

Welstandsprogram vir predikante en hul gesinne

Saamgestel onder redaksie van die Kernkomitee van die Welstandsprogram
in opdrag van
die Kommissie van die Algemene Kerkvergadering

Kernkomitee

Prof Theuns Dreyer
Dr Christo van der Merwe
Dr Johan Nel
Ds Thinus van Staden
Ds Johan Bezuidenhout

Taalversorging en proeflees: Tessa Oppermann
Uitleg: Francis Nel



Inhoudsopgawe

Voorwoord	Prof Theuns Dreyer	i
Hoofstuk 1	Die geloofslewe van predikante en hul gesinne – Dr Christo van der Merwe	1
Hoofstuk 2	Gesonde verhoudings in die huweliks- en gesinslewe – Dr Johan Nel	5
Hoofstuk 3	Die rol van die predikant se gade in die gemeente – Prof Rina Delpont	9
Hoofstuk 4	Realiteit in die pastorie deur die oë en uit die hart van die predikant se vrou – Ds Johan Bezuidenhout	11
Hoofstuk 5	Kindwees in die huis van 'n predikant – Ds Marna van der Westhuizen	24
Hoofstuk 6	Konflik – Dr Rudy Denton	27
Hoofstuk 7	Skuldgevoelens en vergewing – Dr Rudy Denton	31
Hoofstuk 8	Die beleving van trauma in die gesin van 'n predikant – Ds Johan Bezuidenhout	37
Hoofstuk 9	Ondersteuningsnetwerk van mentors en kollegas – Ds Thinus van Staden	41
Hoofstuk 10	Uitbranding in die bediening – die erosie van die siel – Ds Frans Redelinghuys	43
Hoofstuk 11	Depressie – Dr Johan Nel	51
Hoofstuk 12	Beplanning van werksprogram en vrye tyd – Ds Danie van der Watt	55
Hoofstuk 13	Gesonde leefstyl, oefening en ontspanning – Dr Mariëtte Fourie	61
Hoofstuk 14	Finansiële en aftreebeplanning – Dr Frikkie Labuschagne	64
Bylae A		A-1

Voorwoord

Die Hervormde Kerk poog reeds vir 'n geruime tyd om 'n welstandsprogram vir predikante en hul gesinne daar te stel. Dit spruit voort uit die kommer oor predikante wat die bediening verlaat het, of wil verlaat.

Die Kommissie van die Algemene Kerkvergadering is ook deeglik bewus van die hoë en soms onrealistiese eise wat die bediening aan predikante en hul gesinne stel. Dit lei dikwels tot hoë stresvlakke by die predikante en hul gesinne, wat die aanleidende oorsaak is van spanning en konflik in die huweliks- en gesinslewe, asook van uitbranding en depressie. Kommer oor die finansies van gemeentes, en daarmee saam bekommernis oor die predikant se eie finansiële posisie, tans en ook met emeritaat, veroorsaak verdere onsekerheid en spanning.

Predikante en hul gesinne het dikwels nie die nodige ondersteuningsnetwerk wat hulle deur krisisse kan help dra nie. Vanweë 'n bepaalde rolverwagting en rolvulling wat predikante en gemeentes koester, is hulle huiwerig om probleme in hul eie lewe met ander mense te deel. 'n Gebrek aan egte kollegialiteit onder predikante dra ook daartoe by dat hulle in isolasie met hul probleme moet worstel.

Die Welstandsprogram is die uitvloeisel van besluite wat geneem is by Algemene Kerkvergaderings, die Raad vir Pastoraat, en die Kommissie van die Algemene Kerkvergadering. Kundiges is genooi om deel te neem aan 'n werkswinkel om so 'n program te help beplan. 'n Kernkomitee is aangewys om die program te implementeer. Die Welstandsprogram sal uiteindelik uit drie bene bestaan, naamlik 'n voorkomende faset, 'n terapeutiese faset, en 'n jaarlikse monitering van predikante en hul gesinne.

1. Voorkomende faset

Kundiges het meegewerk om die verskillende probleemareas in die lewens van predikante en hul gesinne in hierdie gids te bespreek. Die doel van die gids is dat predikantsgesinne, kerkrade, ringskommissies en almal wat 'n ondersteunende rol kan speel, bewus gemaak moet word van die verskillende sake wat kan bydra tot krisisse in die pastorie. Die gids gee wenke wat kan help om krisisse te voorkom. Tegelyk wil die gids ook wys op die noodsaaklike en deurlopende ondersteuning van die onderskeie rolspelers. 'n Verskeidenheid onderwerpe wat verband hou met die krisisse in pastorieë, word bespreek.

Die gids met spesifieke wenke sal elektronies beskikbaar wees op die Kerk se webblad by www.nhka.org → So werk ons → Toerusting → Kursusse. U word versoek om die inhoud van die gids deeglik te bestudeer en die sake wat meer spesifiek op u bediening van toepassing is, met u Ouderlingevergadering op te neem. Die ideaal is dat alle rolspelers – predikante en hul gades, en ringskomitees vir predikante en ouderlinge – van die gids sal kennis neem en dit sal bespreek. Dit is 'n poging om almal bewus te maak van die noodsaaklikheid van voorkomende optrede om sodoende krisisse in pastorieë te probeer voorkom.

2. Terapeutiese faset

Die terapeutiese been van die program is reeds in plek. 'n Span kundige beraders wat spesialiseer in verskillende velde, is geïdentifiseer. Die lys van kundiges en hul kontakbesonderhede word hieronder verstrek. Die Kommissie van die Algemene Kerkvergadering het prof Theuns Dreyer versoek om as koördineer op te tree. Indien predikante en/of gesinslede 'n krisis ervaar wat kundige bystand en begeleiding noodsaak, word u uitgenooi om direk met een van die beraders kontak te maak, of eers met prof Dreyer 'n afspraak te maak om verdere begeleiding te oorweeg en te reël. Ons het ook 'n reëling met dr Dawie Cloete, 'n psigiater, wat al vir geruime tyd predikante ondersteun het, om deel van die program te wees. Hy kan ook reël vir kliniekbehandeling, en het 'n multi-professionele span wat hom, indien nodig, kan bystaan. Predikante kan hom via prof Dreyer, of direk kontak.

Ons besef dat vertroulikheid deurslaggewend is vir die sukses van die program. Al die beraders het hulle daartoe verbind om vertroulikheid tot elke prys te handhaaf. Geen inligting sal aan enige buitestander of kerklike vergadering bekendgemaak word sonder die toestemming van die betrokke persoon nie.

Die volgende beraders is beskikbaar:

Naam	Telefoonnommer	E-posadres	Kwalifikasies	Spesialiteit
Prof Theuns Dreyer	083 660 6486	dreyer@mtnloaded.co.za	BA, BD, DTheol	Bedieningsbegeleiding
Dr Christo van der Merwe	082 859 7412	christo@kpo.co.za	BA, BD, DD	Pastorale berading
Prof Yolanda Dreyer	082 893 2104	Yolanda.dreyer@up.ac.za	BA, MTh, DD, PhD	Pastorale berading
Dr Johan Nel	083 400 0267	jnel@ufs.ac.za	BAHons (Sielk/ BPsych), BD, Dipl Huweliksberaad, MTh (Pastorale Terapie), PhD	Pastorale terapie en sielkundige berading, en alle aanverwante velde
Ds Frans Redelinghuys	083 556 5637	fransred@nhk.co.za	BA, BD, MTh, BAHons (Sielkunde), BAHons en MA (Bedryfsielkunde)	Sielkundige
Ds Gys Els	083 289 8526	gels@mweb.co.za	BA, BD, MA (Kliniese Sielkunde)	Sielkundige berading en terapie
Ds Johan Bezuidenhout	084 514 1092	cjbezuidenhout@nhk.co.za	BA, BD, MTh	Traumaberading, huwelik en gesin, speltherapie, seksterapie, molestering
Ds Thinus van Staden	084 589 7035	tvanstaden2@yahoo.com	BTh, MDiv, MTh	Huwelik, trauma, pastorale berading
Dr Willie Strydom	082 881 8068	wstrydom@icon.co.za	BA, BD, MTh, DDiac	Speltherapie, trauma, huwelik, kinders met trauma
Dr Rudy Denton	082 459 9710	rudy@nhk.co.za	BA, BD, MDiac, DDiac	Pastorale berading
Dr Hans Dreyer	083 417 2985	jgm.dreyer@gmail.com	BA, BD, DMin	Pastorale berading en depressie
Dr Ria Slabbert	083 988 6105	rias@slabbertpractice.co.za	BA, MA, PhD	Huweliks- en gesinsterapie, kliniese en voorligtingsielkundige
Dr Dawie Cloete	012 567 2055	cloeteing@telkomsa.net	MBChB, MMed	Psigiater
Me Annemie van Zyl	083 304 0554	pps@agape4life.com	BA(MW)(SS)Hons, PBL	Lewensafrieging: gesondheid; liggaam, siel en gees

3. Monitering

Die laaste faset van die Welstandsprogram behels 'n jaarlikse meetinstrument wat elektronies via die internet gedoen sal word. Predikante en hul gades sal versoek word om 'n vraelys te voltooi wat dan rekenaarmatig verwerk sal word. Die meetinstrument sal aantoon of en waar daar areas is waaraan vroegtydig aandag geskenk moet word. Die inligting sal deur 'n buitestander (me Annemie van Zyl) vertroulik hanteer en met u gekommunikeer word. Met haar medewerking kan dan besluit word op kursusse, berading of ander programme wat gevolg kan word om die probleemareas te probeer opklaar.

Ons versoek u om saam te werk om van die program 'n sukses te maak. Hopelik kan ons op dié manier bydra tot die welwees van ons pastoriegesinne.

Prof Theuns Dreyer

Die geloofslewe van predikante en hul gesinne

Dr Christo van der Merwe

Die predikant en sy gesin se geloofslewe mag nooit iets ekstra op hul reeds oorvol doenlyste wees nie. Dit is ook nie iets opsioneel in hul oorvol programme nie.

'n Lewe van geloof behels veel meer as die beoefening van 'n klompie *godsdienslike aktiwiteite*, of iets wat by gebrek aan 'n beter woord 'n *formaliteitsgodsdiens* genoem kan word. Dit mag oënskynlik voldoende wees om te probeer om voorbeeldige lidmate van die Kerk en goeie burgers van die land te wees, om redelike hoë morele waardes te handhaaf, en om te doen wat ook al nodig is om van die wêreld 'n beter plek te maak. Daar is niks as sodanig met sulke praktyke verkeerd nie. As ons egter onder die predikant en sy gesin se geloofslewe sou verstaan dat ons bloot sekere geloofsaktiwiteite moet probeer onderhou, sal ons waarskynlik telkens teleurgesteld ontdek dat dit niks meer is nie as 'n leë dop sonder enige blywende betekenis.

'n Lewe van geloof, in hierdie geval dié van die predikant en sy gesin, impliseer iets veel meer, iets veel dieper. Om mee te begin, moet ons duidelik sê dat predikantwees en geloof/spiritualiteit nie geskei kan word nie, omdat predikantwees nie 'n agt-tot-vyf-werk is nie; dit is 'n wyse van lewe, en hierdie wyse van lewe veronderstel dat die predikant leef vanuit die oortuiging dat God hom of haar geroep het. Om deur die lewende God geroep te wees, beteken op sy beurt dat daar 'n lewende, persoonlike verhouding tussen God en die predikant sal wees. 'n Verhouding waarin die predikant elke dag sal vra: Wat beteken dit werklik om te sê *ek glo*, én wat doen 'n mens wat sê *ek glo* om die vlam van daardie geloof lewend te hou?

In ons geloofstradisie word ons geleer: Geloof is kennis van die Woord van God, en vertrou in die God van die Woord (Heidelbergse Kategismus). Dis natuurlik waar. Die belangrikheid van *sola Scriptura*, trouens, al die Reformatoriese *sola's*, is in ons verhouding met God ononderhandelbaar belangrik. Om egter verantwoordelik met die Bybel om te gaan, verg 'n bepaalde professionaliteit. Dit vra in die eerste plek 'n sorgvuldige, verantwoordelike en deeglike akademies-teologiese opleiding.

Die probleem is dat hierdie deel van predikantwees, hoe belangrik dit ook al is, dikwels nie genoeg is nie. Selfs goed opgeleide professionele predikante, soos alle ander mense, kan ook uitbranding beleef, en beleef dit inderdaad. Predikante wat vir baie jare intens betrokke was by die aktiwiteite, bekommernisse en pyne in die daaglikse lewe van hul gemeentes en gemeenskappe, asook hul eie gesinslewe, vertel dikwels hartseer verhale van ontnugtering, teleurstelling en mislukking. Die veelvoudige eise van die bediening, die verskillende aktiwiteite waarby van predikante verwag word om betrokke te wees, die groot verskeidenheid mense wat hulle ontmoet, en die breë spektrum van probleme wat hulle moet hanteer, laat hulle in baie gevalle leeg en verward. Dikwels loop hierdie leegheid en ontnugtering ook deur na hul lewe *coram Deo*. Vrae soos *Waar is God en al sy mooi beloftes in hierdie proses?* word met toenemende dringendheid en dikwels baie maklik gevra. En soos reeds gemeld, is dit nie slegs die predikant self wat hierdie ontnugtering, leegheid en verwarring mag ervaar nie, dit werk dikwels ook verwoestend in op die verhoudings binne die predikant se gesin. Die gesinslede sien en ervaar hoedat hul eggenoot, pa/ma wat so onselfsugtig só baie van hulself gee in hul daaglikse veeleisende pastorale aktiwiteite, dikwels

gefrustreerd, moeg en teleurgesteld gelaat word. Die gevolge is talryk – in sommige gevalle kerkloosheid en geloofstwyfel van pastoriekinders, depressie, spanning in die huwelik, substans-afhanklikheid, om maar enkele voorbeelde te noem. Vanselfsprekend is hierdie ellendes se uitwerking dikwels vernietigend op die predikant én sy gesin se lewe. Dit blyk uit empiriese navorsing dat baie predikante min of selfs geen werksbevrediging in die bediening ervaar. Ook hier is die redes talryk. Om enkele voorbeelde te noem: Dank en waardering word selde betuig, terwyl kritiek venynig en soms oorvloedig gegee word; vooruitgang en verbetering is nie waarneembaar nie, terwyl oënskynlike onstuitbare agteruitgang dikwels al is wat beleef word. Die feit dat predikante en hul gesinne selde resultate op al die harde arbeid sien, terwyl ure en ure bestee is aan voorbereiding van preke, pastorale gesprekke, ensovoorts, veroorsaak dat die predikant aan hom-/haarself begin twyfel. So ontwikkel 'n swak selfbeeld, met al die ellendes wat daarmee gepaardgaan. Henry Nouwen (1989:31) sien 'n lae selfbeeld as een van die *main sufferings* wat in die bediening ervaar word. *Many priests and ministers today increasingly perceive themselves as having very little impact. They are very busy, but they do not see much change. It seems that their efforts are fruitless. They face an ongoing decrease in church attendance and discover that psychologists, psychotherapists, marriage counsellors, and doctors are often more trusted than they. One of the most painful realizations for many Christian leaders is that fewer and fewer young people feel attracted to follow their footsteps. It might seem that nowadays, becoming a priest or a minister is no longer something worth dedicating your life to. Meanwhile there is little praise and much criticism in the church today, and who can live for long in such a climate without slipping into some type of depression.*

Selfs wanneer 'n predikant geleer is om 'n goeie terapeut en berader te wees, en al ken hy/sy al die kunsies om betekenisvol te reageer op die behoeftes van individue en groepe, selfs al is hy/sy ten volle bekwaam om *change-agent* te kan wees, word predikante en hul gesinne tog nog dikwels gekonfronteer met die brandende vraag: Wat beweeg my/ons om dit alles te doen? Waar kan ek/ons die krag vandaan kry om konsistensie te vind in al my/ons diverse aktiwiteite en pligte? Waar kan ek/ons die krag kry wat my/ons kan help om iemand soos Paulus te wees, wat te midde van al sy dikwels onverkwiklike avonture, homself bymekaar te kon hou deur sy onwrikbare geloof in Christus en Hom as die gekruisigde?

Moet ek meer gereeld bid? Moet ons meer tyd bestee aan Bybelstudie? Moet ek meer mediteer en langer stil word en stil wees? Sal *retreats* help?

Op sigself is elkeen van hierdie goed en nuttig, maar die vraag wat hom hardnekkig aan ons bly opdring, is: Indien ek God nie midde-in my veeleisende werk kan vind en beleef nie – juis daar waar ek en my gesin worstel met al die bekommernisse, pyn, hartseer en vreugdes van die bediening – maak dit nie sin om Hom te probeer vind in die vrye tyd op die periferie van ons besige lewens nie. Indien my en my gesin se geloofslewe nie kan groei en verdiep te midde van my veeleisende bediening nie, hoe sal dit ooit oor die grense van my bediening kan groei? Dit bring ons onvermydelik by die vraag: Is dit hoegenaamd moontlik om God so te beleef, en indien wel, hoe?

Die antwoord op die vraag of dit hoegenaamd moontlik is, is natuurlik *ja*. Vir God is alles moontlik. Ons uitgangspunt as gelowiges is dat dit die drie-enige God self is wat met sy skepping, sy wêreld, sy kerk, sy gemeente, sy kinders werk. Dit is God wat ons roep, met ons praat, ons lei en deure vir ons oop- en soms selfs toemaak. Dit is die drie-enige God wat ons geroep het wat met en deur ons werk. God is dus altyd daar en sal altyd daar wees, dit is óns wat baie keer afwesig is.

Een van die wonderlikste ontdekkings wat enige mens kan maak, is om wanneer jy leer om werklik stil te raak voor God, te kan luister na God en na mekaar, en om so te ontdek dat God leef, dat God praat, en dat God steeds besig is om Homself deur sy Woord en Gees aan ons te openbaar. Dit gaan dus daaroor dat ek as leraar, my gesin en die gemeente opnuut moet leer om te *luister!* Dit gaan nie oor die aanleer van nuwe tegnieke of allerlei kunsies nie; dit gaan ten diepste oor 'n nuwe *ontdekking* van God. Waarskynlik is die grootste gevaar vir baie predikante, hul gesinne en gemeentes, dat ons eenvoudig te besig geraak het

om tyd te maak om werklik na God te luister. Om egter God se stem te kan hoor, vra meer as tyd. Dit vra dat ons die taal sal leer praat wat tussen God en sy dissipels gepraat word. In hierdie taal praat God nie óór sy dissipels nie, en sy dissipels praat nie óór God nie; in hierdie taal praat hulle in die eerste persoon mét mekaar; hulle praat die taal van gebed. Hoe meer hierdie taal gebruik word, hoe duideliker word dit dat ons as mense nie die enigstes is wat praat nie, maar dat die magtige stem van die God van Psalm 29 ook praat.

Uit die aard van die saak sal dit nie veel aan die situasie verander indien dit slegs die predikant is wat stil raak om God se stem te hoor nie. Die predikant, sy gesin en beslis ook die leiers van die gemeente en die gemeente self moet leer om hierdie pad te loop. Daar is 'n ou waarheid in die kerk dat die waarheid nie aan enkelinge behoort nie, maar aan die liggaam van Christus. Dit beteken dat daar 'n bewustelike besluit moet wees om die pad van *geloofsonderskeiding* te loop. Iets wat eg eie aan ons Reformatoriese tradisie is, maar wat vir baie predikante, hul gesinne en gemeentes 'n vergete praktyk geword het. Die leiding van God was nog altyd vir ons 'n saak waarin die Woord en die Gees sentraal gestaan het, en as ons werklik erns maak met hierdie waarheid, sal ons nie anders kan nie as om die *God-vrae* (vgl Marais: 2007:49-50) te vra. Hy onderskei vyf sulke vrae:

- **Wie is God?**

Onderskeiding begin eintlik elke keer by hierdie eenvoudige vraag: Wie is God in hierdie situasie? Of: Wie wil God vir ons in hierdie situasie wees? God openbaar Homself verskillend in elke konteks. Geloofsonderskeiding is om God opnuut te ontdek in die situasie waarin ons nou is.

- **Waarmee is God nou besig?**

Dit is 'n belangrike vraag wanneer mense dink dat dit baie sleg gaan. Dit kan help om raak te sien dat God in *slegte* tye juis besig is om deur sy Gees vernuwingswerk te doen.

