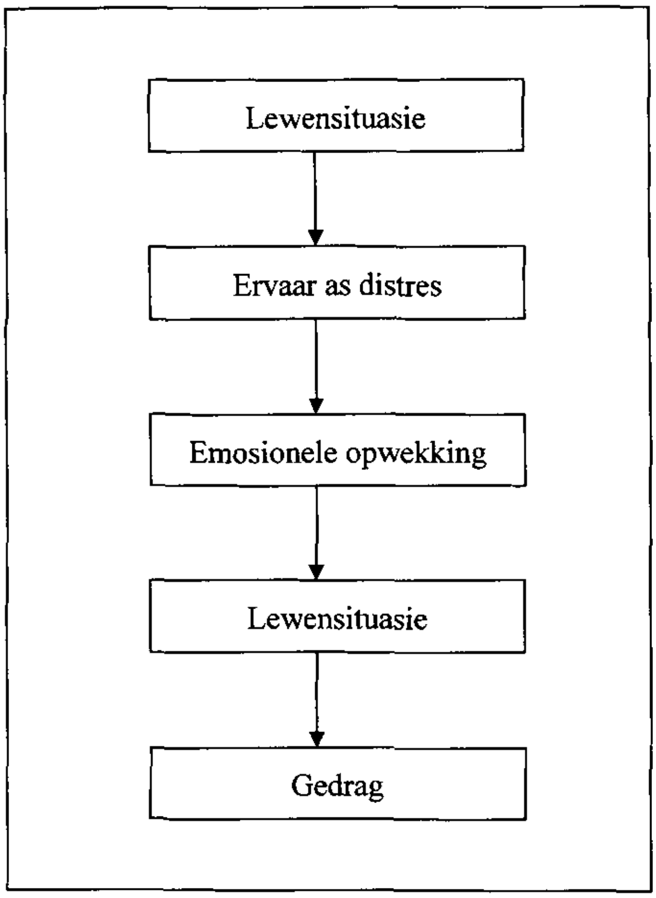

Diagram 4: 'n Stresmodel volgens Greenberg Dintiman en Oaks (1998:233)

In die responsbenadering word die aandag dus volledig gevestig op die reaksies wat individue op die stressors vertoon. Kritiek teen hierdie benadering is dat dit grotendeels lineêr is en nie die interaktiewe aard van stressors en die dinamiese interaksie van 'n persoon en sy omgewing volledig in ag neem nie.

3.2.3 Die interaktiewe benadering

Volgens Sutherland en Cooper (1990:18) behels die interaksionele benadering responsprosesse wat die resultaat is van 'n interaksie tussen die oorsaaklike faktore. Voorts is daar ook tussenveranderlikes, wat ekstern, geestelik of fisies kan wees en sowel die oorsaaklike faktore en/of die terugvoering kan beïnvloed. Die interaksionele benadering voer die model verby 'n eenvoudige stimulus-respons-benadering.

Waar die stimulus-responsgebaseerde benaderings grotendeels beskou kan word as lineêre metodes, of as metodes om stres te verduidelik, wil die interaktiewe benadering die konstante dinamiese interaksie ten opsigte van die persoon en sy omgewing beklemtoon. Stres word immers nie meer gesien as 'n statiese fenomeen soos 'n respons of bloot 'n stimuli nie, maar eerder as 'n komplekse proses wat beide die response en die stimuli inkorporeer (Travers en Cooper, 1996:17). Die twee staan in 'n aanhoudende interaktiewe verband tot mekaar en die relasiemodelle konseptualiseer stres as 'n voortdurende interaksie tussen die persoon en sy omgewing. Omdat geen persoon lewe in 'n vakuum nie, beteken dit dat 'n persoon sy omgewing voortdurend beïnvloed en andersom, wat 'n aanhoudende wisselwerking daartussen impliseer (Donald *et al.*, 2003:80-81).

Volgens Travers en Cooper (1996:18) moet die volgende aspekte onder meer ook in die interaktiewe benadering oorweeg word:

- **Kognitiewe waardering**: die persoon se unieke persepsie van die stressor wat aanleiding gee tot sy spesifieke respons daarop.
- **Ondervinding**: die persoon se persepsie van die stressor wat afhang van die individu se ondervinding, vorige blootstelling, opleiding, vorige suksesse of mislukkings.
- **Vereistes**: die eintlike vereistes wat aan die persoon gestel word teenoor sy persepsie van die vereistes met betrekking tot sy vermoë. Hierdie persepsievorming word verder beïnvloed deur die individu se nood, begeertes en onmiddellike opwekkingsvlak.
- **Interpersoonlike invloede**: die wyse waarop potensiële bronne van stres ervaar word, hang grootliks af van die teenwoordigheid of afwesigheid van ander wat die subjektiewe ervaring van stres, response en hanteringsgedrag beïnvloed, en kan afbrekend of opbouend wees.
- **Ekwilibrium**: die persoon se persepsie van sy verwagtinge en sy vermoë, sowel as die eintlike verwagtings en hanteringstrategieë, hang af van die positiewe gevolge wat daaruit voortvloei. Positiewe gevolge herstel die balans en negatiewe gevolge vererger die situasie.

Verder moet die interaksie tussen stressimptome volgens Louw en Edwards (2003:605) ook in ag geneem word.

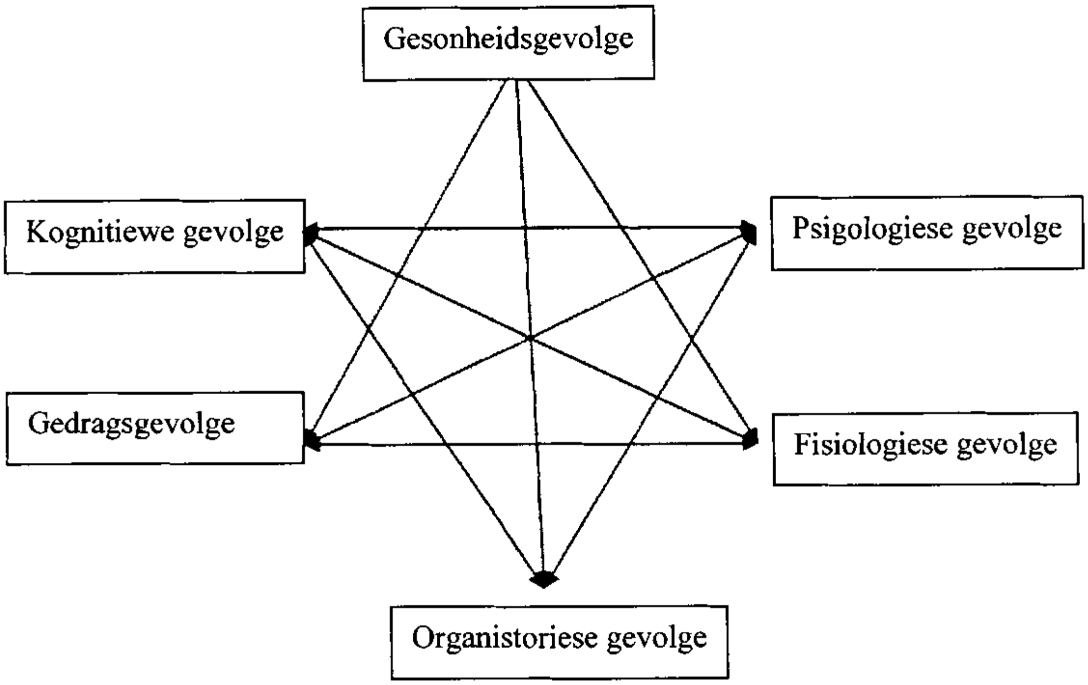

Diagram 5: Die interaksie tussen stressimptome (Aangepas uit Sutherland & Cooper, *In* Louw & Edwards, 2003:605)

Daar moet daarom op 'n holistiese wyse na individue en sy **omgewing** gekyk word – die individu as **persoon** se stres in sy **werksomstandighede** kan nie volledig bestudeer word sonder om byvoorbeeld sy **psigologiese**, **fisiologiese**, en **gedragsrespons** tot sy omgewing, sowel as sy **sosiale**, **ekonomiese** en **politiese** kontekste ook in ag te neem nie. Enige stressor in enige van hierdie kontekste kan immers 'n invloed hê op sy leefwêreld in totaliteit. Al voorgenoemde kontekste, tesame met die eise wat dit genereer, is voortdurend interaktief (Kirsten, 2001:32).

Die volgende diagram toon die voortdurende aksie tussen die individu, sy omgewing en die aanpassings wat sy persepsie van die stressors op sy omgewing moet maak:

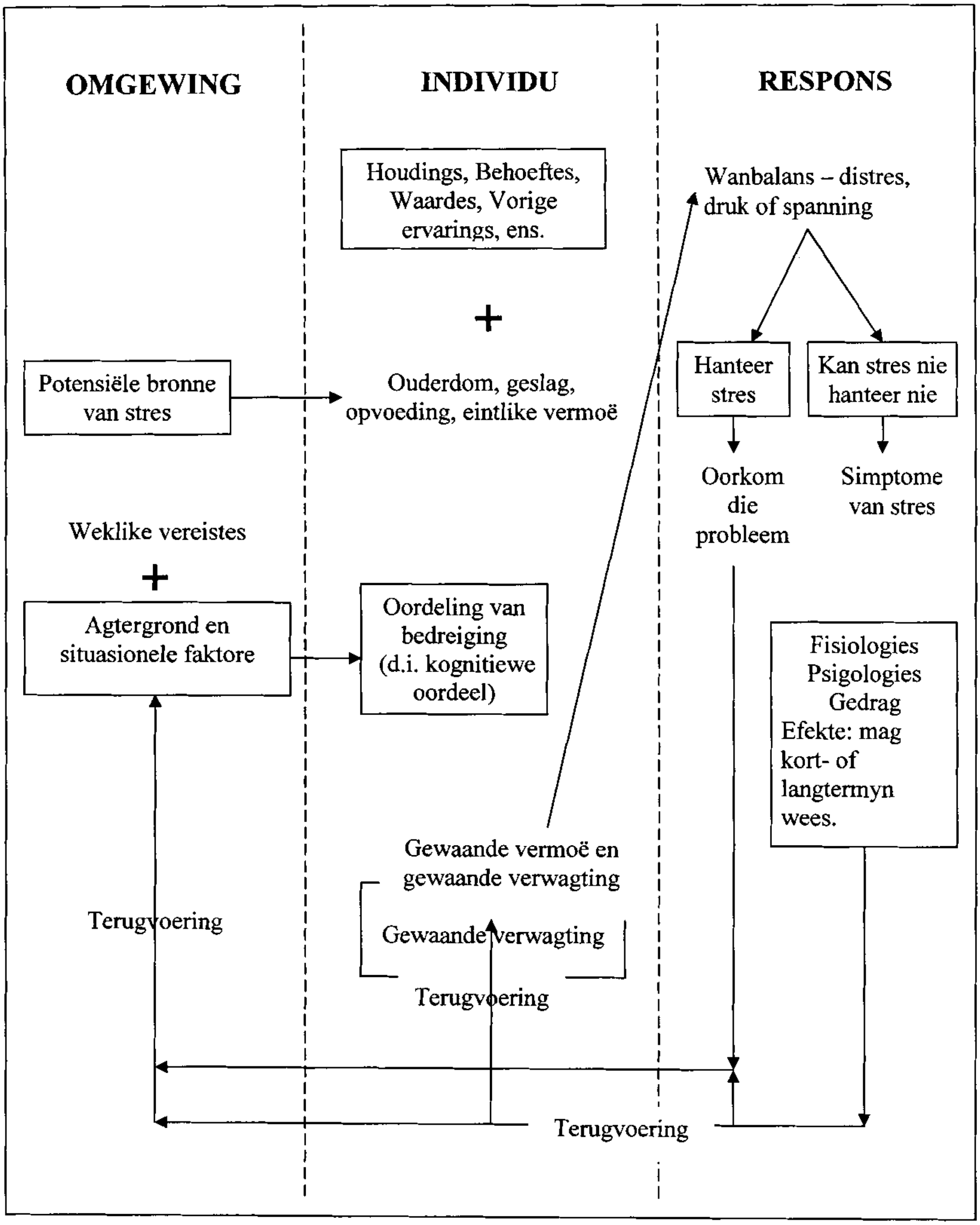

Diagram 6: Interaktiewe stresmodel (Sutherland & Cooper, 1990:18)

Indien die fenomeen stres sowel as die aksies en probleme wat die stres veroorsaak geanaliseer en gesintetiseer word, moet daar gevolglik van 'n holistiese benadering gebruik gemaak word. Die mens, as beelddraer van God (sien 2.3.1), is immers 'n komplekse en unieke wese wat as liggaam en siel 'n eenheid vorm (Heyns, 1988:120; Van Genderen & Velema, 1993:327) en slegs in sy verhouding tot God, homself, sy medemens, die skepping, die kultuur en tot strukture verstaan moet word (Heyns, 1988:129-137).

3.2.4 'n Holistiese benadering

In sodanige holistiese benadering kan sekere **kontekste** van die menslike bestaan, wat elk weer in **ontelbare subkontekste** verdeel word, in ag geneem word (Jordaan & Jordaan, 1998:38-41; Kirsten, 2001:37-39).

3.2.4.1 Die dinamiese en unieke interaksie ten opsigte van die kontekste

Hierdie kontekste is gedurig verwant aan die **geheel** vir die onthulling van die betekenis. Ten einde die betekenis van die ondervindinge, die aksies, die probleme en die fenomene (in die konteks van hierdie studie, naamlik die belewing van stres van predikante) te bepaal, moet die volgende drie breë beginsels in ag geneem word (Jordaan & Jordaan, 1998:38):

- **Eerstens** word (buiten die grootste deel van die metafisiese konteks) alle kontekste georganiseer in 'n openlike hiërargie wat hulle funksies betref. Daar is nie vaste grense tussen hierdie "oop" kontekste nie en dit werk mee tot deursigtige wederkerige beïnvloeding van mekaar.
- **Tweedens** word die verhouding tussen die kontekste gekenmerk deur interafhanklikheid en herhaalde patrone. Dit beteken dat wat in een konteks gebeur nie slegs 'n invloed het op die gebeure en situasies in ander kontekste nie, maar ook beïnvloed word deur die ander kontekste en situasies.
- **Derdens** is die beginsel van ontdekking van die interafhanklikheid van patrone wat herhaal word ter sprake, soos wat die eienskappe van die verhouding tussen kontekste bepaal kan word deur 'n analise en sintese daarvan.

Die volgende belangrike kontekste in die lewe van 'n mens gaan vervolgens bespreek word:

- Die biologiese konteks;
- Die intra-psigiese konteks;
- Die sosiale sisteemteoretiese konteks; en
- Die metafisiese konteks.

3.2.4.2 Die biologiese konteks

Wat die biologiese konteks betref, staan die algemene funksionering van die liggaam sentraal. Die menslike liggaam kan derhalwe beskou word as 'n baie komplekse sisteem wat bestaan uit oneindigende subkontekste, byvoorbeeld:

- Genetiese subkonteks;
- Senuweesisteem;
- Endokriene selsisteem;
- Gastro-intestinale sisteem;
- Metaboliese sisteem;
- Respiratoriese sisteem; en
- Immuniteitstelsel.

Die brein is immers nie net 'n deel van die liggaam nie, maar deur middel van die senuweestelsel verantwoordelik vir die funksionering van alle ander liggaamsdele (Kirsten, 2001:35). Chroniese stres kan beskadiging of wanfunksionering van enige deel van die liggaam veroorsaak, wat weer aanleiding kan gee tot meer stres. Stres wat oor 'n lang tydperk kulmineer sal die immuniteitsisteem sodanig benadeel dat dit die liggaam later onbevoeg maak om die geringste spanning te hanteer. Die brein, hart, longe, weefsels en spiere kan so onder- of ooraktief word dat hulle permanente skade kan opdoen. Sodanige langdurige hoë stresvlak kan onder meer hartsiektes, beroerte, ontvanklikheid vir infeksie, slaapversteurings, versteurde seksuele en reproduserings-disfunksies, geheue- en leerdisfunksies, spysverteringsprobleme, gewigprobleme, diabetes, pyn en velprobleme vererger (Leonard, 2004:2). Die lewer skei meer glukose af wat die spiere kan gebruik as brandstof en slegs 'n persoon se sintuie – sig, gehoor

reuk en smaak – word skerper in akute stressituasies om gereed te word vir enige gevaar te identifiseer (Hoeger *et al.*, 2002:54).

Die liggaam streef voortdurend na homeostase (die handhawing van 'n staat van stabiliteit), ongeag die interne en eksterne veranderinge waarby hy moet aanpas (McEwen & Krahn, 1999:2; MacArthur & MacArthur, 1999:2). Gevolglik kan stressors, indien dit chronies is en 'n persoon niks kan doen om van die stresprodukte ontslae te raak nie, die liggaam stelselmatig skade aftakel (Hoeger *et al.*, 2002:55).

Volgens Leonard (2004:2) veroorsaak chroniese stres onder meer dat te veel **neuro-oordragstowwe** soos dopamien, norefedrien en efedrien (ook adrenalien) vrygestel word, wat verreikende nadelige gevolge vir die hele kan liggaam inhou, terwyl dit op die korte duur (gewoonlik onder omstandighede wat gekenmerk word deur akute stres) noodsaaklik is vir die liggaam om positief te funksioneer. Die efedrien ondersteun die respons deur die lewer en vetbergplekke te stimuleer om glukose en vetsure vry te stel. Die hipotalamus en pituïtêre **adrenale** klier van die brein stel steroïdehormone vry, insluitend die primêre streshormoon, kortisol, wat op die kort duur noodsaaklik is om homeostase te bereik (McEwen & Krahn, 1999:3). Te veel kortisol veroorsaak die afbreek van proteïene na aminosure en herversprei dit vanaf vetbergplekke na die perifere weefsel en die koronêre vate (Dickman, 1988:73). Gevolglik word sisteme in die hele liggaam geaffekteer, veral weens 'n versnelling in die harttempo. 'n Versnelde harttempo beïnvloed op sy beurt 'n mens se hart, longe en sirkulêre sisteem. Die bloedvloeitempo kan met 300 tot 400 persent toeneem (Leonard, 2004:2). Gevolglik sal die asemhaling versnel, maar terselfdertyd vlakker raak omdat die longsakke vergroot ten einde meer bloed aan die spierstelsel te verskaf (Hoeger *et al.*, 2002:54). Die liggaam skei meer sweet uit, veral onder die arms en op die voorkop (Greenberg, *et al.*, 2004:323) en die vel koel gevolglik af en word klam, terwyl die mond weer droog word omdat die bloedtoevloei na die hart en spiere vermeerder word (Leonard, 2004:2).

Wat die **spierstelsel** betref is spanningshoofpyne een van die algemeenste resultate van chroniese stres, en dit word veroorsaak deur chroniese spanning in die kop en nek. Ook migraine, waarin die bloedselle in die kop vergroot en geweldige spanning tot gevolg het, is die gevolg van stres (Hoeger *et al.*, 2002:52) Ander siektes van die spierstelsel wat deur stres geaktiveer kan word weens 'n genetiese disposisie tot outo-imuunsiektes

is byvoorbeeld rheumatoïde artritis, sowel as chroniese spierspanning, lae rugpyn en ander simptome.

Volgens McEwen en Krahn (1999:2) kan chroniese stres ook veroorsaak dat 'n persoon se bloeddruk en cholesterol verhoog, terwyl HDL (die sogenaamde goeie bloeddruk) verlaag. In teenstelling met akute stres, veroorsaak chroniese stres volgens Hoeger, Turner en Hafen (2002:52, 56) dat die bloedvate eerder saamtrek as uitsit, wat die hoeveelheid bloed in die sirkulasiesisteem verminder. Aangesien stres ook die hoeveelheid cholesterol en ander vetprodukte in die bloedstroom vermeerder, pak dit aan teen die wande van die slagare, met die gevolg dat die are vernou. Dit verhoog die kans op beroerte en koronêre siektes sowel as hartversaking weens die ekstra spanning wat stres plaas op die **kardiovaskulêre sisteem**. Indien die slagare uiteindelik so verstop raak dat dit die bloedvloei na sekere dele van die liggaam verstop, stop 'n sekere deel van die hartspier en gaan dood, wat 'n hartaanval tot gevolg het.

McEwen en Krahn, (1999:2) wys weer daarop dat chroniese stres wat gepaard gaan met 'n ooraktiewe outonomiese **senuweesisteem** (die onwillekeurige senuweesisteem) en die vermeerderde kortisol wat afgeskei word negatiewe effekte op sy metaboliese sisteem sal hê. Slegs 'n week se slaaptekort kan die bloedsuikervlakke met 75% verhoog, en indien dit oor 'n lang tydperk aanhou, sal te veel insulien (die hormoon wat die pankreas afskei om die suikermetabolisme te beheer) afgeskei word. Indien hierdie toestand te lank aanhou, kan tipe 2-diabetes ontwikkel. Verhoogde vlakke van kortisol, soos wat dit aangetref word in 'n depressiewe siekte, word ook verbind met geleidelike vermindering van beendigtheid en kan aanleiding gee tot osteoporose.

Chroniese stres het verder ook 'n geweldige skadelike effek op die **gastro-intestinale sisteem** (Hoeger *et al.*, 2002 52,55). Dit verswak die gastro-intestinale werking en kan diarree, hardlywigheid of 'n verdunning in die membraanweefsel van die kolon veroorsaak. Stres kan ook die maag se beweging vertraag en veroorsaak dat die maag meer hidrochloriese suur afskei, wat die wand van die maag kan verdun en maagsere veroorsaak. Verder kan chroniese stres lei tot 'n verlies aan eetlus, of tot 'n onversadigbare eetlus.

'n Verlengde vloed streshormone selfs veroorsaak dat die hippokampus van die **brein** krimp, wat 'n negatiewe effek kan hê op die persoon se geheue. Dit is egter nie noodwendig 'n onomkeerbare situasie nie. Akute stres kan die aandagspan verbeter, meer endorfiene afskei om pyn te verlig (Hoeger, Turner en Hafen, 2002:54) en ons die kapasiteit verhoog om belangrike informasie te berg (byvoorbeeld ten opsigte van die bron van gevaar); daarenteen demp chroniese stres ruimtelike en verbale geheue (McEwen en Krahn,1999:2).

Volgens Hoeger *et al.* (2002:56) is die grootste effek wat stres op 'n liggaam het waarskynlik die effek op wat dit op die **immuniteitstelsel** het. 'n Mikroörganisme se effek op 'n mens is direk afhanklik van sy toestand. Chroniese stres maak die liggaam minder in staat om teen infeksie te stry want dit onderdruk die immuniteitstelsel se vermoë om die witbloedselle (wat nodig is om die infeksie te vernietig) te produseer. Gevolglik verhoog chroniese stres iemand se geneigdheid tot allergieë (Greenberg *et al.*, 2004:323), soos asma, sinus en ekseem, sowel as sy vatbaarheid vir niersiektes, lewersiektes, epileptiese aanvalle, tuberkulose, psoriase, veelvuldige sklerose en kanker (Hoeger *et al.*, 2002:56).

Volgens Greenberg *et al.* (1998:234) is oefening 'n unieke manier om stres te beheer, aangesien dit 'n invloed het op baie vlakke van die biologiese reaksie op stres. Die liggaam vernietig die opgeboude negatiewe produkte in die bloed gedurende oefening en die brein produseer oordragstowwe met 'n euforiese verdowende effek wat ontspannend inwerk op die brein en die liggaam.

3.2.4.3 Die intra-psigiese konteks

Dit behels 'n aantal interafhanklike prosesse wat 'n belangrike impak het op die ervaring van stres. Hieronder val die volgende:

- Perseptuele prosesse;
- Kognitiewe prosesse;
- Emosionele prosesse;
- Disposisionele prosesse, ens.

Die problematiese funksionering van hierdie prosesse kan dien as 'n bron van stres of geaffekteer wees juis as gevolg van stres. Al is die prosesse in die subkontekste van die

intra-psigiese konteks teoreties onderskeibaar, is hulle onskeibaar en interaktief (Kirsten, 2001:56). Hierdie prosesse staan sentraal tot die ervaring van stres omdat dit die konteks is waar die stressors sowel as die response daarop beoordeel, waardeer en hanteer word.

a) Perseptuele konteks

Hoewel die biologiese geleiding en verwerking van impulse belangrik is, is die interpretasie wat daaraan geheg word, afhanklik van die individu se perseptuele ingesteldheid. Met perseptuele ingesteldheid word, volgens Louw en Edwards (2003:149), bedoel dat elke mens se waarneming beïnvloed word deur sy verwysingsraamwerk. Wat vir die een persoon 'n uitdaging is, is vir die ander 'n bedreiging wat tot psigiese en emosionele stres en selfs uitbranding kan lei (NSW/ACT Independent, 2003:2). Gevolglik sal elke persoon se interpretasie van 'n stimulus geweldig verskil van dié van andere, wat beteken dat nie twee persone dieselfde op 'n stresvolle situasie sal reageer nie. Volgens Greenberg *et al.* (2004:326) vorm 'n persoon 'n persepsie van 'n stressor deur middel van sy selektiewe bewussyn. Aangesien elke situasie 'n positiewe en negatiewe kant het, kan daar egter volgens Greenberg, *et al.* (1995: 234) bewustelik gekies word of daar op die positiewe of die negatiewe sy van die stressors reageer gaan word.

b) Kognitiewe subkonteks

In die eerste plek is dit die kognitiewe taksering van 'n proses, eerder as die proses self, wat enige reaksie op die stressor sal mobiliseer. Die kognitiewe taksering en emotiewe gedrag wat volg op 'n stressor, is ook afhanklik van die reeds bestaande persepsies van sodanige ervarings (Donald *et al.*, 2003:111; Greenberg, *et al.*, 2004:323). Voorbeelde hiervan is die persepsie dat 'n persoon voel dat hy

- onbevoeg is vir 'n taak;
- die hele tyd totaal in beheer moet wees van die situasie ;
- te alle tye die perfekte oplossings vir probleme moet bied;
- al die antwoorde moet ken, ens.

Waar die meeste mense geneig is om verkeerde persepsies te ervaar – waarvolgens 'n situasie onnodig as hopeloos, skadelik of negatief beskou word – het elke persoon

volgens Robbins *et al.* (2005:294) die vermoë om kognitiewe vaardighede te ontwikkel om sodanige foutiewe en persepsies te hanteer. Dit kom daarop neer dat die persoon in staat gestel word om stresvolle situasies te bestuur deur bewustelik te fokus op die positiewe aspekte van 'n situasie of 'n persoon, eerder as om op die negatiewe daarvan te konsentreer.

Algemene voorbeelde van chroniese stres, wat 'n invloed het op die kognisievlak, is onder andere die volgende (Kirsten, 2001:59; Robbins, *et al.* 2005: 296):

- korttermyn- of langtermyngeheueprobleme;
- konsentrasieprobleme;
- 'n geheuevries ("mental block");
- 'n probleem met die organisering van sy gedagtes;
- 'n afname in sy vermoë om langtermyn- of korttermynbeplanning te doen;
- vergeetagtigheid;
- nagmerries;
- preokkupasie met eie gedagtes; en
- 'n agteruitgang in sy werkverrigtinge.

Sistematiese oefening kan volgens Travers en Cooper (1996:163) kognitiewe funksionering verbeter omdat dit die bloedsomloop verhoog en dus meer glukose en suurstof aan die bloed vrystel. Verskeie kognitiewe tegnieke om stres te verminder word ook aangewend deur kognitiewe distorsie van feite te verwyder, soos oorveralgemening, oorreagering op situasies en onnodige sensitiwiteit ten opsigte van gebeure (Travers & Cooper, 1996:162).

c) Emosionele subkonteks

Lazarus en Folkman (sien Wells & Mathews, 1994:12) en Greenberg *et al.* (2004: 323-324) wys daarop dat emosie beïnvloed word deur persepsies en die kognitiewe taksering van 'n situasie. Volgens Haven *et al.* (1996:1-6) is sommige van die bevindinge dat

- negatiewe emosionele response 'n wanbalans in 'n persoon se homeostase kan veroorsaak. Normale homeostase beskerm ons, omdat dit gepaardgaan met optimale balans in hormone, immuniteit en senuweesisteem.

- 'n persoon wat emosionele ontsteltenis ervaar, meer geneig is tot maagsere, hipertensie, diabetes, nierprobleme, wanfunksionering van die senuweesisteem, bloedsomloopprobleme en kolonprobleme.
- die onvermoë om emosies te erken of uit te druk (die internalisering van stresvolle emosies) nog 'n groter bydraende faktor tot die oorsaak van siektes kan wees; en
- langdurige negatiewe emosies die senuweesisteem ontwrig.

Verder kan negatiewe emosies vanweë chroniese stressors aanleiding gee tot emosionele manifestasies soos angs, depressie, woede, vrees, hartseer, frustrasie, skuldgevoelens en skaamte (Fontana, 1994:13-14, Schafer; 1996:117-125). Volgens Kirsten (2001:60) sowel as Jordaan en Jordaan (1998:38) is dit egter 'n oorvereenvoudiging van die dinamiek in die intra-psigiese konteks om die beïnvloeding slegs in een rigting te sien, want emosie beïnvloed op sy beurt weer die kognitiewe taksering van 'n situasie en omgekeerd.

Emosionele stres kan volgens Greenberg *et al.* (1998:234) teëgewerk word deur doelbewus te ontspan deur aan ontspanningstegnieke of fisiese aktiwiteite, soos oefening deel te neem. Oefening verminder stres omdat dit dien as 'n geestelike afleiding of afsnydingspunt sodat daar weer onderskei kan word tussen bekommernis, ontsteltenis en ontspanning. Volgens Ismail en Trachtman (*In* Travers & Cooper, 1996:163) stel die brein boonop neuro-oordragstowwe soos endorfiene vry tydens oefening, wat positiewe psigologiese hulp aan 'n individu verskaf omdat dit 'n gevoel van kalmte verhoog en simptome van depressie verminder. Ook volgens De Vries (In Travers & Cooper, 1996:165-166) het die outomatiese herhaling in gemiddelde ritmiese oefening 'n verdowende effek op 'n persoon.

d) Disposisionele prosesse

Hieronder val kenmerke van persoonlikheid of gedrag wat 'n invloed het op 'n persoon se geneigdheid om 'n hoë stresvlak te beleef. Louw en Edwards (2003:595) is van mening dat, hoewel ekstroverte 'n hoër vlak van blootstelling aan stressors mag hê vanweë hulle uitgaande gedrag, hulle minder kwesbaar is vir stres. Moontlik help die gereelde blootstelling aan stressors hulle om weerstand daarteen te ontwikkel en stel dit hulle in staat om reaksie op hulle omgewing beter te beheer.

Die **tipe-A-gedragspatroon** is volgens Friedman en Rosenberg (In Travers & Cooper, 1996:65) opsigtelike houdings, emosionele reaksies en spesifieke gedragspatrone wat 'n mens by persone aantref. Dit is dus bloot 'n stel openlike gedragspatrone, of 'n persoon se manier om situasies te hanteer. Navorsers het ook 'n sterk korrelasie gevind tussen persone wat die tipe A-gedragspatroon vertoon en dié wat aan koronêre hartsiektes lei (Friedman & Rosenberg, *In* Travers & Cooper 1996:65; Louw & Edwards 2003:596; Greenberg, 2004:328). Verder kan hulle aan bepaalde gedragspatrone uitgeken word (Travers & Cooper, 1996:65, 140-142; Louw & Edwards 2003:596; Greenberg *et al.*, 2004:328; Robbins, *et al.*, 2005:298). 'n Kernaspek van tipe A-persone is byvoorbeeld dat hulle altyd haastig is. Hulle sal meer en meer skedulerings maak in minder en minder tyd. Hulle het die neiging om gedurig met hulself te kompeteer, en veral ook met ander persone wat tipe A-gedragspatrone vertoon. Die tipe A-gedragspatroon dui ook aan dat hulle skuldig voel as hulle niks doen nie. Verder poog hulle altyd om alle gesprekke in rigtings te dwing wat hulle interesseer, of sal iets anders doen of op iets anders konsentreer as hulle in 'n gesprek betrokke is wat hulle nie interesseer nie. Hulle werk vir lang ure teen sperdatums en onder toestande van oorlading, en neem dikwels werk huis toe. Hulle dryf hulleself om onrealistiese standaarde te bereik en is maklik geïrriteerd met die standaarde van werk wat hulle gedelegeer het.

Die **tipe B-gedragspatroon** toon geen van die tipe A-gedragspatrone nie, en het 'n groter weerstand teen 'n ongesonde hoë stresvlakke en koronêre hartsiektes (Travers & Cooper, 2006:68; Louw & Edwards, 2003:597; Greenberg, *et al.*, 2004:328). Hulle ly selde aan ongeduldigheid of tydsdruk en het minder 'n behoefte om ander persone met hulle prestasies of hulle vermoë te beïndruk, tensy die situasie dit vereis. Verder kan hulle ontspan sonder om skuldig te voel en werk sonder om gejaag en onrustig te voel. Die meeste mense bevind hulle egter êrens binne die kontinuum van die tipe A-gedragspatroon en die tipe B-gedragspatroon.

Volgens Travers en Cooper (1996:165) moet persone wat die tipe A-gedragspatrone vertoon doelbewus probeer om meer te ontspan en gereeld sistematiese ontspanningsoefeninge doen soos progressiewe spierontspanningtegnieke. Dit sal die faktore verminder wat geassosieer word met simpatiese opwekking – soos 'n versnelde hartklop en 'n verhoogde bloeddruk, wat geassosieer word met 'n Tipe A-gedragspatroon.

Ander (aangebore of verworwe) disposisionele aspekte wat 'n bydrae kan lewer tot 'n lae stresvlak by 'n persoon, is sy vlak van gehardheid en vindingrykheid.

Louw en Edwards (2003:598) onderskei **geharde** persone as dié wat toegewyd is en 'n dieper betrokkenheid openbaar by wat hulle doen. Voorts sien die persone veranderinge – wat een van die sterkste stressors is – eerder as uitdagings en beskik hulle oor 'n interne lokus van kontrole. Volgens Kyracou en Scycliffe (*In* Travers & Cooper, 1996:68) korreleer 'n persoon se lokus van kontrole met die mate wat hy beheer het tot oor potensiële stresvolle situasies. Dit beteken dat persone met 'n interne lokus van kontrole aktief na inligting soek wat betrekking het op hulle situasie en dat hulle goeie vaardighede het om saam met ander te werk en situasies te hanteer. Daarteenoor is diegene met 'n eksterne lokus van kontrole minder selfgerig, het eksterne motivering nodig om te presteer en gee makliker vir ander die skuld as dinge verkeerd loop (Louw & Edwards, 2003:545; Travers & Cooper, 1996:68-69).

Lloyd (*In* Leonard, 2004:2) verwys na multidissiplinêre studies wat bewys het dat feitlik alle siektes, van verkoue tot kanker, ten kwade beïnvloed kan word deur gedagtes en psigologiese response. 'n Hoë stresvlak sal gevolglik noodwendig 'n persoon in beide sy biologiese en intra-psigiese konteks beïnvloed. Daarom kan hy byvoorbeeld, weens 'n hoë stresvlak, wat die emosionele betref depressief raak, en terselfdertyd wat die biologiese betref 'n maagseer ontwikkel. Beide manifestasies kan sy stresvlak verder verhoog.

Wat die biologiese en intra-psigiese konteks betref, wys Kirsten (2001:35) daarop dat dit belangrik is om te verstaan hoe hulle aangewese is op mekaar. Weens die dinamiese aard van die mens se syn moet die sosiale en metafisiese kontekste ook in ag geneem word by die bestudering van die hantering van stres by 'n persoon.

3.2.4.4 Die sosiale sisteemteoretiese konteks

Die volgende subkontekste kan onder die sosiale sisteemteoretiese konteks onderskei word wat hierdie studie betref:

- Die interpersoonlike subkonteks

- Die groepsdinamiese subkonteks.

'n Sisteem kan volgens Odendal *et al.* (2003:983) beskryf word as die samehangende geheel van eenderse of gelyksoortige eenhede. Donald *et al.* (2002:47-48) beskryf die sosiale (ekologiese) sisteemteorie as die verskillende vlakke en groeperings van die sosiale konteks waar die funksionering van die geheel afhanklik is van die funksionering van die verskillende dele.