- **Wat is God (herhaaldelik) besig om vir ons te sê?**

Ons almal het al ervaar dat die Here in 'n sekere tyd in ons lewe oor en oor dieselfde vir ons gesê het. Dit is een van die wonderlikste ontdekkings om te maak wanneer gelowiges stil genoeg raak om na God se stem te luister. Omdat hulle weet dat dit *Één* is wat hulle lei, kan predikante, hul gesinne en gemeentede met vrymoedigheid na God en na mekaar luister. So maak hulle dikwels die ontdekking dat die Gees in 'n spesifieke tyd 'n spesifieke boodskap bevestig (Ef 4: 4-6).

- **Aan wie behoort die gemeente (die werk)?**

Hoewel hierdie vraag nie direk na God verwys nie, is dit 'n uiters belangrike vraag wat ons help om opnuut te verstaan dat die gemeente (werk) nie aan ons behoort nie, maar aan God, en dat Christus ons almal se Hoof is. Hierdie vraag kan ons ook help om ons ingesteldheid en gesindheid ten opsigte van ons roeping en van mekaar te verander.

- **Wat is God se droom vir en oor my, my gesin en die gemeente?**

God se droom is dat Christene, en Christelike gemeentes, 'n verskil sal maak in die wêreld. Gemeentes het net bestaansreg indien hulle geboorte gee aan iets groters as hulleself, eenvoudig omdat God en sy drome vir hierdie wêreld altyd groter is as wat ons verstaan, of is.

'n Praktiese hulpmiddel wat die predikant kan help om hom-/haarself en diegene met wie hy/sy werk, beter te verstaan

Om 'n gemeentepredikant te wees, en natuurlik om deel te wees van die pastoriegesin te midde van 'n gemeente, stel, soos ons gesien het, komplekse eise. In sy/haar poging om 'n *geloofsekspert* te probeer wees van wie soveel uiteenlopende verwagtings gekoester word, asook om lid van die pastoriegesin te wees te midde van gemeentede met uiteenlopende geaardhede en verwagtings, kan predikante en hul

gesinslede tot stres en uitbranding dryf. Hier kan die insigte van die sogenaamde MBTI-voorkeursoets 'n nuttige hulpmiddel tot 'n beter verstaan van ons eie en van ander se optrede wees. Die lees van die boekie *Personality type and religious leadership* deur Roy M Oswald en Otto Kroeger het vir talle leraars 'n nuwe en betekenisvolle verstaan van hulleself en die mense om hulle gebring. Op sy beurt het hierdie nuwe verstaan van die self en van diegene saam met wie hulle moet lewe en werk, 'n nuwe rustigheid in baie leraars en hul gesinne se lewens gebring. Om die rol van die predikant se eie, maar tegelyk ook dié van hul gesinslede en gemeenteliede se menswees, reaksies, voorkeure en verwagtinge te verstaan, word die lees van dié publikasie sterk aanbeveel.

Vind by Bylae A 'n voorbeeld van die MBTI-voorkeursoets tesame met tabelle soos vertaal uit Oswald en Kroeger (1988:10-16).

Bibliografie

- Nouwen, HJM, 1989. *In the Name of Jesus*. The Crossroads Publishing Company, NY.
- Marais, F, 2007. *God praat, leef luisterryk*. Bybelkor, Wellington.

Leesstof wat aanbeveel word

- *In the Name of Jesus* – Henry Nouwen
- *Creative ministry* – Henry Nouwen
- *The wounded healer* – Henry Nouwen
- *God praat, leef luisterryk* – F Marais
- *Personality type and religious leadership* – RM Oswald & Otto Kroeger
- *Personality type in congregations* – Lynne M Baab
- *Changing the conversation – a third way for congregations* – AB Robinson
- *Transforming congregational culture* – AB Robinson

Gesonde verhoudings in die huweliks- en gesinslewe

Dr Johan Nel

My oë dwaal oor my boekrakke. Ek sien die kommentare, die akademiese werke, die talle swaargewig gesaghebbende werke oor teologiese kwessies. En dan val my oog op die rak met die resepteboeke. Nie resepte vir kombuisgebruik nie, maar vir verhoudings. Titels soos *Tien stappe tot tip-top ouerskap; Drie bestanddele vir 'n volmaakte (sic!) huwelik; Wenke om die vonk terug te sit in die verhouding; Hoe om jou kind 'n goeie selfbeeld te gee. Wanneer het ek hulle almal aangeskaf, maar belangriker nog: Waarom het ek hulle aangeskaf?*

Soos almal in die bediening, is ek gekonfronteer met lewensvrae. Ek moes as jong, onervare dominee 'n beradersrol inneem. Ek was bitter onseker oor die hoe daarvan. En toe koop ek 'n paar boeke... Miskien sou hulle my help.

As jy sou vra watter een is die *aller-antwoord*, sou ek onomwonde sê: nie een nie. Hulle is nie nutteloos nie, intendeel. Daar kan uit elkeen waardevolle wenke en lewenslesse geneem word. Maar elkeen bevat net 'n deel van die waarheid. *Want daar is nie 'n algemeen geldende waarheid wanneer dit by verhoudings kom nie!*

In hierdie aanbieding sal ek probeer aantoon wat wel as merkers uitstaan, en wat derhalwe leidrade kan wees om ons te help om beter te verstaan.

Veralgemenings is 'n angel

Ons leef in 'n wêreld waar ons onself maklik kan mislei met stereotipes soos die volgende:

- *As ons net doen wat in die Bybel staan, sal ons nie probleme hê nie. (Denkfout: Die Bybel is 'n handboek met antwoorde vir elke situasie. Inderwaarheid is daar nie eintlik 'n voorbeeld van 'n gelukkige huwelik in die Bybel te vind nie!)*
- *As ons kinders net weer kan leer dat kinders gesien moet word maar nie gehoor moet word nie... (Denkfout: In die dae toe ons kinders was, was alles volmaak, en kinders het nie probleme gehad nie.)*
- *Vroue moet hulle plek ken. (Denkfout: Ons hoor dikwels: Sy moes mos geweet het dat sy met 'n predikant trou. En dit beteken dat sy gemeente altyd eerste kom.)*
- *Hulle (die pastoriegesin) behoort dankbaar te wees, kyk net al die voordele! (Denkfout: Mense dink hulle is eksperts oor wat in ander se lewens gebeur, met die verdere denkfout dat 'n ruim pastorie en gratis dienste kan kompenseer vir die emosionele behoeftes van die gesin!)*
- *Daar is veel meer. So het elkeen (ook in die gemeente) hul eie vooropgestelde idee, en staan op hul beurt verstom oor die gebrek aan insig by die pastoriegesin!*

Met dit gesê: Ons mag nie in martelaarskap verval nie. Ons moenie dink ons is die enigste mense wat min tyd saam het en lang ure werk nie. Ons moenie dink dat ons lidmate noodwendig beter daaraan toe is as ons nie. Ons mag nie die positiewe en vreugde onderspeel ten koste van die liefde wat ons in oorvloed by baie ontvang nie.

Die doel van hierdie handleiding is om te fokus op ons Kerk se grootste (aardse) bate: haar predikante en hul gesinne. Wanneer ander werkgewers hul verantwoordelikheid nakom deur die algemene welstand van hul werknemers ernstig op te neem, moet die Kerk daaruit leer. Want alleen wanneer die Kerk se predikantekorps en hul gesinne gesond funksioneer, sal ons, die manne- en vrouekrag van die Kerk, juis in deernis en met begrip na ons lidmate in moeilike omstandighede kan uitreik.

Die huwelik as sisteem, en die gesin as sisteem

Ons leef in sisteme! In huwelike en gesinne leef ons as deel van sisteme. Dit beteken dat ons nie resepmatig te werk kan gaan wanneer ons aan ons verhoudings dink nie. Dit is waarskynlik waarom daar nie 'n enkele handleiding is wat sukses kan waarborg nie. Die handboek bevat maar net die inligting. Die *doen-deel* is elkeen se eie verantwoordelikheid.

Mense, verhoudings en families is so kompleks soos wat die mense daarbinne dinamies is! En is ons nie geseënd met die kwaliteite van ons predikante en hul gades nie! Ontwikkelde, begaafde mense, briljante en talentvolle kinders. En hoe meer ontwikkel die individue binne die verhouding, hoe groter word die uitdaging om dit funksioneel te kry. Jy kan nie 'n persoon se karakter of wese misken, en dink dat die persoon vervuld sal wees nie. Godgegewe gawes mag nie onder die maattemmer verberg word nie.

Sisteemdenke fokus nie op dit wat analities ontleed kan word nie. Binne verhoudings is dit nie moontlik om 'n persoon as die probleem te identifiseer en apart te *behandel*, en te aanvaar dat sodra die persoon as probleem *opgelos* is, die sisteem weer normaal sal funksioneer nie.

Sisteemdenke wil minder fokus op probleme, en meer op potensiaal en groei. Sisteemdenke stel meer belang in welstand as in nederlae. Daarom is dit vir sisteemdenke belangrik om die *verbande* tussen die verlede en die hede raak te sien. En dan van die struikelblokke uit die verlede werk te maak, om vry te kom en tot volle potensiaal te ontwikkel. Nou praat ons nie meer van slagoffers nie, maar van mense in eie reg, wat onafgehandelde take uit die verlede hanteer, en dit laat waar dit hoort: in die verlede.

'n Gelukkige huwelik, of 'n gesonde huwelik?

'n Sogenaamde gelukkige huwelik is nie noodwendig 'n gesonde huwelik nie. Maar die meeste gesonde huwelike is gelukkig. Ongelukkig is huweliksgeluk nie *iets* wat jy tussen die trougeskenke kry nie. Huweliksgeluk is veel meer 'n ingesteldheid en 'n houding.

Faktore wat veroorsaak dat huwelike en gesinne disfunksioneel word

Die Stellenbosch-teoloog Daniël Louw lig in sy boek *Ratwerke van die menslike siel* 'n aantal merkers uit. Volgens hom moet gevra word na die bestemming van 'n huwelik. Eers wanneer die huwelik sy bestemming bereik, sal dit 'n vervullende ruimte word. Wat veroorsaak dan dat 'n huwelik nie sy bestemming bereik nie, en disfunksioneel word? Louw maak onder andere melding van die volgende:

- *Die huwelik is nie 'n kliek of 'n klub nie. Mense is nie in 'n huwelik omdat hulle gemeenskaplike belange (onder andere die Kerk of die bediening) het nie.*
- *Die huwelik funksioneer nie soos 'n agenda wat deurgewerk moet word nie. Dit is nie 'n besigheid wat 'n produk moet lewer nie.*
- *Die huwelik is nie 'n bordeel nie. Hoewel seksualiteit deel is van die kern van menswees, kan seks in isolasie nie vir baie lank 'n huwelik aan die gang hou nie.*

'n Funksionele huwelik, aan die ander kant, is een –

- *waar daar nie plek is vir permissiwiteit nie. Die vertrouensruimte van die huwelik moet altyd bewaak word.*
- *waar God se gesindheid, soos gevind word in sy verbondstrou, manifesteer. Daarom is die huwelik permanent en onverbreeklik.*

- *waar daar absolute veiligheid is vanuit die versoening van Christus. Elke mens het die behoefte aan aanvaarding, 'n plek waar daar nie vrees vir verwerping is nie, en waar daar intimiteit is. In 'n funksionele huwelik voel niemand onveilig nie.*

Simptome wat raakgesien moet word

Wanneer oor verhoudings gepraat word, is dit moeilik om simptome te identifiseer wat uitgewys word as die direkte oorsaak vir die disfunksionele gedrag. Die rede hiervoor is dat *alle* gedrag 'n simptoom van iets is. Prakties gesien: 'n Huwelik blom wanneer albei vennote hul potensiaal ontwikkel het. Albei het hulself as individue in eie reg geaktualiseer (hul drome gedroom en gerealiseer). Hulle is goeie huweliksmateriaal omdat hulle in hulself voel dat hulle raakgesien, bemin en waardeer word. Dat hulle nie slegs 'n doel tot 'n middel is nie, nie slegs gebruik word nie, maar op hul eie tot volle potensiaal moet groei, waarsonder daar geen vervulling kan wees nie.

Maniere om dit te voorkom

Vir 'n gesonde huwelik, of enige ander vervulde verhouding – ook tussen gesinslede – is dit nodig dat die lede emosioneel volwasse moet wees. Eers dan kan hulle mekaar as vennote ontmoet.

'n Aantal merkers, as dit moet, sou die volgende kon insluit:

- Moeite om mekaar te ken. Ons groei, verouder en verander, ons raak volwasse. Ons taak om mekaar te ken, is nooit afgehandel nie. Alles verander, jy en jou maat ook. Dit vra voortdurende aanpassing.
- Die lewe is nie regverdig nie. Om dit as gegewe te aanvaar, is insig. Dit beteken nie dat ons vrede maak met die stukkendheid van die lewe nie. Maar ons moet daarmee rekening hou, asook met die verterende effek daarvan op ons verhoudings.
- Teleurstelling is onvermydelik, want jou drome is nie noodwendig jou huweliksmaat of jou kind se drome nie. (En jou passie nie noodwendig hulle s'n nie!)
- Verskille is onvermydelik, maar opwindend en interessant.
- Oor baie dinge het jy geen beheer nie, maar die meeste dinge kies jy self. En ook kies jy hoe om op dinge te reageer.
- Geluk is nie die punt nie. Maar geluk volg gewoonlik op verantwoordelike keuses, soos om binne die verhouding te bly, en alles in jou vermoë te doen om dit te laat werk.
- Daar is somtyds dinge waaroor jy nie beheer het nie. Om met 'n huweliksmaat met patologie en afwykende gedrag saam te leef, vra buitengewone wysheid en insig.

Enkele opmerkings uit werklike situasies uit gesprekke met pastoriegesinslede (met die nodige toestemming van die betrokkenes, en anonimiteit as vereiste)

- *Die eensaamheid is ondraaglik. My werkklas is ondraaglik. Ek werk heeldag en elke aand, maar kan niks wys nie. As ek tuis kom, is ek totaal uitgeput. Almal slaap, of kyk TV. Dit voel of ons almal op verskillende eilande leef. Ek is eensaam...*
- *Ek voel soos 'n trofee: ek skitter aan sy sy. Dit voel of hierdie glimlag van skyn op my gesig gegraveer is.*
- *My pa dink ons weet nie van die bakleiery by die kerk en in die vergaderings nie. Ons loop op eiers, en dis nie reg nie, want dis nie ons wat hom kwaadgemaak het nie.*
- *Vreugde in die bediening? Kom ons sê... so 5%.*
- *Ek kyk na ons studentefoto's, en my hart krimp ineen. Wat het van daardie held van my jongmeisiedrome geword? Hy is 'n lewensmoeë, afgeleefde en oninspirerende verskoning vir 'n Geestelike leier. Ek dink ek begin hom verag...*
- *Kry 'n mens iets soos seksuele anoreksie? Want ons intieme verhouding is morsdood.*
- *Dis so anders as wat ek gedink het! Ons is heeltyd moeg, besig, aan die hardloop. Wat is die punt?*
- *Ek probeer my bes om 'n "goeie" vrou en minnares te wees, maar ek wag my lewe om vir hom. Ek wag, en wag, en wag. Ek weet nooit wanneer om hom by die huis te verwag nie. En my liggaam weier om te reageer op sy aanraking. Ons is dan nie eens meer vriende nie! Gaan ek my lewe om wag?*
- *Oom, ek is moeg om elke Saterdag worsbroodjies vir die kerk te verkoop. Ons is die enigste kinders wat dit doen. My ma sê ons moet ons kant skoon hou.*

- *Ek kan dit nie meer vat dat my vrou so bespreek word nie.*
- *Ek kan nie waag om op ons dorp 'n voorskrif vir antidepressante by die apteek te kry nie! Almal praat!*
- *Ons leef 'n leuen. Daar was al buite-egtelike verhoudings, en my vermoede is dat daar weer een is. Ek moet hom nog net uitvang.*

Wenke vir die dominee en sy/haar gade

- Eerste dinge eerste: jou/julle verhouding met God.
- Waag om die stilte te verbreek.
- Waag om te vertrou.
- Wees diskreet met inligting.
- Kry hulp, die beste wat beskikbaar is.
- Gebruik voorgeskrewe medikasie wanneer nodig.
- Moenie wanhoop nie.
- Wees eerlik.
- Moenie met jou hart op jou mou loop nie.
- Moenie net *verdwyn* nie. Dit laat ruimte vir onnodige spekulasie.
- Wees barmhartig teenoor jouself.
- Besef dat dinge nooit vanself gaan regkom nie.
- Leef te alle tye deursigtig.
- Vind betekenis in nuwe dinge.
- Vind balans.

Wenke vir kollegas

- Kollega, wees die vertrou word wat in jou gestel word.
- Hanteer alle inligting met integriteit.
- As daar wantroue tussen julle is, hanteer dit!
- Jy sal waarskynlik baie variasies van mense se interpretasies hoor. Beoordeel dit versigtig. Verkeerde aannames is onverskoonbaar.
- Hy/sy is jou broer/suster. Onthou dit.
- Waak teen *Schadenfreude* (genoegdoening oor ander se leed).

Wenke vir kerkrade en ringskommissies

- Wees vir die predikant en die gesin wat julle belowe het om te wees.
- Versorg hulle geestelik, gereeld en deeglik.
- Versorg hulle materieel so na as moontlik aan die Kerk se aanbevelings.
- Hanteer inligting uiters vertroulik en omsigtig.
- Kry die beste hulp wat beskikbaar is.
- Maak van die begin af seker dat die saak op die regte manier hanteer word. Win inligting in, maak seker van hoe die saak moet verloop. Wanneer met mense en hul gevoelens omgegaan word, is daar nie plek vir agtelosige, slordige hantering van aangeleenthede nie. Dit gee aanleiding tot verdere, onnodige pyn.
- Gee geleentheid vir persoonlike verryking. Moedig predikante aan om verrykingsgeleentheid by te woon, en maak dit finansieel moontlik. Die finansiële uitset is gering teen die opbrengs in terme van die persoon se ontwikkeling, selfbeeld en algemene lewensvreugde. Om van die terugploeg in die gemeente nie eens te praat nie!
- Moedig verdere studie aan. Hy/sy sal daarby baat, en ook die gemeente.
- Werk liefdevol. Konflik is onvermydelik, maar noodsaaklik. Sorg dat dit op 'n opbouende manier gebeur.
- Indien daar onvermydelik drastiese stappe geneem moet word, doen dit professioneel.
- Onthou: die grootste is die *liefde*.

Die rol van die predikant se gade in die gemeente

Prof Rina Delpont

Die rol van die predikant se gade in die gemeente moet in die konteks van die huidige era waarin ons leef beskou word – 'n era wat onder andere gekenmerk word deur gejaagdheid, beroepsgeoriënteerdheid, vervulling van veelvuldige rolle, 'n stryd om finansiële oorlewing, en beperkte tyd om aandag te gee aan eie en geliefdes se behoeftes.

Die predikant en sy/haar gade is net soos al die ander lidmate in die Kerk deel van hierdie era met sy besondere kenmerke en eise. Binne hierdie konteks ervaar die predikant se gade dieselfde daaglikse gejaagdheid om by al die verantwoordelikhede en verpligtinge uit te kom. Sy/hy het ook die behoefte om 'n loopbaan te volg, en sy/hy word op 'n daaglikse basis aan dieselfde beroepsvereistes as alle ander persone blootgestel. Daar word verwag dat sy/hy ook haar/sy verskillende rolle binne die gesin en die gemeenskap effektief moet vervul; sy/hy word gekonfronteer met dieselfde finansiële druk wat spanning meebring en daartoe bydra dat sowel die predikant as sy/haar gade moet meewerk om finansiële verpligtinge na te kom en finansiëel te oorleef. Hulle ervaar dieselfde beperkte tyd om persoonlike behoeftes te vervul en genoeg tyd en aandag aan gesinslede, familie en vriende te bestee.