Die rol wat 'n persoon speel in die **interpersoonlike subkonteks** (twee of meer persone) vind op so 'n wyse plaas dat dit 'n interafhanklike interaksie vorm (Parsons, 2006: 2). 'n Predikant se ondervindinge en gedrag word byvoorbeeld onderhou en gewysig deur sy (horisontale) interpersoonlike verhouding met sy kollegas, sy gemeentelede, sy vrou en andere. Dit beteken dat elke interpersoonlike verhouding kan dien as 'n potensiële bron van stres en gevolglik die effek van stres reflekteer (Kirsten, 2001:67). Misverstande as gevolg van swak kommunikasie kan aanleiding gee tot geweldige negatiewe stres en selfs wantroue onder mekaar. Ook konflik met medeleraars (byvoorbeeld as gevolg van botsende liberale en konserwatiewe sienings), kerkraadslede en ander gemeentelede kan hiertoe bydra.

Ook wat die **groepdinamiese subkontekste** betref, kan gedrag onderhou of gewysig word, en dit kan dien as potensiële stressors, of die effek van stres reflekteer (Kirsten 2001:68). Elke lid van die groepsdinamika, soos 'n huisgesin of gemeente, is egter ook 'n lid van parallelle sisteme buite sodanige kernsisteem, wat weer 'n invloed gaan uitoefen op die kernsisteem. Indien daar konflik ontstaan weens die verskil in doelwitte of norme in enige van die subsisteme met dié van die breër sisteem, sal dit 'n aanpassing by beide sisteme tot gevolg kan hê (Forrester, 1995:28). Gevolglik sal al die subsisteme betrokke 'n sekere mate van disekwilibrium beleef en weer na ekwilibrium streef (Parsons, 1991:6). Vir enige sisteem om weer ekwilibrium te bereik, kan dit beteken dat die karakteristieke patrone van bestaan en wyses van funksionering aanpassings sal moet maak.

Die liniêre oorsaak-en-gevolg-benadering kan nie in 'n sisteem soos 'n persoon, 'n huisgesin, of 'n gemeente geld nie, weens die interaktiewe verhoudinge van die verskillende dele daarvan. Die interaksie het eerder 'n sikliese effek, omdat die

dinamiese prosesse binne 'n kernsisteem geneig is om sekere patrone te verval wat gedurig herhaal word weens die spesifieke karaktereienskappe van die verskillende lede en die omgewing waarin die sisteem hom bevind (Breiger *et al.*, 2003:2).

Die volgende aspekte is van belang by elke persoon se betrokkenheid by die kernsisteem, omdat dit 'n invloed kan uitoefen op die ontstaan van konflik by enige menslike sisteem (Donald *et al.*, 2002:49-50). Hoewel alle sisteme verskil, kan sekere doelwitte en waardes wat 'n invloed het op die sisteme ook oorvleuel. Die patrone wat die sisteme vorm kan mekaar egter weerspreek en stres by een of beide sisteme veroorsaak. Omdat alle sisteme voortdurend ontwikkel en gevolglik verander, kan dit ook 'n invloed hê op die ander sisteme waarmee hulle oorvleuel.

'n Persoon se vlak van morele oordeel kan byvoorbeeld sy spesifieke gedrag beïnvloed, wat weer 'n invloed kan hê op die groep waarmee hy assosieer. So byvoorbeeld kan 'n jong getroude man se vriende 'n invloed hê op die gemeenskap waarin hy hom stelselmatig sal tuis voel. Die gemeenskap waarin hy hom gevolglik bevind, kan weer 'n invloed hê op sy huisgesin se gedrag, wat weer 'n invloed kan hê op sy emosionele belewinge. Enige psigiese belewing kan sy fisieke toestand beïnvloed. Die moontlikhede van geïntegreerde, interaktiewe prosesse by 'n persoon is daarom eindeloos (Donald *et al.*, 2002:89). Weens die feit dat die mens permanent aan interne en eksterne veranderinge onderhewig is, sal nie net die stressors waaraan hy onderhewig is voortdurend verander nie, maar ook sy respons op stressors.

Stres beïnvloed die sosiale interaksie omdat dit 'n individu geneig kan maak tot depersonalisering. *Depersonalisering* verwys na die feit dat 'n persoon kan wegbeweeg van sy eie identiteit na 'n tipe sosiale identiteit wat in sy ekstreme vorm kan aanleiding gee tot haat en vyandigheid teenoor diegene wat nie tot sodanige sosiale groep behoort nie, selfs al weet hulle niks van hulle as individue nie (Louw & Edwards, 2003:694). Volgens Odendaal en Gouws (2003:143) wys die term *depersonaliseer* bloot op die ontneming van iemand se persoonlikheid.

Doelbewuste ondersteuning in die interpersoonlike en groepdinamiese kontekste werk die opbou van stres in die verhoudinge teë. Rogers (1996:61-62) het bevind dat

ondersteuningsgroepe van groot waarde kan wees, omdat daar maklik oplossings gevind kan word vir gedeelde probleme.

Vervolgens gaan die metafisiese konteks, as die konteks wat die grootste invloed op 'n persoon se siening en hantering van stressors en response het, bespreek word.

3.2.4.5 Die metafisiese konteks

Die metafisika kan volgens Van Peursen (sien De Bruyn, 1996:79) beskou word as die deel van die wysbegeerte wat gemoeid is met die verborge agtergrond van alles wat bestaan. Dit is die belangrikste konteks, wat daarop neerkom dat die mens nie volledig objektiveerbaar is en bloot empiries ondersoek kan word as een of ander *iets* of *ding* in die natuur nie (Louw, 1993:97). Daar is ook 'n spesifieke onderskeid tussen die mens en die dier: die mens is na die beeld van God geskape (Gen 2:27). Volgens die Skrif is daar geen selfstandige mensbeeld los van God nie (Vorster, 2003:186-287). Weens die aard van hierdie navorsing sal daar veral gefokus word op die metafisiese wat die pastorale subkonteks betref. Die volgende is hier van belang:

- Geloofskonteks;
- Spirituele subkonteks;
- Filosofiese subkonteks; en
- Ideologiese subkonteks.

a) Geloofsubkonteks

Die geloofsubkonteks as deel van die metafisiese konteks het die grootste invloed op die spirituele, filosofiese of ideologiese konteks. Die mens se geloofskonteks dui op die mens se gerigtheid op God, of gebrek aan sodanige gerigtheid (Van Wyk, 2001:14). Dit is onmoontlik om die mens los te maak van sy verhouding tot God. Hierdie verhouding is noodwendig, omdat die mens na die Beeld van God geskape is (Van Genderen & Velema, 1993:538).

Aangesien God alles goed geskape het, het die negatiewe stresvolle bedeling waarin die individu hom tans bevind sy oorsprong in die engelewêreld (Van Genderen & Velema, 1993:357; Viljoen & Floor, 2006:51-35; Van der Walt, 2006:44). Een van die hoofengele, Satan, het saam met ander engele uit hoogmoed die gemeenskap met God

verbreek (Viljoen & Floor, 2006:52). Die nie-Christelike wêreld is gevolglik tans hoofsaaklik die operasieterrein van Satan is, alhoewel hy hom ook (veral) daarop toelê om die deur-Christus-beïnvloede-gemeenskap binne te dring. Hy saai twyfel en haat, selfs onder teoloë en die kerk van God. Jesus Christus het hom die mensemoordenaar en vader van die leuen genoem (Joh 8:33). Negatiewe geloof werk geestelike dood in die hand (Van Genderen en Velema, 1993: 538).

Vir Luther is die Woord van God die grond van die geloof (sien Van Genderen & Velema, 1993:40). Volgens die Nuwe Testament het die Woord vlees geword en onder ons kom woon (sien Johannes 1). Jesus Christus, as vleesgeworde Woord, het die verhouding tussen die mens en God herstel deur die volmaakte offer vir ons sondes te bring (Hebr 10:12). Van Genderen en Velema (1993:539) dui aan dat die evangelie van Johannes (20:31) daarop wys dat diegene wat glo dat Jesus Christus die Seun van God is, geregverdig is en in sy Naam sal lewe (sien Rom 3:26, 4:5; 9:30; Gal 2:16; 3:11, 22, 24).

Volgens die Heidelbergse Kategismis, vraag en antwoord 21, (2001:38), bestaan geloof uit kennis en vertroue:

> "'n Ware geloof is nie alleen 'n vasstaande **kennis** waardeur ek alles wat God in sy Woord aan ons geopenbaar het vir waar aanvaar nie, maar ook 'n vaste **vertroue** wat die Heilige Gees deur die evangelie in my **hart** werk, naamlik dat God nie net aan ander nie, maar ook aan my uit loutere genade, slegs op grond van die verdienste van Christus, vergewing van sondes, ewige geregtigheid en saligheid geskenk het."

Die mens se **verstand** en **wil** en **hart** word hierby betrek. Ook Van Genderen en Velema (1993: 541) beklemtoon dat geloof nie slegs uit 'n aantal komponente bestaan nie, maar dat dit ten diepste 'n daad van die **hart** is, waarby 'n mens met sy hele menswees, dus met sy verstand (kognitief), wil (konatief), en gevoel (affektief) betrokke is. Dit wat 'n individu glo, sal ook die hoek bepaal waaruit hy die stressors in sy lewe beskou en hanteer. Dit sal dus bepaal of hy 'n heilsverwagting en hoop het, selfs onder die stresvolste omstandighede. In die verband het Augustinus (sien Van den Brink *et al.*, 1996:243) die volgende gesê:

> "Al wie echter het leven hier zo weet te gebruiken dat hij het richt op dat andere leven, het doelwit van zijn vurige liefde en gelovige hoop, kan ook nu al met enig recht gelukkig genoemd worden. Hij is dat dan veeleer door hoop, dan door de werklijkheid hier. Zonder hoop is de werklijkheid hier maar een bedrieglijke geluk en een diepe ellende."

Die Heilige Gees gebruik die Skrif en die prediking daarvan om geloof te bewerkstellig (Openb. 1:3, Kol. 4:16). Volgens die NGB (2001:18) laat die Heilige Gees 'n opregte geloof in ons harte ontvlam wat Jesus Christus met al sy verdienstes "*omhels*" om na niks anders as na Hom te soek nie, want alles *wat ons vir ons saligheid nodig het*, is in Jesus Christus te vind, *dan het hy wat Jesus Christus in die geloof besit die volle saligheid.* Louw (1993:98) wys daarop dat die geloofskonteks ook 'n etiese dimensie behels; dus die verstaan van 'n mens vanuit sy Skriftuurlike funksiebestemming, naamlik om slegs tot eer van God te lewe. 'n Mens se geloof in God of gebrek aan sodanige geloof sal daarom 'n bepalende faktor wees ten opsigte van sy denke, sy emosies, en dan ook sy evaluering en hantering van stres.

b) Die spirituele subkonteks

Volgens Velema is elkeen geneig om 'n woord soos "spiritualiteit" met sy of haar eie inhoud te vul, omdat die samelewing in 'n pluralistiese samelewing met baie opvattinge lewe (sien Oostenbrink en Lotter; 1999:368). Volgens Atkinsen en Field (1995:807-808) begin spiritualiteit vir die Christen by God die Vader, wat die sondige mens na Hom *roep* en 'n verhouding met Hom moontlik maak deur die dood en opstanding van sy Seun, wat die verhouding van die mens tot die Gees geïnisieer het en onderhou. Die essensie van spiritualiteit is die verandering van die Christen om, volgens die Skriftuurlike opdrag, al hoe meer soos Christus te word (Fil 2). Spiritualiteit is nie 'n tegniek wat bemeester moet word nie, maar 'n respons op God: *omdat Hy ons eerste lief gehad het* (1 Joh 4:19). Die spirituele konteks vir 'n Christen behels dus die hele lewe van diegene wat gehoorsaam is aan God se genadige oproep om in 'n verhouding met Hom te lewe.

Schneiders dui aan dat die verskil in spiritualiteite geregverdig word in die Skrif, veral in die Nuwe Testament, wat 'n verskeidenheid begrippe aanbied oor God, Christus, die kerk, die wêreld, moraliteit, verlossing en eskatologie, en verskillende spiritualiteite onder Christene (sien Helberg, 2005:276). Laasgenoemde kan dialogies (deuteronomisties), Christosentries (Paulus), kontemplatief (Johannes), ekklesiasties (die Pastorale Briewe) en apokalipties (Openbaring) van aard wees. Tog verklaar Helberg (2005:289) die heerskappy van die Wet/Woord (Ou en Nuwe Testament) as die enigste norm. Jesus Christus het nie gekom om die Wet/norm en die profete van God te ontbind nie, maar om dit sy volle betekenis te laat kry (Mat 5:17). So is vervul dat God 'n nuwe verbond met sy volk sou sluit en die wet in hulle harte sou skrywe (Helberg, 2005:288). Ware Bybelse spiritualiteit is derhalwe nie net op die Wet/Woord gerig nie, maar ontstaan uit die Wet/Woord en word ook so gevoed. 'n Mens moet luisterend en met betrokkenheid omgaan met die Wet/Woord deur sy verhouding met God en sy naaste. Helberg (2005:276) dui verder daarop dat dit duidelik blyk uit Psalm 1 dat 'n wye betekenis aan spiritualiteit gegee moet word wat nie beperk is tot die sogenaamde **geestelike** aspek van 'n mens se lewe nie, en dus nie losstaan van die **stoflike** nie.

Vir Oostenbrink en Lotter (1999:379) beteken *gereformeerde spiritualiteit* dan ook hoe gelowiges voor die aangesig van God, in gemeenskap met Hom en met medegelowiges in hierdie wêreld lewe. Volgens hierdie definisie is spiritualiteit die sentrum waarom alles draai – die hele lewe *coram Deo: voor die aangesig van God.* Drie fasette vir die gelowige se lewe spruit gevolglik hieruit voort (Oostenbrink & Lotter, 1999:379-380):

- *Luisterende (veral Bybellesende) en biddende gemeenskap met God;*
- *Liefdesgemeenskap met medegelowiges; en*
- *Die gelowiges se nuutgemaakte lewe in hierdie wêreld.*

c) Filosofiese subkonteks

Volgens die Handwoordeboek van die Afrikaanse Taal (HAT) (2003:223) is Filosofie die wetenskap wat die totale menslike kengegewens ondersoek, onder andere die

- oorsake van natuurverskynsels;
- betekenis van die lewe; en
- wysbegeerte.

Volgens Calvyn (sien Van Wyk, 2001:14) bestaan byna die volle eindtotaal van ons wysheid, wat ons as die ware en grondige wysheid moet beskou, uit twee dele: kennis van God en kennis van onsself (sien Calvyn Institusie, 1.1.1). Hiermee wil Calvyn sê dat ons onsself nie kan ken as ons God nie ken nie, en omgekeerd. Volgens Psalm 8:6-7 het God die mens geskape as die kroon van sy skepping, net minder as 'n goddelike wese, om te heers oor die werke van God se hande. Alle geskape dinge is aanvanklik aan die mens onderwerp (Die Bybel, 1983). In die filosofie is die herstel van die mens in terme van sy soeke na lewensdoel en lewensin van wesenlike belang. Volgens van Wyk (2001:15) beskik die mens oor 'n verduisterde selfinsig wat saamhang met die verduistere siening van God. Omdat ons verhouding met God skeefgeloop het, het alle verhoudings skeefgeloop. Terwyl die mens volgens Van Riessen sedert die Verligting (*Aufklarung*) al hoe meer sy verstand wil gebruik en besluit het dat hy God nie meer nodig het nie, is die skreiende ironie dat hy al hoe magteloser geword het (Van Wyk, 2005:15). Hy bevind hom tans in 'n baie *stresvolle* sondige omgewing: die deïfikasie (vergoddeliking) van die mens het uitgeloop op die reïfikasie (verdingliking) van die mens (Van Wyk, 2001:16). Filosofie sluit ook onder meer etiek, logika, antropologie, ens. in.

d) Ideologiese subkonteks

Ideologie is meer prakties as filosofie en het te doen met spesifieke leerstellige standpunte omtrent geïnstitusionaliseerde ordes, byvoorbeeld 'n doktrine van idees, beginsels of oogpunte van 'n sekere sisteem of teorie, 'n spesifieke filosofie of oogpunte betreffende die lewe, die idees of tipe gedagtes van 'n individu of groep, meer spesifiek die idees en gedagtes wat 'n hele groep of nasionale kultuur beïnvloed en 'n spesifieke politiek en sosiale prosedure vorm (Landman *et al.*, 1994:371-372).

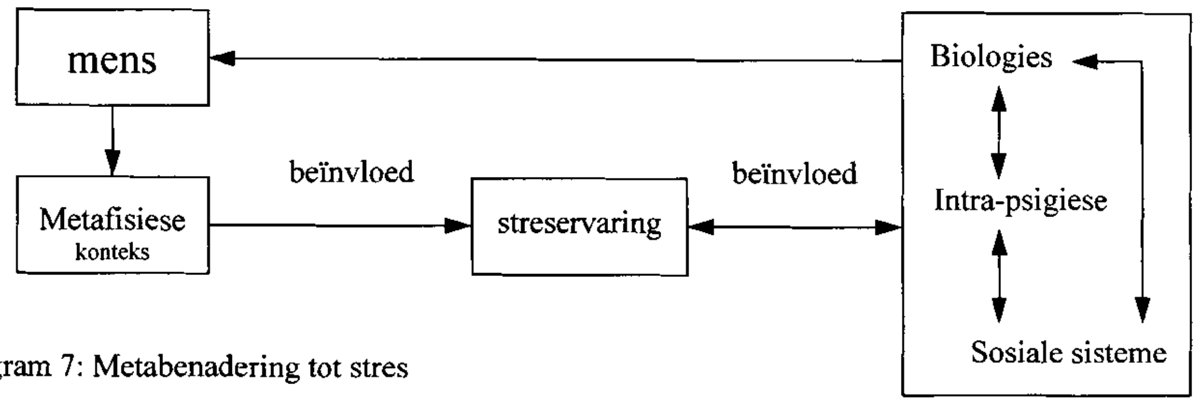

Diagram 7: Metabenadering tot stres

3.2.5 Die invloed van filosofieë en ideologieë op die samelewing en die kerk

Waar die kerk vir baie eeue die etiese en normatiewe gesag vir die mens in die ontwikkelende lande daargestel het, het **sekularisasie** sedert die Verligting en veral gedurende die begin van die negentiende eeu, met die opkoms van die **rasionele** mens, geweldige afmetings begin aanneem (Van der Walt 2005:46). Volgens Van Riessen is die ontwikkeling van sekularisasie hoofsaaklik daaraan te wyte dat daar aan die mens 'n selfstandige plek naas God gegee is (sien De Bruyn, 1996:77). Sekularisasie word oor die algemeen onder Christene verstaan as die proses van ontkerstening wat hom oor die afgelope dekades as gevolg van modernisering oor die wêreld voltrek het (Vorster, 1996:66). Van Genderen & Velema (1993:18-20) wys egter daarop dat sekularisasie eintlik 'n proses is wat met die sondeval begin het omdat die mens se daad van ongehoorsaamheid aan God terselfdertyd 'n daad was waarmee hy daadwerklik gepoog het om hom van God los te maak.

Die term **modernisme** is volgens Atkinsen en Field (1995:598) egter reeds in die vorige eeu in die sekulêre wêreld gebruik om sekere kenmerke van die era wat in die 17de en 18de eeue in Europa begin het en sy klimaks in die middel van die twintigste eeu bereik het, te beskryf. Hierdie kenmerke is onder andere die staatmaak op wetenskap en tegnologie as die instrumente van die rede. Dit lei tot die ontwikkeling van industriële produksie van kommoditeite, gewoonlik binne 'n ekonomiese sisteem, en ook tot die oorsprong van die sogenaamde industriële revolusie weens die voortdurende opgradering van tegnologie, transport en kommunikasie. Waar hierdie ontwikkeling die basis vir die openbare morele en politiese standpunte geword het, het die mens se geloofslewe nie net stelselmatig tot die private sfeer van die lewe beperk geraak nie (Atkinsen & Field, 1995:767; Gerkin, 1997:47), maar het die aandag van die Christosentriese verskuif na die **humanisme** (Vorster, 1996:66). Die mens het homself geleidelik van God begin losgemaak: **outonomisme, rasionalisme, individualisme** en **egoïsme** het die hoofkenmerke van die moderne mens geword, wat alles daarop neerkom dat die menslike verstand nie meer deur die evangelie genormeer word nie, maar vry moet wees om sélf uit te maak wat goed en kwaad is (Van Wyk, 2001:15). Die humanisme, met sy inherente outonomie van die mens, het dan ook uiteindelik uitgeloop op **ateïsme**, wat die bestaan van God totaal begin misken en veral die Westerse wêreld al hoe meer begin infekteer het (Du Bruyn, 1996:77).

Die menslike verstand is stelselmatig nie meer deur die Evangelie genormeer nie, maar is sogenaamd vrygemaak om self uit te maak wat reg en verkeerd is. Nog 'n probleem wat gevolglik na vore getree het, is dat die sogenaamde "waarhede" en empiriese bewyse, veral in die gedragswetenskappe, begin bots het (Crabb, 1987:26; MacArthur & Mack, 1994:8). **Pluralisering** van norme wat in die samelewing voorkom, het weens die akkommodasie van verskillende morele, religieuse en politiese filosofieë ontstaan (Atkinsen & Field, 1995:767, 666). Chaos was gevolglik aan die orde van die dag en die mens het tevergeefs gepoog om sy eie sekuriteit te midde van hierdie verkrummelende samelewingstrukture rondom hom te vestig waar hy dit kan beheer (Crabb, 1987:124). Volgens Van Riessen is die skreiende ironie dat hoe magtiger die mens word, hoe magteloser word hy in werklikheid (sien Van Wyk, 2001:15).

Postmodernisme het gevolglik verteenwoordigend geword van 'n geleidelike ontmaskering van die "waarheid". Die belangrikste aspek van die postmodernisme is die feit dat die rasionalisme sy impak begin verloor het (Vorster, 1996:68). Die enigste sekerheid is dat daar geen sekerhede is nie (Atkinsen & Field, 1995:598). Die gedagtes word veral gevoed deur die massakommunikasie: selfs religieuse en politieke keuses word afgebreek tot gebruikerstekens en –beelde.

Die positivisme in die modernisme is vervang met 'n lewensvisie dat objektiewe wetenskapbeoefening, soos deur die modernisme aanvaar is, nie moontlik is nie (Vorster, 1996:68). Die **relativistiese** waarheidsteorie kom vervolgens na vore: omdat daar nie so iets soos objektiewe kennis en waarheid bestaan nie, kan ware wysheid net gevind word in die onthouding van oordeeluitsprake en 'n onverskillige houding ten opsigte van uiterlike dinge (Van Wyk, 2001:86).

Daarom het *distres* vir Gerkin (1997:101) 'n beskrywende term geword wat ons kulture infekteer weens 'n verlies of **fragmentasie** van die algemene stel waardes wat orde en doel aan mense se lewens gee. Dit beteken ook dat die samelewing al hoe minder in staat is om die diversiteit en pluralisme te verwerk wat inherent deel is van 'n wêreld wat al hoe meer globaal word (Gerkin, 1997:101). Voorbeelde van sodanige fragmentasie van waardes wat vandag in die kerk aangetref word en distres veroorsaak, is onder andere die volgende:

- die geweldige **konserwatiewe** versus die **liberale** strominge binne die kerk;
- verstedeliking wat gepaard gaan met die ontwikkeling van privatisering omdat die mense mekaar, buiten in die werksituasie, nie meer ken nie (Vorster,1996:115).
- aanslae op die mens se denkstrukture deur botsende boodskappe waarmee hulle deurgaans gekonfronteer word deur die media (Du Bruyn, 1996:78);
- vooraanstaande teoloë wat die Skrif se gesag bevraagteken (Jackson, 2005:18; Spangenberg, 2005:21).
- die voortslepende gesprekke en konfrontasie oor homoseksualiteit deur Christene versus verdraagsaamheid en die liefdesgebod (Vorster, 2005:569-592);
- die wettiging van aborsie (Rheeder, 2002:475-498);
- die wegbeweeg van Christosentrisme na humanisme (Vorster, 1996:66); en
- ook die **geloofsvryheid** versus die **geloofgelykheid** laat nie die kerk onaangeraak nie (Duvenage, 1999:27).

Die volgende diagram is 'n grafiese voorstelling van die normatiewe en ideologiese invloede op die samelewing se denkstrukture:

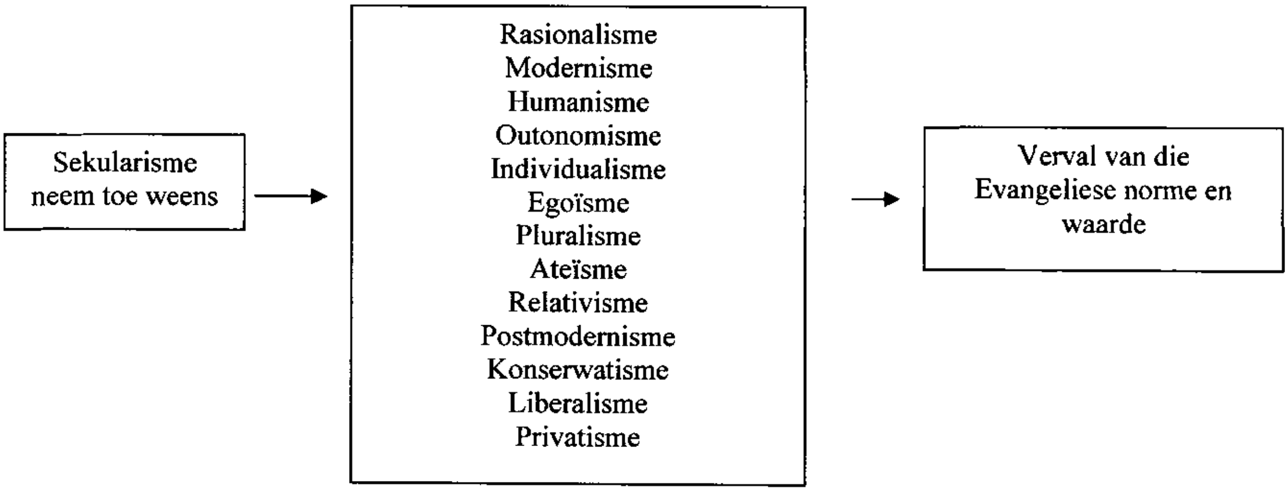

Diagram 8: Normatiewe en ideologiese invloede op die samelewing se denkstrukture (sien 3.3.5.3.2)

3.3 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKING

Stres is 'n komplekse fenomeen. 'n Mens se biologiese, intra-psigiese, soiaal-ekologiese en metafisiese kontekste is naamlik dinamies en interaktief: indien 'n persoon 'n sekere respons op 'n stressor het, kan die respons weer as 'n stressor dien by enige van bovermelde kontekste. Die metafisiese konteks is die konteks wat die meeste invloed het ten opsigte van iemand se hantering en taksering van stimuli, sowel as die response op sodanige stimuli.

In vandag se komplekse samelewing vier sekularisme, humanisme en relativisme hoogty ten koste van Christosentrisme. Verder het modernisme met sy rasionalistiese ingesteldheid steeds baie invloed, ongeag die postmodernisme met sy relativistiese ingesteldheid wat al hoe meer veld wen. Dit gaan ook gepaard met die verlies aan 'n algemene stel Christelike norme, waarde en denkstrukture.

Gevolglik verg vandag se samelewing baie van predikante wat volgens die voorskrifte van Jesus Christus hulle roeping wil uitlewe. Die eise wat aan hulle gestel word, kan tot hoë stresvlakke lei, wat onder meer fenomene kan veroorsaak soos veelvuldige siektes, uitbranding, vroeë emeritering, 'n verlaagde vlak van dienslewering, negatiewe gevoelens soos werksontevredenheid, depressiwiteit, onbetrokkenheid, 'n gebrek aan entoesiasme en depersonalisasie.

HOOFSTUK 4 NAVORSINGSONTWERP EN -METODE

4.1 INLEIDING

Die doel van hierdie hoofstuk is om 'n gekonsentreerde holistiese beskrywing te gee van die algehele ondersoekproses wat die stressors van die predikante van die GKSA bepaal ten einde 'n pastorale model vir hulle streshantering te ontwerp. Die uitgangspunt vir die ondersoekontwerp en -metode is om te verseker dat indien dieselfde ondersoek in 'n soortgelyke konteks op 'n ander groep predikante van die GKSA herhaal sou word, dit dieselfde of soortgelyke resultate sal oplewer.

In hierdie hoofstuk sal die relevante inligting beskryf word betreffende die kwalitatiewe navorsing, die metodes en die ontwerp wat gebruik is om die wêreld van predikante van die GKSA se beleefde stressors na te vors.

4.2 NAVORSINGSONTWERP

Aangesien die navorsing te doen het met die wêreld van predikante van die GKSA, kan 'n kwalitatiewe, eksplorerende, beskrywende en kontekstuele navorsingsontwerp as een van die mees toepaslike ondersoekmetodes beskou word, veral omdat dit 'n indiepte ondersoek van die fenomeen beoog (sien Mouton & Marais, 1994:43). Ter wille van bydraes oor die menslike leefwêreld as 'n fenomeen, is 'n begrondende, fenomenologiese (Leedy & Ormrod, 2001:154-155) en kwalitatiewe (Neuman, 2003:16) studiemetode gekies.

Vervolgens word die navorsingsgroep waarop in die huidige ondersoek gefokus word kortliks gemotiveer, waarna 'n kort beskrywing van elk van bogenoemde ondersoekmetodes gegee sal word.

4.2.1 Die navorsingspopulasie en die navorsingsgroep

Hierdie studie fokus op predikante van die GKSA wat tans geweldige druk ervaar. Sedert 1995 het vyf predikante van die GKSA, moontlik weens stresverwante probleme, die bediening verlaat. Daarbenewens het 4 predikante gedurende genoemde tydperk op vroeë pensioen gegaan (d.i. voor die ouderdom van 60), waar stresverwante probleme moontlik ook 'n rol kon speel. Daar is tans 299 predikante diensbaar in die GKSA.

Die navorsingsgroep bestaan uit nege predikante wat gedurende 1995 steeds in die bediening was en waarvan drie sedertdien uit die bediening getree het. Die fokusgroep vir hierdie studie bestaan uit nege predikante met wie individueel onderhoude gevoer is. Ter wille van die geloofwaardigheid van die groep is hulle ondervindingverspreiding soos volg:

Jare ondervinding	0-10 jaar	10-20 jaar	20-30 jaar
Deelnemers	3	3	3

Diagram 9: Ondervindingverspreiding van deelnemers (respondente) aan die navorsing

Een predikant uit elke ondervindingsgroep het sedert 1995 uit die diens getree.

4.2.2 Kwalitatiewe navorsing

Du Plooy (1997:33) meen dat mense nie homogeen is nie en daarom nie net kwantitatief gekategoriseer kan word nie. Die kompleksiteit van die wyse waarop stressors deur predikante beleef word, sowel as die kompleksiteit van die predikante wat dit beleef in die normale verloop van gebeure, maak kwalitatiewe navorsing die aangewese navorsingsmetode vir hierdie studie (Leedy & Ormrod, 2001:147). In kwalitatiewe navorsing beoog 'n navorser om die leefwêreld van deelnemers totaal uit die oogpunt van die deelnemers te verstaan (Leedy & Ormrod, 2001:153). Om hierdie doel te bereik, word gebruik gemaak van 'n deursigtige perspektief, logika word in die praktyk toegepas en 'n nie-lineêre ondersoekmetode word gevolg (Neuman, 2003: 139).

Verder poog kwalitatiewe navorsers veral om so min as moontlik beïnvloed te word deur enige voorafpersepsies, indrukke of vooroordele (Leedy & Ormrod, 2003: 146). Daarom word daar in kwalitatiewe navorsing van hakering ("bracketing") gebruik gemaak. Smith (1996:18) gaan nog verder en dui daarop dat die kategorieë en temas wat na vore kom in die literatuurstudie ook in aparte subsisteme geplaas moet word, sodat 'n navorser al sy aandag kan toespits op die data wat van die navorsingsgroep ontvang word. Om die voorafgaande te bewerkstellig, maak navorsers gebruik van totale

fokalisering ("intuiting") deur al hul aandag en konsentrasie te rig op die fenomeen wat nagevors word (Bums & Grove, *In* Smit 1996:18).

Kwalitatiewe navorsing behels ook die waarneming van spesifieke handelinge, die bestudering van geskrewe dokumente en/of ondersoek van visuele beelde (Neuman, 2003:146).

Volgens Neuman (2003:92) is hierdie navorsingsproses buigsaam en ontvou dit namate die ondersoekproses vorder. 'n Navorser gaan sodoende ontvanklik wees vir die onverwagte, wat beteken dat hy bedag is daarop dat die rigting en fokus ten opsigte van die navorsingsprojek gedurende die verloop van die studie kan verander (Neuman, 2003:146). Data wat vroeg gedurende die navorsingsproses verkry word, kan reeds gebruik word om die navorsingsvrae te verfyn en patrone daarin te herken namate die navorser se begrip van die fenomene vermeerder (Mouton & Marais, 1994:142; Neuman, 2003:142). Ook Frankel en Devers (2000:4) toon aan dat die versameling en analise van data dikwels gelyktydig voorkom. Die navorsing is gevolglik induktief, wat beteken dat die teorie op die verkreë data gegrond of gebou word (Neuman, 2003:146).

4.2.3 Eksplorerende ondersoek

Eksplorerende navorsing maak dit voorts vir die navorser moontlik om nuwe insigte te verkry in die fenomeen wat ondersoek word. In die huidige geval is dit die ervaringswêreld van die predikante van die GKSA. Daarom is die navorser gewillig om nuwe idees en voorstelle te ondersoek, in plaas daarvan om gelei te word deur aannames en idees wat reeds bestaan. Die absolute essensie van die voorkoms van stres onder predikante kan die beste begryp word deur die eksplorering daarvan aan die hand van indiepte onderhoudvoering met die betrokke predikante in die fokusgroep (Mouton & Marais, 1994:43).

4.2.4 Beskrywende navorsing

'n Beskrywende ondersoektegniek poog om die algehele sistematiese struktuur van 'n fenomeen te beskryf (Omery, 1983:50). 'n Kwalitatiewe navorser beoog om ongeïnterpreteerde beskrywings by die deelnemers te verkry en die deelnemers beskryf hulle wêreld tydens die onderhoude so presies as moontlik, aangesien akkuraatheid 'n belangrike oorweging in beskrywende studies is (Mouton & Marais, 1994:44). Aan die

ander kant behels beskrywende navorsing ook dat die navorser 'n prent skilder of 'n profiel met woorde skep (Neuman, 2003:533).

4.2.5 Kontekstuele navorsing

Hierdie soort navorsing is idiografies in die sin dat dit aan die unieke konteks van elke predikant se ondervindingswêreld verbind is. Beskrywend-eksplorerende studies het die neiging om meer kontekstueel verbonde te wees as wat dit oor die algemeen van belang is (Mouton & Marais, 1994:121). Volgens Mouton (1994:133) is kontekstuele navorsing 'n vorm van navorsing waarin die fenomeen wat ondersoek word, bestudeer word ten opsigte van sy intrinsieke en onmiddellike kontekstuele belangrikheid. Aangesien hierdie navorsing fokus op die predikante se belewing van die stres wat hulle in hulle bediening ondervind, is 'n kontekstuele navorsingsmetode hier van wesenlike belang.

4.3 ONDERSOEKMETODE

Die empiriese navorsing is gedoen volgens die breë riglyne van die navorsingsetiek van die Noordwes-Universiteit. Beide navorser en deelnemer het 'n vertroulikheidsvorm geteken wat daarop neerkom dat geen inligting na die deelnemer mag terugverwys nie.

Die ondersoekmetode behels 'n literatuuroorsig van ander vakgebiede . In die eerste fase van die navorsing is eerstehandse inligting verkry van die deelnemers betreffende hul beleefde eise wat hulle as stressors ervaar. Hierdie fase sluit die steekproef, die proeflopie, die dataversameling sowel as die besinning oor die betroubaarheid en etiese korrektheid van die navorsing in. Die tweede fase van die navorsing sluit die data-analise en interpretasie van die resultate, asook die literatuurkontrole in.