Te midde van hierdie realiteit het die predikant se gade egter ook nog 'n rol in die gemeente te vervul – 'n rol wat deel van die persoon se lewe geword het die dag toe hulle in die huwelik getree het. Dit is egter belangrik om die perspektief te behou dat sy/hy, as rasonele wese, reeds voor die huwelik bewus behoort te wees van die bestaan van hierdie alternatiewe rol, en dat dit dus deel van die besluitneming om tot die huwelik toe te tree, moes gewees het. Die probleem is egter dat die gade óf nie altyd oor die kennis en ervaring ten opsigte van die aard, omvang en intensiteit van die rol beskik nie, óf binne die realiteit van ons era nie die rol kan of wil vervul nie. Die uiteindelijke ervaring van die rol is dan dikwels nie positief nie, wat negatiewe gevolge kan inhou.

Van die belangrikste negatiewe gevolge of simptome van hierdie situasie kan die volgende wees:

- Die gade ontwikkel intense spanning, ongemak, frustrasie en weerstand wat soms uitgesproke en/of in 'n negatiewe houding gereflekteer word, en wat dan in 'n negatiewe kringloop tussen die persoon en die gemeente uitkristalliseer.
- Die gade onttrek binne gemeenteverband en is totaal onbetrokke by gemeente-aktiwiteite.
- Daar kan bepaalde spanning en konflik tussen die predikant en sy/haar gade ontstaan.
- Die gemeente kan weerstand en negatiewe teenoor die gade en soms selfs teen die predikant ontwikkel.

Om hierdie probleme te voorkom, is dit dus belangrik dat jy as gade (1) 'n positiewe ingesteldheid teenoor jou rol in die gemeente moet inneem en/of ontwikkel, (2) dat jy hierdie rol nie as 'n gekompliseerde rol moet beskou nie, maar eerder as 'n voorreg om saam met jou man of vrou deel van 'n gemeente met al sy voorregte te wees, (3) en dat jy bewus moet wees van die feit dat jou rol wel ongedefinieerd aan bepaalde verwagtinge van 'n gemeente gekoppel is. Onder normale omstandighede behels hierdie verwagtinge basies net die volgende:

- Die gade sal op 'n spontane wyse by gemeente-aktiwiteite betrokke wees.
- Indien die gade 'n vrou is, sal sy deel uitmaak van veral die dames se aktiwiteite binne gemeenteverband. Hierdie betrokkenheid hoef nie noodwendig in 'n bestuurshoedanigheid te wees nie, maar moet spontane betrokkenheid wees wat 'n positiewe ingesteldheid reflekteer.
- Sy/hy sal as 'n gelowige lidmaat alle gemeentelide met liefde, deernis, respek, vriendelikheid en nederigheid behandel, en na hulle uitreik.
- Sy/hy sal saam met die predikant meewerk aan die uitbouing van die gemeente waarbinne hul funksioneer.

Om dus suksesvol tot hierdie rol toe te tree en dit as 'n positiewe ervaring te beleef, is dit belangrik dat aandag aan die volgende sake gegee sal word:

- Die predikant moet, alvorens tot die huwelik toegetree word, bewustelik saam met die toekomstige gade oor hierdie rol dink en kommunikeer, en wel met die voorveronderstelling dat die rol nie gekompliseerd is nie, maar dat die gade van die predikant van bepaalde verwagtinge bewus moet wees sodat hulle mekaar sal kan ondersteun.
- Kollegas moet onderling met mekaar kommunikeer, mekaar positief ondersteun en motiveer, en indien nodig selfs as mentors en rolmodelle mekaar tot positiewe uitlewing van hul rol inspireer.
- Gemeentes moenie onrealistiese eise en verwagtinge ten opsigte van die rol van die gade stel of koester nie. Hulle moet realisties en ondersteunend, met inagneming van die era waarin ons leef, en empaties teenoor die predikant se gade optree.

Om die rol van die predikant se gade in 'n gemeente suksesvol te vervul, moet dit nie as 'n swaar en bykomende las beskou word nie, maar as 'n voorreg om op 'n bepaalde wyse en in 'n bepaalde posisie jou geloof uit te leef.

Realiteit in die pastorie deur die oë en uit die hart van die predikant se vrou

Ds Johan Bezuidenhout

Die hele lewe bestaan uit keuses. Saam met die keuses kom ook gevolge. Die keuse van die huweliksmaat van 'n predikant is geen uitsondering nie. Sô is dit ook met elke mens se keuse van 'n beroep, loopbaan of die uitlewing van belangstellings, gawes en talente. Daarby kom ook die mens se inherente strewe na selfaktualisering, sy behoefte om tot sy volle potensiaal te ontwikkel en die mens te word wat God hom bestem het om te wees, en om 'n wesenlike bydrae in die samelewing te maak. Dit sluit in beroep, huwelik, ouerskap, vriendskappe, en vele meer.

Rondom die lewe as gade van die predikant in die pastorie of in hul eie woning, leef daar heelwat grappe, romantiek, mites en wanpersepsies. Soms kan dit moeilik wees om te onderskei tussen feite en fiksie. Daar bestaan in baie gevalle 'n *beeld* wat saamgestel is uit tradisie, oorlewering, milieu of die verwagtinge van lidmate. Daarom hierdie poging tot 'n realistiese prentjie uit die monde, harte en ervarings van predikante en hul gades self. Daar is nog maar min mans van predikante, en daarom het ek hulle nie by hierdie reis betrek nie – dit sal blootstelling vermy. Hul huweliks- en gesinsomstandighede sal beslis heelwat met dié van die dames ooreenstem.

Verwagtinge van gemeentelêde

Verwagtinge is so divers soos die veelkleurige kaleidoskoop van gemeentes in ons Kerk. Elke gemeente is uniek. Finansiële omstandighede, samestelling, ligging, ouderdom, voorgangers en gemeenskap dra by tot die identiteit van 'n gemeente. Dit kry gestalte in 'n verskeidenheid van gemeentelike aktiwiteite. Die hartklop en aktiwiteite van 'n gemeente dra by tot bepaalde verwagtinge van die predikant en sy gade. Dus kan die verwagtinge van een gemeente nie net so op die predikantspaar van 'n ander gemeente oorgedra word nie. 'n Gemeente bestaan uit 'n verskeidenheid individue wat van mekaar verskil ten opsigte van ouderdom, beroep, professie, lewensuitkyk, inkomste, belangstellings, ontwikkelingspeil, wêrelduitkyk, intellek, geskiedenis, spiritualiteitstipe en verwagtinge van gemeenteweese. Tog werk hulle saam om God te aanbid, te dien en sy koninkryk op aarde uit te brei. Saam vorm hulle 'n span dissipels met 'n bepaalde visie en missie. Hulle besluit saam op 'n predikant as hul leier. Soms onderliggend en onuitgesproke word bepaalde verwagtinge van 'n predikant se vrou gekoester vir hierdie bepaalde gemeente se lidmate en gemeentewerk. Dus die waarskuwing: Waak teen veralgemening! Wat Gemeente A van hul predikantspaar verwag, is nie noodwendig wat Gemeente B gaan verwag nie! Lidmate en kerkrade poog om begrip te toon vir vernuwing en verandering in *pastorie-omstandighede*, asook vir die samestelling en lewenstyl van die pastoriepaar.

Waar die beroepsmetode van profielsamestelling, onderhoude, aansoeke en persoonlike ontmoeting gevolg word, is daar die geleentheid vir albei partye om seker te maak wat die verwagtinge enersyds en die ingesteldheid, lewenstyl en omstandighede van die predikantspaar andersyds is. Dit is die geleentheid om na mekaar se hartklop te luister. Dit bied die gulde geleentheid vir openhartige onderhandeling, en kan beslis 'n groot bydrae lewer tot 'n beter verstaan, realistiese verwagtinge en rolvervulling van die predikant en sy vrou.

Ervarings van die werklikheid uit die hart van die predikant se vrou

Hierdie is van die ervarings van gades jonk en oud, nuut en onseker, ingeburger, gemaklik en tevrede, soms ontevrede, kort, langer en lank in hierdie rol en leefstyl.

'n Vreemde wêreld. Ek begeef my in 'n vreemde wêreld waarin ek nie opgegroeï het of noodwendig vroeër aan blootgestel is, opleiding voor gehad het of toegerus is nie. Ek is 'n onbekende en onervare enkeling wat my bevind in die midde van en te make kry met die massa. 'n Enkele vreemdeling (in elke nuwe gemeente) wat in kontak kom met baie mense wat mekaar ken, verstaan, ondersteun en soms baie wat saam opgegroeï het en die milieu en verwagtinge van die predikant se vrou in hul midde deel en verstaan. Die omgewing is vir lidmate bekend, maar vir my vreemd.

Ondersteuningstruktuur. Die mense met wie ek moet saamleef en saamwerk, het gevestigde ondersteuningstrukture, maar ek nie. Hulle speel reeds lank in hierdie span en verstaan waar elke individu inpas en hoe om mekaar te akkommodeer en te hanteer. Elkeen weet presies wie die staatmakers is en wat jy van wie kan verwag.

Onsekerheid. Dit skep aanvanklik heelwat onsekerheid en spanning in die hart van die nuweling. In hierdie opsig word 'n groot mate van aanpasbaarheid benodig ten opsigte van omgewing, persoonlikheidsstipes, spiritualiteitsstipes, lewenstandaarde, lewensuitkyke, voorkeure, styl, onthaal, lewenservaring, ouderdomme, inkomstegroepe en belangstellings van lidmate. Hierdie is mense wat hul voete gevind het en reeds op vaste grond staan, maar ek nie. Daar is 'n algemene gevoel van watertrap by die predikant se vrou.

Etikettering. Die tradisionele titel *predikantsvrou* maak sommige wederheltes ongemaklik. Sysien haarself as 'n gewone lidmaat en mens in eie reg. Waarom word nie gepraat van onderwysersvrou, argitekse vrou of aptekersvrou nie? Het dit nie tyd geword dat van hierdie tradisie afgewyk moet word nie? Dit is mos nie nodig dat die amp van haar man haar moet tipeer nie. Hierdie beskouing word as welmenende teken van respek beskou, maar stroop haar tot 'n mate van 'n eie identiteit en persoonlikheid. Dit is dus 'n positiewe bedoeling wat negatief ervaar kan word.

Werksprogram. Die predikant se vrou ervaar dat haar *program* baie anders is as dié van haar man. Sy beny hom omdat sy program duidelik uitgestippel is deur die Kerkorde en die kerkraad. Daar is duidelike riglyne vir elke faset van sy bediening. Talle vrouens ervaar dat die predikant op 'n voetstuk geplaas word, dat alle oë op sy sukses en werkstempo gerig word, en dat van haar verwag word om saam te draf, sonder inagneming van haar persoonlikheid, fisieke vermoëns, opleiding, belangstellings en huishoudelike verpligtinge. Van haar word dikwels verwag om te funksioneer sonder 'n definitiewe rolomskrywing. Die redes hiervoor kan die andersoortigheid van gemeentes wees, of 'n ongetroude voorganger, of 'n vorige predikant se vrou wat haar om verskillende redes heeltemal gedistansieer het van die sogenaamde *rol van die predikantsvrou*. Soms kan ervaar word dat verwagtinge gekoester word en dat lidmate self nie presies weet wát dit is nie.

Belewing van blootstelling. 'n Ervaring van blootstelling en onvergenoegdheid is bekend. Dit is nie vanselfsprekend dat elke vrou wat met 'n predikant trou oor leierseienskappe beskik, 'n ekstrovert is, gemaklik voor mense praat, goeie mensekennis het, sosiaal is, onder druk kan funksioneer, altyd as groepleier of terugvoerder wil optree, of 'n voorliefde en passie het vir mense of die *tradisionele NHSV-aktiwiteite* nie. Dit kan lei tot spanning en 'n gevoel van ontoereikendheid en mislukking by die vrou. Haar selfbeeld kan negatief geraak word. Talle predikante se vroue meen dat daar onmiddellik van hulle verwag word om leiding te neem op verskeie terreine. Deel van die pakket is selfs om raad te gee aangaande geloofsake!

Wandelende gemeentekalender. Dikwels word dit as vanselfsprekend aanvaar dat sy 100% op datum sal wees met die gemeenteprogram as lidmate navrae het. Soms moet sy verslag lewer oor die wel en wee, besoeke, kom en gaan van die predikant. Dit sluit in alle lief en leed van die gemeentelede. Hierdie

inligting moet selfs beskikbaar wees wanneer sy gaan inkopies doen, hul kinders se skoolaktiwiteite bywoon of buitenshuis beweeg.

Toets die water: Lidmate vra soms onverwags haar mening oor 'n belangrike knelpunt of krisis, in 'n strategiese poging om eintlik dié van haar man te probeer peil. Dit is taktiek wat vir baie wederhelftes van predikante frustrasie en stres veroorsaak.

'n Kas vol hoede. Die predikant se vrou meen sy moet beskik oor 'n reusekas vol hoede. Sy beleef dat omstandighede van haar vereis dat sy elke keer 'n ander hoed op haar kop moet sit en moet aanpas en inpas. Agter die basaartafel, by die koeksisterbakkery, in die Bybelstudie, as groepleier, eregas, gasvrou, intellektueel, ma, vrou en minnares vir haar man. Dit is lastig as sy boonop binne minute van hoede moet verwissel.

'n Reuseklerekas. Wat haar klerekas betref, strek die verwagtinge veel verder en is die eise baie groter. Sommige lidmate verwag dat haar kleredrag oral en altyd moet pas by die status en waardigheid van die predikant se vrou. Boonop mag dit nooit die waardigheid en glans van die betrokke geleentheid oneer aandoen nie! Verder moet sy in verskillende situasies, geselskappe en omstandighede altyd die regte dinge doen en sê. Dit verg die akkommodering van 'n verskeidenheid persoonlikhede, intellektuele vlakke en sosiale of emosionele situasies. Dit vra dat sy voortdurend ingelig moet wees en haar vaardighede moet ontwikkel. Sy word gesien as die gemeente se ambassadeur in die breër Kerk en gemeenskap.

Begroting. Daar heers 'n verkeerde persepsie by lidmate en die samelewing dat predikante 'n hoë inkomste het. Die realiteit en frustrasie is egter dat traktementskale van predikante nie vergelykbaar is met besoldiging deur die sekulêre wêreld nie, en dat ander persone met opleiding van dieselfde standaard of selfs geen opleiding of minder oor die algemeen baie beter besoldig word. Daarby ontstaan onsekerheid oor hul toekoms wanneer demografiese of finansiële probleme in 'n gemeente opduik, as die predikant gesondheidsprobleme beleef, of as onvoorsiene uitgawes in die pastoriegesin opduik. Hierby kan gevoeg word onderliggende bekommernis en onsekerheid oor lewensverwagting, aftrede of standplaasopheffing. Gades noem die realiteit van onvoldoende voorsiening vir aftrede, fondse vir kinders se studies en 'n gebrek aan sekuriteit ten opsigte van behuising aangesien hulle in 'n pastorie woon en traktement alleen dit nie moontlik maak om 'n eie eiendom te koop nie. Dit skep probleme, aangesien hulle geen sekuriteit het om aan banke te bied vir lenings nie. Soms is die plankeuse van die mediese fonds onvoldoende maar al wat die gemeente kan bekostig.

Pynlike eerlikheid van lidmate. Lidmate is soms pynlik eerlik met hul opinies oor die pastorie, tuin of meubels van die pastoriegesin. Nadat die pastorie nuut gevef is, lyk die inwoners se yskas sleg. Daar word besluit om sonder die insette van die predikantspaar 'n nuwe te koop en by die pastorie af te laai. Later sal die verleë pastoriemense moet hoor dat hulle maar kan afbetaal soos dit vir hulle moontlik is. Dus vind hier 'n betreding en oortreding in hul eie tuiste, persoonlike ruimte en finansiële prioriteite plaas. Persoonlike opmerkings en oordele oor die huis, meubels, klere, haarstyle en voorkoms kan hierby kom.

Eie ideale en drome. Die opgee van 'n eie droom en ideaal is 'n negatiewe belewenis van vroue wat jare lank self 'n droom gekoester het, daaraan gebou het en selfs gekwalifiseer het. Ten spyte van jare se studie en opoffering, persoonlike mylpale en doelwitte, bevorderings en aanstellings, gebeur dit dat sy, uit liefde vir haar lewensmaat en sy roeping, nie met 'n eie beroep voort kan gaan nie. Dit gaan ook gepaard met die prysgee van 'n eie inkomste en werksverwante voordele. Aangesien enige verhuising met uitgawes gepaardgaan, soos nuwe skoolklere, gordyne, betaling aan 'n huiswerker vir die beëindiging van diens, verpakking, nuwe motor om aan te pas by plaaspaaie, 'n tweede voertuig en vele meer, word uitbetaalde pensioengeld gebruik om hierdie uitgawes te dek. Slegs in sommige gemeentes is 'n verhuisingstoelaag die gebruik. Dit is dus moontlik dat 'n professionele persoon haar kan bevind in 'n gans ander milieu as dit waarvoor sy bekwaam is, en nou van haar man afhanklik moet wees vir 'n maandelikse toelaag vir haar persoonlike behoeftes.

Ongewenste weduwee. Om alleen familie-, kinder-, kerk- of skoolaktiwiteite by te woon, is 'n algemene belewenis. Dit gaan soms gepaard met opstandigheid by die kinders omdat Pa altyd met ander mense se dinge besig is, terwyl hulle hom wil laat deel in hul belangrike oomblikke. Dit is iets wat nie die predikant, sy vrou of gemeentelede kon voorsien nie, aangesien dit te make het met pastorale krisisse en versorging. Soms is die vrou self siek, maar sy moet steeds die geleenthede bywoon. Dikwels is geen familie of vriende naby genoeg om te help nie. Vandaar die belewenis dat sy 'n *ongewenste weduwee* is. Vir al die lede van die pastoriegesin hou dit die potensiaal in van skuldgevoelens, woede, identiteitskrisisse, verlies, eensaamheid en isolering.

Skuldgevoelens en veranderende ouerrol. Skuldgevoelens manifesteer op verskeie vlakke. Pa se afwesigheid lei tot die omruil van ouerskaprolle, en 'n nuwe verhouding met die moeder weens Pa se afwesigheid en ongereelde werksure. Dissipline kan gesien word as die rol van Ma alleen aangesien dit sy is wat die meeste van die tyd by die kinders is. Besluite moet alleen geneem word. Dit plaas druk op die ma wat haar soms aan haarself laat twyfel. Later verwyt moeders hulself omdat hulle dalk nie genoeg aandag aan hul kinders gegee het nie omdat hulle baie tyd en energie moes inboet in belang van die gemeente. Haar ondersteuning van haar man lei dikwels daartoe dat sy die kinders en haarself afskeep. Dikwels was daar minder tyd vir die kinders omdat sy 'n ekstra inkomste moes genereer met 'n voltydse of deelydse betrekking.

Afstand tussen familielede. Die gemeenteliggings maak dit dikwels moeilik om in voeling met naaste familie te leef. Sonder empatie van geliefdes dra dit by tot vervreemding en eensaamheid. Omdat haar man die hele tyd met mense werk, verkies die gesin gewoonlik om tydens hul vakansies op hul eie te wees – iets wat nie almal in die familie verstaan en aanvaar nie.

Eie spiritualiteit. Gelukkig het lidmate begin leer dat daar verskillende spiritualiteitstipes bestaan wat in bedieningsplanne van gemeentes geakkommodeer kan word. Dikwels verskil haar spiritualiteitsstyl van dié van haar man of die gemeente. Die nuwe perspektief dra by tot wedersydse respek en aanvaarding. Sy kan nou gemaklik wees met die eie styl waarmee sy die huwelik betree het, sonder om bang te wees om aanstoot te gee, verwerp te word of haar man se profiel en loopbaan skade te berokken.

Kwaliteittyd met huweliksmaat. 'n Gebrek aan kwaliteittyd vir die huweliksmaats en die gesin is bekend in pastorieë. Verantwoordelikhede, spertye en onverwagse krisisse van lidmate dikteer die predikant se lewe. Daar is dus nie gereeld in die predikant se program tyd vir ononderbroke en rustige gesprekke met 'n huweliksmaat of kinders nie. Dit lei tot frustrasie, skuldgevoelens, aggressie en spanning oor onafgehandelde sake. In sy eie hart, huwelik en gesin broei die onvergenoegdheid – 'n uitbarsting wat wag om te gebeur, dikwels met emosionele skade.

Funksionering van die gesin. Gesinsdisfunksie is geen onbekende in pastorieë nie. Hierby kom die Bybelse gedagte dat as die een lid ly, ly al die lede saam. Mense dra immers hul emosies op mekaar oor, veral mense wat vir mekaar omgee. Ongesonde verwagtinge van gemeentelede of die gade van die predikant veroorsaak dat só gefokus word op wat ander verwag, dat die *self* en die *eie* skade ly.

Mense met maskers. Die gevolge van die opeising van die predikant is skuldverplasing, teenstrydige eise en verwagtinge waaraan nie voldoen kan word nie, maskers wat gedra word om voorbeeldig te wees, rolspel ter wille daarvan om ander tevrede te hou, en aanpassing in 'n kaleidoskoop van omstandighede. Dit bekommer die gades van predikante dat hul kinders van kleins af blootgestel word aan hierdie skyn. 'n Beplande vleisbraai of swem- of flieksessie van die gesin word skielik onderbreek deur die onverwagse aankoms van gemeentelede. Met die aankoms van die voertuig is almal geïrriteerd, en hulle deel dit met mekaar. Tog word die voordeur kalm en vriendelik oopgemaak en die besoekers hartlik verwelkom. Pa gee sy volle aandag aan die gaste. Na hul vertrek sê hy dat dit oor iets onbenulligs was! Dit kan veroorsaak dat die kinders begin twyfel aan hul ouers se egtheid teenoor mense.

Dominee – die held en die hoofnar. In die gemeente word die predikant oor die algemeen as die held beskou. Hy is die *hoofnar in die arena*. Alle oë is op hom gerig. Lidmate luister na hom, vra raad, respekteer, komplimenteer en waardeer hom. Die tradisionele beskrywing van *op 'n voetstuk plaas* is hier ter sprake. In die realiteit werk hy die hele dag hard, word hy aanvaar en ontvang hy applous. Hy gaan gemotiveer, positief, gelukkig, tevrede en vol verwagting huis toe. Dit motiveer hom en wakker selfs sy seksuele behoeftes aan. Maar tuis word hy ingewag met die kontras van die werklikheid. Sy vrou is moeg, geïrriteerd, aan die slaap, of sy peper hom met die dag se boodskappe, frustrasies en pyne van die huishouding en gesin. Alles verloop heeltemal anders as wat hy verwag het – teenstrydig met sy verwagtinge en liggaamlike behoeftes. Frustrasie, spanning, aggressie, ontnugtering en rusie volg. Dit is vir hom moeilik om die werklikheid te hanteer. Die held en hoofnar verloor applous, en word ontnugter deur sy eie vrou.

Interessant hoe wederhelftes 'n Messias- en narkompleks by hul mans bespeur. Dit sien hulle in die teenstrydige eienskappe wat deur die predikant geopenbaar word (ambivalensie). Van die predikant word verwag om vriendelik te wees en maklik te sosialiseer. Dit plaas dikwels op hom die druk om te wees wie hy nie regtig is nie. Hierdie eise is dikwels hoër as wat hy kan hanteer. Tog bemeester hy hierdie rolle meesterlik, al verg dit persoonlikheidsaanpassing. Hy het opgetree soos hy dink hy behoort op te tree en was nie altyd homself nie. Daar is 'n diskrepansie tussen die man op die kansel en die man by die huis. Dáár entoesiasies en energiek, en tuis uitgeput en wil net tot rus kom. Dit word soms ervaar as 'n huwelik met die gemeente, met sy vrou net 'n aanhangsel. Dit verg egter begrip by sowel die man as die vrou, en doelbewuste handhawing van 'n balans. Hy moet tot rus kom, batterye herlaai, en belangstelling toon in sy vrou.

Lidmate in die slaapkamer. Op seksuele gebied word die vrou van die predikant dikwels besoek deur haar groot vyand, *stres*. Haar geliefde man kom huis toe met sy belading stres. Dit veroorsaak spanning by haar omdat hy nie in hierdie opsig aan haar behoeftes kan voldoen nie. Soms word dit nie eens raakgesien nie. Sy voel geïgnoreer, afgeskeep en moet koestering verbeur. Metafories kan gesê word dat 'n hele paar lidmate tussen hulle in die bed kom lê, en dat sy maar net eenkant toe moet skuif om vir hulle plek te maak. Dit voel vir haar hulle skuif haar ver weg van haar man wat sy liefhet en ondersteun.

Geloofsgroei en versorging. Geloofsgroei en gesamentlike groei in hul verhouding met God ly soms gebrek. Heeldag is haar man besig met God, sy Woord, wil en die verduideliking en verkondiging daarvan, maar soms laat hy na om te dink aan haar behoefte om met hom oor geloofsvrae of Bybelse sake te praat. Dikwels hou sy alleen met die kinders huisgodsdienst of op haar eie. Die kinders vra dikwels wat hul pa tydens huisbesoek doen. In hul eie huis is dit 'n onbekende besoek. Al waaraan hulle gewoond is, is huisbesoek deur 'n ouderling. Selfs hierdie besoek word in baie gemeentes afgeskeep.

Eensaamheid. Al is jy tussen mense, bestaan daar tog 'n afstand, en in jou eie menswees beleef jy intense eensaamheid. Dit is nogal moeilik vir ander om te verstaan, terwyl jy as gevolg van jou man se werk eintlik gedurig met mense te make kry en tussen hulle leef en werk. Dit lei dikwels tot opstandigheid, onvergenoegdheid en depressie.

Ons gesin se welsyn maak nie saak nie. Interessant hoe mense vriendelik skakel en positief 'n gesprek begin as ek die telefoon beantwoord. Sodra hulle hoor dat die predikant nie beskikbaar is nie, verander alles. Die spontaniteit en gesels droog op, en skielik is hulle kortaf en haastig. Daar is geen belangstelling in my of die kinders nie. Dit laat 'n mens wonder of ons net aanvaar word solank ons geliefde tot hul diens is.

My eie opinie. Soms verskil ek en my man se opinies oor 'n saak. Ek meen ek is geregtig daarop om van die gemeente te verskil. Hy verwag egter van my om ter wille van hulle te swyg, en dus eintlik voor te gee, terwyl ek in my hart anders voel. Alles pogings om die vrede te bewaar.

Ons visbakbestaan. Die lewe van 'n predikant en sy vrou word beskryf as 'n glasvisbakbestaan. In die middel van alles en almal soos 'n kleurlose, deurskynende, soliede glasvisbak op 'n koffietafel, voer hulle 'n bestaan ten aanskoue van almal wat wil kyk. In hierdie bak is geen wegkruipplek, wegsteekplek of kamoefleerplek nie. Dit beteken die prysgawe van persoonlike privaatheid. Wanneer dinge goed gaan, is dit geen probleem nie. As die kinders presteer, pla dit nie. Dit raak egter ongemaklik en moeilik met emosionele afdye, teleurstellings, mislukkings en krisisse in die gesin, huwelik, familie of finansies. In sulke tye is die visbak blootstellend en bedreigend. Die oë van almal is ongevraagd op die gesin as individue, op hul seerkry en die hantering daarvan, terwyl hulle emosioneel nie opgewasse daarvoor is nie en eerder sou verkies om in privaatheid die omstandighede te hanteer of te rou.

Kollegas. Kollegas is 'n ervaring op sy eie. In 'n dorp, stad of in ringsverband is daar gewoonlik 'n verskil in ouderdom en persoonlikheid, wat weerspieël word in die onderskeie bedieningstyle en bedieningsplanne. 'n Mate van jaloesie en venyn oor mekaar se gewildheid, kwalifikasies, besoldiging, voordele, byvoordele, suksesse en talente is nie vreemd nie. Die ingesteldheid van mense wat besig is met dieselfde roeping varieer van uiters positief en gelukkig tot uiters negatief en sielsongelukkig. Kuiers met kollegas en hul gades is soms 'n verrykende ervaring, maar ander kere word dit as negatief, vermoeiend, geforseer en as 'n uitpaksessie van negatiewe dinge beleef. Die vroue beleef dikwels die gesprekstemas tydens byeenkomste van kollegas as voorspelbaar – kerk en nogmaals kerk.

Die situasie is frustrerend as sy sien hoe 'n kollega of kollegas haar gade misbruik. Dit word beleef as *hy of hulle steel my man van ons*. Dikwels gebeur dieselfde met die vrou van die kollega. Sy vrou stel nie belang in die NHSV of om betrokke te wees of leiding te neem by gemeentelike aktiwiteite nie. Gewoonlik is die ervaring van die medeleraar dat sy vrou nie ook onbetrokke kan wees nie. Hy worstel daarmee dat dit 'n swak beeld van leraarspare, die gemeente en die Kerk sal skep. Uit lojaliteit teenoor die gemeente en haar man stem sy dan teen haar sin of ten koste van hul eie omstandighede in om die situasie te red. Spanning tussen kollegas word dikwels weggesteek of geïgnoreer in belang van die gemeenskap, gemeente en Kerk. Dit dra by tot 'n valse beeld na buite en 'n hoë vlak van stres en ongemak in die benadeelde gesin.

Waar volwasse, gebalanseerde en gesonde kollegiale verhoudings bestaan, is dit egter van groot waarde en 'n geleentheid waarna uitgesien word, juis omdat dit dan as opbouend beleef word en geborgenheid gee. Dan is kollegas steunpilare, klankborde, vriende en opregte geloofsgenote wat saam in dieselfde span speel en op wie staatgemaak kan word. Dan is daar vertroue in sowel gemeentelike as persoonlike en gesinsaangeleenthede.

Vereiste persoonlikheidseienskappe

Daar is egter persoonlikheidseienskappe wat predikante en hul vrouens meen moontlik kan bydra tot gemakliker aanvaarding en inskakeling van die vrou van die predikant.

'n Gesonde selfbeeld en aanvaarding. Aanvaar jouself, met jou sterkpunte en swakhede. Konsentreer op die sterkpunte, en skaaf en ontwikkel dit wat swakker is. Aanvaar ook jou omstandighede, die eise wat die predikant se roeping aan hom en jul gesin stel, onveranderlikes en enige gegewe omstandigheid. Wees wie God jou gemaak het om te wees. Dit bevry jou van voorgee, selfbejammering, aanstellerigheid en die voortdurende pogings om te verander om in te pas of ander tevrede te stel. Jy moet onafhanklik kan funksioneer in die pastorie, gesin en huwelik, maar moenie jou man se rol in die huis oorneem nie, tensy omstandighede daarvoor vra.

Emosionele stabiliteit en empatie. Wees gemaklik en egalig met jou eie emosies, en moenie onvoorspelbaar optree teenoor ander nie. Jy moet omgee sonder om emosioneel té veel en té ver betrokke te raak. Wees op 'n natuurlike en spontane manier opreg vriendelik. Wees tog maar geduldig met jouself, jou lewensmaat en kinders, die lidmate, en alle ander se gebreke en sterkpunte, benaderings, werkswyses en insette.

Respekteer jou man en wees die hawebestuurder. Bied vir hom 'n veilige en rustige hawe as hy tuiskom na sy omswerwinge. Verstaan dat die roeping van die predikant 'n lewenstyl is. Hou die kroon op sy kop. Dit vra van jou om hom as leier in die gemeente te respekteer en op jou terrein dinge so te reël dat dit sal aansluit by wat hy beplan. Onderskei wanneer om iets minder belangrik met hom te deel en wanneer om dit dalk eerder later te doen wanneer sy werksdruk minder is.

Vertroue en vertroulikheid. Daar moet vertroue wees tussen die man en die vrou – ten opsigte van wie sy die pastorie se studeerkamer sien inkom en uitgaan, telefoongesprekke wat sy hoor, wat haar man met haar deel, wat lidmate met haar deel. Sy moet respek hê vir dit wat haar man as konfidensieel vir homself hou. Aanvaar en maak vrede met die werklikheid dat hy nie alles wat in die gemeente gebeur met jou gaan en kan deel nie, en dat jy soms in sekere situasies soos 'n buitestander gaan voel, al is jy positief, entoesiasies, meelewend, betrokke en sy beste vriend en vertroueling.

Opoffering. Dit beteken om jouself te gee sonder om jouself te kort te doen. Die gelowige gee tot eer en verheerliking van God en in belang van sy kerk op aarde – in die gemeente, gemeenskap en kerk in die algemeen. Dit vra ook dat jou man 'n verantwoordelike en oordeelkundige spanmaat sal wees wat jou eerlik en empaties sal help om te gee, saam te werk of te lei waar jy jouself toereikend ag.

Wees mensgeoriënteerd. Neem die mens altyd in ag en sien hom of haar nie net as 'n nommer of instrument nie. Jy moet gemaklik tussen mense en lief vir hulle wees. Kommunikeer, kuier, werk saam en verkeer sosiaal. Gee erkenning en spreek waardering uit waar nodig. Jou manier van groet, gelukwensing en kuier moet konsekwent wees in alle omstandighede.

Mensekennis en begrip. Die werksterrein gaan oor die welwees van mense, dus sal gesonde en nugtere mensekennis van onskatbare waarde wees. So sal jy kan onderskei tussen die pratere en die doeners, die leiers en die volgelinge, die dromers en die realiste, die fyngvoeliges en die dikvelliges, die spanspelers en die voorlopers. Leer om persoonlikhede, belangstellings en standpunte te akkommodeer, sonder om jouself prys te gee ter wille van ander of om jou idees op ander af te forseer. Toon begrip vir verskeidenheid, mense, agtergrondverskille, ontwikkelingsvlak en denkpatrone.

Wees volwasse en ingelig. Volwasse redenering, begrip en beplanning dra altyd by om diversiteit makliker te hanteer en uit te redeneer. Bly ook ingelig rakende jou onmiddellike omgewing, die milieu van die Kerk in die algemeen, die kerklike etos en Kerkorde, nuuswaardighede en algemene sake van belang.

Neem leiding. Soms vra dit dat jy sal voorloop en mense sal inspireer, aanmoedig, laat saamloop en saamwerk. Stel jou eie riglyne op. SMS byvoorbeeld NHSV-lede met hul verjaardae, besoek bejaardes bo 80 op hul verjaardae. Dit maak dit makliker om te verduidelik wat die riglyne is as iemand ontevrede is.

Moenie kompeteer nie en wees bereid om by ander te leer. Om te dien en nie te kompeteer nie, vra spanwerk. Daar moenie kompetisie wees met ander en hul idees nie. Dit bring tog net vyandigheid en spanning. Kweek dié nugtere ingesteldheid: *Elke mens kan iets beter doen as iemand anders.* Handhaaf dié leuse: *Ons bly elkeen 'n leerling van die lewe.*

Delegeer. Jy moet met vrymoedigheid en verantwoordelik kan delegeer. Besef en aanvaar dat dit onmoontlik is om in alles leiding te neem en alles self te doen. Deel take aan bevoegde en gewillige mense toe en vertrou hulle daarmee.

Netheid. Wees netjies op jouself as persoon, op jul huishouding, tuin en gesin. Jy word beskou as verteenwoordiger van die gemeente. Weet dat die lidmate na jou opkyk.

Jou verhouding met God. Bowenal moet jy 'n lewende verhouding met God hê, asook 'n liefde vir die Kerk en die roeping van die Kerk.

Wat verwag sy van haar geloofslewe?

Die predikant se vrou besef dat sy 'n vaste en groeiende verhouding met die drie-enige God moet hê, geanker in die begrip en besef van sonde, verlossing en dankbaarheid. Sy moet ook geloofsvolwasse wees, haarself aanvaar as 'n unieke meesterstuk van God, en die gesindheid van Maria, die moeder van Jesus, openbaar, naamlik: *Ek is tot beskikking van die Here*. Daarom moet sy 'n nederige dienskneg-ingesteldheid soos dié van Jesus inneem.

Daarbenewens moet sy 'n meelewende lidmaat wees van die Kerk waartoe sy haar verbind het by haar eie openbare belydenis van geloof.

Wat verwag sy van haar huweliksmat?

Hy moet haar toelaat om te wees wie God haar gemaak het om te wees, en haar onvoorwaardelik aanvaar as mens, vrou, eggenoot en moeder. Hy moet ook 'n klankbord en mentor vir haar wees, en eerlike komplimente en kritiek kan gee.

Hy moet erkenning gee en respek betoon vir haar as mens, vir die ondersteuning wat sy hom gee, vir haar rol in die kinders se lewens, en vir haar bydraes en pogings in die gemeente. Hy moet besef dat sy net haar beste sal probeer gee omdat sy haarself deel ag van sy lewensroeping.

Hy moet vir haar beskikbaar wees – vir haar as sy vrou en vir hul gesin. Hy moet hulle ondersteun, veral in krisistye. Daar moet soms kwaliteittyd wees, sonder onderbrekings deur telefoonoproepe of onverwagse besoeke. Hy moet ook bereid wees om soms op te offer as 'n saak of afspraak minder belangrik is, om eerder 'n belangrike geleentheid of mylpaal met haar of die kinders te deel. Dit is belangrik dat hy haar en elkeen van hul kinders sal help om hul emosionele tenkies gereeld te vul.

Hy moet homself eietyd gun om sy batterye te herlaai vir sy uitdaging én vir sy rol in haar en hul kinders se lewens. Hy moet belê in die verbetering van sy eie lewenskwaliteit, gesondheid en intellektuele ontwikkeling.

Die boodskap dat sy soms nie kan werk of betrokke kan wees nie omdat een ouer daar moet wees vir die kinders sodat Pa 'n effektiewe pastor kan wees, moet deur hom aan die gemeente oorgedra word. Daar kom egter tye dat dit vir haar onmoontlik is om die kinders te ondersteun. Dan verwag sy van hom begrip en die opoffering in belang van hul kinders en hul persoonlike ontwikkeling. Dan moet hy die gemeente laat verstaan dat hy ook 'n plig as ouer het.

Die predikant moenie dink dat sy met hom wil kompeteer nie. Sy beplan nie om haar man se rol te probeer oorneem nie. Hulle is nie opponente nie, maar beste maats!

Hoe moet hul verhouding wedersyds daar uitsien?

Volle vertroue en geloofwaardigheid is noodsaaklik. Albei moet voortdurend werk aan en belê in 'n goeie huweliks- en gesinsverhouding. Hulle moet mekaar respekteer as unieke mense in eie reg, en mekaar onvoorwaardelik liefhê.

Elkeen se agtergrond, opvoeding, opleiding, lewensverhaal en gesondheid moet in ag geneem word, asook albei se geestelike, fisiese en psigiese behoeftes. Respekteer mekaar se drome en ideale. Stel wedersyds daarin belang, ondersteun mekaar en moedig mekaar daarin aan. Werk saam aan 'n lewe buite die Kerk en leef gesamentlike en afsonderlike belangstellings uit.

Daar moet begrip wees vir albei se unieke omstandighede binne die pastorielewe. Die predikant moet byvoorbeeld nie te veel van sy gade verwag ten opsigte van haar rol in die gemeente nie. Hy moet realities wees, want hy ken haar die beste. Hy moet haar beskerm as dit nodig is en nie toelaat dat die gemeente haar geheel en al opslurp, of van haar verwag om te verander of die kinders af te skeep nie.

Hulle moet van mekaar se onsekerhede, ook ten opsigte van sekuriteit en aftredebeplanning, bewus wees en openlik met mekaar daarvoor kan praat. Dit is belangrik om te besef dat albei soms eensaam is, sy met die kinders en hy met vertroulike sake en krisisse wat hy as predikant moet hanteer.

Die egpaar moet doelbewus sorg vir gesinstyd en vir alleentyd. Hulle moet vir mekaar bid, en geleenthede skep vir gesamentlike aanbidding. Soek en vra voortdurend na die wil van God en die leiding van die Heilige Gees. Erken die teenwoordigheid en werk van die Heilige Gees. Tel gereeld jul seëninge en wees dankbaar. Besef dat julle as huwelikspaar en lidmate gebind is deur jul liefde vir God.

Doen moeite om vriendskappe in stand te hou. Waak teen kliekvorming of té intieme vriendskappe in die gemeente wat ander lidmate minderwaardig of bedreig kan laat voel. Wees te alle tye lojaal teenoor mekaar, deel in mekaar se entoesiasme, teleurstellings, seerkry, onsekerhede en vrese. Wees 'n eerlike en geduldige klankbord vir mekaar. Behou jul sin vir humor, en lag gereeld saam. Poog saam om negatiewe en moeilike omstandighede in positiewe te verander.