4.3.1 Steekproef

Doelgerigte strategieë word gebruik om 'n steekproef te loods ten einde die teorieë en kontekste te ontwikkel. Die voorgenoemde sake word vervolgens beskryf:

4.3.1.1 Die samestelling van 'n Steekproef

'n Steekproef bestaan uit proefpersone wat op willekeurige wyse geselekteer word om 'n geheel te beoordeel (Odendal *et al.*, 2003:1078). Die primêre doel by die keuse van 'n

steekproef is om verteenwoordigende deelnemers te kry, met ander woorde om 'n klein versameling van eenhede van 'n veel groter groep te vind. Hierdeur word die ondersoeker in staat gestel om akkurate veralgemenings ten opsigte van die groter groep te maak (Neuman, 2003:210). Die fokusgroep se relevansie tot die ondersoek is van groter belang as die aantal verteenwoordigers van die probleem wat ondersoek word (Neuman, 2003:211). Die navorser moet poog om informasieryke gevalle by predikante van die fokusgroep te inkorporeer: individue wie se gedragspatrone 'n groot bydrae kan lewer tot die insig in die stres wat predikante van die GKSA beleef (Frankel & Devers, 2002:2). Die steekproef vir hierdie studie bestaan uit nege predikante van verskillende ouderdomsgroepe, met wie individueel onderhoude gevoer.

4.3.2 Loodstudie

Ten einde te verseker dat die onderhoude glad verloop, is 'n onderhoud met een predikant as 'n proeflopie vir die onderhoude gebruik. Die proeflopie was 'n voorafoefening om te bepaal of groot veranderinge in die beoogde onderhoude aangebring moes word. Dit moes ook vir die navorser 'n aanduiding gee of alternatiewe verduidelikings nodig was en hoe enige bedreigings of interne kragte vermy kon word wat negatief op die onderhoud kon inwerk (Neuman, 2003:257). Na die proeflopie het die navorser onderhoude met die proefpersoon gevoer om verdere aspekte te bepaal wat verfyning in die onderhoud benodig het (Neuman, 2003: 257). As die verloop van die onderhoud vir die doel van die ondersoek geskik blyk te gewees het, sou daar voortgegaan word om die onderhoude met die ander predikante te voer (Neuman, 2003 :257).

4.3.3 Dataversameling

Volgens Glasher en Pheskin (1992:35) is dit vir 'n navorser nodig om sy rol duidelik te definieer, sodat die navorsingsproses geheel en al deursigtig kan wees vir die navorser en sodat die onderlinge konfidensialiteit, geloofwaardigheid en betroubaarheid van die navorser beklemtoon kan word. |Die navorser se relatiewe onbekendheid is die predisposisie wat alle navorsers saam met hulle dra in 'n navorsingsituasie.

a) Die gebruik van die self

Volgens Janesick (1998:61) gebruik die navorser al sy sintuie om 'n ondersoek te loods en vir Burns en Grove (1987:80) is die gebruik van die self ook 'n sleutelaspek van die

onderhoud, omdat dit die navorser in staat moet stel om te reageer op die response van die respondent, en dus die moontlikheid van meer diepte aan die onderhoud bied. Die opsetlike gebruik van empatie en intuïsie ondersteun die navorser verder omdat dit hom in staat stel om meer betrokke te raak by die wêreld van die deelnemers. Dit help die navorser om ontvanklik te bly vir die persepsies van die deelnemers, eerder as om sy eie betekenis aan die deelnemers se ondervindinge te bied (Burns & Grove, 1987:80).

b) Kommunikasietegnieke van die navorser

Die navorser moet altyd bewus bly van sy verbale en nie-verbale houding, omdat hy meer as gewoonlik gesteld sal wees op sy gedrag en die impak wat hy op die predikant het (Kirsten, 2001:213). Belangrike kommunikasietegnieke wat in diens van die navorser staan, is volgens Poggenpoel (1993 :8) die volgende:

- Om te reflekteer oor die inhoud en gevoelens wat voorkom wanneer die navorser met die predikant kommunikeer en hoe hy hulle persepsies, ervarings en gevoelens begryp.
- Omskrywing van 'n stelling wat gemaak word deur die respondent.
- Opsommenderwys terugvoering te gee aan die predikante oor die algemene inhoud van die onderhoud of dele daarvan.
- 'n Versoek om duidelikheid, wat 'n poging is om meer helderheid te verkry wanneer 'n respondent se respons vaag, verwarrend of onduidelik is.
- 'n Versoek om voorbeelde en beskrywings.

c) 'n Ontspanne atmosfeer

Dit is belangrik vir 'n navorser om so gou as moontlik 'n goeie verhouding met die respondent te vestig. 'n Goeie verhouding help navorsers om deelnemers te verstaan, wat weer noodsaaklik is vir meer diepte in die navorsing (Neuman, 2003:376). Navorsers benodig ook sosiale vaardighede om vertroue te skep. Volgens Thompson en Rudolph (1992:34) moet die navorser voor 'n onderhoud seker maak dat hy vry is van gedagtes wat sy aandag kan aftrek. Hy moet dus gereed wees om al sy aandag aan die respondent te gee, omdat die respondent onopregtheid of 'n gebrek aan omgee gewoonlik onmiddellik raaksien.

d) Veldnotas

Veldnotas moet direk na elke onderhoud geneem word, aangesien die neem van notas gedurende die onderhoud die navorser se aandag van sy taak kan aftrek (Du Plooy, 1997: 109). Die veldnotas speel ook 'n belangrike rol in die interpretasie van die data. Frankel en Devers (2000:4) identifiseer by veldnotas veral twee belangrike aspekte wat implikasies kan inhou vir die betroubaarheid van die toets: eerstens, die deeglikheid van die notas en tweedens, die behoefte om dit wat eintlik gesê, of waargeneem is, te differensieer ten opsigte van die navorser se interpretasies van wat gesê of waargeneem is.

4.3.3.1 Die onderhoud

Die kwalitatiewe navorsingsmetode wat in hierdie studie gebruik word, is 'n begrondende teoretiese studie, omdat dit nie met 'n teoretiese raamwerk begin nie, maar die teorie hoofsaaklik gegrond word op die data wat deur die onderhoud verkry word (Leedy & Ormrod, 2001:154).

Omdat 'n predikant se persepsie, perspektiewe en verstaan van situasies van die uiterste belang is in sy belewing van stressors in sy taak as herder en leraar, is hierdie ondersoek ook fenomenologies van aard. *Fenomenologie* verwys na 'n persoon se persepsie, of die betekenis wat hy aan 'n gebeurtenis heg (Leedy & Ormrod, 2001:153). Volgens Omery (1983:50) behels fenomenologiese navorsing 'n induktiewe, beskrywende ondersoektegniek wat poog om die gehele sistematiese struktuur van die stresbelewing van predikante van die GKSA te beskryf, insluitende die essensiële eienskappe of temas wat menslike ondervinding karakteriseer.

Volgens Leedy en Ormrod (2001: 153) maak fenomenologiese navorsers feitlik uitsluitlik staat op lang onderhoude (ongeveer een tot twee uur) met deelnemers, om sodoende soveel data as moontlik te verkry ten opsigte van die fenomeen wat nagevors word. Dit beteken dat die deelnemers net so belangrik as die navorser is vir die studie wat onderneem word. Die deelnemers werk derhalwe saam om by die kern van die saak uit te kom. Om die proses te vergemaklik, het die fenomenologiese onderhoud 'n informele struktuur (Leedy & Ormrod, 2001:153).

Die onderhoud behels die implementering van 'n aantal voorafbepaalde vrae en/of ander onderwerpe. Die vrae vir elke onderhoud word in 'n sistematiese en konsekwente orde gevra, maar die onderhoude word toegelaat om veel verder as die antwoorde op die voorafbepaalde vrae te gaan (Berg, 1998:6). Die volgende vrae is aan die deelnemers gevra tydens die semi-gestruktureerde onderhoude:

Vraag 1: Watter eise word aan u, as predikant, gestel wat as stressors ervaar word?
Vraag 2: Watter psigosomatiese simptome ervaar u weens die eise wat u roeping aan u stel?

Tweedens moet die onderhoud onder meer aan die volgende vereistes voldoen, volgens 'n opsomming wat Neuman (2003:294) rakende die onderhoud gemaak het:

- Die onderhoudvoerder doen die vrawerk, terwyl die deelnemers antwoord.
- Die onderhoudvoerder is nie veroordelend nie en probeer nie die deelnemers se opinies verander nie.
- Die onderhoudvoerder probeer direkte antwoorde op spesifieke vrae verkry.
- Die onderhoudvoerder moet dit vermy om reaksies te gee wat 'n respons kan beïnvloed en moet werklik antwoorde soek, nie rituele response nie.
- Die onderhoudvoerder beheer die onderwerp, rigting en tempo. Hy hou die deelnemers by die onderwerp onder bespreking.
- Die onderhoudvoerder probeer om deurlopend 'n warm, ernstige en objektiewe atmosfeer te handhaaf.
- Die deelnemers moet nie die vrae ontwyk nie en dus versoek word om weldeurdagte, ware antwoorde verskaf.

Derdens is die onderhoud met die toestemming van die deelnemers op band geneem word, sodat die stemtoon van die verbale interaksie vasgelê kon word (Du Plooy, 1997:110). Dit het aan die navorser die geleentheid gebied om alles wat gesê word te transkribeer, wat op sy beurt die analisering daarvan vergemaklik het. Die bandopname is sigbaar vir elke respondent. Omdat die deelnemers anoniem moet bly, mag die data nooit na hulle terugverwys nie. (Leedy & Omrod, 2001:158).

4.3.3.2 Betroubaarheid en geldigheid in die kwalitatiewe onderhoud

a) Betroubaarheid in die ondersoek beteken dat die data konsekwent moet wees ten opsigte van die konteks wat ter sprake is. Dit beteken dat dieselfde of soortgelyke resultate verkry moet word onder identiese of baie soortgelyke omstandighede (Neuman, 2003:178,388). Verteenwoordigende betroubaarheid sal verkry word indien dieselfde resultate met die verskillende onderhoude verkry word (Neuman, 2003:179). Betroubaarheid word verder versterk indien die proeflopie werklik krities hanteer word (Neuman, 2003:181). In hierdie studie is die ideaal die verskaffing van soveel inligting as moontlik omtrent die ondersoekontwerp en ondersoekmetode, en die triangulering daarvan.

b) Geldigheid

Volgens Neuman (2003:185) beteken geldigheid die volgende:

- ŉ Navorser se resultate is aanvaarbaar en nie eksklusief waar nie. Dit is egter ŉ kragtige oorredende beskrywing wat die navorser se werklike ervaring van die empiriese data openbaar.
- ŉ Navorser se empiriese aanspraak verkry geldigheid as dit ondersteun word deur stukke data. Geldigheid word verkry uit die kumulatiewe impak van honderde klein, verskillende detail wat slegs verkry kan word deur swaargewig data.
- Geldigheid neem toe as navorsers aanhoudend verskillende data navors en die ooreenkomste daartussen vasstel. Geldigheid groei ook namate ŉ navorser digte ooreenkomste in ongelyksoortige detail vind.

In hierdie studie is daar gepoog om hoë **interne** geldigheid te verkry deur so min as moontlik tekortkominge in die ontwerp van die navorsingsprojek te laat ontstaan (Neuman, 2003:187). Daarteenoor gaan die **eksterne** geldigheid laag wees, omdat die ondersoek net gebruik gemaak het van predikante van die GKSA (Neuman, 2003:187).

Atheide en Johnson, soos aangehaal deur Leedy (1997:168), verwys na vier tipe geïnterpreteerde geldigheid wat gebruik moet word om die geldigheid van kwalitatiewe navorsing te bepaal, naamlik bruikbaarheid, kontekstuele voltooidheid, ondersoekposisionering en die verslaggewingstyl.

- *Bruikbaarheid* verwys in die konteks van hierdie studie na die mate waarin die navorser se verslag die leser inlig.
- *Kontekstuele voltooiing* verwys na die mate waarin 'n verstaanbare oorsig van die situasie gegee word.
- *Voltooidheid* verwys na die duidelikheid van die navorsingsverslag vir die lesers daarvan. Voltooidheid kan verkry word deur die invoeging van die geskiedenis van die predikant, die fisiese voorkoms van die predikant, die aktiwiteite, skedules en roetine van die predikant sowel as sy individuele persepsies en betekenisgewings.
- *Ondersoekposisionering* verwys na die navorser se bewustheid van sy eie invloede (direk en indirek) tydens die ondersoek. Hierdie invloede (soos geloof, waardes en vooroordele) is spesifiek belangrik vir 'n navorser om te erken en dan te hakeer of op te skort vir solank as wat die navorsing duur. Dus gebruik geldigheidsprosedures die lens van die navorser, maar is binne die kritiese paradigma geposisioneer waar individue reflekteer op die sosiale, kulturele en historiese kragte wat aan hulle interpretasie vorm gee (Creswell & Miller, 2000:3).

4.4 DATA-ANALISE

Volgens Maxwell (1996:78) en Kirsten (2001:230) is data-analise die aspek wat kwalitatiewe navorsing duidelik onderskei van eksperimentele navorsing of 'n navorsing geskoei op opnames. Maykut en Morehouse (1994:122) beskryf drie benaderings om kwalitatiewe navorsing te analiseer. Hierdie drie analise-benaderings kan beskou word as 'n kontinuum wat wissel van 'n lae vlak van interpretasie en abstraksie tot 'n hoër vlak van interpretasie en abstraksie wat nodig is vir teorievorming. Die tweede benadering (wat êrens in die middel van die voorgenoemde kontinuum voorkom), is dié van die navorser wat primêr geïnteresseerd is in die akkurate beskrywing van wat hy verstaan sowel as die herkonstruering van data in 'n herkenbare werklikheid vir die persone wat deel van die studie gevorm het. Ten opsigte van die keuse en interpretasie van die data vereis hierdie benadering dat die navorser vaardig in *"weaving descriptions, speaker's words, field note quotations and their own interpretations into a rich and believable descriptive narrative"* (Strauss & Corbin, 1990:22). Kwalitatiewe data is in hierdie studie versamel deur semi-gestruktureerde onderhoude met nege deelnemers van die GKSA.

Die aard van die spesifieke vrae wat gevra word gedurende die semi-gestruktureerde onderhoude word bepaal deur die paradigmatiese perspektief van die navorser en die konteks waarin die studie gedoen is. Nadat die data versamel is, is dit geanaliseer volgens 'n kombinasie van metodes wat beskryf word deur Giorgi (sien Omery, 1983:57):

- Al die onderhoude is eers getranskribeer vanaf die bandopnames wat tydens die onderhoude gemaak is.
- Al die databronne in die dataversameling as geheel is vervolgens deurgelees ten einde 'n holistiese beeld van die fenomeen wat ondersoek word te verkry, terwyl hakering en intensiewe fokalisering as meetinstrumente vir kontrole gebruik is.
- Al die data is dan vir die tweede maal deeglik deurgelees sodat semantiese eenhede van woorde en temas geïdentifiseer en onderstreep kon word.
- Nadat die temas geïdentifiseer is, is die temas wat ooreenkom saamgegroepeer in subkategorieë. Nadat data gekategoriseer is, is dit volgens konsepte saamgegroepeer onder 'n hoër orde. Hoofkategorieë en subkategorieë is vervolgens uit die dataversameling as geheel geïdentifiseer en gedefinieer om 'n ketting van bewyse te vorm, ten einde triangulering moontlik te maak en die betroubaarheid en geldigheid van die studie te vergroot.
- Hierdie hoof- en subkategorieë is dan gegroepeer in hulle onderskeie en korresponderende subkontekste volgens die paradigmatiese perspektiewe van hierdie studie.
- Die vraag het ook die geleentheid verskaf om kategorieë te identifiseer betreffende die eise wat aan predikante gestel word en wat as stressors ervaar word.
- Al is die temas verdeel in hoof- en subkategorieë sodat daar tussen hulle onderskei kan word, kan hierdie kategorieë nie afsonderlik beskou word nie. 'n Kategorie kan nie in isolasie, afgesonder van die groter fenomeen, gesien word nie. Korrelasie tussen kategorieë word deur middel van triangulering geverifieer (Miles & Huberman, 1994:258)

4.4.1 Geloofwaardigheid

Geloofwaardigheid word gebaseer op die navorser se reputasie vir eerlikheid, sy sosiale rol, opregtheid en openlikheid, sowel as die afwesigheid van die motivering vir persoonlike gewin. Cormier en Cormier (1991:53) meen verder dat die deelnemers reeds aan die begin van die onderhoud bedag is op die maklik waarneembare aanwysings om die navorser as geloofwaardig te beoordeel. Deelnemers is meer geneig om die navorser as geloofwaardig te beskou as hy 'n reputasie vir eerlikheid en etiese en professionele gedrag het.

Volgens Deborah, soos aangehaal deur Rubin (2000:2), is daar drie belangrike bedreigings vir geloof- en kredietwaardigheid, naamlik die distorsie deur:

- die reaksie verbonde aan die impak van die navorser se teenwoordigheid;
- die navorser se vooroordele in die manier waarop hy vrae vra, sy hantering, sowel as filtrering van waarnemings, en
- die deelnemers se vooroordele wat grootliks verbind is met sosiaal aanvaarbare kwessies.

Krefting (1991:215) bespreek die model wat Guba voorgestel het vir die assessering van die geloofwaardigheid van kwalitatiewe data. Guba se model is gebaseer op die identifikasie van vier aspekte van geloofwaardigheid wat relevant is in kwalitatiewe studie, naamlik waarheidswaarde, toepaslikheid, konsekwentheid en neutraliteit.

4.4.1.1 Waarheidswaarde

Volgens Lincoln en Guba, soos aangehaal deur Krefting (1991:215), vestig die waarheidswaarde die vertroue wat die navorser het in die bevindings van die ondersoekontwerp, deelnemers en die konteks. In kwalitatiewe studies is die waarheidswaarde verkrygbaar deur die ontdekking van menslike ondervindinge soos dit werklik aktualiseer. Lincoln en Guba noem dit kredietwaardigheid (Krefting, 1991:215).

- **Kredietwaardigheid**

Volgens Smith (1996:22) kan die volgende tegnieke toegepas word om die kredietwaardigheid van die navorser te verhoog:

a) Triangulering

- Eerstens word triangulering gebruik deur die data ten opsigte van die predikante van die GKSA se beleefde eise wat as stressors ervaar word, wat versamel is deur middel van 'n fenomenologiese onderhoud wat op band geneem is en deeglik beskryf is, sowel as deur direkte observasies wat in veldnotas beskryf is.
- Tweedens word triangulering-meting toegepas tydens die data-analise, waar die data deur 'n kombinasie van beskrywende analise geïnterpreteer word.
- Derdens is die literatuurkontrole 'n verdere kontrolerende meting. Hierdeur word die bevindings van die navorsing met relevante bevindings van ander navorsings vergelyk, ten einde ooreenkomste, verskille en unieke bydraes te identifiseer.

b) Uitklaring met kundiges

Die kundiges in hierdie navorsing is die predikante verbonde aan die GKSA wat die eise ervaar wat hulle as stressors beleef. Om seker te maak dat die oorspronklike betekenisse wat hulle aan hulle leefwêreld heg in die bevindings van die ondersoek gereflekteer word, is die bevindings met sommige van die predikante uitgeklaar. Die navorsingsdata is ook aan 'n kundige voorgelê om dit, onafhanklik van die navorser, in temas wat ooreenkom te interpreteer.

c) Evaluasie deur kundiges

Die bydrae van ander kundiges soos 'n onafhanklike kodeerder wat terselfdertyd 'n kundige is op die gebied van sielkunde, sal aan die navorser die geleentheid verskaf om oop en eerlik te wees en op hierdie wyse ontslae te raak van voorveronderstellings wat sy oordeel kan of kon beïnvloed het. Die navorsingsresultate (getranskribeerde onderhoude sowel as kategorieë en subkategorieë) word aan sodanige persone voorgelê vir kommentaar.

d) Gestruktureerde kohesie

Konsekwente fokus op die beleefde eise wat as stressors ervaar word gemanifesteer deur die ganse verloop van die onderhoude, kodering en analise van die data. Verder is die pastorale model gebaseer op die ondervindingswêreld van die voorgenoemde predikante.

4.4.1.2 Toepaslikheid

Met kwalitatiewe navorsing word 'n fenomeen bestudeer in sy unieke, natuurlike konteks, wat min geleentheid vir eksterne kontrole oor veranderlikes laat (Smith, 1996:23). Omdat elke situasie uniek is, is daar min kans vir enige veralgemenings van ondersoekbevindings (Krefting, 1991:216). Daar word derhalwe verwys na die toepaslikheid van bevindings. Toepaslikheid verwys na die mate waarin die bevindings van 'n ondersoek toegepas kan word in 'n ander konteks, of ten opsigte van ander deelnemers, maar nie veralgemeen kan word nie. Hierdie navorsing is in die breë beskou net op predikante van die GKSA gerig.

Guba, soos aangehaal deur Krefting (1991:216), gee 'n tweede perspektief van toepaslikheid in kwantitatiewe navorsing deur te verwys na oordraagbaarheid as 'n kriterium waarteen die toepaslikheid van kwalitatiewe navorsing geassesseer kan word. Die mate waarin die navorser genoegsame beskrywende data beskikbaar stel, moet korreleer met die oordraagbaarheid van die studie (Smith, 1996:24). Hierby word die kriteria vir die insluiting van die fokusgroep by die navorsing betrek, sowel as die woordelikse transkribering van wat tydens die onderhoude gesê is (Smith, 1996:24).

Daarby noem Smith (1996:24) dat nog 'n meetkontrole wat die oordraagbaarheid van die navorsing verseker, die keuse van die fokusgroepe is. Elke respondent moet aan die vereiste kriteria voldoen om by die navorsing ingesluit te word (sien 2.3.1).

4.4.1.3 Konsekwentheid

Volgens Krefting (1991:216) het 'n derde kriterium van geloofwaardigheid te doen met die konsekwentheid van die data en die mate waarin die bevindings konsekwent is met die navorsing onder dieselfde of soortgelyke toestande en kontekste.

- Afhanklikheid

Guba hou vol dat variasie verwag kan word in kwalitatiewe navorsing en dat konsekwentheid gedefinieer kan word in terme van afhanklikheid (sien Krefting, 1991:216). Die konsep *afhanklikheid* dui op opspoorbare variasies.

- Stap-vir-stap duplisering

Nog 'n kontrolemeting is die stap-vir-stap duplikasie. Om standaardisering te vergroot, word dieselfde stappe in elke onderhoud gevolg: die betrokke deelnemers (predikante) is gekontak en gevra of hulle deel sal neem aan die navorsing. Al die deelnemers het vervolgens dieselfde inligting gekry oor wat van hulle verwag word tydens die onderhoude en die sentrale kernvrae aan elke respondent is in presies dieselfde woorde gevra.

4.4.1.4 Neutraliteit

Krefting (1991:216) identifiseer neutraliteit as die vierde kriterium vir geloofwaardigheid. Neutraliteit is die afwesigheid van vooropgestelde aannames in die navorsingsprosedures en resultate. Volgens Smith (1996:25) elimineer neutraliteit die invloed van enige vooroordele by die navorser ten opsigte van die navorsingsprosedures en bevindings. Guba (in Krefting, 1991:17) verwys na neutraliteit as die mate waarin bevindings eksklusief is tot die funksies van afhanklikes en die toestande van die navorsing, en nie van die navorser nie.

Twee tegnieke wat gebruik kan word om die navorsing te verifieer, is die ketting van bewyse van die resultate en triangulering.

4.4.1.5 Die ketting van bewyse

Volgens Smith (1996:26) kan die ketting van getuies moontlik gemaak word deur rekords van die volgende te behou:

- rou data, bandopnames, veldnotas en navorsingsresultate;
- datareduksie en -analise, die veldnotas, kollektiewe informasie, kwantitatiewe opsommings (indien van toepassing) en teoretiese notas; rekonstruksie van die data en opsommings, soos die strukturering van kategorieë (temas, definisies en verhoudings), bevindings en konklusies, die finale verslag met die integrasie van die konsepte en interpretasies; en
- prosesnotas ten opsigte van die metodologie, geloofwaardigheid, sowel as 'n ketting van bewyse (notas); navorsingsaanbiedinge en persoonlike notas, proeflopievorms, beplanningskedules en die formaat van waarnemings (Lincoln & Guba, 1985:327).

4.4.1.6 Triangulering

Triangulering is ook 'n metode om veranderlikes te kontroleer. Dit behels die meting soos beskryf in paragraaf 2.3.5 .1 (a).

4.5 ETIESE NORME

In hierdie ondersoek is deurentyd gepoog om te voldoen aan die morele, etiese en wetlike standaard van 'n wetenskaplike ondersoek (Du Plooy, 1997:45). Aangesien hierdie ondersoek op predikante van die GKSA fokus, is hulle regte deurentyd in ag geneem. Deelnemers het die reg op privaatheid en die reg tot selfrespek en waardigheid. Dit beteken volgens Du Plooy (1997:46) dat hulle mag staatmaak op vertroulikheid en anonimiteit en beskerm moet word teen die misbruik van die ondersoekbevindings. Daarom moet hulle toestemming tot die ondersoek eers skriftelik verkry word, voordat daar met die onderhoude begin kan word. Die deelnemers mag onttrek, al het hulle aanvanklik toestemming gegee om deel te wees van 'n fokusgroep. Die navorsing kan ook gestaak word indien dit nie verloop volgens die voorafbepaalde standaard nie. Terugvoering oor die bevindings en aanbevelings van die navorsing moet so spoedig moontlik aan die betrokke persoon/fokusgroep/respondent verskaf word (Smith, 1996:27).

Etiese probleme waarteen die navorser voortdurend moet waak, is oneerlikheid, die pleeg van plagiaat, inmenging of die waninterpretasie van die verkreë data, die verdoeseling van data en die distorsie of skep van data ter wille van die resultaat (Du Plooy, 1997:46).

4.6 VOORLOPIGE SAMEVATTING

Omdat 'n indiepte ondersoek van stres by die predikante van die GKSA beoog is, is 'n kwalitatiewe, eksplorerende, beskrywende en kontekstuele navorsingsontwerp in die vooruitsig gestel. Aangesien die studie hier gegaan het oor mense wat nie homogeen is nie en nie gekwantifiseer kan word nie, en die bydraes oor die menslike leefwêreld dus van belang is, is 'n begrondende, fenomenologiese en kwalitatiewe studiemetode gekies.

Om die resultate geloofwaardig te maak, word nege deelnemers, waarvan drie minder as tien jaar, drie tussen tien en twintig jaar en drie tussen twintig en dertig jaar ondervinding het as predikant van die GKSA, gebruik in die steekproef. Uit elke groep het een reeds uit die bediening getree.

Die onderhoud is beplan met inagneming van die bandopnemer en veldnotas, betroubaarheid en geldigheid, die data-analise, geloofwaardigheid, waarheidswaarde, kredietwaardigheid, triangulering, toepaslikheid, konsekwentheid neutraliteit en etiese norme.

HOOFSTUK 5 NAVORSINGSRESULTATE

5.1 INLEIDING

Hierdie hoofstuk het ten doel om die resultate en bevindings van kwalitatiewe navorsing op te som betreffende die distres (negatiewe stres) wat die predikante van die GKSA kan beleef. Die prosedure wat gevolg is met die kwalitatiewe navorsing gaan kortliks genoem word, en dan sal die bevindings getabelleer en bespreek word ten einde as basis te dien van kontoere vir die ontwerp van 'n pastorale model om pastorale ondersteuning te bied aan predikante van die GKSA wat 'n hoë stresvlak ervaar.

Die kwalitatiewe navorsing is gedoen met 9 medewerkers (deelnemers) – predikante van die GKSA, wat vrywillig aan die navorsing deelgeneem het. Drie het tussen 0 en 10 jaar ondervinding gehad, drie tussen 10 en 20 jaar en drie tussen 20 en 30 jaar. Uit elke groep is daar een deelnemer wat uit die diens getree het vanaf Januarie 2005 (sien 4.2.1). Met elke deelnemers is daar 'n een-tot-een semi-gestruktureerde onderhoud gevoer.

Gedurende die onderhoude is daar deurentyd gepoog om aan die morele en etiese standaarde van 'n wetenskaplike onderhoud te voldoen. Die medewerkers kon staatmaak op vertroulikheid, anonimiteit en beskerming wat die ondersoekbevindings betref. Gevolglik is 'n ooreenkoms van vertroulikheid eers skriftelik deur die deelnemers en die navorser geteken (sien 4.5).

Die volgende twee oop navorsingsvrae is aan elke deelnemers gestel (sien 4.3.3.1):

Vraag 1: Watter eise word aan u, as predikant, gestel wat as stressors ervaar word?
Vraag 2: Watter psigosomatiese simptome (indien enige) ervaar u weens die eise wat u roeping aan u stel?

Al die verkreë rou data is op band geneem tydens die onderhoude en getranskribeer. Vervolgens is die data in die temas gegroepeer wat samevattend is van die aspekte wat

aanleiding gegee het tot hulle belewing van 'n hoë stresvlak. Uit hierdie temas kon 3 hoofkategorieë en 9 subkategorieë saamgestel word. Hierdie kategorieë en subkategorieë kan egter nie beskou word in isolasie, afgesonderd van die groter fenomeen, naamlik *stres by predikante* van die GKSA nie. Korrelasie tussen die verskillende kategorieë kan deur middel van triangulering geverifieer word en saturasie van die temas is bereik, soos bevestig deur die herhaling van temas in onderhoude (sien 4.4). Aangesien hierdie onderhoude individueel gevoer is, en elke onderhoud sy eie dinamika gehad het, is die subkategorieë waartoe minder medewerkers se data bygedra het nie noodwendig van minder belang as dié waartoe al nege medewerkers bygedra het nie. Weens die komplekse aard van die kwalitatiewe navorsing kan die data van sommige kategorieë en subkategorieë oorvleuel. Die kategorieë en subkategorieë is aan 'n onafhanklike kodeerder voorgelê wat 'n kundige is op die gebied van kwalitatiewe navorsing in die geesteswetenskappe, ten einde te verseker dat die navorser oop en eerlik is en om op hierdie wyse ontslae te raak van voorveronderstellings wat sy oordeel kan of kon beïnvloed het.

Uit die veldnotas kan een belangrike aspek aangeteken word: waar daar met alle medewerkers vooraf min of meer ooreengekom is oor ongeveer 'n uur van hulle tyd vir die onderhoud, het agt van die nege onderhoude van een en 'n half uur tot twee ure geduur. Dit kan 'n aanduiding wees van die deelnemers se geweldige behoefte na iemand wat as klankbord kan dien.

5.2 NAVORSINGSRESULTATE

Die hoofkategorieë en subkategorieë waarin die verkreë data geplaas kan word, kan soos volg getabuleer word:

HOOFKATEGORIE	SUBKATEGORIE
1. Stressors en faktore bydraend tot die predikante in die GKSA se belewenis van stres	**1.1 Unieke persoonlike kenmerke** a. Persoonlike geskiedenis en agtergrond b. Unieke psigiese kenmerke c. Aanvaarding van verantwoordelikheid d. Verwagtinge aan homself gestel
	1.2 **Die gemeente waarin die predikant funksioneer** a. Gemeentedemografiese profiel b. Paradigmatiese perspektiewe

	c. Gemeentelede se spesifieke rolverwagting van predikante d. Gemeentelede verplaas verantwoordelikhede e. Finansiële probleme f. Kerkraadsvergaderings stresvol
	1.3 **Spesifieke werks- en bedieningsverwante stressors** a. Roloorlading – kwalitatief en kwantitatief b. Te min tyd vir sy eie geestelik groei c. Aanpassingsprobleme tydens eerste bedieningsjare
2. Predikante se reaksie op die stressors wat hulle beleef	2.1 Predikante se **fisieke stresreaksies** Verskeie psigomatiese simptome is waargeneem en sluit onder andere die volgende in: a. Diabetes b. Chroniese moegheid c. Hoofpyne d. Gastro-intestinale steurings e. Slaapversteurings f. Korttermyngeheueverlies
	2.2 **Psigiese stresreaksie** is beskryf as: a. Moedeloosheid b. Oorsensitiwiteit c. Verpersoonliking van kritiek c. Voortdurende skuldgevoel e. Negatiewe denke f. Depressie g. Tekens van uitbranding
	2.3 **Interpersoonlike verhoudings en - effektiwiteit** a. Gebrekkige aandag en betrokkenheid by gesin. b. Interaksie met gemeentelede c. Disfunksionele kollegiale verhoudings
3. Versterkende faktore wat die predikant in staat stel om negatiewe stressors in sy bedieningswerk te hanteer	3.1 Die predikant se verhouding met God
	3.2 'n Predikant se gevoel van geroepenheid
	3.3 'n Openheid vir menslikheid (gebrokenheid weens sondige natuur) van gemeentelede en die self

Diagram 10: Hoofkategorieë en subkategorieë

Die Hoofkategorieë uit voorgenoemde kwalitatiewe navorsing sal vervolgens aan die hand van aspekte van die subkategorieë bespreek word.

5.2.1 Stressors en faktore bydraend tot die predikante in die GKSA se belewing van stres

Volgens kategorie een is daar drie belangrike subkategorieë bydraend tot die stres wat predikante in die GKSA beleef, naamlik ...

5.2.1.1 Unieke persoonlike kenmerke

a. Persoonlike geskiedenis en agtergrond

Medewerkers se persoonlike en unieke kenmerke, soos wat dit geassosieer word met hulle ervaring van *distres*, kan gesien word in hulle persoonlike geskiedenis en agtergrond. Elkeen se eie innerlike wêreld (grootword, seerkry, ens.) ontmoet dié van ander persone. Een respondent stel dit soos volg: "*... as daardie twee wêrelde ontmoet ... het dit vir my gevoel of ek spanning beleef*".