Besef die voordele om saam met ander mense vir God te werk en Hom te aanbid. Wanneer lidmate die vorige predikantspaar se lof besing, sing saam. Onthou, hulle het 'n lang pad saam gestap en emosionele dinge gedeel wat dalk nog nie die geval is met julle nie. Moet dit nie as aantygings of kritiek teen julle beleef nie. Wanneer julle 'n voorganger raakloop of nuus omtrent hul lief en leed ontvang, deel dit met die gemeente. Jy wen respek deur die respek wat jy betoon aan 'n kollega.

Sien die beroep en die gemeente as 'n voorreg as deel van God se raadsplan. Raak entoesiasies betrokke by gemeente-aktiwiteite as lid van die liggaam van Christus.

Indien klippe op die huwelikspad voorkom, onthou voorkoming is beter as genesing. Soek professionele hulp by 'n objektiewe persoon. Maak gebruik van die Kerk se Welstandsprogram indien probleme ontstaan. Die mense wat by dié program betrokke is, is professioneel opgelei om julle by te staan. Alle konsultasies is gratis en vertroulik. Hierdie persone is aan 'n etiese kode verbind as geregistreerde sielkundiges, terapeute en beraders. Hulle verstaan die leefstijf en leefwêreld omdat hulle self deel is daarvan.

Wat verwag die predikant se vrou van haar familie en vriende?

Aanvaar my uniekheid as mens, en toon begrip, respek en aanvaarding vir my man, vir my, vir ons, en vir die unieke omstandighede van die pastorielewe. Erken ons geestelike, fisiese en psigiese behoeftes, en aanvaar dat ons nie altyd kan uitkom by familiebyeenkomste, troues of begrafnisse nie. Betoon empatie en geduld met my, my man en my gesin. Respekteer ons gesinstyd.

Ek het ook 'n behoefte aan 'n lewe buite die Kerk. Ons wil ander belangstellings uitleef en oor ander dinge kan praat as net kerkwerk en hoe dit in die gemeente gaan. Deel met ons wat in die familie of vriendekring gebeur. Onthou, ons kan nie altyd deel van almal se wel en wee wees nie, maar ons bly verbonde en wil graag gebonde wees.

Verstaan ons onsekerheid oor die toekoms – moontlike finansiële probleme in die gemeente, opheffing van standplase, teenspoed met my man se gesondheid, die afsterwe van my man, onvoldoende voorsiening vir aftrede. Begryp ons gebrek aan sekuriteit ten opsigte van behuising aangesien ons in die pastorie woon en die traktement alleen dit nie moontlik maak om 'n eie eiendom te besit nie.

Verstaan en aanvaar dat verhuising en 'n verandering van omgewing en gemeente aanpassing verg van elke lid van die pastoriegesin. Laat ons toe om juis by julle soms onvergenoegd, gefrustreerd en ontevrede te wees en *uit te pak*. Verstaan dat ek soms 'n redelik eensame lewe leef.

Wees altyd gereed vir die onvoorspelbaarheid van ons situasie. 'n Telefoonoproep, en my man se program verander. Dit beteken dat ek/ons soms planne moet wysig of afstel. Weet egter dat ons die beste daarvan probeer maak. Dit is onmoontlik om elke geleentheid van elke familielid en vriend by te woon. Dit beteken

egter nie dat ons onbetrokke is, julle afgesterf het of nie omgee nie. Ondersteun ons deur voortdurend vir ons te bid.

Wat verwag sy van haar kinders?

Erken my en jul pa se geestelike, fisiese en psigiese behoeftes. Weet en glo dat al is ons baie betrokke by die gemeentelike aktiwiteite, julle steeds ons eerste prioriteit is. Julle is ons geskenke uit God se hand wat Hy aan ons sorg toevertrou het. Praat met ons. Ons wil na julle luister, julle help en raad gee. Ons wil jul heel beste vriende en vertrouelinge wees.

Besef dat ons weens jul pa se werksomstandighede nie altyd by familiebyeenkomste, troues of begrafnisse kan uitkom nie. Verstaan as julle soms alleen dinge moet doen of aktiwiteite en geleenthede moet bywoon sonder een of albei van ons. Dit beteken ook nie dat ons nié omgee nie.

Toon asseblief empatie en geduld – met my as ma en as gade van jul pa. Respekteer en akkommodeer ons gesinstyd. Probeer om nie ander afsprake te maak of onnodig maats gedurende hierdie tye huis toe te bring of te nooi nie. Ons ontmoet egter graag jul maats en sal hulle laat tuisvoel, want ons is ook net 'n gewone oom en tannie, net soos hul ouers.

Aanvaar dat jul pa dikwels ure lank agter 'n geslote deur sit met mense wat krisisse beleef. Deel jul frustrasie met my, en praat met my as daar iets belangrik is wat hy moet weet of waaroor ons moet besluit. Weet en verstaan ook die noodsaaklikheid van vertroulikheid in sy werk en dat julle nie mag uitpraat oor wie gereeld skakel of hom in die studeerkamer kom sien nie.

Ek besef dat julle soms geïrriteerd en ontevrede sal wees oor ons lewenstyl. Behou egter 'n sin vir humor, en lag gereeld saam. Besef dat ons as gesin en lidmate gebind is deur liefde vir God, en dat ons 'n verantwoordelikheid het om tot eer van God te leef. Poog saam met ons om negatiewe en moeilike omstandighede in positiewe te verander.

Maak vrede met die gegewene. Die gemeente is trots op hul pastorie en fasiliteite, en verwag dat ons dit in dieselfde lig sal sien. Gewoonlik het die bou daarvan gepaardgegaan met baie liefde, opoffering en harde werk. Talle huidige lidmate heg sentimentele waarde aan sekere bydraes, elemente of die betrokkenheid van ontslape geliefdes. Almal kyk wat ons daarmee maak – of en hoe ons die tuin verander, spykers inslaan en of ons die pastorie se eie gordyne gebruik of afhaal. Praat met ons daaroor, en weet ons probeer vir julle die beste tuiste moontlik bied onder omstandighede.

Elke mens het die voorreg en verantwoordelikheid om in 'n lewende verhouding met God te wees. Sien stiltetyd, eredienste, kategese, jeug, kleuterkerk, Bybelstudie en ander gemeentelike aktiwiteite as die geleentheid en ruimte daarvoor.

Weet pastoriekinders is nie anders as ander kinders nie. Hul pa se roeping bring hulle net in ander lewensomstandighede. Probeer om nie ons aardse besittings met maats s'n te vergelyk nie. Predikante val nie in dieselfde salarisskaal as baie ander beroepe nie. Ons verwag ook nie van julle om te bereik wat ander kinders bereik nie – wees net jul eie beste self.

Julle hoef regtig nie elke gemeentelid te soengroet nie! Groet op jou eie manier. Wees egter beleef, want goeie maniere getuig altyd van 'n mens se karakter. Dink daaraan dat julle eintlik bevoorreg is dat baie mense in die gemeente opreg in julle belangstel, vir julle omgee en vir julle lief is.

Al lyk dit of jul pa swaarkry, onthou dit is die lewe wat hy gekies het. Dit is waarvoor God hom geroep het, en dit is waarmee hy sy lewe lank besig wil wees. In geen werk is dit nêr lekker en gaan dinge altyd nêr goed nie.

Wat verwag sy van die gemeentelede?

Gemeentelede moet my uniekheid as mens aanvaar, en wat ek kan en nie kan doen nie. Hulle moenie te veel, onrealistiese of onbillike verwagtinge van my hê ten opsigte van my rol in die gemeente nie.

Respekteer my vrouwees. Ek is 'n vrou met gewone swangerskappe, emosionele en hormonale skommeling, en kan nie altyd by alles uitkom nie. In die geval van 'n kombinasie van standplase, is dit soms onmoontlik om tegelykertyd in drie of vier gemeentes ewe betrokke te wees. Selfs een gemeente se aktiwiteite kan soms té veel word.

Gun my soms kwaliteittyd sonder onderbreking deur 'n telefoonoproep of 'n onverwagse, onaangekondigde, onnodige besoek. Soms wil ek of ons gesin ook net in 'n winkel of sentrum loop sonder om voorgekeer te word of navrae oor gemeentesake te hanteer.

Neem my en ons kinders se persoonlikhede, omstandighede en vermoëns in ag, en moet my asseblief nie geheel en al opslurp nie. Hou in gedagte dat ek 'n gesinsprogram, skoolprogram, huwelik, eie werksprogram en die gemeentelike program moet kombineer en na die beste van ons omstandighede en vermoë die nodige aandag, samewerking en tyd moet gee aan elkeen.

Begryp dat ons nie altyd kan uitkom by familiebyeenkomste, troues of begrafnisse nie, en respekteer dan tye wanneer ons besoeke van familielede of vriende ontvang. Die pastorie is nie meer soos in 'n vroeër era die gemeente se kuierplek nie. Dit moet 'n rustige hawe vir ons kinders en ons gesin wees. Julle is welkom, maar nie ten koste van ons kinders nie. Kom ons respekteer mekaar se tyd en persoonlike ruimte.

Gun ons die vryheid om verantwoordelik en binne redelike perke eienaarskap van die pastorie te neem en daarvan ons leefruimte te maak waarin ons net gewoon mens en gesin kan wees. Ek wil daarvan 'n hawe en toevlugsoord vir jul herder maak. Daar is ook besliste perke tot hoe ver julle in die pastorie toegelaat sal word. Dit is onder meer ons kinders se woonkamer en slaapkamers waar hulle moet kind wees en hulself moet uitleef. Neem asseblief ook die ouderdom, behoeftes en slaaptyd van ons kinders in ag.

Traktementskale van predikante is nie vergelykbaar met besoldiging deur die sekulêre wêreld nie, en ander persone met opleiding van dieselfde standaard, geen opleiding of minder opleiding het oor die algemeen 'n baie beter inkomste. Verstaan dus ons onsekerheid oor die toekoms, oor finansiële sake, gesondheid, aftrede en sekuriteit. Onthou ook dat verhuising en verandering van omgewing en tussen gemeentes aanpassing verg van elke gesinslid.

Die predikant se vrou kan soms nie buitenshuis werk nie, alhoewel dit finansiëel nodig is, omdat een ouer daar moet wees vir die kinders sodat die pa 'n effektiewe pastor kan wees. Tog het ons 'n behoefte aan 'n lewe buite die Kerk. Ons wil ook ontwikkel, belangstellings uitleef en oor ander dinge as net kerkwerk kan gesels.

Dit is vir my onmoontlik om elke geleentheid van elke lidmaat, skool, buurgemeente of die Kerk by te woon. Soms sal ons uitnodigings van die hand moet wys. Aanvaar dat my kinders soms eerste kom en my gefokusde aandag nodig het.

Aanvaar, verstaan en help my dat ek soms met vrymoedigheid moet delegeer. Weet ek wil nie altyd by NHSV-kongresse as groepleier optree en die terugvoerder wees nie. Dink 'n bietjie of ek enigsins gemaklik is om voor honderde mense of 'n groot groep op te staan, te praat of te open met Skriflesing en gebed! Verstaan dat die predikant se vrou nie die voorsitter van die NHSV hoef te wees nie – daar is dalk meer bekwame persone. Ek sal dalk veel eerder 'n meelewende en hardwerkende lid wil wees sonder die verantwoordelikhede van leiding en beplanning. Niemand verplig tog die predikant se vrou om NHSV-kongresse of streekbyeenkomste by te woon nie. Gemeentelike aktiwiteite is 'n goeie geleentheid

om as dames mekaar te leer ken en by mekaar te leer, daarom probeer ek egter so ver moontlik betrokke wees.

Ek is 'n lidmaat en kind van God net soos julle. Aanvaar egter dat geloofsvlakke kan verskil – tussen lidmate, en dikwels tussen my en lidmate. Behou respek vir mekaar. Ek wil saam met julle dien en nie met enigiemand kompeteer nie.

Wees net jousef teenoor my. Onthou, ek hanteer alles vertroulik en breek nie vertroulikheid met enige lidmaat nie. Moet dus asseblief nie teenoor my skinder van 'n ander lidmaat of my mening oor 'n ander lidmaat verwag nie.

Hoe kan sy vreugde vind en 'n sukses maak?

Die bril wat jy dra. Dit alles begin deur die regte bril op te sit: *die bril van geloof.* Dit wat eerste raakgesien moet word, is die voorreg dat ek self aan God kan behoort en in 'n lewende verhouding met Hom kan leef. Dit sal daartoe lei dat ek die verlossingswerk van Jesus my eie maak. In hierdie proses werk die Heilige Gees en oortuig Hy my dat elke mens nie anders kan nie as om 'n lewe van dankbaarheid vir hierdie genade te leef. Hier begin die regte perspektief en gesindheid. Hierdie wete – Wie s'n ek is en waarheen ek self op pad is – dra by tot 'n bepaalde geloofs- en lewensingesteldheid. Dit laat my verstaan in Wie se diens ek leef en waar my krag vandaan kom. Dit beteken bewustelike *in voeling leef* met die Heilige Gees.

In hierdie verstaan en belewenis word dit moontlik om vrede te maak met myself, met wie en wat ek is, met watter gawes ek geseën is en waar my tekortkominge lê. Dit dra daartoe by dat ek net myself kan wees. Wanneer dit gebeur, bevind ek my op die pad van geloofsvolwassenheid. Verder lei dit tot psigiese en emosionele volwassenheid.

Noudat ek sekerheid het van my eie plek onder God se son en my rol, kyk ek na dié een spesifieke mens wat ek, uit almal, uit vrye wil self gekies het om my lewe mee te deel en saam met my die ouers van ons kinders te wees: my eggenoot as geskenk uit God se hand. Wat hom dalk *anders* en ook in 'n mate *meer spesiaal* in die oë van mense maak, is dat hy in sy hart oortuig is dat God hom geroep het om voltyds sy lewe te wy aan die verkondiging van sy Woord en die uitbouing van sy koninkryk op aarde. Deel van hierdie pakket is om die verteenwoordiger van Jesus te wees in die lewens en huise van lidmate. Dus, anders as 'n beroep, gaan dit in 'n roeping nié net om myself nie, maar om God.

Ons trougeskenke. God self het besluit dat dit nie goed is dat die mens alleen leef nie, en vir hom 'n hulp gemaak om by hom te pas, en haar toe self na die man gelei. Is dit nie waaroor al die opgewondenheid van die huweliksdag gegaan het nie? Hier sien ons mekaar as trougeskenke uit God se hand. Twee mense wat by mekaar pas en die pad saam kan aandurf, mekaar se vreugdes en hartseer kan deel. Bedoel om mekaar te bemoedig en aan te moedig, mekaar te ondersteun in elkeen se drome en ideale, maar as kroon van sy skepping die vermoë het om onder leiding van die Heilige Gees ook aan te pas indien omstandighede dit vra.

My bril laat my toe om ook raak en in te sien dat my keuse van 'n huweliksmate met 'n bepaalde lewensroeping ook aan my 'n uitsonderlike geleentheid bied. God het immers my mate geroep. Ek as sy lewensmate word deur ons huwelik deel van sy groter prentjie in die bediening. Maar ek kan self besluit hōe en hōeveel ek betrokke wil raak. My gesindheid sal egter ook bepaal of ek 'n positiewe of negatiewe bydrae gaan lewer.

'n Ontdekkingsreis. Sō word die bediening gesien en benader as 'n ontdekkingsreis. Gewoonlik nie een lang eentonige reis nie, eerder 'n veranderlike reis. Meer soos 'n aflosresies. Ons hardloop voluit en gee waartoe ons in staat is, maar dan moet ek die stokkie oorgee. God roep ons na 'n ander gemeente. Elke gemeente is 'n opwindende ekspedisie, en elke lidmaat 'n uitdaging. Ons verblyf en werkstermyn daar is

die geleentheid om God se hart openlik en eerlik aan daardie spesifieke mense te openbaar en met hulle te deel. Dit gebeur nie nét deur die predikant se prediking nie, maar deur ons as span en gesin se doen en late. Só kry ons 'n nuwe geleentheid om met ons persoonlike ervaring en groei in menswees nuwe dinge te probeer, te beplan, aan te pak, en 'n verskil te maak.

Op hierdie ontdekkingsreis en in hierdie aflos leer, ervaar en ontvang 'n predikantspaar só baie. Nie bakkievragte vol groente, geslagte beeste of sakke vol biltong nie. Daardie dae is lankal verby. Nee, lewenswysheid, opregtheid, ervarings, hartlikheid, leer by mekaar, deel in hartsgebeurtenisse, warmte, geloofsgroei, aanvaarding, liefde, respek vir die bedienaars van God se Woord, en 'n gesamentlike liefde vir God en die Kerk.

'n Rakleef tyd. Terwyl ons deelneem aan hierdie oorgee, is dit egter belangrik om nooit te vergeet nie dat elke predikant en predikantspaar, soos voorbereide kos op supermarkrakke, ook 'n beperkte rakleef tyd het. Daar is 'n tyd dat jy daar moet wees – die beste, vars en voorsien vir die behoeftes. Dan is jou rakleef tyd verby en word jy vervang. Gee ons die aflosstok oor, verander ons van gemeente of emeriteer ons – maar die wedloop gaan voort met die aflosstok in die hande van ander mense, tot aan die einde van die wêreld.

Boustene. Die boustene vir 'n suksesvolle pastoriepaar is geloof, hoop en liefde. Ons sekuriteit is geleë in die belofte wat God aan ons gee: *Ek sal jou nooit begewe en jou nooit verlaat nie.* Ons motivering: *Ek is tot alles in staat deur Christus wat my krag gee.*

Voorreg en geleentheid. Beleef die vreugde en voorreg om in vrede saam met die liefde van jou lewe, met jou unieke menswees, die pad van predikantspaar met dankbaarheid en entoesiasme en in diepe afhanklikheid van God aan te pak. Op hierdie pad kan jy verseker wees dat jy beslis sal ervaar: die onbeskryflike genade van ons Here Jesus Christus, die oorvloedige en onbegryplike liefde van God, en die alomteenwoordigheid en leiding van die Heilige Gees!

Keuses. God het gekies. Jou lewensmaat het gekies. Hy het jou as sy lewensmaat gekies. Jy het hom bó baie ander gekies. Kies nou om die bril van geloof op te sit, dit permanent op te hou, dit gereeld skoon te vee vir duideliker visie. Dan is dit moontlik om enduit vreugde in die bediening te beleef en jou rol as 'n voorreg en besondere geleentheid te ervaar.

Onthou: Alles en almal kom en gaan, verander en word vervang, net GOD nie! Hy is die Ewige, Alwyse en Almagtige! Mag jy die voorreg en vreugde beleef om aan die sy van jou geliefde 'n seën te wees!

Kindwees in die huis van 'n predikant

Ds Marna van der Westhuizen

My herinnering aan myself as klein dogtertjie in 'n pastorie is idillies mooi. Ek onthou 'n huis wat altyd vol mense was. 'n Baie vol lewe gevul met vriende, onthale, kuier en lekker dinge. Pa en Ma is sosiale vlinders. Privaatheid was nooit vir hulle 'n opsie nie, en ons huis was 'n toevlugsoord vir almal. Vroeg-vroeg het ons kennis gemaak met die vreugdes maar ook die hartseer van die lewe. Net soos lewe, was dood ook 'n realiteit. Pa en Ma het sekergemaak dat ons nie in isolasie grootword nie, al was ons omstandighede in daardie tyd idillies. Die predikant was nog alles in die gemeenskap. Pa was in alle rade van die skool, en ons het geen tekorte geken nie. Ons is geleer om dankbaar te wees vir dit wat ons het, en ons medemens te dien. My ouers se harte en hande was altyd onvoorwaardelik oop vir hul medemens.

Klink dit soos 'n sprokie? As ek eerlik moet wees, dan was kleintyd vir my soos 'n sprokie. Onthou, dit het alles teen die agtergrond van 'n bloeitydperk in die Kerk se geskiedenis plaasgevind. Ek het nie net 'n pa en ma gehad nie, maar baie ander pappas en mammas wat 'n groot deel van ons lewe was. Pa en Ma se vriende het ons vriende, ooms en tannies geword. Ons het nou nog met baie van hulle kontak. Dit was lekker om deel van 'n groter huisgesin te wees.

Ons het letterlik onder die kerkbanke grootgeword, en om elke oggend en aand kerk toe te gaan, was 'n moet! Om elke liewe gemeentefunksie as gesin by te woon, was deel van ons lewe. Ma was kleintyd by die huis vir ons kinders en baie betrokke by die NHSV. Ons het honderde spysenierings, teeskinke en wat ook al saam met haar deurgebring. Dit was vir my baie lekker.