'n Ander deelnemer het erken dat weens "*... 'n minderwaardigheidskompleks van kindsdae af ... (ek) in elk geval nie altyd waardig gevoel (het) nie*". Nog 'n deelnemer het besondere klem gelê op die invloed van sy kinderjare: "*Ek dink predikantskap kom van ver af, dit kom van waar jy grootword ... My ouers was te besig en ek is nie in die wêreld ingevat en blootgestel aan goed wat ons gehelp en gewys het hoe hulle die lewe hanteer nie.*"

b. Unieke psigiese kenmerke

Die medewerkers se unieke psigiese kenmerke is 'n verdere bydraende faktor tot hul belewing van *distres*. Waar een deelnemer sou erken: "*Ek is 'n baie sensitiewe persoon, as ek net agterkom iemand kyk skeef ... as iemand gegaap het in die erediens, dan het ek onmiddellik terwyl ek preek, het hier allerhande goed aangegaan ... so jy weet ek het die ander se goed alles op my gelaai.*" 'n Ander deelnemer poog weer om selektief te werk te gaan om sy stressors te hanteer: "*daar is nou vandag, na 15 jaar, dinge wat in my lewe gebeur het, wat ook maar 'n mate van stres vir my skep wat ek nog nie verwerk het nie. Jy weet mos daardie selektiewe prosesse waarmee enigiemand werk ...*" 'n Derde deelnemers vat die predikante se unieke vermoëns soos volg saam: "*(Dit) hang af van hoe mens jou taak sien en wat jou eie persoonlike vermoëns is en of jy die goeters wat jy opraap verder kan hanteer.*"

c. Aanvaarding van verantwoordelikheid

Die mate wat hulle verantwoordelik voel vir die geestelike sowel as die emosionele groei van die gemeente dra ook by tot die mate wat die medewerkers *distres* ervaar. Een deelnemer koppel sy geweldige verantwoordelikheidsgevoel aan sy behoefte aan die gemeente se goedkeuring: "*En dan voel jy verantwoordelik om daai ou deur te help en as dit nie gebeur nie, ... dan maak dit stories oor jou as persoon agteraf wat maar sleggerig is.*" 'n Ander deelnemer het die volgende erken: "*...ek (het) tog in die slaggat getrap om myself te oorskat deur my roeping so ernstig op te neem en so verantwoordelik te voel vir elke mens in my eerste gemeente.*" Een deelnemer was selfs bereid om die verantwoordelikhede van ander oor te neem: "*... jy laat maar toe dat nog goed op jou geplaas word wat jy nie altyd rêrig tyd voor het om te hanteer nie.*"

d. Verwagtinge aan homself gestel

Bydraend tot die mate wat die medewerkers distres ervaar weens hulle unieke persoonlike kenmerke, is die verwagtinge wat hulle aan hulself stel. Hulle verwag van hulleself om alle antwoorde op mense se probleme te hê: "*... 'n absolute versugting dat predikante 'n bysiendheid ontwikkel het. Hy moet als van alles weet. Nou weet hy nie als van alles nie nou ontwikkel hy hierdie stres, die depressie en al die dinge.*"

Dit blyk uit die navorsing dat van die medewerkers deurlopend hoë verwagtinge aan hulleself stel: "*'n ou word partykeer so deur jou eie gewete gedruk en gedryf in die bediening oor wat jy moet doen en wil doen, dat jy nooit daarby uitkom nie. Jou verwagting in jouself is hoog sodat jy nooit daarby regtig self uitkom nie.*" Al die medewerkers getuig van aanvanklike onrealistiese drome/ideale vir die gemeentes. Die druk is dus veral op die jonger predikante: "*... dat jy jouself bewys en 'n merk maak*" en "*ek dink die roloorlading wat ek beleef het, is goed wat ek vir myself toegeëien het.*"

5.2.1.2 Gemeente waarin die predikant funksioneer

a. Gemeentedemografiese profiel

Elke gemeente het sy eie unieke en komplekse samestelling wat dienooreenkomstig bydraend is tot die predikant van die GKSA se belewing van stres. Die gemeente met oorwegend ouer lidmate benodig byvoorbeeld heelwat meer ondersteuning: "*hulle word*

meer siek, van hulle familie sterf baie meer uit, wat daarmee ook troos benodig." Sodanige gemeente is wat jongmense betref meer 'n deurgangsgemeente: *"hy kom trek hier in, twee maande later is hy vort."* Jonger gemeentelede het weer ander probleme; dit kom byvoorbeeld minder aan die lig as daar huweliksonmin is: *"Jy hoor dit eers as die egskeiding deur is."* Sommige medewerkers ervaar ook die kwynende getalle, die negatiwiteit, moedeloosheid en afvalligheid van die gemeentelede as 'n groot bron van stres. Gemeentes se eiesoortige geskiedenis en tradisies dra ook by tot die medewerkers se stres: *"Baie goed waarvan die dominee nie eers van weet nie, dan kom jy agter hoor hierso is dit so en so ..."*

b. Gemeentelede se paradigmatiese perspektief

Uiteenlopende paradigmas binne 'n gemeente dra volgens die medewerkers in 'n groot mate by tot die distres van predikante. Sommige medewerkers voel dat hulle baie meer druk ervaar in die bediening met die geweldige paradigmaskuiwe wat in die samelewing moes plaasvind na 1994. Een deelnemer voel dat baie stres te wyte is aan kultuurgebondenheid binne 'n multikulturele samelewing. Daarbenewens het die transformasieproses sigbaar geword in die GKSA waar *"sommige mense na die fundamentalistiese kant toe gaan en die ander ouens na die liberale kant toe"*. 'n Ander deelnemer voel selfs dat *"ons kerkmodel ... sterk premodernisties (is) terwyl ons mense in 'n oorgang tussen modernisme en postmodernisme (is),"* veral in die semi-stadgemeentes en stadsgemeentes.

Volgens nog 'n deelnemer kry 'n mens toenemend die situasie dat hoewel Skrifgesag nie bevraagteken word nie, Skrifinterpretasie baie meer aan die eie-ek gekoppel word deur gemeentelede. Nog 'n deelnemer voel boonop dat drukgroepe in die gemeente hom begin verdag maak het, omdat hy nie konserwatief genoeg was en gepreek het soos hulle wil hê (deur net van die Bybel se ou vertaling gebruik te maak) nie.

Sommige medewerkers beleef 'n geweldige interne konflik omdat hulle voel dat hulle passie om die evangelie te verkondig in konflik is met die verwagtinge van uiterlike strukture. Hulle voel daar is te veel formalisme in hul gemeentes ten koste van spiritualiteit. Gevolglik sal een deelnemer voel *"... daar is mense wat 'belangrike posisies' in die gemeentes het ... (terwyl) daardie ouens nie 'n konneksie met die Here het nie. Hulle het 'n konneksie met tradisie en met hulle eie belewingswêreld en op die*

ou einde is hulle selfgesentreerd ... dit het by my spanning gebring tussen dit wat die Here in jou werk ...". 'n Ander deelnemer voel ook *"... die predikant se roeping kom nie ooreen met die gemeente se siening oor die predikant se rol nie."*

c. Gemeentelede se spesifieke rolverwagtinge en persepsies van predikant

Die meeste medewerkers ervaar dat die verwagtinge van die gemeente wat hulle bedien onrealisties groot is: *"Verwagtinge van mense wat baie keer onrealisties en ek dink half onregverdig is. Mens wat van jou verwag om hulle probleme te kan ken, sonder dat hulle dit vir jou vertel en dan altyd antwoorde te hê, oplossings vir hulle te kan gee – dit kan nogal stres veroorsaak."*

Die benadering van die gemeente was volgens een deelnemer *"Ons betaal jou; jy moet sorg dat alles in die gemeente gebeur."* Ook 'n ander deelnemer het gesê die gemeente gee vir hom die boodskap: *" ...die predikant is die betaalde ene, hy is die ene wat alles kan doen ..."* Ander deelnemers vat dit soos volg saam: *Dis menslik onmoontlik, jy kan nie altyd alles vir almal wees nie."* en *"daar is mense wat werklik verwag dat jy absoluut perfek moet wees"* of *"Jy word ingesluk deur die gemeente."* As daar konflik in die gemeente is, verwag die gemeente boonop: *"nou moet die predikant kant kies en hy kan nie."*

Nieteenstaande al die werk, eien die gemeente hulle die reg toe om aan die predikante te dink as *"'n tipe van 'n voorwerp, wat so half aan die gemeente behoort ... 'n gebruiksartikel".* Wat sterk na vore gekom het is dat daar nog gemeentelede is wat van die standpunt af uitgaan dat die dominee net Sondag werk: *"Hulle dink regtig dominees doen niks."* Volgens nog 'n deelnemer plaas die huidige stelsel wat in die gemeentes ontstaan het *" 'n ontsaglike druk op enkeles vir dit wat hulle nie werklik kan lewer nie".*

d. Gemeentelede verplaas verantwoordelikhede

Die medewerkers voel dat die gemeentelede hulle predikante verantwoordelik hou vir hulle eie geloofsgroei en dat sommige gemeentelede net *"nie meer soos gelowiges leef nie".* Hulle gaan nie meer kerk toe nie want die dominee of ouderling was nog nie by hulle gewees nie, of hulle *"verstaan in elk geval nie waaroor die dominee preek nie".* Wanneer lidmate gemeenskap met die kerk opsê of na 'n ander kerk toe oorgaan, is dit

vir die medewerkers baie traumaties en sommige beleef dit as 'n persoonlike mislukking.

e. Finansiële probleme

Te min geld is vir sommige deelnemers 'n groot probleem. Een deelnemer het nou al die afgelope twee jaar nie 'n verhoging gekry nie, terwyl alles duurder geword het. 'n Ander deelnemer het weer gevoel dat die groot probleem is dat dominees se vlak van versorging in verhouding tot hulle kwalifikasies net nie sin maak nie: *"as jy luister na ouens wat jou vriende was, wat saam met jou gestudeer het ... jy kry dalk so 20% van wat hy kry"*.

Twee ander medewerkers het gevoel dat dit nie so seer die min geld is nie, maar die feitlike ontbloting voor die gemeente: *"Nie so seer die min finansies nie, maar ek wil amper sê die ontbloting in terme van die gemeente"*.

Nog 'n medewerker het gesondheidsprobleme, maar kan nie daaraan dink om te emeriteer nie: *"Dis absoluut onmoontlik selfs op 65 as ek dan aftree gaan die pensioenpakkie maar beroerd lyk. Met R6 500 'n maand moet my huis aan die gang hou, medies aan die gang hou, ons kos op die tafel kry. Ek weet nog nie hoe, ek het nie 'n idee nie."*

f. Kerkraadsvergaderings stresvol

Dit is duidelik uit die navorsing dat die meeste van die medewerkers hul kerkrade en die kerkraadsvergaderings as 'n bron van geweldige distres beleef weens die verkeerde gesindhede wat sommige van die kerkraadslede openbaar. Dit behels onder meer dat hulle voel dat die kerkraadslede net nie hulle geroepenheid ernstig opneem nie en gevolglik ook nie hul taak as wagters oor die gemeente en dienaars van die gemeente nie. Van die medewerkers gaan so ver as om te sê dat sommige kerkraadslede net eenvoudig *"nie omgang met die Here het nie"*. Ander medewerkers ervaar weer dat daar *"liefdeloosheid"* en selfs onderlinge *"vyandiggesindheid"* tussen ampsdraers in kerkraadsvergaderings voorkom, sowel as 'n kritiese ingesteldheid teenoor die voorsitter (predikant) van die vergadering: *"(Daar is) 'n komponent van ouens wat net stoei teen alles"*. Sommige medewerkers is weer van mening dat hulle net eenvoudig nie opgewasse is om kerkraadsvergaderings te lei nie.

5.2.1.3 Spesifieke werks- en bedieningsverwante stressors

a. Roloorlading: kwalitatief en kwantitatief

'n Groot stresfaktor onder die medewerkers was die sinvolle gebruik van hulle tyd. Daar is so 'n groot hoeveelheid take wat die predikante moet verrig bo en behalwe sy primêre plig om die Woord te bedien, dat hy die hele tyd skuldig voel omdat hy nie by alles kan uitkom nie. Een deelnemer meen *"Ek kan nooit die bediening van die Woord deur die prediking in die gemeente ter syde laat, as gevolg van al hierdie dinge wat ook gedoen moet word nie, maar waarby ek in elk geval nie uitkom nie ... Die oomblik as jy aan daardie een ding begin roer, dan kom daar 'n hele klomp goeters los."* 'n Ander deelnemer stel dit soos volg: *"(Die werk onder druk) bly die heeltyd in jou maal en stoei en worstel. So dis 'n 24 uur, 7 dae 'n week situasie, dink ek, wat in die een kant stresvol is."*

b. Te min tyd vir geestelike groei

Die meeste medewerkers vind dit moeilik om tyd in te ruim vir eie stiltetyd, bloot ter wille van hulle eie geestelike groei: *"Dis asof mens heeltyd aan ander mense se spiritualiteit probeer bou dat jy skoon vergeet van jou eie."* Sommiges is ook gedurig in 'n stryd gewikkel: *"Doen ek dit nou ter wille van my eie geloofsgroei, my eie hunkering na God en die behoefte om werklik met Hom innig mee te leef, of is ek op soek na 'n preekteks."*

c. Aanpassingsprobleme tydens hulle eerste bedieningsjare

Die gaping tussen die jong predikant se kennis van die teologie en dié van die gemeente is volgens die meeste medewerkers aanvanklik 'n groot stressor: *"Die teologiese opleiding wat ek gehad het, het my nie heeltemal voorberei vir die werklike goed waarmee mense op grondvlak geworstel het nie."* Sewe uit die nege medewerkers het gevoel dat hulle meer praktiese leiding en opleiding benodig het vir hulle taak as predikant: *" 'n jong outjie wat vars uit die teologiese skool is wat skielik in 'n gemeente gesit word ... kuikenmoord ... ek dink daar begin baie ouens se probleme. Daar het myne begin."*

5.2.2 Reaksie op stressors

5.2.2.1 Fisieke stresreaksies

Verskeie psigosomatiese reaksies is vermeld

Agt van die nege medewerkers het getuig van fisieke reaksies wat moontlik toegeskryf kan word aan chroniese stres. Een deelnemer het tipe 2-diabetes ontwikkel en voel dat dit stresverwant kan wees. Ses medewerkers het getuig van chroniese moegheid en twee kry geweldige hoofpyne. Drie medewerkers het gastro-intestinale probleme, veral gedurende stresvolle tye. Een deelnemer stel dit soos volg: *"Elke Sondag van my lewe wat ek gepreek het, was my maag onderstebo van stres ... hier binne was 'n stryd."* 'n Ander deelnemer beskryf sy fisieke reaksie op die distres wat hy ervaar het weer soos volg: *"Op 'n stadium dan word ek in die nag wakker, dan is my keel toegetrek, in die middel van die winter, dan hardloop ek uit die huis uit en gaan probeer yskoue lug in my longe inkry dat ... hierdie spasma in my net kan wegkom."* Een deelnemer kla van korttermyngeheueverlies wat moontlik toegeskryf kan word aan chroniese stres en nog een het sy naels heeltemal afgekou.

5.2.2.2 Psigiese stresreaksies

a. Moedeloosheid

Van die medewerkers het verder van intense moedeloosheid getuig wat hulle van tyd tot tyd ervaar: *"Laat jy moedeloos in jou roeping word, voel ek het nie meer krag hiervoor nie, ek sien nie meer kans nie".* Volgens sommige medewerkers raak hulle soms so moedeloos dat hulle nie meer kans sien vir hulle taak nie en voel dat hulle regtig nie meer kan nie: *"Uiteindelik sit jy met hierdie ontsaglike frustrasie en in die opsig van: is ek regtig geroepe? Die tipe van ding jy weet: het ek nie myself mislei nie, het ek nie dalk die Here verkeerd verstaan nie?"*

Volgens die medewerkers het 'n groot deel van hulle werk te doen met mense wat pyn, hartseer en leed ervaar, en die predikant voel verantwoordelik om die mense daardeur te help: *" 'n mens probeer afstand hou, maar jy kan nie anders om as om dit vir jouself persoonlik aan te trek baie keer nie, of ontsteld te wees ... ".* 'n Ander deelnemer het

erken: *"daar kom soms 'n tyd dat jy eenvoudig sê: 'mense, nou los ek huisbesoeke en dinge 'n slag uit, want ek kan nie meer nie. Ek is eenvoudig moeg en oorlaai.' "*

b. Oorsensitiwiteit

Sommige medewerkers het erken dat hulle uiters sensitief geword het vir kritiek, dat dit selfs hulle preke en preekvermoë aantas: *"Baie menses sê die Sondagmôre voor die erediens (iets) ... of dis klein dingetjies wat jou so ontstig dat jy agterkom dat jy half sukkel om nou aan te gaan."*

c. Verpersoonliking van kritiek

Sommige medewerkers verpersoonlik kritiek: *"... dit maak nogal diep seer. Ek sukkel regtig om partykeer oor dit te kom."*

d. Gedurige skuldgevoelens

Drie medewerkers het van skuldgevoelens getuig: *"... as ek rêrig eerlik is met myself ... dan besef ek die ding wat my in elke ding motiveer is skuldgevoelens om dit te doen."*

e. Negatiewe denke

Die meeste medewerkers toon ook 'n neiging tot negatiewe denke. Een deelnemer het erken dat hy selfs al gewens het hy het eerder gesterf, nadat hy 'n noue ontkoming gehad het.

f. Depressie

Sewe medewerkers het erken dat hulle met tye met depressie worstel weens druk van die gemeente. Een deelnemer vat dit soos volg saam: *"Vat 'n ou wat lae energievlakke het en sit daarby die verwagtinge van 'n gemeente wat vals is en sy eie verwagtinge vir homself en dan het jy 'n sekere resep vir 'n ou wat gaan vou. Sit 'n paar lastige ouderlinge daarby, 'n paar gemeentelede wat moedswillig is en wat nie insig het nie wat die dominee geteiken het en 'go' en ek het gesien hoe van my kollegas met depressie geëmeriteer het."*

g. Tekens van uitbranding

Sewe medewerkers het tekens van uitbranding getoon:

- *"ek kan nie meer nie, ek sukkel om op te staan, die motiveringsvlakke is laag"*;

- *"... dat ek hard praat, dat ek sommer net lelik word."*;
- *"(Om die gemeente te oortuig om my te glo) is nogal 'n reuse frustrasie, ek is op die punt van onttrek"*;
- *"... nou het ek myself heeltemal deurmekaar gepraat"*;
- *"... na die eerste vyf jaar (was ek) baie, baie moeg ... want die gemeente het my uitgebrand"*;
- *"... jou hele sisteem raak in weerstand en dis dan wanneer daar allerhande konflikgedagtes by 'n mens opkom"*;en
- *"... dat ek hier in '93 se kant heeltemal ineengestort het"*.

5.2.2.3 Interpersoonlike stresreaksies

a. Gebrekkige aandag en betrokkenheid by huisgesin

Wat die interpersoonlike lewe betref, is dit veral hulle rol ten opsigte van hulle huisgesinne wat die meeste geraak word: *"En dan kom daardie skuldgevoel weer, want jy kom nie by jou gesin genoegsaam uit nie ..."* Daarby is daar ook geweldige distres in hulle huisgesinne omdat hulle bedieningstres in die huisgesin gereflekteer is: *"In die huwelik het ons stres gehad, omdat die bediening so stresvol was."*; *"Ek kan vir jou vertel oor my eie kinders, hoe seer het hulle gekry. Hulle het al hierdie goeters opgetel wat in die gemeentes gebeur het ..."*

b. Interaksie met gemeentelede stresvol

Ook die medewerkers se interaksie met gemeentelede kan geweldige distres veroorsaak omdat hulle nie aanstoot wil gee nie, en tog gefrustreerd kan raak: *"Nee dis nie maklik as iemand jou beledig nie ... die eerste reaksie is, jy wil die man gryp en jy wil hom wurg, maar jy mag nie, jy kan nie. Dis totaal en al... dis fataal om dit te doen, nè. Ek dink dit skep 'n probleem."* Vir 'n ander deelnemer is die grootste stressor dan ook sy omgang met die mense in sy gemeente: *"... die onopregtheid by mense ... mense was vir my die groot ontnugtering, nie die werk nie."*

c. Disfunksionele kollegiale verhoudinge

Die meeste predikante het erken dat, hoewel hulle 'n goeie verhouding met die predikante van hulle buurgemeentes het, hulle tog 'n front voorhou omdat hulle nie die vrymoedigheid het om *"die goed wat hulle persoonlik raak"* teenoor ander predikante te bespreek nie: *"by ons predikante (bestaan) 'n hoogmoed en 'n vrees ... sy posisie word bedreig."* Volgens 'n ander deelnemer bestaan die neiging om soms op akademiese gebied die ander te probeer oortref, en nog 'n deelnemer lê klem op die feit dat daar ook onder die predikantegeledere *"twee groepe (is), dié wat meer na die fundamentalistiese kant toe gaan en die ander ouens wat meer liberale kant toe wil gaan. Persone hier in die middel kom op die oomblik uit, hulle voel papgedruk."*

d. Gebrekkige ondersteuningstelsels

Predikante beleef die afwesigheid van formele en informele ondersteuningstelsels, waar hulle ook swak kan wees en ondersteuning benodig, as bydraend tot hulle ervaring van stres. Informele ondersteuning vind altyd met 'n "masker" plaas, want hulle is *"bang vir blootstelling vir wat ander van jou gaan dink"*. Een deelnemer stel sy behoefte aan ondersteuning soos volg: *"Selfs my vrou het 'n predikant na wie toe sy gaan om mee te praat, maar ek het nie ... dis 'n geweldige leemte."* Hulle vriendekring raak uitgedun want *"jy bly die dominee. Daar is altyd nog 'n teologiese vraag ... nog 'n verwagting wat in alle vlakke uitkom."* Verder het drie medewerkers gemeen dat hulle baat sou vind by 'n mentor en een het gedink dat selfs meer persoonlike ondersteuning deur sy eie gemeente reeds sou help.

5.3 STRESHANTERING

5.3.1 Predikant se verhouding met God

Dit is duidelik dat sommige medewerkers tog kon leer om hulle stres te hanteer deur te besef dat hulle (as predikante) 'n paradigmaskuif moet maak: *"ek is dienskneg, ek is nie 'n heerser nie. Dis nie my kerk nie, dit is Christus se kerk"*. Diegene besef ook dat hulle *"... nie slawe van die gemeente (is) nie, (maar) diensknegte van die Here. Dis 'n bevrydende stresvlak ..."* 'n Ander deelnemer kon ook uiteindelik stres goed hanteer deur die besef: *"... die Here het my vrygemaak en die laaste paar jare in my gemeente het dinge genormaliseer want ek het my plek gaan inneem by die Here. My sekuriteit by die Here gesoek en nie by die gemeente nie ... ek is nie volmaak nie."*

5.3.2 Predikant se gevoel van geroepenheid

Sommige medewerkers se sterk gevoel van geroepenheid help hulle deur stresvolle situasies: *"...alhoewel 'n ou soms twyfel in jou bekwaamheid en twyfel of jy krag het om dit te doen, het ek nog nooit getwyfel of die Here my roep en of ek iets anders moet gaan doen nie. Ja, ek doen dit, dis wie jy is. Dis deel van jou murg en been."*

5.3.3 'n Openheid vir menslikheid (in 'n gebroke wêreld) van gemeentelede en die self

Ten minste twee medewerkers het duidelik in so 'n mate gegroei dat hulle kritiek in konteks kan sien, deur die kritiek te "weeg" en *"daarom kan 'n mens ook met daardie man wat eensydig negatief is, kan ek na luister, want ek weet êrens, al is dit 20%, kan ek iets saamvat."* Verder aanvaar ten minste een medewerkers dat hy 'n fout mag maak, sy gesin mag versorg en nie perfek hoef te wees nie. Ook 'n ander deelnemer voel *" 'n predikant is nie 'n supermens nie, hy het sy beperkinge, hy het sy beperkte gawes."*

5.4 VOORLOPIGE SAMEVATTING

Die data is deur die navorser sowel as 'n onafhanklike kodeerder geanaliseer en saturasie is bereik. Vervolgens is die data gekategoriseer in 26 subkategorieë wat in drie hoofkategorieë gegroepeer kon word, naamlik

- Stressors en faktore bydraend tot die predikant in die GKSA se belewenis van stres;
- Predikante se reaksies op die stressors, en
- Versterkende faktore.

Uit die navorsing blyk dit duidelik dat van die predikante van GKSA 'n hoë stresvlak beleef en 'n geweldige behoefte het aan 'n klankbord of ander ondersteuning; daarom word daar in hoofstuk 6 'n model hiervoor ontwikkel.

HOOFSTUK 6 KONTOERE VAN 'N MODEL VIR PASTORALE BEGELEIDING AAN PREDIKANTE IN DIE GKSA WAT 'N HOË *STRESVLAK* ERVAAR

6.1 INLEIDING

Die praktykteorie in hierdie studie het ten doel om kontoere voor te stel vir 'n model van pastorale begeleiding met betrekking tot die hoë *stresvlak* wat by sommige predikante van die GKSA voorkom. Die teorievorming vind plaas vanuit die basisteoretiese en metateoretiese perspektiewe wat in hierdie studie ontgin word (sien Pieterse, 1991:138). Deur die basisteoretiese insigte te integreer met metateoretiese insigte kan daar in wisselwerking met die huidige praktiese situasie nuwe kontoere vir 'n model daargestel word ten opsigte van die hoë stresvlak wat predikante van die GKSA beleef.

Die basisteoretiese perspektiewe van hoofstuk 2 bring onder meer twee belangrike aspekte na vore: Enersyds het God sedert die sondeval telkens te midde van die mens se gevalle werklikheid sekere persone suiwer uit genade *geroep* en afgesonder vir 'n spesifieke taak binne die verwesenliking van sy heilsplan. Tog het hierdie *geroepenheid* van die persone hulle nie gevrywaar van *stres* nie (sien 2.3.4.). Andersyds het die basisteoretiese perspektiewe aangetoon dat Jesus Christus, as God, in die sondige mensewêreld moes leef (as volmaakte in die onvolmaakte) en dat Hy in sy vleesgeworde toestand, menslik gesproke, waarskynlik die hoogste *stresvlak* beleef het. Hy het al ons sondes op Hom geneem en ten volle daarvoor betaal deur Homself as die hoogste offer te gee (sien 2.3.4.2.3 a).

Die metateoretiese benadering tot *stres* in hoofstuk 3 beklemtoon in hoofsaak ook twee belangrike aspekte. Eerstens val die klem op die interaksie tussen die mens se fisiese en sosiale ervarings en hoe dit kumulatief kan bydra tot sy ervaring van *stres* (sien 3.2.4.1). Tweedens word beklemtoon dat die metafisiese benadering (waarvan sy geloof in God of gebrek aan sodanige geloof die belangrikeste is) tot sodanige ervaring 'n bepalende

faktor is ten opsigte van sy belewing en beoordeling van *stressors* wat negatiewe druk op hom plaas (3.3.5.4).

Uit die kwalitatiewe navorsing, soos beskryf in hoofstuk 4, blyk dit dat van die predikante van die GKSA as pastors wel 'n hoë *stresvlak* beleef en 'n groot behoefte het daaraan om aan die ontvangkant van 'n pastorale bediening te wees. Hulle ervaar 'n hoë stresvlak meestal as gevolg van hulle unieke persoonlike kenmerke, botsende paradigmas, persepsies en verwagtinge binne die gemeente wat hulle bedien, sowel as werks- en bedieningsverwante stressors (sien 5.2). Verder het dit onder meer uit die navorsing duidelik geblyk dat die deelnemers 'n behoefte het aan 'n ondersteuningstelsel of 'n ander predikant (pastor) wat as mentor kan dien, veral gedurende die eerste paar jaar van hulle bediening. Om aan die ontvangkant van die pastorale gesprek te wees, kan vir hom die geleentheid bied om onder leiding van die Heilige Gees diepgaande introspeksie en retrospeksie te doen oor sy vertikale sowel as horisontale dimensies, naamlik waar hy hom bevind, waarom hy daar is, wat hy daar maak en waarnatoe hy oppad is.

6.2 AGTERGROND VIR KONTOERE VAN 'N MODEL VIR PASTORALE BEGELEIDING

Die mens is 'n verhoudingswese en modelle vir pastorale gesprekke is gewoonlik gerig op die herstel van die mens se versteurde verhouding met God, met ander mense en met sy omgewing (sien 2.3.3). Die grondhouding van die pastorale gesprek is volgens Heitink (1993:18) God se simpatie, soos vertolk in die gekruisigde Christus (sien Heb 4;14-15). God se openbaring skep ruimte vir bemiddeling deur Woord en Gees. Mense ontvang geestesgawes (*charisma*) om die evangelie te verkondig (*kerugma*) en mekaar op te bou tot 'n hegte gemeenskap (*kononia*) en diensbaar te wees aan die koninkryk van God in hierdie wêreld.

6.2.1 Grondbeginsels vir die pastorale gesprek

Vir Venter (1988:32) beklee die Heilige Gees die beslissende plek in die pastorale gesprek. Hy wys op 1 Kor 12:4,7,8,9 en 11 waar Paulus die gawe van vermaning en bemoediging (*paraklesis)* aan die genadegawes van die Heilige Gees verbind. Volgens Venter is daar 'n noue verband tussen die pastorale gesprek en die Heilige Gees in die

Nuwe Testament, soos spreek uit die benaming "Trooster" (*Parakletos*). Op grond van die voorbeeld van Jesus Christus dui Venter (1988:33) daarop dat die pastorale gesprek:

- individualiserend gerig word (vergelyk Joh 20:17 met 20:27 sowel as Kol 3:18-22);
- moet geskied in 'n pastorale verhouding (sien 1Tim1:2,3);
- deur gelowiges met medegelowiges gevoer moet word (sien Hand 2:42 en Heb10: 24-25);
- moet dien in die gesindheid van 'n dienskneg (letterlik 'n slaaf) (sien 2 Tim 2:24 – dit wil sê absoluut afhanklik van God); en
- nie net op die mens se innerlike of siel fokus nie, maar die mens in sy geheel betrek (sien in die verband 3 Joh 2, en 1 Tim 5:23). Ook vir Louw (1993:207) word die menslike affektiewe (hart, gevoelens, empatiese inlewing), konatiewe (motiewe, wil), kognitiewe (rede, denke, begrippe konsepte), sosiale (koinoniale, vir-mekaar-beginsel) asook die fisieke (gedrag, houding, optrede) in die Skrif betrek (sien Mat 6:21; Ef 4:23, Mat 5:28 ens.).

Louw (1993:195-1960) beskryf die wesenskenmerke van die pastorale gesprek verder soos volg:

- ***Christologies* van aard**

Die pastorale gesprek moet *Christologies* van aard wees, omdat dit gerig is op die herskepping van die ou Adam tot die nuwe wedergebore mens met die oorwinnende krag oor die sonde en die dood (Rom 5: 14b-17). Die vryspraak van die versoening bevry die mens van sy skuld en angs vir die dood. In die *Christologie* word Christus mens.

Aan die een kant kan uit die *Christologie* die *kerugmatiese* model voortspruit waarin die mens slegs sondaar bly. Aan die ander kant kan die eduktiewe model daaruit voortspruit waar die gevaar bestaan dat die mens sy eie "heiland" kan word via 'n proses van selfaktualisering. Dit kan gebeur as Christus se Middelaarswerk afgeskaal word tot 'n vlak van moraliteit waar Christus se lewe 'n voorbeeld word vir die realisering van die ideale mens. Die versoeningswerk word gemoraliseer met behulp van 'n soort "navolgingsindroom" wat gebaseer is op werkheiligheid. Die unieke karakter van Christus se versoeningswerk bly sodoende in die slag (Louw, 1993:197).

Christologie bly gekoppel aan die sonde/genade-skema sonder om die implikasies van die versoening, en die oorwinning van die opstanding deur te trek na die potensiaal van die nuwe mens. Dit beteken dat vir die nuwe mens, as geregverdige sondaar, die regverdigmaking met sy vervulde beloftes 'n oorwig bo die sondaar-syn met sy skuld en mislukking is (Louw, 1993:196-197).

- ***Soteriologies***

Die pastorale gesprek is ook soteriologies van aard, want dit is belangrik om daarop te let dat die inkarnasie as skakelpunt tussen God en mens dien, en nie bloot as openbaring van God se identifikasie met die nood van die mens nie (Louw 1993:198). Die versoening en oorwinning van die nuwe mens moet deurgetrek word na die feit dat die wedergebore mens 'n geregverdige sondaar is en reeds die regverdigmaking met sy vervulde beloftes besit (Rom 15:8; Hand 13:34-37).

- ***Pneumatologies***

Dit is vanuit die *Pneumatologie* (Louw 1993:198) waar Christus Heiland word vir die mens en die mens sy volle menslikheid realiseer soos wat dit deur die Heilige Gees gekwalifiseer is en deur die heilswerking van Christus se versoeningswerk gegee is (Ef 1:17-20) (Louw, 1993:198). Die pastorale gesprek moet derhalwe ook Pneumatologies van aard wees omdat die Heilige Gees deur middel van die Skrif (Heb 4:16) 'n mens se visie beoordeel, insig skep, 'n radikale verandering teweeg bring en 'n nuwe bestemmingsfunksie vir die mens ontwerp (Ef 1:13-14).

Verder speel selfaktualisering wel 'n rol in die mate wat die mens se fisiese, psigiese, konatiewe en sosiale kontekste geraak word deur sy nuwe lewe in Christus. 'n Persoon beskik wel oor die potensiaal om sy volle humaniteit te realiseer, maar nooit as gevolg van sy eie voortreflikhede nie. Vergelyk in die verband al die aspekte van die melaatse man wat aangeraak moes wees toe Christus hom genees het (Luk 5:12-14): sy fisiese, psigiese sosiale en konatiewe subkontekste word betrek. Hierdie potensiaal word egter deur die Heilige Gees gekwalifiseer en die kwalitatiewe inhoud daarvan deur die heilswerking van die Christus se versoeningswerk. Dit is die Heilige Gees wat die mens, via die geloof, as ontvangende instrument inskakel in die proses van

potensiaalontsluiting. Op grond van die inwoning van die Gees sou die mens in sy volledige humaniteit en beeld van God herstel kon word (Louw 1993:198).

Die pastor (predikant) wat as *geroepene* deel in die heilswerk van Christus (1 Pet 5:10), moet namate hy die genadegawe ontvang het, ander dien (1 Petrus 4:10). Vir hierdie dienswerk skenk die Heilige Gees besondere gawes aan spesifieke gelowiges, sodat hulle beter toegerus kan wees vir die dienswerk en die vertroostingsfunksie in die gemeente (Rom. 12:7-8).

- **Trialogiese karakter van die gesprek**

Die pastorale ontmoetingsgebeure is volgens Mat 18:20 en Rom 8:26-28 verder nie dialogies van aard nie, maar die aansprekingspunt en insprekings lê in die trialogiese karakter van die God-mens-verhouding, omdat die woord en die Gees die kern vorm van die pastorale gesprek (dit word verder bespreek in 6.3.2). Vervolgens moet beide berader en beradene, as *geroepenes*, op grond van die sorg-vir-mekaar-opdragte (1 Kor 12:25) altyd bewus wees van die feit dat alle persone gelykwaardig is. Die gawes wat hulle ontvang het is daarop gerig om alle selfonderskatting (1 Kor 12:15-17) maar terselfdertyd alle selfoorskatting en selfgenoegsaamheid (1 Kor 12:31) te korrigeer met die oog op selfverloëning en 'n realistiese selfaanvaarding (Louw, 1993: 203-204).