Ma was, en is, Pa se regterhand. Sy het waar die kreatiewe in hom ontbreek, die aanvulwerk gedoen. Ma kon en kan vreeslik hard werk. Sy was altyd daar vir haar kinders. Om regterhand te wees, het baie uit haar getap. Ek dink nie iemand het dit gesien of agtergekom nie. Ma is eintlik 'n introvert, en die volgehoue besigwees het vroeg aan haar begin vat. Pa en Ma kon nie nee sê nie, en dit was verkeerd. Hulle het volgehou teen 'n geweldige tempo en moes die beeld van 'n perfekte pastoriegesin handhaaf. Dit was nie altyd volhoubaar nie. Ma is, toe ek in graad een was, in Denmar opgeneem. Alles het net te veel vir haar geraak. Dit het 'n baie groot impak op my lewe gehad. Daarna, kan ek onthou, het hulle maar weer teen dieselfde pas gewerk en gedien!

Oor my pa kan ek 'n boek skryf. Vandat ek kan onthou, wou ek 'n predikant wees. Hoekom? Een van die grootste redes is omdat ek soos hy wou wees. As pa was hy NOOIT ongeduldig nie. Hy was altyd daar vir sy kinders. Altyd daar vir die gemeente. Altyd daar vir almal. Sy tweede naam moet empatie wees. Hy het net 'n onbeskryflike mooi manier om met mense te werk. Sy werkywer is heeltemal ongekend. Hy hou net nooit op werk en omgee nie. Pa het predikantwees so maklik laat lyk. Juis die feit dat hy terselfdertyd so 'n goeie man, pa en predikant was, het my geïnspireer. Pa is 'n Godsman. Hy is so lief vir die Here.

Pa was ook van vroegtyd af 'n oopkopmens. Ek het eers later van die drama rondom artikel 3 gehoor en die moeilike pad wat Pa partykeer in die Kerk moes loop. Predikante wat anders dink, is somtyds gemerk, en daardie stigma hang nog steeds aan hulle. Pa het hom, volgens my, doodeenvoudig net nie daaraan gesteur nie. Ons was nooit bewus van al die trauma wat hy daardie tyd moes deurmaak nie. Pa het my

eers nou die dag daarvan vertel. Ons ouers het ons tot elke prys probeer beskerm. Of dit 'n goeie ding was, weet ek nie altyd nie.

Dit wat ek as kind ervaar het, het vir my 'n liefde vir die Here en vir die Kerk geleer. Ek sê altyd dat ek soveel emmers vol liefde en genade ontvang het dat ek nie anders kan nie as om dit te wil teruggee. Dit was ook my motivering om self 'n predikant te word. My rede was baie naïef en simplisties. Pa verander mense se lewens en maak die wêreld 'n beter plek. Ek kan en wil dit ook doen. Ek het baie vroeg geleer dat dit nie so maklik is nie. Pa het dit maklik laat lyk. Of dalk net die moeilik daarvan van ons weerhou. Ons was as kinders deeglik bewus van die nood en die pyn van die wêreld, maar nie van Pappa en Mamma se seer en traumas nie. Ek het Pa vir die eerste keer sien huil toe my ouma dood is. Ek sal daardie prentjie nooit vergeet nie!

Twee van Pa se kollegas is deur erge trauma. Dit het ons baie diep geraak, want ons was goeie vriende met albei van hulle. Ek het dikwels gewonder hoekom die Here ons gesin sulke groot trauma gespaar het.

'n Pastorievrou kry nie medaljes en toekennings nie! 'n Pastorievrou maak nie altyd goeie vriendinne nie. Ek het Ma baie jammer gekry. Pa het te hard gewerk, en sy was baie alleen. Nietemin het sy Pa voluit ondersteun. Die depressiemonster het haar steeds gevolg, en ek het haar innig jammer gekry.

My idilliese prentjie van die Kerk en die pastorielewe het geleidelik begin verbrokkel. Pa was soms voor sy tydgenote met dinge wat hy in die Kerk en liturgie gedoen en gewaag het. Dit het hom in die moeilikheid laat beland. Dit het my sommer onnodig kwaad gemaak. Pa het baie daaruit geleer, en ek ook. Mense is meer anders as eenders, en dink verskillend. Verandering in die Kerk moet met groot sensitiwiteit en versigtigheid hanteer word. Pa kon somtyds bietjie outokraties wees, en dit het hom duur te staan gekom. Dit het ons as gesin kwaad gemaak, maar dit was ook die Here se manier om ons te vorm en te leer om meer geduldig te wees. Tog het dit soms vir my gevoel dat Pa onnodige houe kry. Omdat hy nie sy seerkry wou wys nie, het dit gelyk asof dit soos water van 'n eend se rug afgerol het. Ek en Ma het dit maar op ons skouers getel. Veral Ma. 'n Ongekende woede het in haar begin groei. Vir die eerste keer was ek groot genoeg om sy intense frustrasie met hom te deel, en ek het Ma beter begin verstaan.

'n Hele ruk daarna is poste by die Kerk gerasionaliseer, en Pa se pos is opgehef. Dit is 'n persoonlike saak en dit sou verkeerd wees om vingers te wys. Wat ek wel kan uitlig, is dat dit vir ons as gesin baie traumaties was. Pa se hele wêreld het in duie gestort. Vir die eerste keer het alles te veel geword. Ons rots het uitmekaar begin krummel. Ek en my ma moes vir iemand die skuld vir Pa se seer gee, en het die vinger na die Kerk gewys. Dit was vir Pa bitter swaar – erger as wat enigiemand weet. Ons gesin is deur erge trauma. Ma het heeltemal ineengestort, en ons was stoksielalleen. (Dit is hoe ons gevoel het.) Dalk was dit ook ons eie skuld. Ons was in daardie stadium meer geïsoleer as ooit. Dit het vir my gevoel asof die Kerk vir wie Pa alles gegee het, hom weggegooi en alleen gelos het.

Pa is weer na 'n gemeente beroep, en hy is na 'n paar maande daar letterlik deur hel met enkele lidmate wat 'n verenigde front teen hom gevorm het. Ek en my ma het talle mense in die Kerk geskakel en gesmeek vir hulp – wat nooit gerealiseer het nie. Ons was kwaad en bitter dat ons droom van die Kerk in skerwe gespat het, en dit het gevoel asof die Kerk heeltemal van hom vergeet het. Nog erger, my ma was in 'n baie, baie diep put en daar was niemand wat haar kon help nie. Vir die eerste keer in my lewe was ek so kwaad vir my pa. En bitter omdat hy so stoksielalleen was. Die realiteit as ek vandag terugdink, is egter ook waar: Die Kerk kon niks vir ons doen nie. Pa kon handdoek ingegooi het en besluit het om op te gee. Hy het 'n keuse gemaak – die keuse om 'n dienaar van die Here te bly.

Ek hoor dikwels van pastoriegesinne wat deur sulke trauma gaan, en is glad nie verbaas om te hoor dat baie predikante opgee nie. Die hartseer is dat hul kinders groot letsels opdoen, wat maak dat hulle niks van die Kerk wil weet nie. As ek nou terugdink aan dit waardeur ons is, wil ek huil, en my hart bloei steeds vir my pa. Sy onwrikbare geloof en vertrouwe was ons redding. Sy vertrouwe was nie op mense nie, maar op

God. Die Kerk is 'n plek vol stukkende en gebroke mense. Mense wat ook maar net probeer sin maak in 'n baie deurmekaar wêreld. Ons as pastorie-ouers sal dit vir ons kinders moet leer. Die Kerk is nie perfek nie. Geen mense wat vir of in die Kerk werk, is perfek nie.

'n Tyd daarna toe die stof gaan lê het, het ek 'n lang en diep gesprek met my pa gehad en soveel vrae gevra. Sy antwoord was: *Jy moet na die groter prentjie kyk. Ek werk nie in die eerste plek vir die Kerk nie. Ek werk vir die Here.* Ek het besef dat mense nie ons gebrokenheid kan regmaak nie. Dat die Kerk nie ons pyn en seer kan wegvat nie. Dat die Kerk nie wanhopige situasies kan verander nie. Dit is net die Here in sy groot liefde en genade wat dit kan doen. Daarom word ons as dienaars van die Woord opgeroep om midde-in ons gebrokenheid ons kruis op te neem en die Here te dien. Ons werk vir Hom, en niemand het gesê dit gaan maklik wees nie.

Dalk was my prentjie van die pastorie en kerkwees te idillies. Dit is Pa en Ma se skuld. Hul onwrikbare geloof en werkywer vir die Here se skuld. Hul vaste vertrouwe en onvoorwaardelike omgee se skuld. Dalk omdat hulle as ouers ook nie altyd eerlik met ons was nie en baie van hul pyn en trauma vir ons weggesteek het. Tog is ek dankbaar dat hulle ons soveel beskerm het. Die punt is egter dat wanneer 'n persoon besluit dat hy/sy 'n predikant wil wees, is dit oneindig belangrik om deeglik ingelig te wees. Veral in die tye waarin ons vandag leef. Die gade van 'n predikant moet vooraf weet en verstaan waaroor dit gaan. Om predikant te wees, raak jou hele gesinswees. Ons kan maar net nie daarvan wegkom nie. Dit beteken dat jy en jou gesin saam sal moet dien en werk vir die Here. Ek kan myself nie indink dat 'n predikant sonder enige ondersteuning van sy/haar gade dit kan regkry nie. Ons as pastoriegesinne moet te alle tye met mekaar eerlik wees, en die kinders kan nooit uitgesluit word nie.

Pa werk nog voltyds in die Kerk. Hulle is weer, soos ek uit my kleintyd onthou, saam in die pastorie. Nou ervaar ons kinders (hul kleinkinders) die idilliese vreugde van Oupa en Ouma se pastoriehuisie. Sondae eet die hele gemeente koek na kerk. Ma is besig, besig en nogmaals besig om die paar vroue in die gemeente te mobiliseer. Pa werk harder as ooit. Hul huisie is steeds vir ons 'n toevlugsoord.

Ek bid en hoop met my hele hart dat my kinders ook eendag dieselfde van hul idilliese pastoriehuis sal vertel. Dit is nog steeds my droom om in my pa se voetspore te stap. Dat ek en my man vir ons kinders iets kan gee en leer wat my ouers vir my gegee het. Want as ons nou so saam-saam terugkyk, is dit eintlik 'n genadepad. Ja, 'n pad met seer en teleurstellings wat omskep is in verhale van hoop. 'n Pad wat ek tog saam met die Kerk wil en kan stap, met die wete dat niks en niemand perfek is nie. 'n Pad wat ek glo my kinders ook saam met die Kerk sal stap.

Konflik

Dr Rudy Denton

Konflik is 'n normale deel van menslike gedrag en 'n feit van die alledaagse lewe wat eerder verstaan as beveg moet word. Dit is 'n noodsaaklike deel van alle vorme van sosiale organisasie en kan nie vermy word nie, omdat mense verskil, verskillende behoeftes het, en verskillende verwagtinge van mekaar koester. Konflik behels enige sake wat tot spanning, aggressie en ongemak kan lei.

Konflik kan gedefinieer word as verskille in waardes, behoeftes, begeertes, opinies, idees of belangstellings, wat tot 'n verskil van mening tussen twee partye kan lei. Dit kan ook ontstaan wanneer die optrede van een persoon verhoed dat 'n ander persoon sy doel kan bereik, of dit kan as ongevraagde inmenging plaasvind. Onversoenbare persoonlikhede, gebrekkige kommunikasie en die onvermoë om goeie intensies raak te sien, gee dikwels aanleiding tot konflik. Konflik kan in verskillende grade voorkom, van subtiele vlakke van meningsverskille tot aggressiewe vorme van emosionele en fisiese geweld teenoor mekaar. Dit lei tot 'n gebrekkige en foutiewe kommunikasiesituasie waar mense nie kan saamstem oor gepaste optredes en werkwyses nie. Dit kan ernstige probleme meebring, soos –

- antagonistiese verhoudinge tussen partye;
- verwarring en onsekerheid;
- verhoogde spanning, frustrasie, negatiewe gevoelens en persepsies;
- swak besluitneming wanneer emosies, en nie feite nie, bepalend raak;
- verbale konflik in die vorm van woordewisseling en karakterveroordelings;
- emosionele uitbarstings;
- vergelding, diepgesetelde wrokke en fisiese geweld; en
- vernietiging van verhoudinge.

As aanvaar word dat konflik onvermydelik en 'n natuurlike verskynsel binne verhoudinge is, word dit die uitdaging om te probeer begryp hoe konflik in verskeie vorme konstruktief bestuur, herken, verminder of in 'n voordeel omskep kan word om groei en ontwikkeling te bewerkstellig. Die partye in konflik word eerstens bewus van die ervaring van negatiewe emosies voordat hulle bewus word van die oorsake wat aanleiding tot die konflik en antagonistiese gevoelens gegee het. Konflik vind dus dikwels in terme van die emosie wat ervaar word plaas, en nie in terme van die werklike oorsaak van die konflik nie. Indien konflik positief hanteer word, kan dit betekenisvol bydra tot persoonlike ontwikkeling en gesonde interpersoonlike verhoudinge.

Benadering tot konflik

Dit is nie die teenwoordigheid van konflik wat 'n mens bekommer en skadelik vir 'n verhouding is nie, maar wel die ongesonde hantering en/of vermyding daarvan wat verhoudings ten gronde laat gaan. Konflikhantering behels meer as net die vermindering van konflik, en moet eerder beskou word as die beheer daarvan. Daar bestaan twee sienings of benaderings tot konflik:

- Die tradisionele siening, waar konflik as negatief gesien word; en
- die interaksionistiese siening, waar konflik gesien word as 'n positiewe verskynsel wat albei partye kan bevoordeel.

Konflikhanteringsvaardighede wat 'n individu of 'n groep sal volg, word bepaal deur hul ervaring van konflikhantering, hul persoonlikhede, en spesifieke elemente van die konfliksituasie. Dit kan 'n

destruktiwe of konstruktiewe uitwerking hê, afhangende van die partye se perspektiewe, emosionele ervarings en waardesisteem.

Konflik kan destruktief wees wanneer –

- konflik as ontwrigtend en negatief ervaar word;
- konflik as 'n stryd ervaar word waaruit 'n wenner en 'n verloorder moet tree;
- 'n geïsoleerde voorval 'n effek het op die toekoms van die verhouding;
- onvanpaste konflikhantering verhoed dat doelwitte bereik word, en wanneer dit probleemoplossing strem en verhoudings vertroebel;
- daar intense/oormatige gevoelens van woede, bitterheid en hartseer voorkom, dikwels in die vorm van uitbarstings;
- die partye konflik vermy uit vrees vir die negatiewe ervaring daarvan;
- die partye nie aandag gee aan dit wat ook vir die ander persoon belangrik is nie;
- die partye geneig is om die ander persoon te blameer vir die probleme;
- die konflik gebruik word om 'n persoon te manipuleer om te doen wat die ander party graag wil hê hy/sy moet doen; of
- die betrokke partye liefde onttrek en gevoelens van verwerping, isolasie en skuldgevoelens veroorsaak.

Konflik kan konstruktief wees wanneer –

- die konflik wat ervaar word 'n moontlikheid bied vir groei en verbetering van verhoudinge. Konflik kan lei tot beter en hegte menseverhoudinge waarin respek en waardigheid gehandhaaf word;
- dit verband hou met 'n spesifieke verskil en nie met die persoon as sodanig nie;
- duidelike kommunikasie en aktiewe luister deurlopend bevorder word, terwyl emosies beheer word. Beheerste emosies is grondliggend aan konflikhantering; of
- konflik lei tot nuwe inisiatiewe en kreatiewe idees.

Hantering van konflik

Konflikhantering raak die proses waarin moeite gedoen word om verskille te probeer verstaan. Konflik kan as eerlike verskille beskou word wanneer die betrokke partye bereid is om mekaar met respek te behandel en mekaar op 'n liefdevolle wyse met die *waarheid* te konfronteer. Die doeltreffende hantering van konflik beteken egter nie dat vasgestel moet word wie se *waarheid* die eintlike waarheid is nie. Konflik kan op verskillende wyses hanteer word:

Vermyding. Die partye onttrek uit die konfliksituasie. Die gevolg is dat albei partye se behoeftes of probleme nie bevredigend opgelos word om die oorsaak van die konflik op te klaar nie. Om te swyg en iemand te ignoreer, in die hoop dat die konflik vanself sal verdwyn, beteken dat die probleemoplossing uitgestel en die situasie vererger word. Konflikvermyding kan op twee wyses plaasvind. Aan die een kant is die vredemaker wat mense tevrede wil stel, en aan die ander kant die aggressor (domineerder).

- Die vredemaker, wat mense tevrede wil stel, beskik nie oor die vaardighede om hom-/haarself te handhaaf nie. Die uiteinde van dié houding is dat die persoon ander vermy en verkwalik terwyl hy/sy selfrespek verloor.
- Die aggressor speel dikwels die rol van die slagoffer. Enige terugvoer word met aggressie, teenaanvalle en verdediging beantwoord. Dié benadering verhinder die persoon om in 'n verhouding met hom-/haarself en ander te tree. Deur aggressiewe gedrag neig die persoon om met uitbarstings, beledigings, sarkasme, vyandige stellings en etikettering die oorhand oor die ander persoon te kry.

Hierdie twee rolle kan afwisselend deur albei partye gespeel word. Korttermyn-konflikvermyding help om ongemaklike situasies van 'n uur of twee te vermy, maar die langtermyn-implikasies daarvan is dat dit verhoudinge vernietig en meer spanning, isolasie, verwerping en skuldgevoelens meebring.

Akkommodering. Albei partye kan mekaar akkommodeer. Die insiklikheid lei daartoe dat die partye oplossings vir die konflik vind, aangesien dit gebaseer is op die gewilligheid van die partye om konflik te probeer oplos.

Kompromie. 'n Situasië van gee en neem ontstaan wanneer albei partye bereid is om iets prys te gee en die konfliktsituasië op te los. Dit lei tot 'n kompromie en gevolglike tevredenheid van albei partye.

Dwang. Dwang word gekenmerk deur 'n onwilligheid om die ander party se probleme te akkommodeer of selfs 'n minimale toegewing te maak. Dit lei dikwels tot 'n vinnige oplossing, maar kan baie negatief wees aangesien die een party kan ervaar dat hulle *verloor* het of verneder is.

Samewerking. Albei partye betoon vertroue en eerlikheid teenoor mekaar in hul samewerking om die konflik op te los. Dit vereis dat albei partye daarna streef om gesamentlike oplossings vir hul probleme te kry.

Doeltreffende konfliktoplossing suiwer die lug tussen mense en breek antagonistiese gevoelens tussen hulle af. Deur positiewe en doeltreffende konflikthantering probeer albei partye verstaan wat die ander persoon ervaar, en word wedersydse respek en vertroue herstel.

Riglyne vir konflikthantering

Om konflik doeltreffend op te los, behoort albei partye eerstens die spesifieke probleme te hanteer. Daar is egter drie metodes om spesifieke probleme wat konflik veroorsaak, te konfronteer:

Wen-verloor. Die een party kan die ander party forseer om 'n oplossing te aanvaar. Op die lang duur veroorsaak dit dat frustrasie en woede opbou teenoor die aggressor wat dink hy/sy is in beheer.

Verloor-verloor. Albei partye kan instem om kompromieë aan te gaan, sodat 'n ooreenkoms bereik kan word. Alhoewel dit 'n oplossing kan bied, bly albei partye ontevrede met die eindresultaat.

Wen-wen. Albei partye kan besluit om saam aan die probleem te werk en 'n oplossing uit te werk wat albei tevrede stel. In die proses word wedersydse vertroue gekweek, en albei partye ervaar dat hulle voordeel daaruit getrek het.

Die oorsprong van die meeste konflik behels die aanname dat partye mekaar wou benadeel. Negatiewe aannames bring mee dat albei partye mekaar aanval, beskuldig en beveg. Die volgende fokuspunte is belangrik en nuttig om in konfliktsituasies te onthou:

Verwysingsraamwerk. Agtergrond, kultuur, persoonlikheid, opvoedingspeil, herkoms, ensovoorts, vorm die algemene verwysingsraamwerk waarteen enige mens sy/haar wêreld waarneem en beleef. Dit kan bepaal waarom 'n persoon op 'n bepaalde wyse tydens konflik reageer.