6.3 DIE BERADING VAN PREDIKANTE MET 'N HOË STRESVLAK

Volgens die **basisteorie** in hierdie studie het Bybelse persone wat deur God geroep is telkens 'n hoë stresvlak beleef as gevolg van hul eie bewustelike en onbewustelike sonde, en ook weens sonde van ander. 'n Hoë vlak van stres kan ook voorkom omdat Satan nog invloedryk is in hierdie wêreld, of as gevolg van die sondige bestel waarvan ons nog deel is. Hoë stresvlakke weens sonde van die mens gaan waarskynlik gepaard met die feit dat persone eiewillig hul fokus afgewend het van God se genade en meer bewus geword het van hulle onmiddellike stresvolle situasie (sien 2.7) Daarteenoor het Christus in sy menslike natuur die hoogste vorm van stres beleef en deurleef gedurende sy ganse vleesgeworde tydperk. Met sy een offer het hy plekbekledend opgetree deur sy plaasvervangende lyding vir gelowiges (en dus ook vir geroepenes wat stres beleef). Gevolglik kan die gelowige hom selfs in stresvolle situasies beroep op die belofte van "lewe in oorvloed". Omdat ons weer met God versoen is, leef ons nou die lewe van die

nuwe mens, wat al hoe meer vernuwe word na die beeld van sy Skepper en tot die volle kennis van God. Dit kan diagrammaties soos volg voorgestel word:

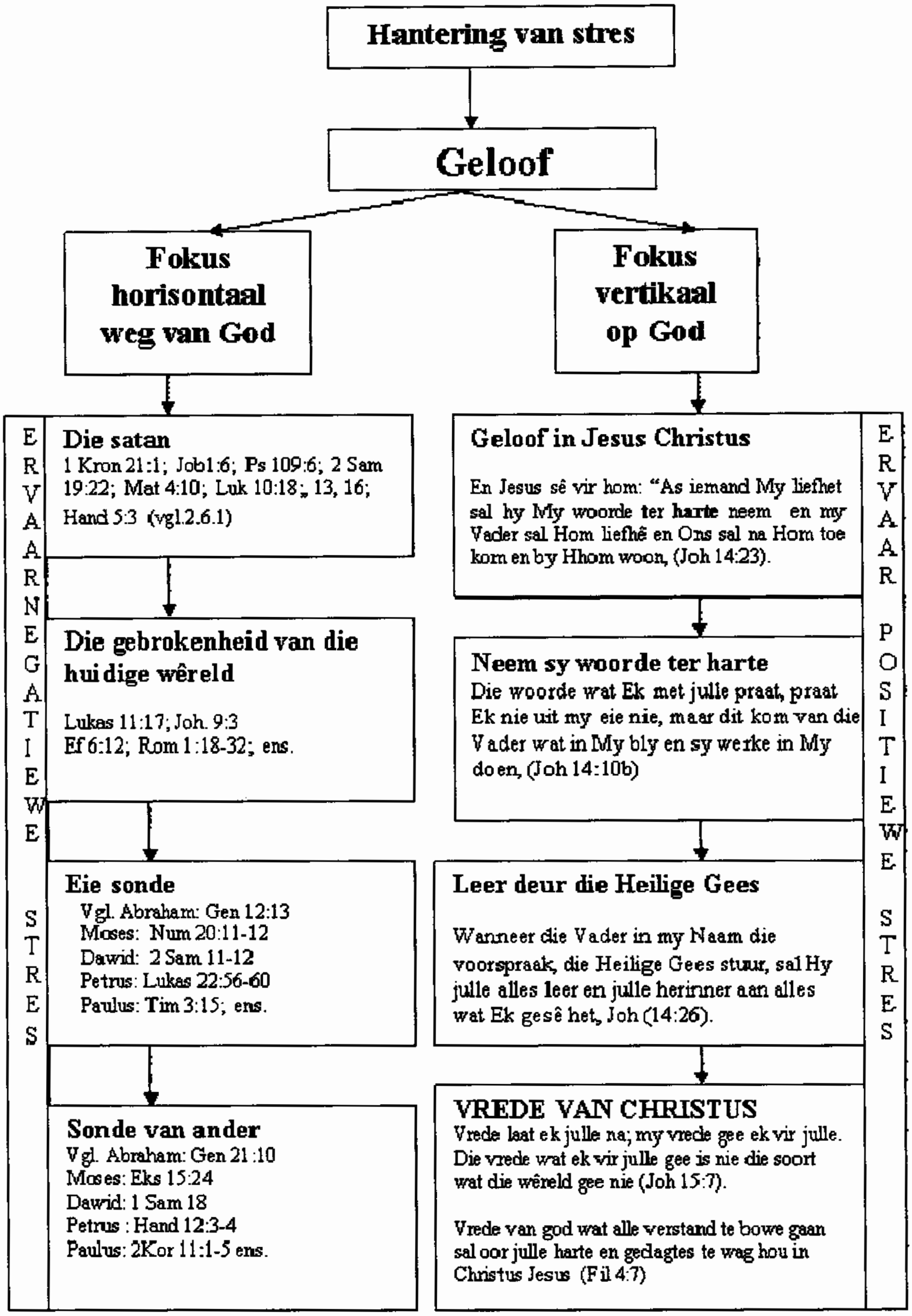

Diagram 11: 'n Basisteoretiese model ten opsigte van stres

Wat die **metateorie** betref is daar onder meer vier belangrike hoofkontekste in die lewe van 'n mens wat betrokke is by sy belewing van stres, naamlik sy biologiese konteks, sy intra-psigiese konteks, sy sosiale sisteemkonteks en sy metafisiese konteks. Hierdie kontekste is interafhanklik van mekaar en enige respons in een konteks het 'n invloed op die ander kontekste. Elk van hierdie kontekste kan in bykans ontelbare subkontekste verdeel word (sien 3.2.4.1). Die metafisiese konteks, wat onder meer bestaan uit die geloof-, die spirituele, die filosofiese en die ideologiese subkontekste, is bepalend ten opsigte van 'n persoon se hantering van stres. Sy geloof – na God toe, of weg van God af – is die bepalende subkonteks in sy metafisiese konteks omdat dit bepalend is vir sy spirituele, filosofiese en ideologiese kontekste Die predikant met 'n hoë *stresvlak* behoort dus die geleentheid gebied te word om opnuut introspeksie te doen ten opsigte van genoemde subkontekste – waarvan sy geloof die belangrikste is – in sy lewe (sien 3.3.5.4).

Vergelyk in hierdie verband die volgende model ten opsigte van die predikant se hantering van stres:

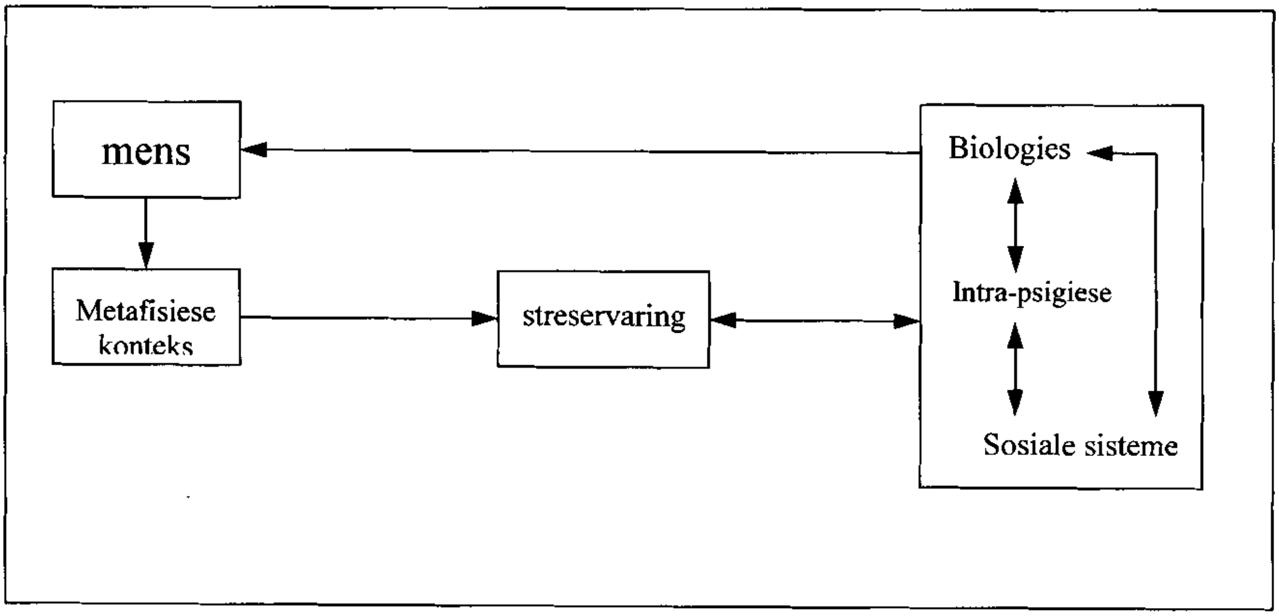

Diagram 7: Metabenadering tot *stres* (sien 3.3.5.3.1).

6.3.1 Grondliggende aspekte van 'n pastorale gesprek met 'n predikant van die GKSA

In die gevalle waar predikante wat 'n hoë *stresvlak* ervaar, bereid is om na 'n pastorale berader te gaan, moet in ag geneem word dat die predikant self 'n *geroepene* van God is (sien 2.4.4) en self 'n pastor vir sy gemeente is. Voorts moet ook onthou word dat hy suiwer uit genade *geroep* is, al sy vertroue in God moet stel, oor besondere insig beskik deur die leiding van die Heilige Gees en aangestel is met 'n spesifieke opdrag wat aan hom toevertrou is (sien 2.3.4). Twee aspekte is van belang vir die berader in 'n beradingsgesprek met 'n predikant: eerstens moet in gedagte gehou word dat 'n negatiewe *stresvlak* nie 'n swakheid van sy persoon is nie (sien navorsing 4.3.2) en tweedens dat hy volgens Matteus 7:1-4 nie as gevolg daarvan beoordeel mag word nie. Net soos alle ander persone is hy nog deel van die huidige *stresvolle* bedeling en soos die *geroepe* persone wat in die Bybel beskryf word, is hy ook onderhewig aan faktore wat aanleiding kan gee tot *distres* (sien 2.5).

Gevolglik behoort die predikant wat beraad word reeds tydens die ontmoeting en vestiging van 'n vertrouensverhouding met die berader, onder meer herinner te word aan die feit dat berading 'n wesenlike deel van die mens is. Anders as met die ander geskape dinge het God reeds voor die skepping beraadslag oor die skep van die mens na "Ons Beeld" (Gen 1:26). Ook na die skepping van die mens het God hulle beraad (Gen 2:28-30), en selfs uit genade en totaal onverdiend na die sondeval (Gen 3:0-23). Dat die mens beraad moet word, is dus deel van sy geskape werklikheid (sien 2.3.1).

6.3.2 Die rol van die Heilige Gees

Beide die berader en die predikant moet glo dat die hele gesprek onder leiding van die Heilige Gees plaasvind (sien 6.2.3). Jesus Christus het immers vir ons 'n ander Trooster gestuur om na sy hemelvaart vir die gelowiges alles te leer en te herinner aan alles wat Hy tydens sy inkarnasie gesê het (Joh 14:26). Die Gees staan ons ook in ons swakheid by en pleit vir ons met versugting wat nie met woorde gesê kan word nie, omdat ons nie weet wat en hoe ons behoort te bid nie (Rom 8:26). Paulus was 'n uitstekende voorbeeld

van pastorale nederigheid: hy het besef dat dit nie hy *self* is wat die mense kan verander nie, maar dat slegs God dit kan doen deur die kragtige werking van die Heilige Gees, (sien 1 Kor. 2:4, en 3:6). Ook Jesus Christus se belofte in dié verband, naamlik dat waar twee of meer in sy naam vergader, Hy self teenwoordig sal wees, moet hier in ag geneem word (Mat 18:20) (sien 2.4.1b). Die Skrif word gevolglik organies gebruik, in die sin dat Skrifwaarhede of Skriftuurlike temas opkom vanuit die trialogiese aard van die gesprek en die berader word as't ware bloot 'n tolk van die interaksiegebeure tussen God en mens (Louw 1993:377).

6.3.3 Die rol van gebed

Die gesprek moet deur die berader in nederige eerbied plaasvind, en gebed moet 'n sentrale rol in die gesprek speel. Die hele gesprek moet as't ware biddend gevoer word. Paulus se brief aan die Efesiërs is 'n goeie voorbeeld van 'n geskrewe gesprek wat biddend gevoer word (Ef 1: 1:2; 1:3:14-21; 6:23-24). Verder maak Paulus melding van die feit dat hy ook gedurig in sy gebede aan die verskillende gemeentes dink (Rom 1:8-9; 1 Kor. 1:4; Ef 1: 16c-19; 3:14-21; Fil 1:3-4; 1:0-10;Kol 1:3; 1Tes 1:2-3; 2 Tes 1:3, ens.). Vir die Tessalonikers het Paulus dag en nag gebid sodat hy hulle weer kon sien om aan te vul wat hulle in die geloof tekort kom (1 Tes 3:10). In Filippense 4:6 verduidelik hy die wyse waarop daar vir hulp gebid moet word: *"Moet oor niks besorg wees nie, maar maak alles in gebed en smeking en met danksegging aan God bekend."*

6.3.4 Die gesindheid van die berader tydens die gesprek

Die predikant moet weens die vertrouensverhouding onmiddellik bewus word van die liefdevolle houding wat die berader openbaar. Die berader moet met groot liefde optree, maar nog belangriker, die predikant as beradene moet deurlopend bewus wees daarvan dat God-Drie-enig teenwoordig is deur die Heilige Gees (sien Mat 18:20). Die pastor wat as berader optree moet immers nie van homself meer dink as wat hy behoort te dink nie (Rom 12:3). Hy moet in ag neem dat almal verskillende genadegawes ontvang het wat van mekaar verskil, volgens die genade wat God aan elkeen gegee het (Rom 12:6). Die een moet die ander met nederigheid en met die hoogste respek en liefde akkommodeer. In hierdie verband is Fil 2:3 van toepassing: *"Moet niks uit selfsug of eersug doen nie, maar in nederigheid moet die een die ander hoër ag as homself."*

Die berader moet egter meer as 'n gesindheid van absolute sagmoedige ondersteuning openbaar (sien Gal 6:1-2). Inteendeel, na die voorbeeld van Paulus moet die berader ook kan getuig van geweldige liefde, deernis, bekommernis en selfs trane oor die situasie waarin die predikant hom bevind (2 Kor 2: 4-5). Verder moet die berader hom so deur die Gees laat lei dat as iemand in sonde geval het, hy hom ook in 'n gees van sagmoedigheid sal reghelp, en hy moet op sy hoede wees want hy kan ook in die versoeking kom (Rom 6:1). Vergelyk ook Paulus se raad aan die Romeine (14:1): *"Aanvaar die een wat in die geloof swak is, sonder om met hom te stry as sy opvatting van joune verskil."*

6.3.5 Konstruktiewe vrae

Die wyse waarop vrae aan die predikant gestel word en die tipe vrae moet die predikant noop om vrymoedig, openlik, eerlik en deursigtig te kommunikeer oor dit wat aanleiding gee tot sy ervaring van *distres.*

Deur middel van die volgende vrae kan die predikant daartoe gelei word om die probleme wat aanleiding gee tot sy hoë vlak van distres as't ware self te ondek.

a) Oop vrae wat, indien dit die probleem raak, die predikant se eie verantwoordelikheid betrek ten einde aan 'n oplossings vir sy probleem te dink, bv. "Wat kan jy doen om die situasie te verander?"
b) Informatiewe vrae wat daarop gerig is om van die algemene na die konkrete situasie in sy geskiedenis te beweeg, bv. "Wat het presies gebeur? Hoe dikwels ...?"
c) Verhelderende vrae indien die informasie vaag is, bv. "Ek begryp nie, waarom sê jy so?"
d) Gevoelsvrae wat die vraesteller direk kan lei na die onmiddellike gemoedstoestand van 'n persoon, bv. "Dit moet baie erg wees – hoe het jy dit ervaar?"
e) Suggestie-vrae wat help om die predikant se denke te stimuleer sodat die persoon na probleemoplossende gedrag kan begin kyk, bv. "Watter alternatief bestaan daar volgens jou?"

6.3.6 Die luisteraksie

Daar moet in ag geneem word dat predikante wat as beraders en beradenes optree gewoonlik uiters sensitief is vir mekaar se ingesteldheid teenoor die gesprek weens die feit dat albei pastors van hulle eie gemeentes is. Enige vorm van onsensitiwiteit sal

onmiddellik bespeur word. Die berader moet ook besef dat dit soms net nodig is om bloot *beskikbaar* te wees tydens traumatiese oomblikke in 'n predikant se lewe, sonder dat dit noodwendig met berading gepaard gaan.

Nadat die berader na alles geluister het, kan hy kontroleer dat hy die probleemsituasie van die predikant reg verstaan deur byvoorbeeld te vra:. "As ons alles saamvat dan lyk dit asof ...?"

6.3.7 Die interpretasie van die probleem.

Nadat die predikant aangemoedig is om totaal te ontlaai oor die problematiese situasie waarin hy hom bevind, en hy tog uitgedaag word om saam met die berader deur middel van die Skrif die oplossings vir die situasie te probeer vind, kan sy gesindheid geëvalueer word.

Weens die trialogiese aard van die gesprek moet daar intens na die Skrif geluister word by die interpretasie van die probleem. Sodoende kan vasgestel word of hy horisontaal op probleme fokus, dit wil sê met wêreldse wysheid, in plaas daarvan dat die wysheid van God kom (sien Kor 2:6-16; Jak 3:13-18; 1 Kor 2:5-7).

6.3.8 Die doel van die berading

Die berader behoort die beradene met liefde te lei om te besef dat *stres* nie negatief kan wees as hy hom volkome vertikaal rig op God nie (vgl 2.7). Vergelyk ook in hierdie verband Stefanus wat die aangesig van 'n engel gekry het (Hand 6:15) omdat hy totaal op God gefokus het (Hand 7:55-56) teenoor die Joodse raad wat op hulle tande gekners het (Hand 7:54), geskree het en soos een man op hom afgestorm het om hom te stenig (Hand 7:58-59). Verder moet die pastorale gesprek ten doel hê om die predikant te lei tot geloofsvolwassenheid in die nuwe lewe waarvan ons deel geword het vanuit die opstandingsoorwinning (sien 2.8.2). Die gesprek moet immers daarop gemik wees om die vervulde beloftes van God, wat gemanifesteer het in die evangelie van Jesus Christus, 'n sentrale plek in die gesprek te gee wat die mens in sy totaliteit betref – dit is met sy hart, siel, verstand en al sy kragte (sien 3.3.5.4a).

6.3.9 Instruksie

Die probleme wat aanleiding gee tot sy distres moet doelgerig hanteer word. Die berader kan wel instruksie aan predikante gee, byvoorbeeld 'n spesifieke studie van die

Bybel, om meer insig te kry in die bepaalde probleem, of selfs die hou van 'n joernaal ten opsigte van die insigte wat hy kry tydens sy studie oor die probleem, afhangende van die aard van die probleem. Dit beteken dat die berader en predikant moet saamstem oor wat die probleem is en op 'n spesifieke aksie moet besluit om aan die probleem te werk.

Predikante moet dus gedurende die beradingsessie in staat gestel word om sodanig introspeksie en retrospeksie te neem van hulle eie posisie in die situasie wat aanleiding gee tot die hoë stresvlak wat hulle ervaar dat hulle opnuut kan besin waar hulle in hulle verhouding tot God staan, waarom hulle *geroepe* is en waarom hulle in die betrokke gemeente is. Hulle moet weer kan fokus op die feit dat God vir hulle, suiwer uit genade en deur die kragtige werking van die Heilige Gees, 'n spesifieke taak in 'n spesifieke gemeente gegee het (sien2.3.4d). Verder moet hulle hulself ondersoek en bepaal of die manier waarop hulle die gemeente lei en dien uiteindelik daartoe sal bydra dat hulle en hulle gemeentelede al hoe meer vernuwe sal word na die beeld van hulle Skepper om uiteindelik tot volle kennis van God te kom (Kol 3:10).

6.4 DIE FOKUSPUNT VAN DIE PREDIKANT

In die meeste gevalle blyk dit dat situasies wat aanleiding gee tot 'n hoë *stresvlak* by predikante veroorsaak is deur die feit dat die betrokkenes hul fokus horisontaal rig op hulle onmiddellike omstandighede, en nie op God nie. Dit blyk aan die een kant veral uit die veelheid response wat dui op die geweldige energie wat die deelnemers gebruik om die gemeentes tevrede te hou: byvoorbeeld hulle unieke psigiese kenmerke (*"... as ek net agterkom iemand kyk skeef... as iemand gegaap het in die erediens, dan het ek onmiddellik as ek preek, het hier allerhande goed aangegaan"*); die aanvaarding van verantwoordelikheid (*"En dan voel jy verantwoordelik om daai ou deur te help, en as dit nie gebeur nie ... dan maak dit stories oor jou as persoon agteraf ...*); die verwagtinge wat die predikant aan homself stel (*"Jou verwagtinge in jouself is hoog, sodat jy nooit daarby regtig self uitkom nie"*); en die gemeentelede se spesifieke rolverwagtinge van predikante (*"Ek moet die gemeente "please"en ek hou maar by daardie model... want die gemeente is dan tevrede en dan het ek nie baie stres nie ... "*).

Gemeentelede wat hulle fokus van God afwend en rig op wêreldse wysheid, veroorsaak ook stres by die predikant, byvoorbeeld kerkraadsvergaderings (*"So ook met die kerkraad ... daar is 'n komponent van ouens wat eenvoudig net stoei teen alles"* en *"Jy weet wie is die kerkraad? Dis daardie gesiglose organisasie wat jou in 'n beskuldigdebank kan plaas en dan sê: 'dié kerkraad maak só"*); gemeentelede wat verantwoordelikhede ontwyk (*"Ek dink wat my oor die algemeen gepla het, is formalisme op 'n manier, maar dis ook 'n gebrek aan spiritualiteit ..."*); en die gemeentelede se paradigmatiese perspektief (*"... daar is mense wat 'belangrike posisies' in die gemeentes het ... (terwyl) daardie ouens nie 'n konneksie met die Here het nie. Hulle het 'n konneksie met tradisie en met hulle eie belewingswêreld en op die ou einde is hulle selfgesentreerd ..."* en *"Die Here het my vrygemaak die laaste paar jare in my gemeente het dinge genormaliseer, want ek het my plek by die Here gaan inneem... en nie die opinies van die gemeente nie ..."* (sien 5.2.1).

Dit gebeur weens begeertes van die mens se sondige natuur wat lynreg staan teenoor wat die Gees wil (Gal 5:17) en gee aanleiding tot onder meer *"... naywer, woede, rusies, verdeeldheid, skeuring, afguns ... en al dergelike dinge"* (Gal 5:19-21). In hierdie gevalle is die bedoelings en gedagtes van die hart (Heb 4:12c) gerig op die wysheid van die wêreld (Jak: 15b-16) en *"... waar daar naywer en selfsug is, kom daar wanorde en allerhande gemene dade."*

Daarteenoor laat gelowiges hulle steeds deur die vrug van die Gees beheer, sodat hulle nie swig voor die begeertes van die sondige natuur nie (Gal 5:16) en die vrug van die Gees is *"liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheide goedhartigheid, getrouheid, nederigheid en selfbeheersing"* (Gal 5:22). Hulle strewe daarom na die wysheid wat van Bo kom (vertikaal) en volgens Jak 3:17b-18 is dit *"sonder bybedoelings, vredeliewend, inskiklik, bedagsaam, vol medelye en goeie vrugte, onpartydig en opreg. Hierdie wysheid bring jou in die regte verhouding met God, en jy moet dit gebruik om vrede te maak."*

Hoë *stresvlakke* weens die sondige aard van die mens gaan waarskynlik in baie gevalle gepaard met die feit dat persone eiewillig hul fokus afwend van God se genade (vertikaal) en meer bewus word van hulle onmiddellike (horisontale) *stresvolle* situasie (sien 2.7).

Vergelyk in hierdie verband die volgende diagram:

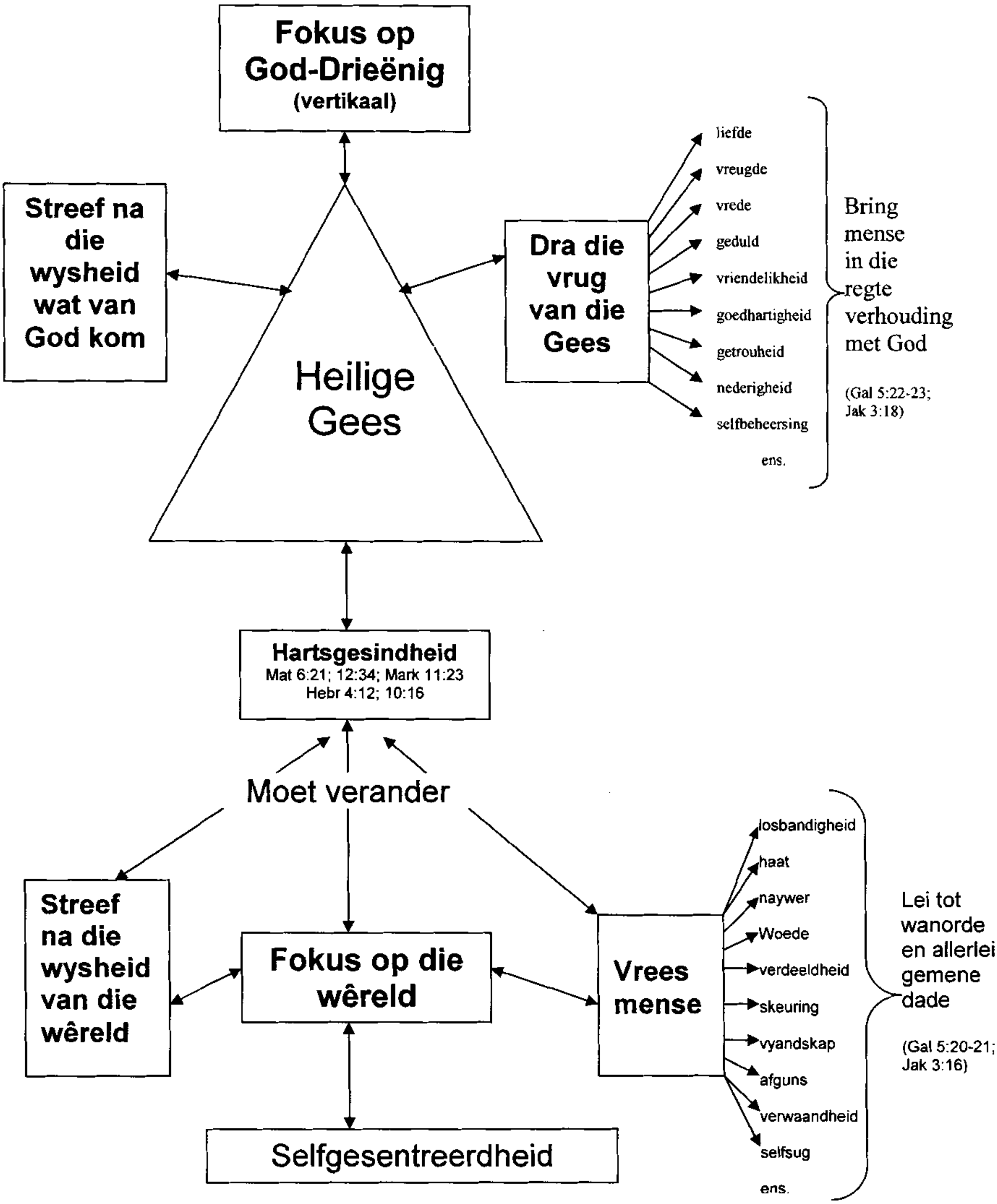

Diagram 12: Die verskil tussen 'n Godgerigte en 'n wêreldgerigte gesindheid

6.5 PROFIELE VAN GEMEENTES SOOS GEGROND OP DIE NAVORSINGSRESULTATE:

Die kwalitatiewe navorsing is geloods volgens die beskrywing daarvan in hoofstuk 4 en die gekodeerde data van hoofstuk 5 is ook gekategoriseer deur 'n onafhanklike kodeerder wat verbonde is aan 'n ander universiteit. Op grond van die data kan die volgende profiele van gemeentes geskets word:

6.5.1 'n God-gefokusde gemeente

Die ideale gemeente is een waar al die gelowiges deur Jesus Christus volledig in die regte verhouding met God lewe, tot sy lof en eer (Fil 1:11) en waar die gemeente, soos Paulus in Efesiërs 4:24 vereis, volkome en in alle heiligheid volgens die wil van God lewe. Die **eenheid van die kerk** sal duidelik sigbaar word. Sodanige gemeente sal gesien kan word as lewende stene wat hulle laat opbou tot 'n geestelike huis (1 Pet 2:5); as lede van die liggaam van Christus (1 Kor 12:12); as die volk van God (1 Petrus 2:9) en as een kudde met een Herder (Joh 10:16). Hoewel sodanige gemeente nie in ons huidige sondige bedeling moontlik is nie moet alle predikante deurentyd daarna streef.

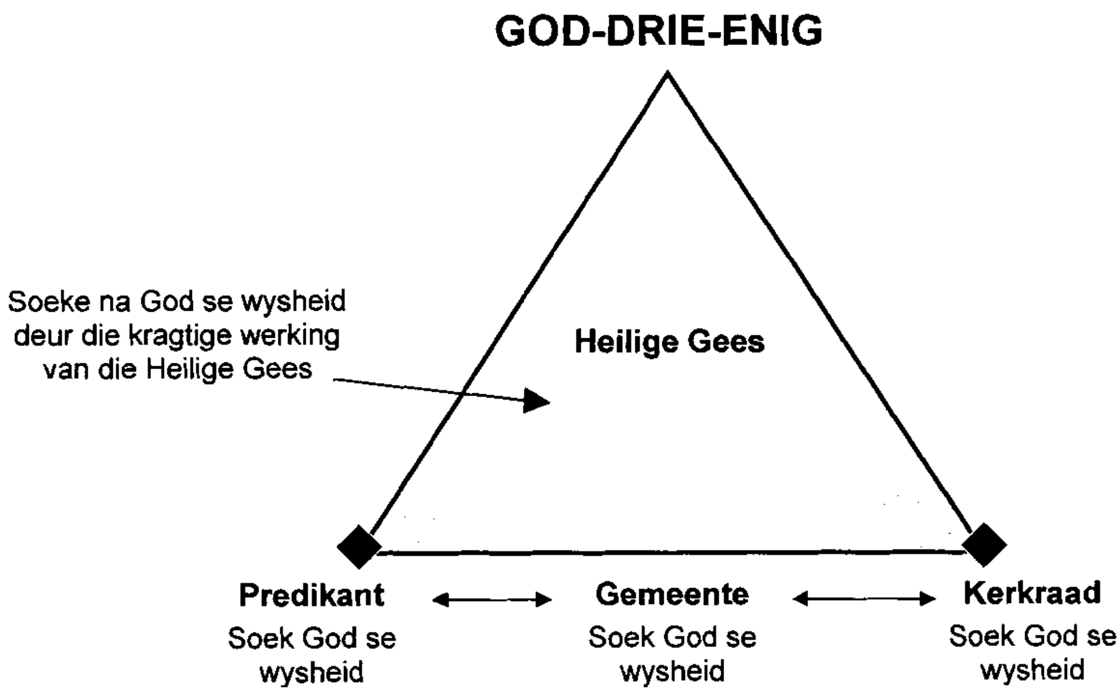

Diagram 13: 'n God-gefokusde gemeente

Die ideale gemeente waar gemeentelede totaal op God fokus ten einde ten volle te groei tot heilsvolwassenheid, sodat alle eer God toekom .

Al kan geen gemeente hom losmaak van die huidige *stresvolle* bedeling nie (sien 2.3.3), moet die kerk voortdurend daarna streef om God lief te hê met hart, siel en verstand (Mat 22:37). Die predikant se taak in 'n gemeente is volgens 1 Petrus 4:11 om as 'n goeie bedienaar die gemeente te dien met die genadegawes wat hy van God ontvang het (2.3.4 a).

Daarteenoor word drie voorbeelde van gemeentes bespreek waar horisontale fokus mense weens hulle sondige natuur so verblind dat dit die gemeentes negatief beïnvloed.

6.5.2 Die kerkraad-gefokusde gemeente.

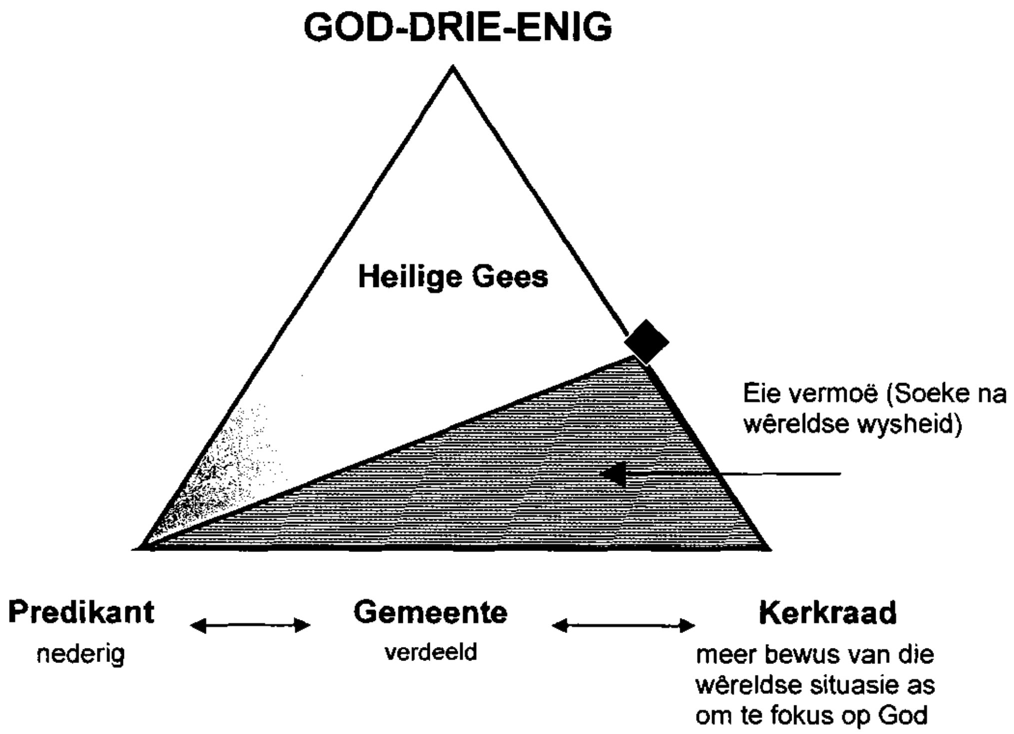

Diagram 14: Die kerkraad-gefokusde gemeente.

Dit is 'n gemeente wat geneig is om kerkraad-gefokus te wees ten koste daarvan om alle eer aan God te gee .

Die gesindheid van die kerkraad kan byvoorbeeld gepaard gaan met liefdeloosheid, hardvogtigheid en selfs kwaadwillige verdagmakery (sien 5.2.1.2 f) – alles eienskappe wat nie dui op 'n nederige fokus op God nie (Rom 1:29-30), maar op die feit dat daar persone onder die kerkraadslede is wat toegee aan hulle sondige natuur. Volgens Gal 5:17 is sulke kragte lynreg in stryd met wat die Gees wil. Die waarskynlikheid is dus groot dat so 'n kerkraad eerder in die versoeking is om hulle eie belang te soek en nie aan God alle eer te gee nie (sien Rom 1:21). Verder is dit ook feitlik 'n vanselfsprekendheid dat daar verdeeldheid in so 'n gemeente sal ontstaan (sien Gal 5: 20).