Omstandighede en agtergrond van die konflik. Konflik het te make met 'n sekere saak waaroor daar verskil word. Nie alle sake dra dieselfde gewig nie, en daar word gewoonlik 'n aantal omstandighede en verskillende faktore betrek wat konflik makliker of moeiliker verstaanbaar maak. Daar moet deurgaans gepoog word om op die saak van die konflik te konsentreer en nie op die persoon nie. Soms kan dit gebeur dat 'n persoon doelbewus konflik veroorsaak om 'n bepaalde doel te bereik. Dit kan wees dat die persoon onverwerkte emosies of ervaringe uit die verlede nooit hanteer of verwerk het nie.

Standpunte/eise en mag. Verskillende partye in die konflik kan 'n bepaalde magsposisie beklee. Hierdie posisie kan 'n groter of kleiner rol in die hantering van die konflik speel. Daar moet te alle tye daarteen gewaak word dat persone hul magsposisie misbruik.

Belange en behoeftes. Elke party moet seker maak dat hulle deeglik bewus is van hul eie en die ander party se belange en behoeftes ten opsigte van die saak waaroor die konflik handel. Paulus stel dit in Filippense 2: 3-4 duidelik wanneer hy sê: *Moet niks uit selfsug of eersug doen nie, maar in nederigheid moet die een die ander hoër ag as homself. Julle moenie net elkeen aan sy eie belange dink nie, maar ook aan dié van ander.*

Ongekontroleerde afleidings. Die probleem met ongekontroleerde afleidings is dat dit deur verskeie faktore beïnvloed word, sodat die gevaar altyd bestaan dat 'n persoon se afleiding verkeerd kan wees. Enige afleiding is altyd 'n subjektiewe saak wat dikwels die hantering van konflik moeilik maak. Die feit is dat partye dikwels afleidings kan maak, die korrektheid daarvan nie kontroleer nie, en argumente tydens die konflikhantering op verkeerde afleidings bou.

Hoe hanteer ek konflik?

- Hanteer konflik as iets wat normaal is in die groei van 'n verhouding. Dit hoef nie iets katastrofies te wees nie.
- Ontleed die konflik en bewoord die probleem baie duidelik.
- Leer om te luister. Dink jousef in die ander party se situasie in, ongeag reg of verkeerd.
- Onthou om die gedrag te behandel en nie die persoon aan te val nie.
- Gee erkenning aan die ander party se gevoelens en opinies. Emosies is nie reg of verkeerd nie, en moet nie veroordeel word nie. Emosies is 'n aanduiding van die ander persoon se perspektief, al stem jy nie saam nie of al verstaan jy dit nie.
- Moenie konflik probeer hanteer wanneer jy self emosioneel is nie.
- Stel grense vir konfliksituasies. Daar kan nie geskree, humeure verloor of die ander persoon opsetlik seergemaak word nie. Daar is geen plek vir skeldname en karakterveroordelings nie. Konsentreer op die werklike probleem wat die konflik veroorsaak.
- Vra jousef af of daar iets in jou eie verlede plaasgevind het wat bydra tot jou gevoelens in die konflikhantering. Maak seker dat jy nie onverwerkte emosies of ervaringe uit die verlede opgrawe nie, en bepaal jou by die huidige konflik.
- Konflik gaan nie oor wen of verloor nie, maar wel oor 'n beter begrip vir en oplossing van 'n probleem.
- Konflik neem baie energie in beslag. Evalueer of dit werklik jou aandag en tyd verdien.
- Wees gewillig om te vergewe, en weet wanneer om iets te laat gaan.

God se Woord as vertrekpunt

Hoewel konflik eie is aan menslike verhoudinge en algemeen voorkom, kan dit konstruktief bestuur word. Die Bybel gee bepaalde voorskrifte oor wat om te doen en wat om te vermy tydens konflikhantering. Openbaar die volgende Bybelse gesindheid in konfliksituasies:

Hoe ons oor mekaar moet dink

- Ons luister na mekaar, en dink altyd oor ons lewe in die lig van God se betrokkenheid in ons lewe.
- Ons glo dat God mense bymekaar gebring het om Hom te dien.
- Ons weet dat elkeen op sy/haar eie manier 'n verhouding met God het, en ons versterk mekaar daarin.

Hoe ons teenoor mekaar sal optree

- Ons sal mekaar vergewe as ons vir mekaar kwaad word, mekaar teleurstel of van mekaar verskil.
- Ons gun mekaar 'n ruimte waar elkeen dit wat hy/sy is, kan uitleef en dit met ander kan deel.
- Ons moedig mekaar aan om in 'n gesindheid van liefde eerlik met mekaar en oor mekaar te praat.

²²Die vrug van die Gees, daarteenoor, is liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goeiehartigheid, getrouheid, ²³nederigheid en selfbeheersing. Teen sulke dinge het die wet niks nie. ²⁴Dié wat aan Christus Jesus behoort, het hulle sondige natuur met al sy hartstogte en begeertes gekruisig. ²⁵Ons lewe deur die Gees; laat die Gees nou ook ons gedrag bepaal. ²⁶Ons moenie verwaand wees, mekaar uittart of op mekaar afgunstig wees nie. (Galasiërs 5: 22-26)

Skuldgevoelens en vergewing

Dr Rudy Denton

SKULDGEVOELENS

'n Belangrike aspek van die gelowige se aanspreekbaarheid en rentmeesterskap voor God, is sy/haar gewete wat ingebed is binne 'n kulturele en sosiale konteks. Mense vorm deur hul ontwikkelingsstadia 'n normbesef, omdat hulle leer dat bepaalde gedrag goedgekeur en ander gedrag afgekeur word.

Skuld en skuldgevoelens

Vanuit 'n teologiese benadering kom skuldbesef deur die gewete wat tot die mens spreek. Skuld verwys na die verkeerde daad wat gepleeg is, terwyl skuldgevoel die emosionele ervaring daarvan is. Skuldgevoel kan beskryf word as 'n ervaring wat maksimale raakvlakke tussen godsdiens en psigologie tot gevolg het. Dit omsluit 'n persoon se totale wese binne die self en die omgewing.

- *Skuld* verwys na 'n eksistensiële sedelike en morele aangeleentheid. Interne en fenomenologiese skuld kom in angs, pyn, ontevredenheid, depressie, woede, selfverwyt en berou, as gevolg van die skending van geïnternaliseerde waardes, tot uiting. Skuld kan skuldgevoel wek wat deur die gewete gedryf word.
- *Skuldgevoel* verteenwoordig 'n vermenging van 'n verskeidenheid affektiewe en kognitiewe emosies. Die ervaring van skuldgevoel gaan met skuld, verwarring, depressie, woede, innerlike leegheid, 'n vrees vir intimiteit en 'n onvermoë om ander te vertrou, gepaard. Dit kan 'n destruktiewe, inhiberende invloed wees wat gepas of onvanpas tot uiting kom. Dikwels is daar moedeloosheid, angs, vrees vir straf, 'n swak selfbeeld en 'n gevoel van afsondering, wat alles vervleg is as deel van skuldgevoel.

Ongesonde skuldgevoel

Onvanpaste skuldgevoel gaan dikwels met selfdestruktiewe gedrag en 'n verlies aan kontak met die onmiddellike realiteit gepaard. Dikwels kan dit mense nie motiveer tot opregte berou nie, maar om weg te kruip, of hulself te straf, of hul eie oplossings te soek, in plaas van God se vergifnis. Skuldgevoel kan voorkom as 'n narsistiese grootheidswaan of 'n selfblamerende en selfbejammerde hulpeloosheid wat mense se verhouding met God, ander en die self affekteer.

- *Verplasing van skuld*. Die pyn en vernedering wat mense ervaar, is dikwels so oorweldigend dat hulle dit probeer afwend deur skuld te verplaas. Hulle is dikwels bang vir die uitdrukking van hul eie woede, en keer dit op hulself deur skuldgevoel.
- *Skuldgevoel verbind met skaamte*. Onvanpaste skuldgevoel kan problematies wees wanneer dit inhiberend en voortdurend met skaamte verbind word. Gewoonlik is dit 'n valse skuldgevoel wat neurotiese skuldgevoel voorafgaan en tot skaamte ontwikkel.

Onderskeid tussen skuld en skaamte

Skuld en skaamte is interpersoonlike en intrapersoonlike selfbewuste emosies wat op 'n persoon se selfevaluasie binne die konteks van negatiewe gebeurtenisse of situasies fokus. Skuld is 'n kognitiewe en emosionele ervaring wat na vore tree wanneer mense ervaar dat hulle 'n morele standaard oortree het en verantwoordelik voel vir 'n oortreding. Skaamte, anders as skuldgevoel, is 'n intense gevoel van ongemak en 'n bewustheid van foute en tekortkominge in die self.

- *Intrapersoonlike ervaring van skuld en skaamte.* Die ervaring van skuld en skaamte is slegs moontlik wanneer selfbeeld belangrik is. Skaamte fokus op die self, terwyl skuld op 'n spesifieke aksie en gedrag van die self fokus. Skuld sê: *Ek het 'n fout gemaak.* Skaamte sê: *Ek is 'n fout.*
- *Diep wond in die wese self.* Skaamte behels die akute bewustheid van 'n mislukte en waardelose self, wat buite verhouding tot die gebeure ervaar word. Dit kan 'n ervaring van selfdevaluasie skep wanneer 'n persoon hulpeloos in sy/haar situasie voel en 'n verlies in waardigheid, vernedering en verwerping ervaar.
- *Internalisering en uitdrukking van skaamte.* Skuld besit nie die negatiewe intensiteit van skaamte op 'n persoon se identiteit en selfkonsep nie. Skaamte behels die belewenis dat die hele self sleg en verwerplik is. Skaamte-emosies kan fisies deur die verandering van die mens se liggaamshouding in die ervaring van skuldgevoel, selfkritiek, vernedering, minderwaardigheid, mislukking, onttrekking en isolasie waargeneem word. Dit lei tot fisiese spanning en depressie, wat stelselmatig in woede, simptome van geïrriteerdheid, moegheid, afname in energie en gebrek aan selfvertroue ontwikkel.
- *Interpersoonlike ervaring van skaamte.* Skuld en skaamte is onderskeie emosies met verskillende implikasies vir 'n persoon se welstand, interpersoonlike verhoudings en die breë gemeenskap. 'n Konfliktsituasie wat met skaamte gepaardgaan, kan 'n ongesonde las op die self wees wat tot uitdrukking kom in gevoelens van vernedering, mislukking, minderwaardigheid, moedeloosheid, verwerping en 'n lae selfbeeld. Dit kan sosiale bindinge en interaksie in interpersoonlike verhoudings ernstig bedreig.

Skuld en skaamte as morele emosies

Die mens is nie geskape as 'n neutrale morele wese sonder die vermoë om skuld en skaamte te ervaar nie. Skuld en skaamte ontwikkel as morele emosies deur die diskrepansie tussen standarde (moreel of sosiaal voorgeskrewe) en aspekte van 'n persoon se ervaring van die self en sy/haar gedrag wanneer sekere morele waardes evalueer word. Skuld kan as 'n oortreding van kulturele of sosiale waardes beskou word, en skaamte as 'n oortreding van interne waardes.

Empatie as basis vir morele redenering en morele emosie

Empatie is die wortel van morele gedrag in intra- en interpersoonlike verhoudinge. Dit voorsien vir sowel morele emosie as morele redenering 'n basis, wanneer dit gekombineer word met kognitiewe en affektiewe elemente in sosiale ervaring.

- *Skuld en skuldgevoel* kan beskou word as 'n dryfveer wat aggressiewe impulse laat afneem. Dit kan 'n persoon aanmoedig om nie ander te verwond nie, maar sosiale harmonie te herstel. Skuld wek 'n empatiese respons om verkeerde dade of gedrag reg te stel.
- *Skaamte* verbreek die vermoë om empatiese verhoudinge te vorm. Dit kan beskou word as 'n dryfveer wat aggressiewe impulse laat toeneem en ander (en die self) blameer vir negatiewe gebeure. Skaamte wek gevoelens van mislukking, selfkritiek, minderwaardigheid, verwerping, woede, blaam, bitterheid en die behoefte aan vergelding.

Skuld en skaamte as nie ooreenstemmende morele emosies nie

Skuld en skaamte dien as 'n emosionele barometer wat terugvoer gee op sosiale en morele aanvaarbaarheid. Dit is nie ooreenstemmende morele emosies nie, en laat verskillende morele gedrag na vore tree.

- *Onttrekking en wysigende motiveringsaksies.* Skuld sluit aksies van belydenis, verskoning en die herstel van die gevolge van bepaalde gedrag in. Skuld bevorder konstruktiewe en proaktiewe optrede, terwyl skaamte verdedigende, interpersoonlike skeiding en afstand bevorder.
- *Empatie en selfgeoriënteerde ongelukkigheid.* 'n Persoon met skuld fokus op die negatiewe ervaring van ander op sy/haar gedrag, wat 'n empatiese respons wek om verkeerde dade of gedrag reg te stel. Skuld gaan hand aan hand met ander-georiënteerde empatie, terwyl skaamte 'n persoon se vermoë om empatiese verhoudinge met ander te vorm, verbreek. Skaamte laat 'n persoon egosentries fokus op sy/haar eie ongelukkigheid deur selfrefleksie en selfevaluasie.
- *Konstruktiewe en destruktiewe reaksie op woede.* 'n Persoon met skuld is minder geneig tot direkte, indirekte of verplaaste aggressie tydens woedebuie. Dit fasiliteer die empatiese proses en verminder na buite gerigte verbale en fisiese aggressie deur die aanvaarding van verantwoordelikheid. Skaamte

veroorzaak verhoogde aggressie en meng in met 'n persoon se empatie teenoor ander. Dit korreleer met woede, vyandigheid en die neiging om faktore buite die self te blameer vir mislukking.

- *Psigologiese simptome.* Dit blyk dat skuld 'n konstruktiewe strategie is om herstelaksies te motiveer en woede te hanteer. Skaamte hou verband met 'n wye verskeidenheid psigologiese simptome, soos lae selfbeeld, depressie, angs, eetversteurings en posttraumatische stres. Die pyn van skaamte word moeilik opgelos, omdat dit die defektiewe self beïnvloed. Probleme kom na vore wanneer 'n persoon 'n oordrewe en versteurde verantwoordelikheid vir gebeure buite sy/haar beheer ontwikkel of waarvoor hy/sy nie persoonlik verantwoordelik is nie.

Skuldgevoel en skaamte vervul dus belangrike funksies op sowel individuele as verhoudingsvlakke. Dit blyk dat skuld 'n beskermende uitwerking het en 'n persoon kan motiveer om morele keuses te maak. Dit koester 'n lewenslange patroon van morele gedrag en motiveer 'n persoon om verantwoordelikheid te aanvaar vir mislukking en verkeerde dade, of om gedrag reg te stel. Skaamte blyk nie dieselfde inhiberende funksie te dra as skuld nie. Dit beïnvloed die funksionering van 'n persoon negatief, en inisieer onaanvaarbare gedrag.

Diskrepansie tussen gedrag en ideale gedrag

Skuldgevoel en skaamte kan as die diskrepansie tussen gedrag en ideale gedrag voorgehou word. Dit kan ingewortel word deur die herhaaldelike opwekking van skuldgevoel vanuit die omgewing, of deur die optrede van belangrike figure. Die onredelike verwagtinge van die samelewing kan ideale gedrag, etiese standaarde en morele waardes so hoog stel dat dit die gelowige wanhopig maak om dit te verwesenlik. Hierdie wanhoop en vertwyfeling veroorsaak onvervulde lewensvrede en angs, wat kan uitloop op neurotiese simptome.

- *Drang na selfregverdiging.* Mense het 'n onoorwinlike drang na selfregverdiging. As hulle nie daarin slaag nie, sal hulle die oordeel van ander probeer ontvlug, of daarop antwoord met aggressie en blaming. 'n Persoon met 'n verwonde selfbeeld sal hom-/haarself beskerm deur verdedigingsmeganismes aan te wend teen die ervaring van skaamte en 'n gevoel van minderwaardigheid. Dikwels kom selfregverdiging tot uiting in woede, angs, vrees, afstomping van die gewete, 'n toenemende onmag om foute te erken, en selfs 'n toename in aggressiewe impulse.
- *Verhoogde persoonlike standaarde en eksterne maatstawwe.* Mense wat skuld en skaamte ervaar, sal hulself voortdurend kritiseer aan die hand van verhoogde persoonlike standaarde en eksterne maatstawwe. Deur die ervaring van ontoereikendheid en 'n gevoel van waardeloosheid, sal 'n persoon ervaar dat al sy/haar pogings nooit goed genoeg is nie.
- *Publieke en private selfbewustheid.* As gevolg van skuld en skaamte, as selfbewuste emosies, sentreer elk om die negatiewe evaluasie of optrede van die self. 'n Persoon word van sy/haar ervaring van skuld en skaamte selfbewus, en rig dit óf na binne op die self óf na buite teenoor die omgewing.

Aanwending van verdedigingsmeganismes

Mense wat deur skuldgevoel en skaamte verwond is, probeer oorleef deur die toepassing van verdedigingsmeganismes of deur die aanvaarding van voorwaardes en behoeftes van persone waarop hulle aangewese is vir oorlewing. Hulle sal deur verdedigingsmeganismes probeer om hulself en ander te verwar, om sodoende nie die ervaring van skuldgevoel en skaamte te ervaar nie:

- Selfkritiek, deur woede en blaam na binne te rig op die self;
- onttrekking en vermyding van ander;
- emosionele distansiëring, tekort aan empatie en minagting van ander; of
- die kritisering en blaming van ander deur woede en aggressie na buite te rig en ander verantwoordelik te hou vir 'n oortreding.

'n Pastoraal-teologiese benadering tot skuldgevoel en skaamte sou 'n dubbele karakter kon vergestalt wat bevrydend óf ontmoedigend kan wees. 'n Moralistiese benadering waar God voorgestel word as 'n

dreigende God, wek enersyds angs, verharding en opstandigheid. 'n Genade verkondigende benadering lei andersyds tot berou en bevryding van skuldgevoel en skaamte.

VERGIFNIS

Vergifnis is 'n komplekse fenomeen wat sosiale, spirituele, kognitiewe en emosionele dimensies van menslike ervaring betrek en 'n uitdaging vir integrasie bied. Die behoefte aan vergifnis begin wanneer fisiese, morele en psigologiese grense geskend is. Vanuit 'n teologiese perspektief is vergifnis 'n wisselwerkende beginsel met 'n onlosmaaklike verband tussen mense se verhouding met God, hulself en hul medemens. Vergifnis behels Goddelike en interpersoonlike vergifnis.

- *Goddelike vergifnis.* Vergifnis moet gesien word as 'n saak wat onlosmaaklik verbind is aan die gebeure van die versoening in Jesus Christus. God skenk in sy groot liefde en genade vergifnis aan die mens deur Jesus Christus (Joh 3: 16; Hand 10: 43; 13: 38-39; 1 Joh 1: 9).
- *Interpersoonlike vergifnis.* Bybelse teksverwysings wys daarop dat Goddelike vergifnis 'n motivering is vir onvoorwaardelike interpersoonlike vergifnis (Matt 6: 12; 18: 21-22). Net soos die gelowige sonder voorwaarde of verwynt vergifnis ontvang (Jes 1: 18; Jer 3: 22; Heb 8: 12; 1 Joh 1: 7-10), moet dit ook uit dankbaarheid aan ander gegee word (Matt 5: 38-48; 6: 12, 14; 18: 21-35; Luk 6: 27-37; 11: 4; 17: 3-4; 23: 34; Ef 4: 32; Kol 3: 13; Jak 5: 13-16).

Teologiese gronde vir vergifnis

Die versoeningsbeginsel onderstreep egter twee perspektiewe, naamlik dat vergifnis *onvoorwaardelik* is, asook dat alle skuld deur Jesus Christus *finalel uitgewis* is. In die versoening tussen God en mens is dit die mens se plig om sy skuld te erken, dit te bely en God se vergifnis te aanvaar. Wanneer 'n persoon nie aanvaar dat hy/sy vergewe is nie, maar eerder fokus op mislukkings, ontnem hy/sy hom-/haarself die vryheid wat God se vergifnis vir die mens bring. Vergifnis en versoening raak ook 'n Christelike leefstyl, naamlik om Jesus se voorbeeld te volg en ook dié te vergewe wat teen jou gesondig het.