6.5.3 Die predikant-gefokusde gemeente

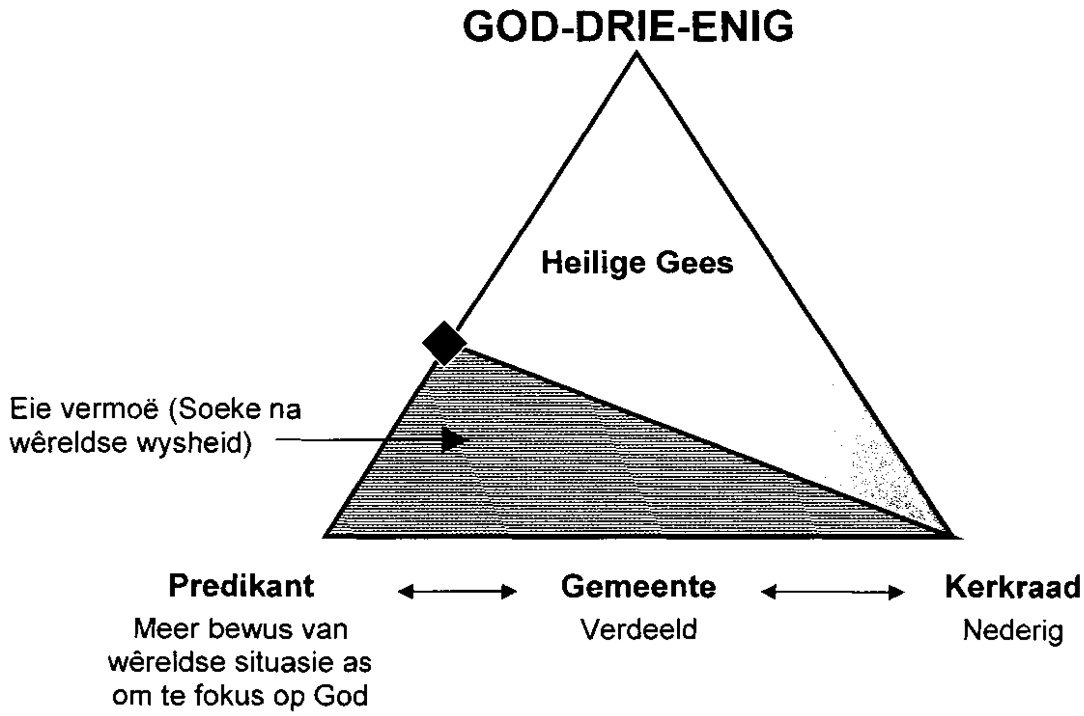

Diagram 15: Die gemeente waar daar te veel gefokus word op die predikant en sy bekwaamhede ten koste daarvan om alle eer aan God te gee

Verskillende aspekte kan daartoe bydra dat 'n predikant meer bewus is van sy eie vermoë sowel as onvermoë, en gevolglik nie met die nodige nederigheid in sy amp dien nie (sien 5.2.1.1; 5.2.1.2c, d). Aan die een kant kan dit die gemeente se verwagtinge en persepsies wees wat onrealisties groot is: hy moet alles vir almal wees, al die antwoorde ken en absoluut perfek wees. Dit kan daartoe lei dat die predikant kwalitatiewe en kwantitatiewe roloorlading beleef, en siek word of selfs uitbrand (sien 5.2.1.3. a;

5.2.2.1; 5.2.2.2). Aan die ander kant kan dit die predikant wees wat sulke onrealistiese ideale vir homself het dat hy alles vir almal wil wees. Hy wil oral betrokke wees omdat hy sy stempel wil afdruk (5.2.1.1. d)

6.5.4 Horisontale magstryd binne gemeente

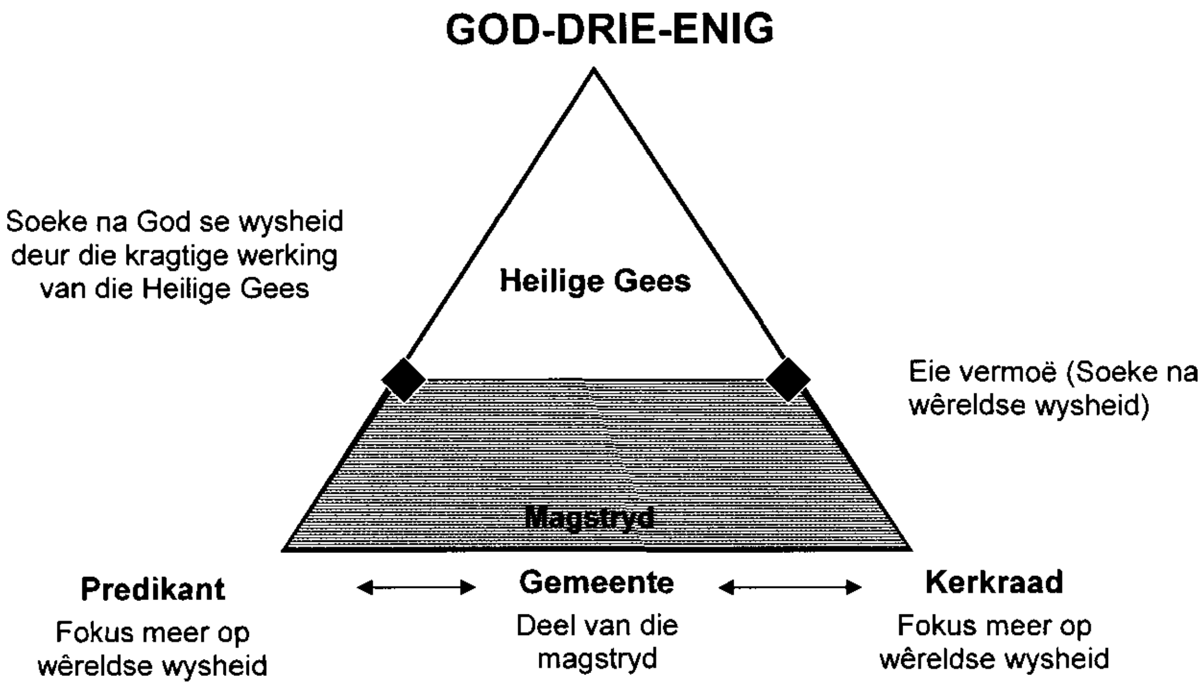

Diagram 16: 'n Gemeente wat geneig is om baie meer te fokus op wêreldse wysheid as op God

Weens paradigmatiese verskille sowel as probleme eie aan die tydvak waarin die predikant hom bevind – veral waar sekularisme en humanisme hoogty vier – kan 'n geweldige magstryd in 'n gemeente ontwikkel. Dit gebeur gewoonlik weens oormatige klem op horisontale denke van die meeste groepe in die gemeente, in plaas daarvan om nederig, vertikaal op God en sy woord te fokus. Boonop kan die verdeeldheid wat so 'n gemeente beleef baie maklik aanleiding gee tot skeuring in die gemeente (sien 5.2.1.2.b).

6.6 MOONTLIKE INTERVENSIES TEN OPSIGTE VAN DIE PREDIKANTE VAN DIE GKSA SE BELEWING VAN STRES SOOS GEKATEGORISEER DEUR DIE NAVORSINGSDATA

Indien 'n predikant vir berading aanmeld, moet hy in die ondersteuningsfase (konfrontasiefase) in die eerste plek gelei word om te reflekteer oor sy taak as *geroepene*. 'n Bespreking van Kol 1:15-20 en 24-29 kan gebruik word en die volgende vrae kan aan hom gestel word om hom weer te rig ten opsigte van die volgende (vertikaalgesproke) vrae: Waarom is hy? Waar is hy en waarnatoe is hy op pad ?

Lees Kol 1:15-20, 24-29. Wat sê die gedeelte oor:

1. Die oorsprong van die kerk? ....

2. Die Hoof van die kerk? ....

3. Die bestaan van die kerk ? ....

....

4. God se doel met bogenoemde? ....

....

....

5. Die *roeping* van 'n predikant? ....

....

6. Die lyding wat 'n predikant in die teenswoordige bedeling moet verduur?

....

....

5. Wat is die doel van iemand wat *geroep* word? ....

....

....

6. Hoe moet iemand wat *geroep* is hom inspan daarvoor? ....

....

7. Kan 'n predikant op eie inisiatief as 'n *geroepene* in 'n gemeente dien?

....

....

Vervolgens gaan die pastorale begeleiding met betrekking tot stressors en faktore bydraend tot die predikant in die GKSA se belewing van stres (sien 5.2.1) bespreek word.

6.6.1 Die hantering van faktore bydraend tot die predikant se belewing van stres

Diagramme 14-16 vertoon verskillende aspekte ten opsigte van die gemeente wat daartoe kan bydra dat 'n predikant 'n hoë *stresvlak* kan beleef. Dit sal onder 6.6.2 bespreek word. In die eerste plek moet daar egter aandag gegee word aan 'n predikant se unieke persoonlike kenmerke, unieke psigiese kenmerke en unieke geaardheid wat sy hantering van verantwoordelikheid en die verwagtinge wat hy aan homself stel, gaan beïnvloed. Laasgenoemde aspekte kan bydraend wees tot sy belewing en hantering van 'n hoë negatiewe *stresvlak*.

- **Unieke persoonlike kenmerke** (sien 5.2.1.1.a)

In sommige gevalle blyk dit dat die predikant sy hoë stresvlak in die gemeente toeskryf aan emosionele en sosiale remmings in sy **vormingsjare** wat vir hom grondliggend is aan die feit dat hy nie sy taak as leraar na behore kan uitvoer nie. Hy kan byvoorbeeld erken dat hy baie beskermend grootgeword het en nie blootgestel was aan die wêreld nie, of van kleins af minderwaardig gevoel het tussen ander.

Hy moet daaraan herinner word om in so 'n mate vertikaal te fokus op sy *roeping* (sien diagram 12) dat hy volkome vertrou op die krag van die Heilige Gees. Ten einde die volle impak te beleef van die krag van die Heilige Gees, kan hy die volgende opdrag skriftelik doen:

1. Lees Efesiërs 1:19-20

Skryf in jou eie woorde ten minste drie dinge neer wat hierdie gedeelte vir jou beteken.

____

____

2. Lees 1 Tim 3:16-17

Skryf al die redes neer waarom jy jou moet losmaak van die verlede ter wille van jou eie heiligwordingsproses.

---

3. Lees Fil 3:4-8

Skryf alles neer wat volgens wêreldse standaarde vir jou op die oomblik van waarde is, maar wat op grond van Jesus Christus se soenverdienste eintlik waardeloos is.

---

4. Die drie elemente, naamlik krag, liefde en selfbeheersing, word as kernelemente van die spiritualiteit van 'n bedienaar beskou.

Lees 2 Tim 1:6-8

- Watter genadegawe wat God jou gegee het, moet jy soos 'n vuur weer aanblaas?

- Hoe gaan jy dit regkry ?

- Skryf neer hoe jy elke element wat in vers 7 genoem word verstaan en wat dit vir jou beteken, in die konteks van vers 6.

- Noem twee dinge wat jy volgens vers 8 kan regkry deur die krag wat God jou gee:

- **Unieke psigiese kenmerke** (sien 5.2.1.1.b)

Ook wat sy **unieke psigiese kenmerke** betref, moet die predikant besef dat hy, as 'n *geroepene*, nie gevrywaar is van persoonlike swakhede nie. Indien dit 'n predikant se geaardheid is om nie baie selfvertroue tussen ander mense te hê nie, of nie die moed het

vir alles wat hy moet doen nie, moet hy gewys word op die menslike swakhede wat selfs sekere Bybelse figure geopenbaar het:

- o Die volgende Bybelse persone het ook swakhede geopenbaar. Skryf neer met watter van hulle jy identifiseer en motiveer jou antwoord.
- God het op 'n keer vir Abraham gemaan om nie "bang" te wees nie, en ook selfs vir Moses (sien Gen 1:15; Eks 3:6).
- Dawid het hom van God verlate gevoel (Psalm 22:2).
- Petrus het so onwaardig gevoel dat hy vir Jesus Christus versoek het om van hom af weg te gaan toe Jesus hom *geroep* het (Luk 5:9).
- Job het 'n geweldige geestelike stryd gehad, omdat hy op 'n stadium gedink het dat hy onregverdig afgetakel is deur God: *"Nou het God my afgetakel, Hy het my hele gesin uitgewis ... God het my in sy toorn verskeur, in sy woede het hy my lewe bedreig"* (Job 16:7,9). Hy het gedink dat sy besondere regverdigheid (Job 29-31) vir hom 'n gelukkige lewe sou verdien (Job 29:18-20,), maar moes later erken dat hy God se bedoelinge nie begryp het nie, toe hy bewus geword het van God se grootheid en almag (Job 42:2-6).
- Paulus het sy swakheid, angs en huiwering erken toe hy in Korinte aangekom het (Kor 2:3). Tog het die boodskap wat hy verkondig hulle oortuig deur die werking van die Heilige Gees. Die geloof wat hy deur sy verkondiging by die Korintiërs bewerkstellig het, was gegrond op die krag van God. (1 Kor 2:4-5).

____

____

____

- **Aanvaar verantwoordelikheid** (sien 5.2.1.1.c)

Soms aanvaar 'n predikant in so 'n mate verantwoordelikheid vir die geestelike en geloofslewe van die gemeentelede dat hy hom spoedig in 'n draaikolk bevind van menslike bedrywighede. Die predikant kan gevolglik aan die versoeking toegee om al hoe meer op sy eie menslike vermoë staat te maak. Hy behoort ondersteun te word deur die volgende opdragte:

- o **Bestudeer diagram 12 en lees Jak 1:5; 3:13-18.** Verduidelik nou hoe die gedeelte tot jou spreek:

o **Lees Gen 12:13; Num 20:8,11-12; 2 Sam 11-2-3; Galasiërs 2:11-12; 1 Tim 1:15.**

Bespreek die belangrikste ooreenkoms tussen die verskillende gebeure:

o **Lees 1 Korintiërs 3:6**

Beskryf hoe jy die versoeking ervaar om die verantwoordelik vir alle gebeure in die gemeente op jouself te neem:

o **Skryf Efesiërs 4:20 neer.**

Beskryf die betekenisaspekte wat tot jou spreek neer.

- **Verwagtinge aan homself gestel** (sien 5.2.1.1.d)

Predikante kan gedurende die eerste jare in die bediening sulke hoë verwagtinge aan hulleself stel dat hulle nooit daarby uitkom nie. Dit kan so ver gaan dat 'n predikant hom tot so 'n mate verantwoordelik voel vir die hele gemeente se geestelike welsyn dat hy in die slaggat trap om sy vermoë te oorskat. Gevolglik dink hy dat hy alles moet weet en oor antwoorde op alle vrae moet beskik. Aangesien dit nie in hierdie gebroke bedeling moontlik is nie (sien 1 Kor. 1:20), kan dit aanleiding gee tot 'n geweldige hoë *stresvlak* en kan hy totaal moedeloos word (sien bespreking by 5.2.2.2 a). Aan die ander kant kan dit ook aanleiding gee tot 'n mate van selfgesentreerdheid (5.2.1.1.d).

o **Lees 1 Korintiërs 27-29 en bestudeer diagram 12.**

Beskryf wat op die oomblik vir jou belangrik is in jou lewe.

- Skryf jou voornemens neer oor hoe jy dit gaan regkry om jou nie te meet aan wêreldse standaarde nie, en jou ook te beywer om die wysheid wat van Bo af kom te verkry:

- **Lees 1 Korintiërs 2:12-13**

Beskryf hoe jy dit beskou ten opsigte van jou eie roeping ten opsigte van die verkondiging van die evangelie:

Lees 2 Tim 1: 9-11

- Op grond waarvan is jy geroep om aan God toegewy te wees?

- Beskryf hoe jy die genade verstaan waardeur jy geroep is en verduidelik hoe jy dit daagliks beleef:

6.6.2 'n Hoë stresvlak weens die gemeente waarin die predikant funksioneer

Diagram 13 vertoon die ideale gemeente waar almal God-gefokus is, terwyl diagramme 13-16 op verskillende aspekte in gemeentes wys wat aanleiding kan gee tot probleme en verdeeldheid. Sodanige probleme en verdeeldheid veroorsaak noodwendig 'n hoë *stresvlak* by die betrokke predikant.

- **Gemeentedemografiese profiel** (sien 5.2.1.2.a)

Elke gemeente het 'n unieke en komplekse samestelling en dit gebeur soms dat predikante ontuis voel in gemeentes waar hulle hulself bevind. Gemeentes met hoofsaaklik ouer en bejaarde lidmate het eiesoortige probleme soos eensaamheid en benodig waarskynlik meer siekte- en sterwensbegeleiding as gemeentes wat hoofsaaklik bestaan uit jong werkende lidmate. Predikante moet daaraan herinner word dat dit God is wat hulle na 'n spesifieke gemeente toe stuur en daar bevestig (sien 2.5.4.d). Indien die predikant 'n hoë *stresvlak* beleef weens die vereistes wat

die gemeente aan hom stel, moet hy opnuut reflekteer oor die feit dat predikante net as instrumente dien in God se raadsplan.

- **Lees Gen 45:8**

Beskryf hoe jy kan identifiseer met die feit dat jy net 'n instrument is van God se groter plan – gee konkrete voorbeelde:

____

____

- **Lees Hand 16:7**

Hoe sal jy optree as jy nie na 'n plek toe kan gaan waarheen jy beplan het om te gaan nie?

____

____

- **Lees Romeine 12:1**

Wat beteken hierdie gedeelte vir jou?

____

____

- **Paradigmatiese perspektiewe (sien 5.2.1.2 b)**

Soms kan daar 'n getwis in die gemeente ontstaan weens verskillende paradigmatiese sieninge. Een deel van die gemeente kan byvoorbeeld baie konserwatief wees en 'n ander deel baie liberaal . Net so kan 'n gedeelte van die gemeente baie vashou aan vorm en tradisie terwyl die ander veranderinge wil aanbring ten einde aan te pas by die tydvak waarin die mense hulle bevind. Predikante in sulke gemeentes kan geweldige distres beleef weens drukgroepe wat mag ontstaan as hulle nie kan konformeer met sy sieninge nie, of andersom. Dit kan selfs gebeur dat 'n aantal huisgesinne die gemeente verlaat as gevolg van verdeeldheid in die gemeente (sien 5.2.1.2 b). Laasgenoemde gaan gewoonlik gepaard met 'n hoë mate van *stres* vir die predikant, weens 'n gevoel van onbevoegdheid om die gesonde leer te verkondig, of bloot net weens die gevoel dat hy misluk het in sy taak om 'n herder vir die mense te wees.

Om so 'n situasie te ontlont kan 'n deeglike Bybelstudie met die kerkraad en gemeente gedoen word van Paulus wat die gemeente van Korinte vermaan het om eensgesind te wees en dat daar geen verdeeldheid onder hulle mag wees nie (sien1 Kor. 1:10-3:23). Die volgende opdragte kan hier gegee word:

o Werk Bybelstudie vir die gemeente uit, sowel as aanvullende preke ten opsigte van die waarskuwing ten opsigte van die eiewillige vashou aan wat vir mense aanvaarbaar is, by implikasie ook 'n vashou aan wêreldse tradisie, op grond van die volgende Skrifgedeeltes:

- 1 Kor 2:5
- 2 Kor 2:18-19
- 1 Kor 1:17.

o Die predikant en gemeente moet eensgesindheid nastreef, daar mag geen verdeeldheid onder die gemeentelede wees nie. Ook in die verband moet die volgende opdrag aan die beradene gegee word:
Werk Bybelstudies uit, preek en bid oor die probleem. Die volgende Skrifgedeeltes kan hier in ag geneem word:

- 1 Kor 1: 10b
- Fil 4:2
- Gal 5:17, 20.

o Preek en bid saam vir die gemeente om by die gesonde leer te bly:

- 2 Tim 4:3

o Doen voorbidding in die gemeente vir die eenheid in die gemeente, preek daaroor en doen saam Bybelstudie oor die onderwerp. Die volgende Skrifgedeeltes kan oorweeg word:

- Kor 1:11-13
- 1 Pet 2:5
- Joh 10:16
- Joh 15:1-4

1 Kor 1:30.

- **Gemeente se spesifieke rolverwagtinge van predikante** (sien 5.2.1.2.c)

As gemeentes oordrewe vashou aan tradisie en selfs aan formalisme, kan die predikant in die versoeking kom om meer te fokus op die verwagtinge en goedkeuring van die gemeente en die kerkraad as om op God te fokus. Gevolglik kan dit gebeur dat hy wel poog om absoluut perfek te wees, alle antwoorde vir alles te hê en om aan die gemeente se onrealistiese verwagtinge te voldoen. In sulke gemeentes moet die predikant herinner word aan Paulus se waarskuwings aan Korinte, omdat hulle geneig was om sekere apostels belangriker as die ander te beskou. Die volgende opdragte kan aan hom gegee word:

- **Lees 2 Kor :3-5**

Kan jy identifiseer met die gebeure? Beskryf die voorval.

____

____

- **Lees 1 Kor 3:6**

Skryf neer wat hierdie gedeelte vir jou roeping beteken.

____

____

- **Lees 1 Kor 1:31; 1 Kor 2:16; Job 21:2-3 teenoor 39:37 en 42:5-6**

Skryf neer wat hierdie gedeeltes vir jou as verloste beteken.

____

____

- **Lees Petrus 4:11**

- Skryf neer wat die opdragte in hierdie gedeelte vir jou beteken:

____

____

- In watter mate voldoen jy daaraan?

____

____

- Hoe kan jy te werk gaan om volkome daaraan te voldoen?

o **Lees Gal 5:6; Mat 22:37-40; 1 Kor 13:3**

- Hoe verstaan jy goeie dade?

o Wat beteken die verband tussen goeie dade en geloof vir jou in jou bediening?

- **Gemeentelede verplaas verantwoordelikheid (sien 5.1.2.1.d)**

Indien 'n predikant vasgevang is in 'n gemeente wat die predikant verantwoordelik hou vir hulle geloofsgroei en self nie meer soos gelowiges leef nie, moet hy aangemoedig word om in alle nederigheid die gemeente terug te neem na die krag van die evangelie en te fokus op God. Hy kan hulle wys op die genade en verlossing wat ons deelagtig geword het deur die verlossingswerk van Jesus Christus, deur byvoorbeeld 'n reeks preke oor Hebreërs 10 te hou.

o Die volgende teksverse kan gebruik word om die gemeente weer bewus te maak van hul eie verantwoordelikheid:

- Heb 10:19
- Heb 10:24
- Heb 10:25.

- **Finansiële probleme** (sien 5.1.2.2 e)

'n Groot *stressor* wat die gesin van die predikant raak en wat die pastoriekinders in sommige gevalle as 'n onnodige ontbloting ervaar, is die wyse waarop sommige gemeentes die traktement van die predikant hanteer. Verder moet die predikant in staat gestel word om 'n sekere mate van finansiële sekuriteit vir homself te kan opbou sodat hy nie later 'n las vir die gemeente hoef te wees nie.

- Die predikant kan sy ouderlinge versoek om te sorg dat sy finansiële versorging met die grootste konfidensialiteit hanteer word, ten einde verleentheid vir sy gesin te spaar.

- Preek vir die gemeente uit 2 Kor 11:9

- **Kerkraadsvergaderings is stresvol** (sien 5.2.1.2 f)

As sommige lede van die kerkraad of selfs die predikant hulleself aanmatig om gebeure in die gemeente te probeer manipuleer om by hulle eie paradigmas en lewenstyle aan te pas (sien diagram 14, 15 en 16), kan dit neerkom op 'n eiewillige godsdiens waar hulle die feit negeer dat God deur die *geroepene* aan die woord kom (1 Petrus 4:11). Dit kan aan die een kant by die predikante vrees vir kerkraadsvergaderings teweegbring, wat gepaard kan gaan met 'n uitermate hoë vlak van distres. Aan die ander kant kan dit tot verdeeldheid in die kerkraad en gemeente aanleiding gee; en hierbo (sien 6.4) is reeds verduidelik dat verdeeldheid 'n praktyk van ons sondige natuur is en gewoonlik aanleiding gee tot wanorde en allerlei gemene dade (Jak 3:16).

- Doen in die eerste instansie introspeksie en bepaal of jy die Woord in alle nederigheid onder leiding van die Heilige Gees verkondig, en daarvolgens lewe (1Tim 4:14-16).

- Preek oor Heb 1:8-9, sodat die gemeente opnuut kan besef dat Jesus Christus die Koning van die kerk is.

- **Lees Mat 10:28**

  Beskryf wat die gedeelte vir jou beteken, en hoe jy dit van toepassing kan maak wat die kerkraadsvergaderings betref.

  ____

  ____

Verder moet hy hom nie met dwase en sinlose strydvrae inlaat nie, want dit veroorsaak net rusies. Sommige deelnemers voel dat daar "liefdeloosheid" en selfs onderlinge "vyandigheid" tussen ampsdraers voorkom, sowel as 'n kritiese ingesteldheid teenoor

hom as die voorsitter (synde die predikant) van die kerkraadsvergaderings. Indien dit die geval is, moet die beradene die volgende opdrag doen:

- **Lees 2 Tim 2:23-25**

  Skryf neer hoe jy dink dit moontlik is vir 'n predikant om aan die skrifgedeelte te voldoen.

  ____

  ____

- **Lees Mat 22:37-40**

  Beklemtoon die belangrikheid van liefde in 'n mens se gelooflewe voortdurend vir die kerkraad. Maak hulle telkens attent op Jesus Christus se samevatting van die wet van God wanneer dit nodig blyk te wees gedurende die vergadering.

- Die volgende gedeeltes kan gedurende die opening van die kerkraadsvergaderings voorgelees word, die relevansie daarvan bespreek word, en indien daar 'n moontlike gebaar van liefdeloosheid voorkom, kan die vergadering net weer gewys word op die gelese gedeelte.

- 1 Joh 4:18
- Rom 13:8-10
- Joh 15:9-13
- Rom 8:39
- 1 Kor :13: 4-7
- Fil 1:27
- Fil 4:3.

- Die predikant kan oorweeg om saam met die kerkraad Bybelstudie te hou oor Paulus se opdragte aan veral Timoteus en Titus, en om hulle eie gesindhede daarmee te vergelyk. Hulle kan gelei word om deeglik oor die volgende dele te reflekteer en te bid:

- hulle verhouding tot God (1 Tim 4: 7b, 3:2; 2 Tim 1:9-10; Titus 3:4-7);

- die aard van die gesindheid wat hulle teenoor die evangelie moet openbaar (1 Tim 3:16);
- die aard van die gesindheid wat hulle teenoor die gemeente moet handhaaf (1 Tim 5:1-22); en
- hulle voorbeeld aan die gemeente (1Tim 3:2-7).

6.6.3 Spesifieke werks- en bedieningsverwante stressors

Die besondere aard van 'n predikant se bediening moet in ooreenstemming wees met die gesonde leer wat hy moet verkondig.

Lees Titus 2:7 en 2 Tim3:17

Skryf neer hoe jy hierdie gedeeltes die praktyk toepas, en wat jy kan doen om dit meer deel van jou lewe te maak.

- **Roloorlading – kwalitatief en kwantitatief** (sien5.2.1.3.a)

Die sondige spiraal waarin predikante vasgevang kan word weens onrealistiese verwagtinge van gemeentes (5.2.1.1.d; 5.2.1.3.a), of hulle eie onrealistiese verwagtinge, kan daartoe bydra dat hulle kwalitatiewe en kwantitatiewe roloorlading beleef.

In die lig van die distres wat daaruit voortvloei, kan die betrokke predikant begelei word om homself te ondersoek ten opsigte van of hy sy godsdienstige pligte in die openbaar nakom om deur mense gesien te word (Mat 6:1) en of hy wel alles tot eer van God doen.

- **Lees Fil 2: 4**

  Skryf neer in hoe 'n mate bogenoemde skrifgedeelte betrekking het op jou prioriteitslys.

  ____

  ____

- **Lees Mat 6:1**

  Skryf neer in hoe 'n mate jy oorlaai is met werk omdat jy jou stempel wil afdruk in die bediening. Indien wel, bepaal hoe jy jou prioriteite moet verander sodat God alle eer kry in al jou doen en late.

- **Lees Efesiërs 4:7-8;11-12; 1Kor 14:12; Heb 2:4**

Delegeer take in die gemeente volgens die gawes wat elkeen ontvang het.

- **Ander:** Oorweeg om 'n kursus in tydsbeplanning by te woon.

- **Te min tyd vir eie geestelike groei** (sien 5.2.1.3.b)

Soms is dit juis omdat die predikant so besig is om ander se spiritualiteit te bou, dat hulle dit moeilik vind om tyd in te ruim vir hulle eie geestelike groei (5.2.1.3). Die gevolg is dat hulle eie verhouding met God skade lei en die gevaar bestaan dan dat hulle dienswerk bloot roetinewerk word. Sommige predikante raak bewus van hulle eie geestelike stagnasie, veral as hulle in die gemeente moet voorgaan in gebed. Dit kan verder daartoe aanleiding gee dat hulle al hoe minder staatmaak op die inspirasie van die Heilige Gees, en al hoe meer op hulle eie voortreflikhede en gevolglik allerhande preektegnieke aanwend. Dan kan selfs die hele preekmaakproses vir hulle 'n moeitevolle taak word waarteen hulle intens opsien.

- **Lees Timoteus 4:6-8**

Parafraseer hierdie gedeelte en verduidelik hoe dit op jou betrekking het.

Skryf nou neer wat jy moet verander, hoekom jy dit moet verander en hoe jy dit gaan doen.

____

____

____

- **Lees 2 Tim 3:15 en Markus 12:24**

- Skryf neer waarom dit nadelig vir jou en die gemeente is as jou eie geestelike volwassewording as gevolg van 'n gebrek aan Skrifkennis skade lei.
- Bespreek, in die lig van die gelese gedeelte, waarom gereelde persoonlike Skrifstudie vir jou situasie as verlosde sowel as geroepene belangrik is.

- Besluit op 'n plek en tyd wanneer jy jou van ander verantwoordelikhede gaan onttrek, ter wille van jou eie geestelike groei.

- Onderneem om volgende week terugvoering te gee ten opsigte van jou vordering op die gebied.

- **Aanpassingsprobleme tydens hulle eerste bedieningsjare** (sien 5.2.1.3.c)

Sommige predikante ervaar 'n hoë stresvlak weens die gaping tussen hulle kennis van teologie en dié van die eerste gemeente waarin hulle dien. Soms voel hulle boonop dat hulle te min praktiese ervaring gehad het om alles wat binne 'n gemeente gebeur te hanteer.

- Beywer jou van die begin af vir die wysheid van Bo af kom, en let daarop om nie in die versoeking te kom om jou te probeer meet aan die wysheid van die wêreld nie – 'n bespreking van diagram 12.

- Nader in alle nederigheid 'n ervare predikant of ouderling om vir jou as mentor te dien, sodat jy die vrymoedigheid kan hê om met enige probleem wat jy ondervind na hom toe kan gaan vir raad. Dit kan alleen werk as jy en die persoon 'n oop en eerlike verhouding het wat gegrond is op Christelike liefde en geduld. Die ideaal sal wees as die verhouding soos dié tussen 'n vader en 'n kind is: Paulus het vir Timoteus sy *"eie kind in die geloof"* (1 Tim 1:2) en *"sy geliefde seun"* genoem toe hy hom in twee pastorale briewe onderskraag, raadgegee en bemoedig het om as herder of pastor van die gemeente van Efese te dien. As kind-figuur moet jy dan ook gereeld terugvoering gee aan die persoon, sodat hy as vader-figuur jou volwassewording in die roeping kan monitor.

- Sodanige praktiese bystand moet egter steeds versterk word deur voortdurend te bid vir die leiding van die Heilige Gees en jou gereeld te verdiep in die Skrif ten einde te groei in die geloof.

- **Lees 1 Kor 13:14**

Skryf voorbeelde neer waar jy nie aan die gelese gedeeltes voldoen nie, en wat in jou pad staan om dit te doen:

____

____

- **Lees 1 Tim 1:18; 1 Tim 2:5-7; 2 Tim 1:9-11; 2Tim 2:1-2 & Titus 1:4-5**

Skryf vervolgens vir jouself 'n belydenis oor jou roeping en plak dit êrens op waar jy dit gereeld kan sien. Dit kan ook jaarliks "herbevestig/hernu" word op die datum van jou eerste bevestiging.

____

____

____

____

6.6.4 Predikante se respons op die stressors wat hulle beleef

Die mens is as beelddraer van God (sien 2.3.1) 'n komplekse en unieke wese wat as liggaam en siel 'n eenheid vorm en slegs in sy verhouding tot God, homself, sy medemens, die skepping, die kultuur en strukture verstaan kan word (sien 3.2.3).

Enige negatiewe *stressor* kan beskou word as die aanloop tot 'n komplekse proses omdat dit 'n affektiewe respons veroorsaak, wat weer op sy beurt 'n invloed het op 'n mens as 'n biologiese wese, wat weer sy sosiale lewe beïnvloed, net om as 'n verdere negatiewe stimuli te dien vir sy affektiewe response, ens. (sien3.2.4).

6.6.4.1 Biologiese stresreaksies

Enige *stressor* het 'n direkte invloed op 'n persoon se liggaam. In Psalm 32:3 bely Dawid dat sy liggaam uitgeteer het toe hy oor sy sonde geswyg het, soos hy heeldag om hulp *geroep* het. Ook in Psalm 38 smeek Dawid vir God om hulp omdat sy fisiese lyding vir hom te veel geword het vanweë die feit dat hy hom oor sy sonde kwel (sien ook Psalm38:19).

- **Psigosomatiese *stresreaksies*** (sien 5.2.2.1)

Chroniese distres het weens die interaktiewe aard van *stres* tussen 'n persoon se biologiese, intra-psigiese en sosiale kontekste 'n kumulatiewe uitwerking op so 'n persoon se gesondheidstoestand en kan aanleiding gee tot verskeie siektes, uitbranding en selfs die dood. Verskeie predikante wat chronies onder 'n hoë *stresvlak* funksioneer, ontwikkel een of ander biologiese simptoom daarvan (sien 5.2.2.1).

o **Lees Kon 19:2-8**

Skryf neer watter konkrete hulp Elia ontvang het (drie voorbeelde) om weer krag te kry (sien 3.2.4.3).

---

o Skryf alle fisieke konsekwensies neer wat jy beleef weens jou werklading en jou ongesonde lewenswyse.

---

o Aangesien oefening 'n unieke manier is om stres te beheer, omdat dit die opgeboude negatiewe produkte in die bloed vernietig en die brein oordragstowwe laat afskei wat ontspannend inwerk op die brein en die liggaam (sien 3.2.4.3.1), moet jy 'n tyd vir gereelde oefening in jou tydskedule inruim. Selfs Paulus het erken dat dit van waarde is om jou liggaam te oefen (1 Tim 4:8).

6.6.4.2 Psigiese stresreaksies

- **Moedeloosheid** (sien 5.2.2.2.a)

Sommige predikante word intens moedeloos en moeg. Dit voel vir hulle of hulle geen verskil maak vir die Koninkryk van God nie. Soms gebeur dit weens die feit dat hulle ook vrese het, kwaad word en nie reaksie mag toon nie, of bloot omdat hulle meen dat hulle net moet gee en nooit iets terug mag verwag nie. Sommige word so moedeloos dat hulle selfs begin twyfel aan hulle *geroepenheid.*

o **Lees Joh 14:27**

Watter tipe vrede dink jy gee die wêreld? Skryf neer wat die gedeelte vir jou persoonlik beteken (sien diagram 12).

---

o **Lees Jes 40:30-31**

Watter troos het die gelese gedeelte vir jou wanneer jy voel jy het misluk in jou taak?

- Paulus het getuig dat hy en sy reisgenote gedurende hulle sendingreise in Asië in die tronk was, dikwels geslaan is, met klippe gegooi is, lyfstraf ontvang het, en skipbreuk gely het (Kor 11:22-28). Dié swaarkry het dikwels ver bokant sy krag gegaan, sodat hy sy hoop om te bly lewe laat vaar het (2 Kor 1:8b).

- **Lees 2 Korintiërs 1:10 en Filippense 4:13**

Verduidelik in jou eie woorde of jy kan identifiseer met die krag wat Paulus ontvang het gedurende al die moeilike tye. Gee voorbeelde.

- **Oorsensitiwiteit en verpersoonliking van kritiek** (sien 5.2.2.2 b & c)

'n Predikant ontwikkel soms so 'n oormatige sensitiwiteit ten opsigte van gemeentelede se reaksies dat hy enige kritiek verpersoonlik. Dit kom waarskynlik voor met tye wanneer hy meer fokus op sy eie vermoë en onvermoë, in plaas daarvan om al sy vertroue op God te plaas. Dit kan aanleiding gee tot selfbewustheid en gevolglik tot die predikant se geneigdheid om mense te vrees, omdat hy homself aan menslike standaarde meet (sien diagramme 12 en 14). Moedeloosheid kan egter ook die gevolg wees van die aanslae van die bose (2.5.6.3.2.iii). Toe Paulus vir die Here gebid het om die boodskapper van Satan wat hom met vuishoue slaan weg te neem, was sy antwoord: *"My genade is vir jou genoeg. My krag kom juis tot volle werking wanneer jy swak is"* (2 Kor 12:7b, 9).

- **Bespreek diagram 11. Lees Gen 12:10-20; Eks 17:4; 1Sam19:12-13; Mat 26:69-75**

Skryf die kernboodskap volgens die gelese gedeeltes neer en skryf ook neer of jy al ervaringe gehad het wat op dieselfde neerkom:

- **Lees Korintiërs 2:4-5**

Skryf neer wat die gedeelte vir jou beteken in jou eie situasie.

___

___

- **Voel gedurig skuldig** (sien 5.2.2.2. d)

Predikante kan soms so moedeloos word omdat hulle nie by alles uitkom nie, nie antwoorde vir almal het nie en ook nie almal gelukkig kan hou nie, dat hulle gedurig 'n skuldgevoel ervaar. Soms ervaar hulle dat die dryfveer agter al hulle arbeid slegs 'n skuldgevoel is, wat hulle dwing om aan te hou probeer omdat hulle nie alles vir almal kan wees nie. Predikante moet hulleself deeglik ondersoek ten opsigte daarvan of hulle skuldig voel voor God, teenoor mense of ten opsigte van standaarde wat op wêreldse wysheid berus.

- **Lees 1 Joh 1:9**

Watter groot betekenis hou hierdie gedeelte vir jou in?

___

___

- **Lees 1 Kor 1:20**

Hoe betrek jy hierdie gedeelte ten opsigte van jou eie lewe?

___

___

- **Lees Heb 9:28, 10:14**

Waarin lê jou sekuriteit, sodat jy nooit skuldig hoef te voel nie? Skryf dit neer vir jou eie herbevestiging.

___

___

Negatiewe denke (sien 5.2.2.2.e)

Soms gebeur dit dat 'n predikant weens te veel druk in negatiewe denkpatrone verval. Dit kan so ver gaan dat dit aanleiding kan gee tot *vyandige gedagtes*, *haat*, *naywer*, *woede*, *rusies*, *verdeeldheid*, *skeuring* en *afguns*, alles praktyke wat spruit uit ons

sondige natuur (Gal 5: 19-29). Daarteenoor dui die vrug van die Gees op positiewe denke, soos blyk uit Galasiërs 6:22 op *"liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goedhartigheid, getrouheid, nederigheid en selfbeheersing."* 'n Predikant wat tekens van negatiewe denke toon, moet dus introspeksie doen en besin of hy werklik 'n nederige dankbaarheidslewe lei deur op God se genade te fokus, en of hy 'n wêreldgesinde selfgesentreerde lewe lei wat getuig van ondankbaarheid (sien diagram 12).

- **Lees Rom 12:2**

Skryf neer hoe jy verstaan watter opdrag in hierdie gedeelte vir jou opgesluit is,

___

___

- **Lees Timoteus (2:9)**

Watter betekenis hou hierdie gedeelte vir jou spesifieke omstandighede in?

___

___

- **Lees Handelinge 16:24-25**

Skryf neer watter voorbeeld in hierdie gedeelte vir jou opgesluit is:

___

___

- **Lees 2 Tim 1:9-11 en Rom 8:39b**

Skryf neer waarom jy seker is daarvan dat jy waarde en sekuriteit het:

___

___

- **Lees Filippense 4:4 en Galasiërs 5:22-23**

Wat sê die gedeeltes omtrent 'n positiewe gesindheid, maar met watter voorwaarde?

___

___

- **Lees Fil 4:6-7**

  Beskryf watter rol gebed speel in jou lewe (wees heeltemal eerlik!).

  ____

  ____

- **Depressie en uitbranding** (sien 5.2.2.2. f & g)

Depressie en uitbranding volg gewoonlik op chroniese stressors wat so lank of intens ervaar word dat die individu nie meer kan aanpas nie en gevolglik verskeie fisieke en psigiese simptome soos emosionele uitputting kan ondervind (sien 3.2.2.1). Verskeie fisieke en psigiese simptome soos emosionele uitputting word ondervind omdat die aanpassingsenergie uitgeput raak. Dit kan dus grootliks toegeskryf word aan 'n totale oorgawe aan negatiewe denkpatrone. So 'n persoon verval in totale wanhoop: vergelyk Dawid se wanhoop soos blyk uit Psalm 61:4 *"ver uit die vreemde uit, in totale wanhoop, roep ek na U,"* asook sy gevoel dat hy van God verlate is (Psalm 22:2). Elia het ook op 'n keer totaal waardeloos gevoel, en sou selfs eerder wou sterf (1 Kon 19:4). Ander Bybelse figure was ook sonder hoop en vol angs (Job 30:15-16); het in totale vertwyfeling verval (Psalm 42:6); het gely aan slapeloosheid (Psalm 77:5); en hulle aan almal onttrek (1 Kon 19:3). Die lewe hou vir die persoon wat totaal in wanhoop verval het, geen sin in nie. In effek dui dit op toestande wat intree omdat daar weinig of niks meer serotonien-oordragstowwe uitgeskei word nie (sien 3.2.4.3).

Predikante wat tekens van depressie en uitbranding toon, moet opnuut bewus gemaak word van die wonderlike troos wat ons deelagtig geword het deur die verlossingsdade van Jesus Christus. Hulle kan opnuut daaraan herinner word dat hulle nie aan hierdie wêreld gelyk moet word nie (vergelyk skema11), maar dat hulle moet verander deur hulle denke nuut te maak (Rom12:2).

- Oefen gereeld, want dit stel weer die liggaam in staat om die oordragstowwe soos endorfiene vry te stel wat positiewe psigologiese hulp aan 'n individu verskaf omdat dit 'n gevoel van kalmte verhoog en simptome van depressie verminder (sien 3.2.4.3.c).

o Kry 'n ander perspektief op jou situasie deur dit te verduidelik aan 'n persoon soos 'n sielkundige, of selfs 'n kollega wat begrip sal hê vir die moeilike situasie waarin jy jou bevind.

o In ernstige gevalle kan 'n psigiater gespreek word om medikasie soos antidepressante voor te skryf, sodat die brein se vrystelling van oordragstowwe weer kan normaliseer.

o **Lees Efesiërs 4:23-24:**
Skryf neer wat die gedeelte vir jou beteken en streef daagliks daarna om daaraan te voldoen.

____

____

o **Lees Matteus 6:25-34**
Skryf neer watter troos die gedeelte vir jou inhou. Lees dit gedurig.

____

____

o **Lees Romeine 8:1-2; Hebreërs 10:17**
Skryf neer wat Jesus Christus alles vir jou bewerkstellig het:

____

____

____

____

o **Lees Romeine 5:3; Jakobus 1:2; Petrus 1:6-7**
Skryf neer watter hoop daar ook vir jou kan wees in baie moeilike tye:

____

____

____

____

- **Lees Lukas 6:28 en Filippense 4:6,7**

Skryf die gedeeltes neer en beskryf dan hoe gebed 'n rol kan speel in jou situasie:

____

____

____

____

Dit mag selfs gebeur dat predikante so moedeloos is dat hulle nie in staat is om te bid nie, en dan moet hulle gewys word op byvoorbeeld Psalm 42, waar die psalmis nie kon bid nie, maar steeds God se aangesig gesoek het met die gedagte dat hy weer eendag 'n loflied vir God sou sing. 'n Predikant wat heeltemal ineengestort het, kan in die eerste instansie net probeer om weer bewus te raak van die grootheid en almag van God deur daagliks deeglik te besin oor Romeine 1:33-36; Psalm 139;2-13; Efesiërs 1:4-5; Efesiërs 1:7-11; Efesiërs 3:18-120; Romeine 6:28-29.

Die predikant wat aan depressie ly, kan ook daagliks reflekteer oor die troos wat ons deelagtig geword het deur die soenverdienste van Jesus Christus, soos byvoorbeeld vervat in Rom 8:16-39, of, indien hy te veel gestroop is van energie, op Jesaja 40:27-31; of selfs net Jesaja 41:10.

6.6.5 Interpersoonlike verhoudings en effektiwiteit

'n Predikant se ondervindinge en gedrag word ook onderhou en gewysig deur sy interpersoonlike verhoudings met sy kollegas, sy gemeentelede en sy gesin. Dit beteken dat elke interpersoonlike verhouding kan dien as 'n potensiële bron van *stres*, maar ook die effek van *stres* reflekteer. Konflik en misverstande as gevolg van swak kommunikasie sowel as verskillende paradigmas kan tot geweldige distres en selfs wantroue en naywer onder mekaar aanleiding gee (sien 3.3.5.3).

- **Gebrekkige aandag en betrokkenheid by gesin** (5.2.2.3 a & b)

Verskeie faktore kan dien as *stressors* binne die huisgesin van die predikant. Die taak van die predikant om altyd met toewyding aan God te lewe (1 Tim 4:7b) en dus as sodanig 'n voorbeeld te wees vir die gemeente, kan negatief beleef word deur die predikant se vrou en ook sy kinders.

As die predikant aan roloorlading ly, omdat hy dink dat hy alles vir almal in die gemeente moet wees, sal hy deeglik moet besin oor sy prioriteite. Daar móét tyd ingeruim word vir kwaliteit gesinstyd, en huisgodsdiens, al is dit soggens voor almal uitgaan en die predikant die minste werk het na buite toe in die gemeente. Dit is sinneloos as hy altyd beskikbaar is vir die gemeente, maar sy gesin ly skade. Salomo sê in Psalm 127:1 *"As die Here die huis nie bou nie, swoeg die wat daaraan bou, tevergeefs."*

Predikante moet betrokke wees by die opvoeding van hulle kinders. Dissipline is dikwels 'n belangrike bron van spanning tussen ouers en kinders. Daar moet daarom aan hulle die nodige grense gestel word deur hulle op te voed met "tug en vermaning" volgens die wet van God, want kinders kan hulle self nie opvoed nie (sien Ef 6:1-4). Volgens Deuteronomium (6:6-7) moet God se gebooie by die kinders ingeskerp word in die huis, op pad, voor slapenstyd en met opstaantyd. Tog is dit in hierdie verband nodig dat ouers moet besef dat hulle ook in al die grense wat hulle aan hulle kinders stel, self 'n voorbeeld moet wees (sien die mag van die voorbeeld in Mat 23:1-4; Rom 12:10; 1 Kor 11:1; Fil4:9 Titus 2:7).

Indien die *stres* wat die predikant beleef die gevolg is van sy huwelik, moet hy en sy vrou aan die volgende herinner word: Die vrou is geskape omdat God gesien het dat dit nie goed is vir die mens om alleen te wees nie, as iemand "wat hom kan help, sy gelyke" (Gen 1:18). Dit is dus in 'n huwelikspaar ingeskape dat hulle daar moet wees vir mekaar, as klankborde moet dien vir mekaar en mekaar moet aanvul. God se opdrag in Gen 1:24 is dat 'n man sy vader en moeder moet verlaat, en saam met sy vrou moet lewe sodat hulle een kan wees; dit beteken dat hulle primêr op mekaar aangewese is.

Die predikant moet ook deeglik nadink oor die Bybelse voorskrifte oor die huwelik. Uit eerbied vir Christus moet man en vrou aan mekaar onderdanig wees (Ef 5:21). Die man is die hoof van die vrou, maar dit word gekwalifiseer: *"soos Christus die hoof van die kerk is"* (Gal 5:23). Daarom moet die vrou aan die man onderdanig wees, terwyl mans hulle vrouens so moet liefhê soos Christus sy kerk liefgehad het en sy lewe daarvoor afgelê het. Die predikant en sy vrou moet derhalwe albei introspeksie doen en bepaal of

hulle hulle huweliksmaat liefhet, behandel en oordeel met die wysheid wat van God kom, en of hulle wêreldse wysheid en standaarde daarvoor gebruik (sien diagram 12).

Die volgende kognitiewe opdragte kan gegee word:

- Aanvaar dat die ander, wat ook na God se beeld geskape is, 'n geskenk is van God wat gekoester moet word.
- Aanvaar dat jou huweliksmaat ook gebreke het omdat sy nog deel is van hierdie sondige bedeling.
- Dink voortdurend daaraan dat julle, as God se geskenke aan mekaar, mede-erfgename van die ewige heil is.
- Onthou dat julle ewe afhanklik is van dieselfde genade wat vir ons voorbestem is deur Jesus Christus, van ewigheid af.

Die volgende praktiese opdragte kan gegee word

- Woon 'n Christelike huwelikseminaar by.
- Bid dat julle saam kan groei tot geloofsvolwassenheid en volkome heiligheid.
- Verbind julle tot deurlopende en oop kommunikasie.
- Maak tyd om saam te ontspan, soms sonder die kinders.

- **Interaksie met gemeentelede** (sien 5.2.2.3 c)

Die interaksie tussen predikant en die gemeente kan 'n groot bron van *stres* wees, omdat die predikante nie aanstoot wil gee nie, maar tog aan die een kant gefrustreerd kan raak deur selfgesentreede gemeentelede. Aan die ander kant moet hulle gedurig die konflik wat onder gemeentelede voorkom, ook probeer besleg, sonder om self in die konfliksituasie betrek te word. Verder kan die predikant self die bron van kritiek wees, meestal weens misverstande, swak kommunikasie of persepsies wat by die gemeentelede bestaan ten opsigte van dit wat 'n predikant behoort of nie behoort te doen nie.

- **Preek oor die volgende gedeeltes:**

- Jakobus 3:1-12
- 1 Kor 4:20
- 1 Tim 6:20

- 2 Tim 2:16.

o Bid saam met die gemeente vir eensgesindheid.

Die gemeente moet ook ernstig gemaan word om nie twis en tweedrag te saai nie, want dit dui op 'n hartsgesindheid wat wêreldgerig is (sien diagram 12).

o **Preek oor:**

- 1 Kor 3:3
- 2 Kor 12:20
- 1 Tim 2:8
- 1 Tim 6:4.

o **Lees 2 Tim 2:24-25; 2Tim 4:2; 1 Pet 5:2-3**

Skryf neer in watter mate jy met hierdie voorskrifte kan identifiseer, en hoe jy te werk sal gaan om aan hierdie voorskrifte gehoorsaam te wees:

____

____

____

____

____

- **Disfunksionele kollegiale verhoudings**

Hoewel predikante hoflik is teenoor mekaar, gebeur dit tog soms dat hulle 'n front voorhou as hulle bymekaar kom en soms 'n hoogmoedige of 'n vreesagtige houding openbaar ten opsigte van hulle posisie as leraar (sien 5.2.2.3):

o **Lees 1 Petrus 5:5b-6**

Skryf neer hoe jy reageer tussen jou kollegas en of jy wel aan die gelese vereistes voldoen.

____

____

o **Lees Filippense 1:15,17**

Skryf neer hoe die gedeelte op jou gesindheid betrekking kan hê.

- **Lees 1 Korintiërs 3:4, 2b**

Ook predikante moet hulleself dwing om nie met wêreldse wysheid ander predikante te oordeel nie. Die predikante moet eerder mekaar bystaan en bemoedig deur ondersteuningsgroepe te stig wat mekaar motiveer om op wysheid van Bo te fokus (sien diagram 12).

6.7 ANDER TEGNIEKE OM SIMPTOME VAN STRES TYDELIK TE VERLIG

Daar is verskeie nuttige tegnieke en medikasie wat die ook simptome van chroniese *stres* kan verlig. Daar is egter geen towerformule nie, want *stres* is nie slegs 'n wanbalans van oordragstowwe in die brein nie, maar ook 'n pynlike seer weens chroniese negatiewe denke. Dit kan wees weens eie sonde, sonde van ander, die huidige sondige bestel, of deur Satan (sien 2.7).

'n Belangrike tegniek wat die simptome van 'n hoë stresvlak kan verlig, is **gereelde fisiese oefening**: Paulus het in sy tweede brief aan Timoteus erken dat dit waarde het om 'n mens se liggaam te oefen (sien 1 Tim 4:8). Oefening is 'n unieke manier om simptome van *stres* te verlig, aangesien dit 'n invloed het op baie vlakke van die biologiese reaksies op *stres*. Die liggaam vernietig die opgeboude negatiewe produkte in die bloed (sien 3.2.2) gedurende oefening en die brein produseer oordragstowwe soos serotonien, waarvan hul euforiese effek ontspannend inwerk op die brein. Oefening wat saam met musiek gedoen word, of op 'n gereelde basis saam met 'n vriend in die buitelug plaasvind, sal die oefening aangenaam maak en as motivering dien vir die predikant om by die program te bly (3.2.4.2.1).

Hieronder volg 'n aantal praktiese opdragte met materiaal wat gebruik kan word in die uitvoering van die opdrag. Simptome van *stres* kan ook op 'n korttermyn basis verlig word deur

- die aanleer van ontspanningstegnieke soos:
  - asemhalingsoefeninge;
  - outogeniese afrigting;

- progressiewe ontspanning;
- visualiseringstegnieke; en
- tydsbestuur.

Verdere aspekte wat van waarde kan wees om 'n hoë stresvlak tydelik te verlig is (Greenberg, 1984:137-139; Anon, 2001:21-28; Hoeger, Turner & Hafen; 2002:58-64; Leonard, 2004:6; Lichthelm, 2006:22-23):

- humor (Leonard, 2004:6, Anon, 2001:21);
- stokperdjies (Hoeger & Hoeger, 2002:59); en
- bywoning van kursusse in kommunikasievaardighede, of enige ander vaardigheid wat kan help om dit wat aanleiding gee tot 'n hoë stresvlak by 'n predikant te hanteer.

Alhoewel bovermelde tegnieke van waarde kan wees vir 'n predikant om sy hoë stresvlak tydelik te verlig, is die uitverkorene se enigste werklike troos in hierdie sondige *stresvolle* bedeling dat *"geen dood, of lewe, of engele, of magte, of teenswoordige, of toekomstige dinge, of kragte ons van die liefde van God kan skei nie, die liefde wat daar is in Christus Jesus onse Here"* (Rom 8:38-39).

6.8 VOORLOPIGE GEVOLGTREKKING VAN HOOFSTUK 6

Empiriese navorsing, wat nege predikante van die GKSA betrek het, en 'n indiepte ondersoek van stres by die deelnemers behels het, is deur middel van 'n kwalitatiewe, navorsingsontwerp gevoer. Die resultate kom aan die een kant daarop neer dat predikante self in 'n geweldige stryd gewikkel is om slegs op God te fokus in hulle bediening en nie in die versoeking te val om aan die druk van die hedendaagse "wêreldse" standaarde toe te gee nie. Andersyds is hulle voortdurend in 'n stryd gewikkel betreffende die invloed van sekularisme in hulle gemeentes, veral betreffende hulle geneigdheid om die predikant en die gemeente aan die hand van wêreldse standaarde te wil meet en te wil manipuleer (sien 5.2.1).

Hierdie praktykteorie stel gevolglik kontoere vir 'n model vir pastorale begeleiding voor aan predikante wat 'n hoë stresvlak het. Aan die een kant is die faktore wat aanleiding gee tot 'n hoë stresvlak by die predikante van die GKSA daarop gegrond dat hulle hulself deeglik moet ondersoek ten opsigte van hulle eie gesindheid teenoor hulle Skepper, hulle geloofsgroei en die voorbeeld wat hulle stel aan die gemeente. Aan die ander kant is dit gerig op hulle taak om die gemeentes waarin God hulle geplaas het, te lei, om weg te breek van hulle ou sondige (wêreldse) natuur, en hul te rig op God en sy beloftes (sien diagram 12). Hulle is immers belangrike instrumente in God se raadsplan wat alle uitverkorenes uiteindelik gaan laat deel aan die volkome heilverwesenliking, wanneer Christus weer sal kom en almal tot eer van God sal lewe.

HOOFSTUK 7 FINALE GEVOLGTREKKING

Hieronder word kortliks 'n samevatting gebied van die doel, inhoud en bevindinge van die voorafgaande hoofstukke van hierdie navorsing (7.1-7.6) en daarna word aanbevelings gemaak vir verdere navorsing.

INLEIDING

Die doel van hierdie studie is om stres by predikante in die GKSA te ondersoek en 'n praktykteorie te formuleer waarvolgens pastorale begeleiding vir predikante met 'n hoë stresvlak hanteer kan word (sien 1.7).

Die volgende doelwitte is vir die navorsing gestel:

- Om Skrifperspektiewe oor die voorkoms van *stres* te ondersoek.
- Om die begrip stres vanuit die hulpwetenskappe psigologie, fisiologie en sosiologie nader te identifiseer.
- Om kwalitatiewe navorsing oor die voorkoms van *stres* by predikante in die GKSA te loods.
- Om die kontoere te ontwerp van 'n model vir pastorale begeleiding aan predikante met 'n hoë *stresvlak.*

HOOFSTUK 2 BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE

Hierdie hoofstuk het beoog om die begrippe *predikante* as *geroepenes* in die diens van God en die begrip *stres*, soos wat dit waarskynlik deur *geroepenes* van God ervaar word in die Skrif, te identifiseer en na te vors. Die hoofstuk het die volgende bevindinge beklemtoon:

- God het die mens goed en na sy beeld geskape, wat daarop dui dat die mens 'n verhoudingswese is. Hy het aanvanklik in volkome verhouding met God, sy medemens, homself en die skepping gelewe.

- Die volmaakte en deursigtige verhouding tussen God en mens, die mens se verhouding met homself, die verhouding tussen mens en mens, sowel as verhouding tussen die mens en die skepping is totaal versteur deur die sondeval.

- Na die sondeval is sy verhouding met God verbreek en het die ander verhoudings waarin hy hom bevind het skeefgetrek.
- Gevolglik het *stres* deel geword het van die mens se gevalle werklikheid en sondige aard na die sondeval.
- God roep na die mens, ten spyte daarvan dat die mens in sonde verval het. Hy het dus sedert die begin van die geskiedenis van die mensdom telkens sekere persone suiwer uit genade geroep en afgesonder vir 'n spesifieke taak binne die verwesenliking van sy heilsplan.
- Sodanige roeping vereis vertroue op God.
- Dit gaan gepaard met insig wat die Gees van God gee.
- Die geroepe persone word aangestel met die opdrag om mee te werk aan die heilsverwesenliking van diegene wat aan hom toevertrou is.

Jesus Christus, ewig God

- Jesus Christus is een wese met die Vader van ewigheid af.
- Alles wat gesien kan word, en nie gesien kan word nie is vir en deur Hom geskep.
- God het nog voor die grondlegging van die wêreld sy eie in en deur Christus uitverkies om heilig en onberispelik voor Hom te wees.
- Selfs tydens sy vleeswording was Hy nog volkome God.
- Christus se vleeswording was van sy geboorte tot sy opstanding na sy dood onder die leiding van die Heilige Gees.
- Jesus Christus, as die vleesgeworde Wese, is gestuur om weer versoening tussen God en die mens te bewerk deur uit eie wil sy lewe af te lê, en weer op te neem vir die gelowiges. (sien 2.5.2).
- Bybelse persone wat deur God geroep is, moes telkens 'n hoë *stresvlak* beleef as gevolg van hul eie bewustelike en onbewustelike sonde, sowel as weens sonde van ander.
- 'n Hoë vlak van stres kan ook voorkom bloot as gevolg van die sondige bestel waarvan ons nog deel is en waar Satan nog invloedryk is, soms selfs om die koninkryk van God hierdie onvolmaakte bedeling, sigbaar te maak.
- Hoë *stresvlakke* weens sonde van die mens gaan waarskynlik gepaard met die feit dat persone eiewillig hul fokus afgewend het van God se genade en meer bewus word van hulle onmiddellike *stresvolle* situasie (2.7).

Dit het tot gevolg dat hulle geneig is om:

- mense meer te vrees as vir God;
- te twyfel in hul eie vermoë om aan die roeping gehoorsaam te wees;
- te poog om self hulle situasies te beheer, sonder om God in hulle planne te ken;
- te swyg oor hul eie sonde en dit gevolglik te probeer verbloem deur nog meer sondige dade; en
- God te verloën (sien 2.7);

Die vleesgeworde Jesus Christus, het menslik gesproke die hoogste *stresvlak* ervaar, omdat Hy in sy vleesgeworde toestand, al ons sondes op Hom geneem het, en ten volle daarvoor betaal het deur Homself as die hoogste offer te gee. Nou is ons weer met God versoen en na die wederkoms sal daar geen trane meer wees vir die wat aan Hom behoort nie (Openbaring 17:7, 21:4) (sien 2.9).

HOOFSTUK 3 METATEORETIESE PERSPEKTIEWE

Hierdie hoofstuk het die begrip *stres* sowel as die aspekte wat aanleiding gee tot stres en die gevolge wat 'n hoë stresvlak vir die mens inhou bestudeer op grond van die grenswetenskappe van psigologiese, sosiologiese en wysgerige perspektiewe (sien 2.2).

- Stres is 'n komplekse fenomeen.
- 'n Persoon se biologiese, intra-psigiese, sosio-ekologiese en metafisiese kontekste is dinamies en interaktief: indien iemand 'n sekere respons op 'n stressor het, kan die respons op sy beurt weer as 'n stressor dien by enige van bovermelde kontekste.
- Die metafisiese konteks is die konteks wat die meeste invloed het ten opsigte van 'n mens se hantering en taksering van stimuli, sowel as die response op sodanige stimuli.
- In vandag se komplekse samelewing vier sekularisme, humanisme en relativisme hoogty ten koste van Christosentrisme.
- Verder het modernisme met sy rasionalistiese ingesteldheid steeds baie invloed, ten spyte van die postmodernisme met sy relativistiese ingesteldheid wat al hoe meer veld wen. Dit gaan ook gepaard met die verlies aan 'n algemene stel Christelike norme, waarde en denkstrukture.

- Gevolglik verg vandag se samelewing baie van predikante wat volgens die voorskrifte van Jesus Christus hulle roeping wil uitlewe.
- Die eise wat aan hulle gestel word, kan tot hoë stresvlakke lei, wat onder meer fenomene kan veroorsaak soos veelvuldige siektes, uitbranding, vroeë emeritering, 'n verlaagde vlak van dienslewering, negatiewe gevoelens soos werks-ontevredenheid, depressiwiteit, onbetrokkenheid, 'n gebrek aan entoesiasme en depersonialisasie (sien 3.3.6).

HOOFSTUK 4 NAVORSINGSONTWERP EN -METODE

In hoofstuk 4 is die kwalitatiewe navorsingsontwerp wat gevolg is, bespreek. Omdat 'n indiepte ondersoek van stres by die predikante van die GKSA beoog is, is 'n kwalitatiewe, eksplorerende, beskrywende en kontekstuele navorsingsontwerp in die vooruitsig gestel (sien 4.3.2).

- Die primêre doel van die steekproef was om deelnemers te verkry wat 'n klein versameling van 'n veel groter groep te verteenwoordig (sien 4.3.1.1)

Die wyse waarop die onderhoude sou plaasvind is deeglik beskryf ten opsigte van die volgende aspekte:

- die keuse van deelnemers (sien 4.2.1);
- die gebruik van die bandopnemer en veldnotas (sien 4.3.31);
- die betroubaarheid en geldigheid (sien 4.3.3.3);
- die data-analise (sien 4.4);
- geloofwaardigheid (sien 4.4.1);
- waarheidswaarde, kredietwaardigheid en triangulering (sien 4.4.1.1);
- toepaslikheid (sien 4.4.1.2);
- konsekwentheid (sien 4.4.1.3);
- neutraliteit (sien 4.4.1.4); en
- etiese norme (sien 4.5).

Die data is voorgelê aan 'n onafhanklike kundige ten opsigte van kwalitatiewe navorsing en om ook te kodeer, ten einde die geldigheid van die resultate te verifieer.

HOOFSTUK 5 (NAVORSINGSRESULTATE)

Die resultate van die ondersoek ten opsigte van die beleefde stres van predikante van die GKSA is in hoofstuk 5 bespreek. Agt en twintig subkategorieë is in die volgende drie kategorieë verdeel:

- Stressors en faktore bydraend tot die belewenis van stres deur predikante in die GKSA (sien 5.2.1.1).
- Predikante se reaksie op die stressors wat hulle beleef (sien 5.2.1.2).
- Versterkende faktore wat die predikant in staat stel om negatiewe stressors in sy bedieningswerk te hanteer (sien 5.2.1.3).

HOOFSTUK 6 KONTOERE VAN 'N MODEL VIR PASTORALE BEGELEIDING AAN PREDIKANTE IN DIE GKSA MET 'N HOË STRESVLAK

Wat die grondbeginsels van die pastorale gesprek betref, is uitgewys dat dit Christologies, Soteriologies, Pneumatologies en Trialogies van aard moet wees:

- In die meeste gevalle blyk dit volgens die navorsing dat situasies wat aanleiding gee tot 'n hoë stresvlak by predikante, veroorsaak is deur die feit dat die betrokkenes (die predikante en gemeente) probeer om aan wêreldse standaarde te voldoen, en nie aan die wysheid wat van Bo kom nie (sien 6.4).
- Die volgende profiele van gemeentes, soos gegrond op die navorsingsresultate, is beskryf: 'n God-gefokusde gemeente; 'n kerkraad-gefokusde gemeente; 'n predikant-gefokusde gemeente; en 'n gemeente met 'n horisontale magstryd (sien 6.5).
- Moontlike intervensies is bespreek ten opsigte van die volgende kategorieë wat die hoë stresvlak van predikante betref:
    - die hantering van faktore bydraend tot die predikant se belewing van stres (sien 6.6.1);
    - 'n hoë stresvlak weens die gemeente waarin die predikant funksioneer;
    - spesifieke werks- en bedieningsverwante stressors;
    - predikante se fisieke en psigiese respons op die stressors wat hulle beleef; en
    - interpersoonlike faktore (sien 6.6).
- Gereelde fisiese oefening is 'n belangrike manier om stres te verlig (sien 6.7)

- Ander ontspanningsoefeninge wat stres op 'n korttermynbasis verlig, sowel as kursusse wat van waarde kan wees om 'n hoë stresvlak beter te hanteer, is vermeld (sien 6.7).

Die finale slotsom van hierdie studie is dat predikante van die GKSA, ongeag die feit dat hulle geroep is vir 'n besondere taak, net soos alle ander mense sedert die sondeval onderhewig is aan positiewe stres (eustres) en/of negatiewe stres (distres). Distres is die gevolg van eie of ander se sonde, sowel as wat dit noodwendig die gevolg is van die feit dat Satan nog invloedryk is in ons geskape wêreld en dat ons nog deel is van hierdie sondige en gebroke bedeling.

Sedert die sondeval roep God telkens spesifieke persone, suiwer uit genade, en sonder hulle af vir 'n spesifieke taak waar God hulle plaas. Hierdie opdrag kan egter slegs realiseer deur die kragtige werking van die Gees van God. Tog vrywaar sodanige roeping nie die persoon van die feit dat hy nog in hierdie stresvolle sondige bedeling is, waar Satan nog invloedryk is, en waar hy nog in 'n hewige stryd gewikkel is teen sy eie sonde sowel as die sonde van ander nie. Die hoë stresvlak wat sommige predikante weens hulle roeping ervaar, kan lei tot chroniese stres, depressie, uitbranding en selfs vroeë afsterwe. Volgens die navorsing wat in hierdie studie geloods is, is dit dan ook duidelik dat die meeste predikante van die GKSA waarskynlik wel hoë vlakke van distres ervaar, en tekens van uitbranding en depressie toon.

Predikante van die GKSA bevind hulle vandag in 'n wêreld waar sekularisme hoogty vier weens die sterk klem wat deesdae op onder meer humanisme, rasionalisme, individualisme, pluralisme en selfs relativisme val, en wat al hoe meer veld wen weens die heersende postmoderne tydsgees. Die gevolg is dat die mens geneig is om homself tot die hoogste norm te verhef, sy eie rede te verabsoluteer en geneig is om alle vaste waarhede te bevraagteken ten koste van die gesonde leer van die evangelie
(sien 3.3.5.3.2).

'n Empiriese navorsing wat nege predikante van die GKSA betrek het en 'n indiepte ondersoek van stres by die deelnemers behels het, is deur middel van 'n kwalitatiewe, navorsingsontwerp onderneem. 'n Begrondende, fenomenologiese en kwalitatiewe studiemetode is gekies, aangesien die studie gegaan het oor mense wat nie 'n homogene

groep vorm nie en nie gekwantifiseer kan word nie. Dit is immers hul persepsies van hul leefwêreld wat van belang is (sien 4.2.2) en wat aanleiding kan gee tot 'n hoë stresvlak.

Die resultate kom aan die een kant daarop neer dat predikante self in 'n geweldige stryd gewikkel is om slegs op God te fokus in hulle bediening en om nie in die versoeking te val om aan die druk van die hedendaagse "wêreldse" standaarde toe te gee nie. Andersyds is hulle voortdurend in 'n stryd gewikkel betreffende die invloed van sekularisme in hulle gemeentes, veral ten opsigte van hulle geneigdheid om die predikant en die gemeente aan die hand van wêreldse standaarde te wil meet en te wil manipuleer.

Op grond van die basis- en metateorie is 'n praktykteorie ontwikkel met die daarstel van kontoere vir 'n model vir pastorale begeleiding aan predikante wat 'n hoë stresvlak beleef. Aan die een kant is die faktore wat aanleiding gee tot 'n hoë stresvlak by die predikante van die GKSA daarop gegrond dat hulle hulself deeglik moet ondersoek ten opsigte van hulle eie gesindheid teenoor hulle Skepper, hulle geloofsgroei en die voorbeeld wat hulle stel aan die gemeente. Aan die ander kant is dit gerig op hulle taak om die gemeentes waarin God hulle geplaas het, te lei om weg te breek van hulle ou sondige (wêreldse) natuur en hulle te rig op God en sy beloftes. Hulle is immers belangrike instrumente in God se raadsplan wat alle uitverkorenes uiteindelik gaan laat deel aan die volkome heilverwesenliking, wanneer Christus weer sal kom en almal tot eer van God sal lewe.

AANBEVOLE ONDERWERPE VIR VERDERE NAVORSING

Die doel van hierdie navorsing was om 'n model te skep waarbinne die stres van predikante van die GKSA hanteer kan word. Ander onderwerpe wat hieraan verwant is of wat hierop kan uitbrei en wat daarom aandag behoort te kry in navorsing, sluit die volgende in:

- Die moontlikheid van meer praktiese ondervinding wat pastorale bediening betref vir finalejaarstudente behoort ondersoek te word.
- Die moontlikheid van mentors vir predikante tydens hulle eerste bedieningsjare behoort nagevors te word.
- 'n Prosedure vir die stigting van ondersteuningsgroepe (in klassisverband) tussen predikante, met die oog op onderlinge opbouing en bemoediging, behoort nagevors word.
- Die toerustingskursus vir kerkraadslede met die oog op die versorging van predikante behoort ondersoek te word.

OPSOMMING

Sedert die sondeval roep God telkens spesifieke persone, suiwer uit genade, en sonder hulle af vir 'n spesifieke taak waar God hulle plaas. Hierdie opdrag kan egter slegs realiseer deur die kragtige werking van die Gees van God. Tog vrywaar sodanige roeping nie die persoon van die feit dat hy nog in hierdie stresvolle sondige bedeling is, waar Satan nog invloedryk is, en waar hy nog in 'n hewige stryd gewikkel is teen sy eie sonde sowel as die sonde van ander nie. Die hoë stresvlak wat sommige predikante weens hulle roeping ervaar, kan lei tot chroniese stres, depressie, uitbranding en selfs vroeë afsterwe. Volgens die navorsing wat in hierdie studie geloods is, is dit dan ook duidelik dat die meeste predikante van die GKSA waarskynlik wel hoë vlakke van distres ervaar, en tekens van uitbranding en depressie toon.

Predikante van die GKSA bevind hulle vandag in 'n wêreld waar sekularisme hoogty vier weens die sterk klem wat deesdae op onder meer humanisme, rasionalisme, individualisme, pluralisme en selfs relativisme val, en wat al hoe meer veld wen weens die heersende postmoderne tydsgees. Die gevolg is dat die mens geneig is om homself tot die hoogste norm te verhef, sy eie rede te verabsoluteer en geneig is om alle vaste waarhede te bevraagteken ten koste van die gesonde leer van die evangelie (sien 3.3.5.3.2).

'n Empiriese navorsing wat nege predikante van die GKSA betrek het en 'n indiepte ondersoek van stres by die deelnemers behels het, is deur middel van 'n kwalitatiewe, navorsingsontwerp onderneem. 'n Begrondende, fenomenologiese en kwalitatiewe studiemetode is gekies, aangesien die studie gegaan het oor mense wat nie 'n homogene groep vorm nie en nie gekwantifiseer kan word nie. Dit is immers hul persepsies van hul leefwêreld wat van belang is (sien 4.2.2) en wat aanleiding kan gee tot 'n hoë stresvlak.

Die resultate kom aan die een kant daarop neer dat predikante self in 'n geweldige stryd gewikkel is om slegs op God te fokus in hulle bediening en om nie in die versoeking te val om aan die druk van die hedendaagse "wêreldse" standaarde toe te gee nie.

Andersyds is hulle voortdurend in 'n stryd gewikkel betreffende die invloed van sekularisme in hulle gemeentes, veral ten opsigte van hulle geneigdheid om die predikant en die gemeente aan die hand van wêreldse standaarde te wil meet en te wil manipuleer.

Op grond van die basis- en metateorie is 'n praktykteorie ontwikkel met die daarstel van kontoere vir 'n model vir pastorale begeleiding aan predikante wat 'n hoë stresvlak beleef. Aan die een kant is die faktore wat aanleiding gee tot 'n hoë stresvlak by die predikante van die GKSA daarop gegrond dat hulle hulself deeglik moet ondersoek ten opsigte van hulle eie gesindheid teenoor hulle Skepper, hulle geloofsgroei en die voorbeeld wat hulle stel aan die gemeente. Aan die ander kant is dit gerig op hulle taak om die gemeentes waarin God hulle geplaas het, te lei om weg te breek van hulle ou sondige (wêreldse) natuur en hulle te rig op God en sy beloftes. Hulle is immers belangrike instrumente in God se raadsplan wat alle uitverkorenes uiteindelik gaan laat deel aan die volkome heilverwesenliking, wanneer Christus weer sal kom en almal tot eer van God sal lewe.

SLEUTELBEGRIPPE

Predikante

Roeping

Stres

Stressors

Distres

Eustres

Wysheid

Wêrelds

ABSTRACT

Since the fall of man, God in His grace has called specific persons and set them apart for a specific purpose. This calling can only be realised through the powerful working of the Spirit of God. However, this calling does not indemnify the called person against the stressful dispensation, where Satan still has influence and where people are still in a struggle with their own sin as well as the sin of others. The high stress levels which some ministers experience because of their calling can result in chronic stress, depression, burn-out and even early death. Research in this study made it clear that most ministers of the GKSA probably experience high levels of negative stress and show signs of burnout and depression.

Ministers of the GKSA find themselves in a world where secularism reigns, among others because humanism, rationalism, individualism, pluralism and even relativism are emphasised and are gaining ground, as a result of the current popularity of the post-modern spiritual trend. The result is that people are inclined to elevate themselves and to question absolute spiritual truths, at the expense of the honest teachings of the gospels.

An empirical study was conducted involving nine ministers of the GKSA in an in-depth study of stress by means of a qualitative research topic. A grounded phenomenological qualitative study method was chosen, since the study concerned people who were not a homogenous group and who could not be quantified. It is their perceptions of the world they are living in which are important here and which can give rise to high stress levels.

The results indicate that ministers experience tremendous inner conflict to maintain a focus on God only in their ministry and not to succumb to the temptations and pressure of present-day worldly standards. In addition, they are in a constant conflict with secularism in their congregations, especially with regard to the tendency to compare, measure and manipulate the minister and his congregation according to worldly standards.

Based upon the basis theory and the meta-theory, a practice theory was developed by outlining the contours of a model for pastoral guidance for ministers with high stress levels. On the one hand, factors giving rise to high stress levels among the ministers of the GKSA may be addressed by introspection regarding their relationship with their Creator, their own spiritual growth and the example they set for their congregations. On the other hand, they are also tasked with guiding the congregation in which God placed them to break away from their own sinful worldly nature and to direct them towards God and His promises. The ministers are important instruments in God's divine plan in which all of the chosen will be allowed to share in His salvation, when Christ will return and glorify God.

KEY WORDS

Minister
Calling
Stress
Stressor
Distress
Eustress
Wisdom

BIBLIOGRAFIE

ACHTEMEIER, P.J. 1985. Harper Bible dictionary. San Francisco: Harper & Row.

ADAMS, J.E. 1970. Competent to counsel. Grand Rapids, Michigan: Zondervan.

ADAMS, J.E. 1979. A Theology of Christian counseling. More than redemption.

ALLOY, L.B. ACOCELLA, J.R. & BOOTZIN, R.R. 1996. Abnormal psychology: current perspectives. 7th ed. New York: McGraw-Hill.

ANDERSON, A. A. 2002. Word Biblical commentary: 2 Samuel. Dallas: Word, Incorporated.

ANON. 1999. Postmodernistiese Skrifuitleg – 'n doodloopstraat. *Die Kerkblad,* 3056:15-16.

ANON. 2001. Stress. [WEB] http:www.reutershealth.com/wellconnected/doc31.html [Datum van gebruik: 1 Maart 2007]

ANON. 2006. Hans Selye. [WEB:] http://en.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye [Datum van gebruik: 30 Mrt. 2005]

ARTHUR, J.P. 2004. Welwyn commentary series. Strength in weakness. Darlington: Evangelical Press.

ARUMGAM, S. 2003. Burnout and stress among Indian Pentecostal ministers. Durban: University of Durban-Westville. (Dissertation – M.A.)

ATKINSEN, D. J. & FIELD, D. H. 1995. New dictionary of Christian ethics and pastoral Theology. Downers Grive, III: Intervarsity Press.

BANNERMAN, D.H. 2004. Stress factors that effect the ministry of Anglican clergy on the East Rand. Pretoria: UNISA. (Dissertation – M.Th.)

BENTLEY, M. 1999. Welwyn commentary series. Travelling Homeward. Exodus. Darlington: Enagelical Press.

BERG, B.L. 1998. Qualitative research methods for social sciences. 3rd ed. Boston: Allyn & Bacon.

BERGEN, D.R. 2001. The New American commentary. 1 & 2 Samuel. Nashville: Broadman & Holman Publishers.

BLOMBERG, C. 2001. The New American commentary. Matthew. Nashville: Broadman & Holman Publishers. (LOGOS software) [CD-Rom].

BOGAARDS, A.H. 2005. Galasiërs, Jesus Christus alleen. Pretoria: Die boekuitgewers.

BREIGER, R., CARLEY, K,. & PATTISON, P. 2003. Dynamic social network modeling and analysis. Workshop summary and papers. Washington D.C.: The National academic press.

BRODIE, L.T. 1993. The Gospel according to John. New York: Oxford University Press.

BROWN, J. M. & CAMBELL, E.A. 1994. Stress and policing: sources and strategies. Chishester: John Wiley & Sons.

BRUCE, F.F. 2003. Tyndale New Testament commentaries. Romans. 3rd. ed. Leicester: Inter-varsity press.

BUFFEL, A.O. 2003. Pastoral care to ministers working under stressful conditions: the Lutherian Church as a case study. Pretoria: UNISA. (Dissertation – M.Th.)

BURNS, S., GROVE, S.K. 1987. The practice of nursing research: conduct, critique and utilization. Philadelphia: Saunders.

BYBEL. 1983. Die Bybel in Afrikaans: nuwe vertaling. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

BYBEL. 2003. Die Bybel in Afrikaans:1933-vertaling. Parow: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

CALVYN, J. 1992. Genesis. The Geneva series of commentaries. Translated and edited by John King, M.A. 5th ed. Great Britain: The Bath.

CARSON, D.A., FRANCE, R.T., MOTYER, J.A., & WENHAM, J.G. 2000. New Bible commentary. 4th ed. 5th print. Downers Grove, Ill.: Intervarsity Press.

CARTER, P.J. 2001. An examination of the use made of the Myers Briggs Type indicator by Anglican Clergy in pastoral work. Pretoria: UNISA. (Dissertation – M.A)

CILLIERS, J. 1996. Die uitwissing van God op die kansel. Kaapstad: Lux Verbi.

COETZEE, P.J. 1996. Fragmente oor die voleinding: Die groot verdrukking. *Die Kerkblad,* 2980:14-15.

COETZER, W. 2004. "Medelyemoegheid" – die hantering van sekondêre traumatiese stres. *Koers,* 69(2) 199-219.

COLE, D.R. 2000. New American commentaries. Volume 3B. Numbers. Nashville Rennesee: Broadman & Holman.

COLE, R.A. 1995. Tyndale New Testament commentaries. Mark. 2nd ed. Leicester: Inter-Varsity Press.

COLE, R. A. 2004. Tyndale Old Testament commentaries. Exodus. 3rd ed. Leicester: Inter-Varsity Press.

COLLINS, G.R. 1988. Christian Counseling. A comprehensive guide. Dallas: Word I & 2 Publishing.

CORMIER, W.H., CORMIER, L.S. 1991. Interviewing strategies for helpers: fundamental skills and cognitive behavioural interventions. 3rd ed. Pacific Grove: Brooks/Cole.

CRABB, L. 1987. Understanding people. Hants: Marshall Pickering.

CRESSWELL, I.W. & MILLER, D.L. 2000. Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into practice,* 39(3): 124-131, Summer.

CROUCHER, R.C. 2005. Stress and Burnout in Ministry. [Web:] http://www.churchlinks.com.au/churchlink/forum/rcroucher/stressburnout.htm2 [Datum van gebruik: 13 Oktober 2006.]

DE KOCK, D. J. 2003. Die pastorale versorging van 'n gesin met 'n erg gestremde kind. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit. (Verhandeling – M.Th.)

DE WET, F.W. 2006. Die aanwending van die Zerfass se handelingswetenskaplike model in prakties-teologiese teorievorming. *In die Skriflig,* 40(1)57-87.

DICKMAN, S.R. 1988. Pathways to wellness. Champaign, III.: Life enhancement.

DONALD, D., LAZARUS, S., & LOLWANA, P. 2002. Educational Psychology in social context. Oxford: University Press.

DU BRUYN, P.J. 1996. Sekularisasie en die roeping van die kerk. *In die Skriflig,* 30(1)73-95.

DU PLOOY, G.M. red. 1997. Introduction to communication: course book 2, Communication. Kenwyn: Juta.

DU TOIT, A. 2002. Hebreërs vir vandag. Vereeniging: CUM

DURHAM, J.I. 2002. Word Biblical commentary. Exodus. Dallas: Word.

DUVENAGE, B. 1999. Hoe kan die kerk die postmoderne mens bereik? *Die Kerkblad,* 3056:26-28.

ELLSWORTH, R.E. 2005. Moses, Gods man for challenging times. England: Evangelical Press.

ELOFF, J.M.B. 1999. Stress therapy: a pastoral family therapeutic approach based on an eco-hermeneutic paradigm. Pretoria: UP. (Tesis – Ph.D.)

ENDERSTEIN, D.P.V. 1993. Die invloed van bedieningspanning op die identiteit van die pastor. Stellenbosch: US. (Verhandeling – M.Th.)

ERASMUS, L.J. 1991. Uitbranding onder Apostoliese Geloofsendig Pastore: 'n Praktiese Teologiese ondersoek. Pretoria: UNISA. (Verhandeling – M.Th.)

EVESON, P. 2003. The book of origins. 2nd ed. England: Evangelical Press.

FONTANA, D. 1994. Problems in practise. Managing stress. London: British Psychological Society.

FORRESTER, J.W., 1995. Counterintuitive behavior of social systems. [web:] http://web.mit.edu/sdg/www/D-4468-2.Counterintuitive.pdf [Datum van gebruik: 13 Oktober 2006.]

FRANKEL, R. M. & DEVERS, K. 2000. Qualitative research in medical education. publishers. *Education for health: change in learning and practice,* 13(1):113-123.

GERKIN, C.V. 1997. An introduction to pastoral care. Nashville, Tn.: Abingdon Press.

GLASHER, B. & PHESKIN, L. 1992. The qualitative-quantitative distinction in the social science. Dordrecht: Kluwer.

GREENBERG, J.S., DINTIMAN, G.B., & OAKES, B.M. 1998. Physical fitness and wellness. 2nd ed. Boston: Allyn and Bacon.

GREENBERG, J.S., DINTIMAN, G.B., & OAKES, B.M. 2004. Physical fitness and welness: changing the way you look, feel and perform. Champaign: Human Kinetics.

GROBBELAAR, K.G. 2004. Die beleefde eise en behoeftes van sekondêre skoolonderwysers: Riglyne vir onderwyserondersteuning vir die bevordering van welstand. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit. (Verhandeling – M.Ed.).

HARRIS, R.L., ARCHER, G.L., WALTKE, B.K. 1980. Theological wordbook of the Old Testament. Chicago: Moody Publishers.

HAVEN, B.Q., KARREN, K. J., FRANDSEN, K.J,. SMITH, N.L. 1996. Mind/body health. The effects of attitudes, emotions and relations. Boston: Allyn & Bacon.

HEIDELBERGSE KATEGISMUS. 2003. (*In* Die berymde Psalms in gebruik by die Nederduitse Gereformeerde Kerk, Die Gereformeerde Kerk in Suid-Afrika, Die Nederduitsch Hevormde Kerk van Afrika en Skrifberyminge in gebruik by die Gereformeerde Kerk in Suid-Afrika. Kaapstad: N.G. Kerk-Uitgewers.) (In teks aangedui as HK).

HELBERG, J.L. 2005. Kyk, beleef of luister? *In die Skriflig,* 39(2):273-292 Junie.

HENDRIKSEN, W. 1976. New Testament commentary. The gospel of John. Edinburgh: The Banner of Truth Trust.

HENDRIKSEN, W. 1988. New Testament commentary. Philippians, Colossians & Philemon. 4th ed. Edinburg: The Banner of Truth Trust.

HENRY, M. 2003. Matthew Henry's commentary on the whole Bible: complete and unabridged in one volume. USA: Hendrilson Publishers.

HEYNS, J.A. 1988. Dogmatiek. Goodwood Kaap: NG Kerkboekhandel.

HEYNS, L.M. & PIETERSE, H.J.C. 1990. A primer in practical theology. Pretoria : Gnosis Books & Publishers.

HEYNS, L.M. & PIETERSE, H.J.C. 1998. A primer in practical theology. Pretoria : Gnosis Books & Publishers.

HK **kyk** HEIDELBERGSE KATEGISMIS

HOEGER, W.W.K. & HOEGER, S.A. 2002. Principles and labs for fitness and wellness. 6th ed. Belmont: Wadsworth.

HOEGER, W.W.K., TURNER,L. & HAFEN, B.Q. 2002. Wellness: guidelines for a healthy lifestyle. Belmont: Wadsworth.

JACKSON, N. 2005. Kwellings oor kerk kring uit: "Glo jy regtig?" *Beeld*:5, Apr. 18.

JANESICK, V.J. 1998. "Streching" exercises for qualitative researchers. Thousand Oaks: Sage.

JORDAAN, W. & JORDAAN, J. 1998. People in context. 3rd ed. Johannesburg: Heinemann.

KEDDIE, G.J. 1988. Welwyn commentary series. Dawn of a kingdom. The message of 1 Samuel. Hertfordshire: Evangelical Press.

KEDDIE, G.J. 2000a. Welwyn commentary series. Truimph of the king. The message of 2 Samuel. 2nd ed. Durham: Evangelical Press.

KEDDIE, G.J. 2000b. Welwyn commentary series. You are my witnesses. The message of the acts of the apostles. 2nd ed. Darlington: Evangelical Press.

KEIL-DELITZCH, 1978. Commentary on the Old Testament I. The Pentateuch. Michigan: Translated from German by James Martin. 5th ed. Grand Rapids, Michigan: Eerdman's.

KIRSTEN, G.J.C. 2001. The use of meditation as a strategy for stress management and the promotion of wellness in teachers: an educational psychological approach. Potchefstroom: PU vir CHO. (Proefskrif – Ph.D.)

KITTEL, G., FRIEDRICH, G., BROMILLEY, G.W. 1995. Theological dictionary of the New Testament. Grand Rapids, Mich.: W.B. Eerdmans.

KLEIN, R. W. 2002. New American commentary: 1 Samuel. Dallas: Word.

KOTZE, V.T. 1987. Stress among Roman Catholic clergy in South Africa. Johannesburg: WITS. (Dissertation – M.A.)

KREFTING, L. 1991. Rigor in qualitative research: the assessment of trustworthiness. *The American journal of occupational therapy,* 45(3):214-222, Mar.

KRUGER, F.P. 1999. Prediker en preekgesindheid. 'n Prakties-Teologiese studie in die lig van die Pastorale Briewe. Potchefstroom: PU vir CHO. (Skripsie – Th.M.)

KRUGER, F.P. & VENTER, C.J.H. 2000. Prediker, preekgesindheid en die toerusting van die gemeente. *In die Skriflig,* 34(2):173-194, Junie.

KRUGER, S.F. 2000. Menslike persoonlikheid en toerustende herderlike bediening. Potchefstroom: PU vir CHO. (Verhandeling – Th.M.)

KRUGER, S.F. & VENTER, C.J.H. 2004. Die predikant as teiken – profiel van iemand wat emosionele wonde toedien. *In die Skriflig,* 38(3):451-476.

LANDMAN, W.A., VAN RENSBURG, C.J.J. & BODENSTEIN, H.C.A. 1994. Basic concepts in education. Halfway House: Orion Publishers.

LEEDY, P.D. & ORMROD, J. E. 2001. Practical research: planning and design. Upper Saddle River, N.J.: Merrill Prentice Hall.

LEEDY, P.D. 1997. Practical research. planning and design; 6th ed. Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall.

LEGG, J. 2004. Welwyn commentary series: The king and his kingdom. Matthew simply explained. Darlington: Evangelical Press.

LEONARD, C. 2004. Managing stress. [Web:] http://www.wnow.net/_w3/paulpearsall920011078/-vid-/user/paulpearsal1192001178/ [Datum van gebruik: 19 Febr. 2004].

LIGTHELM, N. 2006. Vakansie ... om te rus. *Die Kerkblad,* 3194:22-23.

LINCOLN, Y.S. & GUBA, E.G. 1985. Naturalistic inquiry. Beverly Hills: Sage.

LOTTER, G.A. 1993. Die werk van die Heilige Gees in die gelowiges volgens 2 Korintiërs. Potchefstroom: PU vir CHO. (Proefskrif – Th.D.)

LOTTER, G.A. 1995. Is Paulus 'n ervaringsteoloog? *In die Skriflig,* 29(4):549-560.

LOTTER, G.A. 2005. Die werk van die Heilige Gees volgens 2 Korintiërs en die moontlike pastorale implikasies daarvan. *In die Skriflig,* 39(3):487-504.

LOUW & NIDA, 1988. Greek-English lexicon of the New Testament based on semantic domains. Volume 1. Cape Town: United Bible Societies.

LOUW, D.A. & EDWARDS, D.J.A. 2003. Sielkunde. 'n Inleiding vir studente in Suid-Afrika. 2de dr. Johannesburg: Heinemann.

LOUW, D.J. 1993. Pastoraat as ontmoeting. Ontwerp vir 'n basisteorie, antropologie, metode en terapie. Pretoria: RGN.

MACARTHUR, J.D., & MACARTHUR, C.T. 1999. Allostatic load & allostatic notebook. http://www.mascses.ucsf.edu/Research/Allostatic/notebook/allostatic.html [Datum van gebruik: 30 Mrt. 2005]

MACARTHUR, J.F. 1991. New Testament commentary. Romans 1-8. Chicago: Moody Bible Institute.

MACARTHUR, J.F. 1994. New Testament commentary on Acts 1-12. Chicago: Moody Bible Institute.

MACARTHUR, J.F. 1995a. New Testament commentary. 1 Timothy. Chicago: Moody Bible Institute.

MACARTHUR, J.F. 1995b. New Testament commentary. 2 Timothy. Chicago: Moody Bible Institute.

MACARTHUR, J.F. 2002. Twelve ordinary men. Nashville: W Publishing Group.

MACARTHUR, J.F. & MACK, W.A. 1994. Introduction to biblical counseling. A basic guide to the principles and practice of counseling. Dallas: Word Publishing.

MATHEWS, K.A. 2001. The New American Commentary 1A. Genesis1- 11:16. Nashville: Broadman & Holman Publishers. (LOGOS software) [CD-Rom].

MAYCUT, P. & MOREHOUSE, J. 1994. Beginning research design: a philosophic and practical guide. London: Falmer Press.

MAXWELL, J.A. 1996. Qualitative research design: an interactive approach. New York: Sage.

McEWEN, B., & KRAHN, M.D. 1999. The response to stress. [Web:] http://www.thedocotwillseeyounow.com/articles/behaviour/stress_3/index.shtlm [Datum van gebruik: 13 Oktober 2006.]

MERRIAM-WEBSTER COLLEGIATE DICTIONARY. 2003. 11ed. Springfield Mass.: Merriam Webster.

MEYER, J.B. 2001. Moses. The journey of faith. New York: AMG Publishers.

MILES, M.B. & HUBERMAN, A.M. 1994. Qualitative data analysis: an expanded sourcebook. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage.

MORRIS, C.L. 2004. The Tyndale New Testament commentaries. Luke. 7th ed. Leicester: Inter-Varsity.

MOUTON, J.& MARAIS, HC. 1994. Basic concepts in the methodology of the social science. Pretoria: HSRC.

NEDERLANDSE GELOOFSBELYDENIS. 2003. (*In* Die berymde Psalms in gebruik by die Nederduitse Gereformeerde Kerk, Die Gereformeerde Kerk in Suid-Afrika, Die Nederduitsch Hevormde Kerk van Afrika en Skrifberyminge in gebruik by die Gereformeerde Kerk in Suid-Afrika. Kaapstad: N.G. Kerk-Uitgewers). (In teks aangedui as NGB).

NEUMAN, W.L. 2003. Social research methods: qualitative and quantitative approaches. 5th ed. Boston: Allyn & Bacon.

NGB **kyk** NEDERLANDSE GELOOFBELYDENIS.

NSW/ACT INDEPENDENT EDUCATION UNION. 2003. Stress! Burnout! Among teachers. [Web:] http://www.ieu.asn.au/ohs/stressburnout.html [Datum van gebruik:1 Febr. 2003].

ODENDAL, F.F. & GOUWS, R.H. *reds.* 2003. Handwoordeboek van die Afrikaanse Taal. 4de uitg. 2e druk. Midrand: Perskor.

OMERY, A. 1983. Phenomenology: a method of nursing research. *Advances in nursing Science,* 5 (2):49-63. Aug.

OOSTENBRINK, J. W. & LOTTER, G.A. 1999. Gereformeerde spiritualiteit as korporatiewe spiritualiteit. *In die Skriflig,* 33(3) 1999:367-383.

OWEN, J. 1996. Epistle to the Hebrews. Grand Rapids: Kregel publications.

PARSONS, T. s.a. An outline of the Social System. [Web:] http://ssr1.uchicago.edu/PRELIMS/Theoruy/parsons.html [Datum van gebruik: 13 Oktober 2006.]

PETERMAN, G.W. 1997. Paul's gift from Philippi. Conventions of gift exchange and christian living. Philipsburg: Presbyterian and Reformed Publishing.

PIETERSE, H.J.C. 1991. Die wetenskapteoretiese grondslag van die Praktiese Teologie, *Praktiese Teologie in SA,* 6(1):38-51.

POGGENPOEL, M. 1993. Phenomenological research: summary. Aucklandpark: Department of nursing science. Rand Afrikaanse University.

POLHILL, J.B. 2001. The New American commentary. Nashville: Broadman & Holman publishers.

RAATH, E. 1987. Burnout in the ministry: A theory of self-care, supported by research among ministers of the Presbyterian Church of Southern Africa. Pretoria: UNISA. (Thesis – D.Th.)

REINECKE, M.R. 2001. Self-destruktiewe gedrag: 'n Bybelse beoordeling en – terapie. Potchefstroom: PU vir CHO. (Dissertation – M.A.)

RHEEDER, A.L. 2002. Die menslike embrio – 'n reg op lewe? 'n Voorlopige teologies-etiese beoordeling. *In die Skriflig,* 36(3)475-498.

ROBBINS, G. POWERS, D. & BURGESS, S. 2005. A wellness way of life. Boston: McGraw Hil.

ROGERS, 1996. Managing teacher stress. London: Pitman Publishing.

RUBIN, A. 2000. Standards for rigor in qualitative inquiry. *Research on social work practice,* 10(2):173-179, Mar.

RYRIE, C.C. 1995. A Survey of Bible doctrine. Chicago : Moody press

SCHAFER, W. 1996. Stress management for wellness. Orlando: Harcourt Brace.

SHARPE, P.A.J. 2003. Stress and burnout in the Methodist Ministry: towards a holistic helping model. Pietermaritzburg: UNP. (Dissertation – M.Th.)

SMITH, P.A. 1996 The life-world of truants: guidelines for educational psychologist. Johannesburg: RAU. (Verhandeling vir M.Ed.)

SMITH, R.H. 2001. An examination of the use made Myers Briggs type indicator by Anglican clergy in pastoral work. Pretoria: UNISA. (Verhandeling – M.Th.)

SPANGENBERG, S. 2005. Ware God nie per skip van Europa na Afrika gebring. *Beeld*:12, Jun. 21.

STEYN, F.G. 1991. Burnout amongst ministers of religion. Pretoria: UP. (Thesis – Ph.D.)

STRAUSS, A. & CORBIN, J 1990. Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques. London: Sage.

STROEBEL, B.J. 1993. Onderwyserstres – oorsake, simptome en beheertegnieke. *Die Unie,* 84(6):162-170.

STRONG, J. 1996. The exhaustive concodance of the Bible: showing every word of the text of the common English version of the canonical books, and every occurence of each word in regular order. Electronic ed. Ontario: Woodside Fellowship.

STRYDOM, M.M. 1995. Stressimptomatologie en intervensie by nooddienspersoneel. Potchefstroom: PU vir CHO. (Verhandeling – M.Sc.)

SUTHERLAND, V.J. & COOPER, C.L. 1990 Understanding stress. A psychological perspective for health professionals. London: Chapman and Hall.

SWART, T. 2002. Aspekte met betrekking tot uitbranding by predikante van die NG Kerk. Johannesburg: RAU. (Verhandeling – M.A).

SWINDOLL, C. 2000. David, a man of passion & destiny. Nashville Ten: W-publishing group.

THOMSON, C.L. & RUDOLPH, L.B. 1992. Counseling children. 3rd.ed. Pacific Grove: Brooks

TRAVERS, C.J. & COOPER C.L. 1996. Teachers under pressure. Stress in the teaching profession. London: Routledge.

VAN BRUGGEN, J. 2005. Paul pioneer for Israel's Messiah. Phillipsburg, New Jersey: P&R Pub.

VAN DEN BRINK, G., VAN CAMPEN, M., & VAN GRAAF., J. *Reds.* 1996. Kernpunte uit de geloofsleer in bijbels historish en belijdend perspektief. Zotemeer : Boekensentrum.

VAN DER WALT, B. 2005. Sekularisme. *Die Kerkblad,* 3171:46-47.

VAN DER WALT, T. 2006. Die Messias het gekom! 'n Gids in die evangelies vir toegewyde bybelstudente. Potchefstroom: Potchefstroomse Teologiese Publikasies.

VAN GENDEREN, J. & VELEMA, W.H. 1993. Beknopte gereformeerde dogmatiek. Kampen: Kok.

VAN NIEKERK, A. 2005. 'n Woord onderweg: Roeping. *Beeld*:12, Jun. 25.

VAN WYK, A. 2005. Teologie soos rolle lemmetjiesdraad: Kuitert stel vrae wat ook in SA aan die orde is. *Beeld*:12, Jun. 20.

VAN WYK, J.H. 2001. Etiek en eksistensie in koninkrykperspektief. Potchefstroom: Potchefstroom Teologiese Publikasies.

VENTER, C.J.H. 1988. Praktiese riglyne uit die Nuwe Testament vir pastorale gespreksvoering. *Praktiese Teologie in Suid-Afrika,* 5:29-38.

VENTER, C.J.H. 1993. Basisteoretiese perspektiewe op kommunikasie in die bediening. *In die Skriflig,* 27(2):247-260.

VENTER, C.J.H. 1996. Uitkringende liefdesbetoon. Kommunikatiewe handeling in diens van die onderlinge liefdesgemeenskap in die kerk. Pretoria: RGN.

VENTER, C.J.H. 1999. Die spiritualiteit van die bedienaar met verwysing na sy toerustingstaak. *In die Skriflig,* 33(2):187-202.

VENTER, C.J.H. 2004. Die predikant wat houe uitdeel – die gemeente as teiken. *In die Skriflig,* 38(3):403-427.

VERGEER, W. 1999. Die postmodernisme – 'n "gevaarlike reus" *Die Kerkblad,* 3056:13.

VERHOEF, G. C. 2000. Die noodsaak van 'n Bybelse mensbeskouing in berading: enkele snitte uit die skrif en die praktiese implikasies daarvan. Potchefstroom: PU vir CHO (Verhandeling – M.Th.).

VILJOEN, F.P. & FLOOR, L. 2006. Goeie en slegte engele: 'n perspektief uit die Bybel. *In die Skriflig,* 40(1):2006:35-65.

VORSTER, J.M. 1996. Is die kerk nog funksioneel? Potchefstroom: PU vir CHO

VORSTER, J.M. 2005. Die regte en verantwoordelikhede van die homoseksuele persoon. *In die Skriflig,* 39(3)569-592.

VORSTER, N. 2003. Kerk en menseregte binne 'n regstaat. Potchefstroom: Potchefstroomse Teologiese publikasies.

WALVOORD, J.F. & Zuck, R.B. 1985. The Bible knowledge commentary: An exposition of the scriptures. Wheaton, IL: Victor Books.

WELCH, T. 1997. When people are big and God is small. New Jersey: Reformed Publishing Company.

WELLS, A. & MATTHEWS, G. 1994. Attention and emotion: a clinical perspective. Hove: Lawrence Erlbaum Associates.

WENHEIM, G.J. 2002. Word Bible commentary: Genesis 16-50. Dallas:Word.

WIERSBE, W.W. 1996. The Bible exposition commentary. Wheaton, Ill.: Victor Books, (*In* LIBRONIX Bible software. 2006).

ZERFASS, R. 1974. Praktishe theology als handlungwissenschaft (*In* Klostermann, F. & Zerfass, R. Reds. Praktische theology heute. Munchen: Kaiser.)

BYLAE

BYLAAG A

Die vertroulikheidsvorm wat telkens onderteken is voor elke onderhoud:

Konfidensialiteitsvorm

Hiermee verklaar ek ....

navorser ....

dat ek hierdie onderhoud, gehou te ...., op die .... dag van Junie, 2006, as konfidensieel beskou, en sodanig sal hanteer.

Die navorser onderneem dat geen inligting wat verskaf sal word terug sal verwys na die respondent nie.

Respondent: ....

Navorser ....

BYLAAG B

Die uitgebreide hoofkategorieë en subkategorieë van die navorser, voordat daar saam met 'n onafhanklike kodeerder oor die belangrikste kategorieë besluit is.

Kategorieë	Subkategorieë	N=9
1. Beleefde kerkraadsverwante eise	1.1 Problematiewe gesindheid van kerkraad	8
	1.2 Liefdeloosheid gedurende kerkraadsvergaderings	5
	1.3 Kritiek van kerkraadslede	5
	1.4 Vrees vir kerkraadsvergadering	4
2. Beleefde stressors weens gesindhede van gemeentelede	2.1 Gemeente se verwagtinge onregverdig	9
	2.2 Ontnugter deur lidmate	6
	2.3 Wanpersepsie in bediening oor werklading van predikant	6
	2.4 Wanpersepsie by gemeentelede oor aard / omvang van bediening	5
	2.5 Kritiek van gemeentelede	5
	2.6 Konflik met gemeentelede	5
	2.7 Wanpersepsie in gemeente oor Christenskap	5
	2.8 Gemeente verwag te veel van predikant	5
	2.9 Konflik in gemeente	4
	2.10 Hoë stresvlak as lidmate kerk verlaat	4
	2.11 Jongmense raak kerkloos	4
	2.12 Gemeente deel nie	

	verantwoordelikhede nie	3
	2.13 Gemeentelede hou front voor	3
	2.14 Hou predikante verantwoordelik vir geloofsonbetrokkenhoud	3
	2.15 Gemeente hou predikante verantwoordelik vir geloofsgroei	3
	2.16 Gemeente voorskrywend	3
	2.17 Gemeente beperk inisiatief	2
3. Beleefde stressors ten opsigte van kollegas	3.1 Disfunksionele kollegiale verhoudinge	6
	3.2 Naywer onder predikante	3
4. Beleefde gevoel van onbevoegdheid	4.1 Aanpassing by eerste gemeente	8
	4.2 Voel onbevoeg	4
	4.3 Ervaar preekmaak / preeklewering stresvol	4
5. Beleefde stressors weens diens as predikant	5.1 Roloorlading kwantitatief	5
	5.2 Roloorlading kwalitatief	4
	5.3 Medelyemoegheid	3
	5.4 Roldubbelsinnigheid	2
	5.5 Twyfel aan geroepenheid	2
6. Beleefde gesinsverwante probleme	6.1 Gesinsverwante probleme	4
	6.2 Stres in gesin as gevolg van bediening	4
	6.3 Invloed van stres op pastoriekinders	4
7. Beleefde invloed van tydsgewrig	7.1 Stressors weens tydsgewrig	5
8. Beleefde stressors ten opsigte van self	8.1 Te min tyd vir geestelike groei	6
	8.2 Selfopgelegde take wat tot stres aanleiding gee	4
	8.3 Onrealistiese verwagtinge van self	4
	8.4 Te min tyd vir self	2
	8.5 Kan nie geestelik afskakel nie	2

9. Beleefde psigologiese probleme	9.1 Negatiewe denke	6
	9.2 Voel depressief	6
	9.3 Moedeloos	5
	9.4 Tekens van uitbranding	5
	9.5 Disfunksionele streshantering	5
	9.6 Sensitief vir kritiek	4
	9.7 Verlaagde produktiwiteit	4
	9.8 Te min energie/moegheid	3
	9.9 Voel skuldig	3
	9.10 blaamverskuiwing	2
10. Beleefde psigosomatiese probleme	10.1 Psigosomatiese probleme	7
11.Beleefde behoeftes	11.1 behoefte aan ondersteuning	5
	11.2 Behoefte aan erkenning	4
	11.3 Behoefte aan 'n mentor	3
	11.4 Behoefte aan 'n klankbord	2
	11.5 Behoefte aan 'n predikant	2
12. Belewing van positiewe stres	12.1 Beleef positiewe stres	8
13. Negatiewe belewing van meerdere vergaderings	13.1 Beleef meerdere vergaderings as 'n stressor	5

BYLAAG C

Die onafhanklike kodering deur 'n kundige

HULPVERLENING TOT STRESSHANTERING BY PREDIKANTE VAN DIE GEREFORMEERDE KERKE IN SUID AFRIKA(GKSA): 'N PASTORALE STUDIE

1. DOELSTELLING

Die doel van die studie is om stres by predikante in die GKSA te **ondersoek** en 'n praktykteorie te **formuleer** waarvolgens pastorale begeleiding vir predikante met hoë stresvlak hanteer kan word.

- Om skrifperspektiewe oor die voorkoms van stres te ondersoek
- Om die begrip stres vanuit die hulpwetenskappe psigologie, fisiologie en sosiologie nader te identifiseer
- Om kwalitatiewe navorsing oor die voorkoms van stress by predikante in die GKSA te loods (fokus in hierdie data).
- Om 'n Skrifgefundeerde model vir pastorale begeleiding m.b.t. stres by predikante in die GKSA te ontwerp.

2. DATA -ANALISE

Data is geanaliseer deur die navorser se riglyne te volg soos beskryf is in Hoofstuk 4 (die navorsingsontwerp en -metode). Saturasie van data is bereik, soos bevestig deur die herhaling van temas in die onderhoude. Vervolgens word die data gekategoriseer volgens hoof-en subkategorieë soos in die data ge-identifieer is.

Tabel 1: Resultate en beskrywing van resultate

HOOFKATEGORIE		SUBKATEGORIE
1. **Stressors** en **faktore bydraend** tot die predikant in die Gereformeerde Kerk in Suid Afrika se belewenis van stres	1.1	Die predikant se **unieke persoonlike kenmerke** geassosieer met sy belewenis van stres soos gesien in sy: • Persoonlike geskiedenis en agtergrond • Unieke psigiese gemerke • Neem van verantwoordelikheid • Verwagtinge aan homself gestel
	1.2	Die **gemeente** (en gemeenskap) waarbinne die predikant funksioneer se unieke paradigma en kenmerke as stressor en bydraende faktor tot die predikant se belewing van stres, soos gesien in die: • Samestelling van die gemeente

		(gemeentedemografiese profiel) • Gemeentelede se paradigmatiese perspektief • Gemeentelede se persepsies en spesifieke rolverwagtings van predikante.
	1.3	Spesiefieke werks- en **beroepsverwante** stressors beleef deur die predikant wat gestalte kry binne die volgende dimensies: • Werksure, werksdae, verlof • Finansiële vergoeding (salaries) • Roloorlading • Die Gereformeerde kerk se bestruursstrukture (kerkraad en sinode) • Aard van die predikant se werk
	1.4	Predikante beleef hul **onderrig en opleiding** as onvoldoende gefokus in die hantering van praktiese dag-tot-dag-gemeente-gebaseerde uitdagings.
	1.5	Predikante beleef die afwesigheid van formele en informele **ondersteuningstelsels** as bydraend tot hul ervaring van stres en hul hantering daarvan.
2. Predikante se **reaksie** op die stessors deur hulle beleef.	2.1	Predikante se **fisiese stres reaksies** beskryf as: • Slaapsteurings • Fisiese moegheid • Gastro-intestinale steurings • Hoofpyne
	2.2	Predikanse se **psigiese stres reaksie** beskryf as: • Depressie • Self-twyfeling • Teleurstelling • Gevoel van selfopoffering • Seergemaak • Moedeloosheid • Skuldgevoelenes
	2.4	Predikante beskryf die effek van werksverwante stres op hul **interpersoonlike verhoudings en -effektiwiteit** as: • Ontrekking • Huwelikskonflik • Gebrekkige aandag en betrokkenheid by hul primêre gesin.
3. **Versterkende faktore** wat die predikant instaat stel om negatiewe stressore in sy werk te hanteer.	3.1	Die predikant se **verhouding met God** en begronding in sy **roeping** as predikant as positiewe faktor in sy vermoë om stres te hanteer.