Essensie en uitdaging van 'n vergewensgesinde reaksie

Onvergewensgesindheid het 'n negatiewe effek op die mens se fisiese, emosionele en spirituele gesondheid. Persone wat nie vergewe nie, word dikwels gevangenes van hul eie emosies van woede, haat en bitterheid. Dit kan gedefinieer word as 'n emosionele reaksie op 'n oortreding wat kan wissel in intensiteit van irritasie tot vyandigheid en negatiewe houdings, oortuigings en evaluering oor ander.

Daar is verskeie algemene idees en gebruike wat vergifnis kan kompliseer en 'n uitdaging aan die vergifnisproses stel. Vergifnis is 'n doelbewuste keuse en proses wat die persoon wat vergewe en die oortreder wat vergewe moet word, betrek. 'n Verheldering van vergifnis behels argumente wat belangrike komponente uitwys en aantoon wat vergifnis nie is nie.

- *Vergifnis is nie rekonsiliasie en versoening nie.* Dit verwag nie enige kompensasie van die oortreder of skuldbelydenis nie. Versoening en rekonsiliasie is nie 'n noodsaaklike deel of 'n noodwendige produk van vergifnis nie, maar 'n moontlikheid. Vergifnis word verleen (deur keuse) of ervaar (deur emosie); versoening word verdien deur middel van wedersyds betroubare gedrag van albei kante, vanaf die vergewer en die oortreder.
- *Vergifnis is nie kwytskelding en regverdiging nie.* Vergifnis is nie die kwytskelding van die oortreder of goedkeuring van gedrag wat pyn veroorsaak nie. Dit sou die regverdiging van 'n oortreding impliseer en 'n gevoel van wrok, bitterheid en haat by verwonde persone aanwakker.
- *Vergifnis is nie kondonering nie.* Vergifnis behels nie verskoning of kondonering van skadelike gedrag nie. Die oortreder word, ongeag sy omstandighede, aanspreeklik gehou vir die leed en die skade wat veroorsaak is.
- *Vergifnis is nie ontkenning en onderdrukking nie.* Vergifnis is nie die ontkenning en onderdrukking van die seer, negatiewe emosies en woede wat persone ervaar het nie.
- *Vergifnis is nie om te vergeet nie.* Vergifnis behels 'n emosionele verligting en bevryding van die

gebondenheid van die verlede, maar is nie 'n poging om die realiteit van die verlede te probeer vergeet nie. Dit is 'n keuse om ten spyte van pyn en onreg wat gely is, die reg tot vergelding op te gee, en hoop te herstel vir die toekoms.

- *Vergifnis is nie verdraagsaamheid nie.* Verdraagsaamheid behels die aanvaarding dat die verwonding plaasgevind het, maar nie noodwendig die opgee van negatiewe emosies, denke en gedrag teenoor die oortreder nie. Hoewel vergifnis 'n vorm van aanvaarding is, is dit moontlik om vrede met die pyn van die verwonding in die verlede te maak, maar nie met die fisiese oortreding van die oortreder nie.

Verwonde persone se verwerking van pyn en seer is 'n belangrike komponent in die vergifnisproses. Emosionele verwonding kan chroniese bitterheid, woede en depressie veroorsaak en interpersoonlike verhoudinge voortdurend versteur, terwyl vergifnis 'n belangrike hanteringsmeganisme tot voordeel van die self kan wees. Die essensie van 'n vergewensgesinde reaksie is die beëindiging van wrok en die implementering van 'n weldaad teenoor 'n oortreder. Dit kan beskryf word as die onvoorwaardelike aanvaarding van God se genade deur geloof, en die vrylating (oorgee) van 'n oortreder aan die genade van God. Die onderskeiding van vergifnis in die Onse Vader-gebed (Matt 6: 9-15) is gebaseer op die veronderstelling dat om vergifnis te ervaar, die mens hom-/haarself en ander se mensheid en onvolmaaktheid moet aanvaar en vergifnis aan ander moet gee, alvorens God gevra word vir soortgelyke vergifnis. Vergifnis kan dus nie verwag word as daar nie die bereidheid is om vergifnis aan ander te gee nie (Matt 5: 23-24; 6: 12; 14-15; 18: 35; Mark 5: 25; 11: 25-26; Luk 6: 37; 11: 4; 17: 3).

Bepalende rigtingwysers vir vergifnis

Vergifnis ontken nie die pyn of verander die verlede nie, maar dit breek die sirkel van negatiewe emosies wat die mens aan die seer van die verlede vasbind. Dit is 'n bewuste keuse om die oortreder vry te laat gaan, ten spyte van pyn en onreg wat gely is, en so self vry te kom van die verlede deur die ontlading van negatiewe gedagtes, gevoelens en intensies van vergelding en wraak. Dit behels 'n emosionele, kognitiewe en gedragsproses wat deur die verskuiwing van persepsie, gevoel, houding en gedrag teenoor die oortreder ontwikkel.

- *Morele dilemmas en konflikte.* Vergifnis plaas 'n komplekse uitdaging op die morele ontwikkeling van verwonde persone. Die ervaring van ongeregtheid, wat chroniese woede in stand kan hou, dui op die interafhanklikheid van emosie en onvoltooide morele dilemmas wat langtermyn negatiewe gevolge kan inhou.
- *Woede en blaam.* Woede is een van die belangrikste emosionele hindernisse in die proses om ander te vergewe. Dit kan die behoefte aan wraak en vergelding aktiveer om vir die vernedering en pyn wat ervaar is, op te maak. Die projeksie van woede en pogings om blaam en skuld te verplaas, kan dikwels in vervolgingswaan of 'n paranoïede persoonlikheid ontwikkel.
- *Selfregverdiging.* 'n Algemene reaksie op trauma is 'n verwonde persoon se herhaalde denke en bepeinsing oor onreg en ongeregtheid wat ervaar word. Dit laat 'n persoon met 'n gevoel van magteloosheid, terwyl dit voortdurende selfregverdiging wek. Verwonde persone wat beweeg in die rigting van vergifnis, sal die selfregverdiging van woede, bitterheid en wraakgedagtes moet opgee.
- *Empatie.* Empatie is in die algemeen ten nouste aan die positiewe uitwerking van vergifnis verbind. Dit is 'n belangrike veranderlike en voorspeller in die vergifnisproses wat affektiewe en kognitiewe komponente betrek. Empatie regverdig of verskoon egter nie die optrede van die oortreder nie, maar bied die geleentheid aan verwonde persone om die oortreder se persoonlike geskiedenis te verstaan en die verwonding binne die konteks van die oortreder se omstandighede te plaas. Vergifnis behels die empatiese ontdekking om 'n weg te vind om die menslikheid in ander en in die self te ontdek, ten spyte van traumatiese gebeure.

Vergifnis kan verwonde persone bemagtig om 'n sterk selfbeeld te ontwikkel wat aan hulle 'n gevoel van welstand gee en 'n positiewe self skep om onvoltooide emosies te verwerk. Dit het 'n groot uitwerking op die ingesteldheid van verwonde persone, om die emosionele pyn van 'n oortreding te hanteer, en self verantwoordelikheid vir die lewe te aanvaar.

Herstel van verhoudingskonflik

Vergifnis is 'n belangrike komponent in die herstel van verhoudingskonflik, en beïnvloed persoonlike en sosiokulturele aspekte. Hoewel die eksterne verdediging van woede en blaam interne grense en differensiasie skep, word dit destruktief wanneer dit ontwikkel in vergeldingsfantasieë en aksies teenoor die oortreder en die self. Vyandigheid benadeel interpersoonlike verhoudinge wanneer dit na buite gerig word, maar kan ook nadelig wees wanneer woede, skuldgevoel en skaamte na binne gerig word en depressie, isolasie, vervreemding en verdedigingsmeganismes na vore laat tree. 'n Beweging tot vergifnis kan herstel bring in die verhouding met die self en ander, asook die herontdekking van hoop vir die toekoms.

Die ervaring van vergifnis behels 'n transformerende ervaring wat mense van hul kontak met die wêreld bewus maak deur die aanvaarding van hul eie broosheid, afhanklikheid, swakheid en onbekwaamheid. Die bereidwilligheid om hul eie kritiese selfveroordeling, broosheid en swakhede te erken, kan meehelp om mense na interpersoonlike vergifnis te beweeg. Hierdie fokus op vergifnis kan in die ontwikkeling van selfrespek, morele liefde en 'n positiewe wêreldvisie uitloop, wat positief geassosieer word met psigologiese en fisiese gesondheid.

Konstruktiewe opvatting oor die wese van Christelike vergifnis

Vergifnis is 'n sentrale konsep in die Christelike geloof wat streef na tevredenheid en 'n vreedsame bestaan. 'n Konstruktiewe opvatting oor die wese van Christelike vergifnis kan soos volg beskryf word:

- Vergifnis is om bewus te wees van wat iemand jou aangedoen het, en ten spyte daarvan steeds die persoon te vergewe.
- Vergifnis is bevryding. Dit hou nie boek van die kwaad nie (1 Kor 13: 5).
- Vergifnis is 'n krag tot vernuwing en veranderde gedrag. Dit vra van die mens om barmhartig en genadig teenoor die oortreder te wees soos God barmhartig en genadig is (Luk 6: 36; Joh 8: 10-11).
- Vergifnis is onvoorwaardelik. Dit is die afwesigheid van vergelding en bitterheid. Die oortreder word nie meer vasgepen op negatiewe en sondige gedrag nie, maar oorgeplaas binne die domein van God se genade.

Vergifnis behels dus 'n keuse en 'n interne proses wat emosionele en kognitiewe keuses betrek om negatiewe gevoelens teenoor ander en die self te ontlaai. Die pad van vergifnis is 'n oorgang vanaf 'n verlede waarin verwonde persone vasgevang is, na 'n toekoms van hoop.

²⁵En wanneer julle staan om te bid, en julle het iets teen iemand, vergewe hom; dan sal julle Vader wat in die hemel is, julle ook julle oortredings vergewe.
(Markus 11: 25)

Die beleving van trauma in die gesin van 'n predikant

Ds Johan Bezuidenhout

Wanneer gepraat word oor trauma, kry 'n eeue oue Nederlandse uitdrukking skielik weer betekenis: Van die lewenskonsert kry niemand 'n program nie...

Trauma kan gelykgestel word aan *verwonding*. Dus beleef 'n getraumatiseerde persoon ongemak en stres wat voortspruit uit 'n buitengewone of katastrofale ervaring. Trauma is 'n belewenis wat soms onverwags lewensbedreigend vir jouself of iemand na aan jou is. Dit kan enige situasie wees wat jou normale hanteringsmeganismes totaal oorweldig en jou hulpeloos laat voel. Die uitgangspunt waarmee 'n mens jou lewe in die wêreld leef, naamlik dat dit met jou goed sal gaan, verander skielik aangesien leed en pyn nou nie vrygespring is nie. As gevolg van hierdie ervaring word daar nie meer na die wêreld as 'n *veilige omgewing* gekyk nie, maar wel as boos en gevaarlik. Dit word versterk deur 'n negatiewe en pynlike ervaring, hetsy fisies, psigies of albei. Trauma word beskou as 'n psigiese of fisiese ervaring wat 'n nadelige invloed, meestal van 'n langdurige aard, op die persoonlikheidsontwikkeling het.

Pastoriegesinne bestaan uit gewone mense wat hierdie *titel* ontvang bloot as gevolg van die werk wat die vader of moeder as geroepe pastor of herder doen. Dit bring normaalweg mee dat hierdie 'n gesin is wat noue bande het met die kerk van Christus, ingeskakel is by 'n gemeente, en dat die lede van hierdie gesin verkies om in 'n nabye en intieme verhouding met God te leef. Dus 'n gesin aan wie die *geestelike dimensie* van menswees goed bekend is. 'n Gesin bestaande uit individue wat elkeen uniek en mens in eie reg is.

Watter vorms van trauma beleef pastoriegesinne? Dood, egskeiding (eie of dié van volwasse kinders of ouers), terminale siekte, inbrake, kaping, verlies aan inkomste, teleurstelling, miskraam, verlies van werk, verhuising, die agterlaat of verlies van vriende of familie, emigrasie (van jouself, ouers, kinders, kleinkinders, familie of vriende), mislukking, opheffing van 'n predikantestandplaas, egbreuk, huweliksontrou, molestering, verkragting, molestering as kind, moord, selfmoord, druipe van 'n skoolgraad, en vele ander. Alles wat 'n ander gesin ook as trauma kan beleef. Onthou, dit is en bly *gewone* mense, net met 'n spesifieke groepsnaam in die kerkgemeenskap en sameleving.

Die beleving van trauma verpletter 'n lid of lede van die gesin se basiese veronderstellinge ten opsigte van die lewe, byvoorbeeld dat pyn en trauma my gespaar sal bly, en dat die wêreld 'n rasonneel verstaanbare plek is met verstaanbare gebeure. Die slagoffer se sin vir moraliteit word aangetas, aangesien wat nou gebeur nié regverdig en billik is nie. Die trauma dra daartoe by dat die persoon 'n totaal ander prentjie van hom- of haarself kry. Dit lei ook tot onsekerheid en 'n mate van twyfel aangaande die almag en liefde van God.

Dit is dus duidelik dat 'n traumatiese ervaring veroorsaak dat 'n persoon of gesin se wêreld aan skerwe lê, dat hul basiese menswees aangetas en afgetakel is, dat sekuriteit bedreig word, en dat onsekerheid in die geloofsbeleving en almag van God kan voorkom en 'n desperate behoefte aan begrip en ondersteuning kan ontstaan. Dit raak nié net die persoon wat direk die trauma beleef nie, maar ook die ander gesinslede. Hulle beleef *sekondêre trauma*. Die pastor, wat heel dikwels te make kry met die pyn

van lidmate deur sy of haar blootstelling daaraan, word nou self ook getraumatiseer. Pastors, terapeute en beraders beleef heel gereeld sekondêre trauma. Skielik staar die predikant sekondêre trauma in die gesig oor wat met 'n geliefde gesinslid gebeur, asook sekondêre trauma wat oor 'n lang tyd reeds in sy of haar psige teenwoordig is. Dit maak sy of haar ervaring nou meer intens.

Mites rondom trauma

Aangesien trauma te make het met die mens se alledaagse lewe, loop ons die risiko dat die impak van 'n traumatiese ervaring onderskat kan word. So ontstaan wanpersepsies op 'n bewustelike en onbewustelike vlak:

- Dat 'n traumatiese belewenis nie 'n nasleep het vir 'n getraumatiseerde nie.
- Dat 'n getraumatiseerde persoon op sy of haar eie gelaat moet word om hom- of haarself uit te sorteer.
- Dat 'n paar dae verlof en/of vakansie al is wat nodig is na 'n traumatiese ervaring.
- Dat dit beter is om nie met die slagoffer oor enige aspek van die trauma te praat nie.
- Dat dit beter is om te maak asof die trauma nie plaasgevind het nie.
- Dat tyd alle wonde genees.
- Dat die manne van die muise geskei word deur trauma.
- Dat die getraumatiseerde net nader aan God moet leef, dan sal alles weer regkom.
- Dat die reaksie op en hantering van trauma afhang van die diepte van 'n persoon se geloofsverhouding.

Verskillende fases van 'n traumatiese ervaring

Pre-impakfase: Hier word 'n krisis verwag, en persone kan hulself daarop voorberei, soos byvoorbeeld 'n lang siekbed, 'n onafwendbare egskeiding, of terrorisme in sekere lande.

Die impakfase: Dit is die eerste fase wat volg direk op die gebeurtenis, dus die direkte reaksie. Dit word gekenmerk deur 'n *psigiese verlamming*. Kenmerkend is verwarring, disoriëntasie, 'n mate van geheueverlies, hulpeloosheid en hopeloosheid. In die geval van kinders kom gedisororganiseerde en opruiende gedrag voor. Hierdie verandering is die gevolg van spesifieke veranderinge wat in die brein plaasvind. Die theta-golwe beïnvloed die vermoë van die brein om ervarings en waarnemings logies te kategoriseer. Dit lei tot die ervaring dat *alles deurmekaar gekrap is*.

Die reaksiefase: Die impakfase word gekenmerk deur 'n verskeidenheid reaksies. Tipies hier is huilen en lagbuie, vyandigheid, en 'n worsteling en irritasie met die gevoel van magteloosheid. Nou skei die biniere groot hoeveelhede adrenalien af. Dit dra by tot 'n veg-, vlug- of vriesreaksie. 'n Groot hoeveelheid streshormone word ook deur die biniere afgeskei, wat die brein oorspoel. Die reaksie van die brein hierop lei tot 'n mate van geheueverlies. Aan die ander kant lei dit tot terugflitse wat van tyd tot tyd voorkom aangaande die traumatiese ervaring.

Die terugtrek- of vermydingsfase (posttraumatiese fase): Gedurende hierdie fase word die streshormoon kortisol saam met die adrenalien deur die biniere afgeskei. Dit veroorsaak dat die persoon plekke, mense en situasies wat hom aan die insident herinner, vermy. Hierdie pogings is egter nie suksesvol nie. Wanneer die persoon aan die gewone alledaagse lewe blootgestel word, is die trauma in sy volle werklikheid weer daar. Dit voel vir die getraumatiseerde persoon asof hy of sy nie van hierdie ervaring kan ontvlug nie. Gedurig maak dit weer sy opwagting op verskillende maniere en in verskillende gedaantes. Vir liggaam en gees is dit nadelig, aangesien streshormoonvlakke styg en hoog bly. Dit ontnem 'n persoon liggaamlike en geestelike krag en energie, wat voortdurende moegheid en uitputting meebring.

Die integrasiefase: Kenmerkend van hierdie fase is dat ooraktiewe reaksies en die intense betrokkenheid by die traumatiese insident begin vervaag. As gevolg van die streshormoonvlakke, en liggaams- en breinfunksies wat stelselmatig terugkeer na normale funksionering, keer die persoon liggaamlik en

geestelik ooreenstemmend terug na normaal. Om egter by hierdie fase uit te kom, vereis die verwerking van die voorafgaande fase. Om dit moontlik te maak, vra dat die wortel van die posttraumatiese fase gevind en verwerk moet word. In hierdie stadium is dit onmoontlik om emosionele verbintenisse te maak.

Hulp in die verskillende fases

Impakfase en reaksiefase: Fisiese ondersteuning – wees daar, bly self kalm, maak die persoon gemaklik, luister, hoor, gee om, bemoedig sonder clichés, neem weg van die toneel, praktiese hulp, water, tee/koffie/koeldrank... Gedurende hierdie twee fases is die persoon nie ontvanklik vir ontlonting nie weens die teenwoordigheid van 'n oormaat streshormone. 'n Getraumatiseerde persoon is eers na ongeveer 72 uur ontvanklik vir professionele ontlonting.

Terugtrek- of vermydingsfase: Indien die persoon nou nie gereed is om na die volgende stadium oor te beweeg nie, mag geen druk toegepas word nie. Neem 'n *vertraagde reaksie* in ag wat nou na vore kan kom en vooruitgang kan belemmer. Hou by die getraumatiseerde persoon se pas van lewe met bystand, hantering of hulp.

Integrasiefase: Wees beskikbaar wanneer die persoon gemaklik is en oor die insident wil praat. Na aanleiding van sy of haar vertelling en insig ten opsigte van die ervaring, word dit duidelik dat hy of sy alles geïntegreer en verwerk het en sin uit die gebeure maak.

Aanduidings van moontlike posttraumatiese stresversteuring

Wanneer die posttraumatiese fase nie na behore deurleef en hanteer is nie, kom 'n blokkasie voor in die persoon se funksionering. Dan is gespesialiseerde hulp nodig. Kenmerke van so 'n versteuring is die herlewing van die gebeurtenis of gebeure deur middel van drome, terugflitse en herinneringe; oormatige bedagtheid op 'n moontlike herhaling van die gebeure; gebrek aan belangstelling in dinge wat die persoon vroeër geïnteresseer het; 'n gevoel van onvermoë om situasies wat vroeër normaal sou wees, te hanteer; isolering van familie, vriende en kollegas en vermyding van sosiale geleenthede; 'n skuldgevoel oor dit wat die persoon gedoen of nie gedoen het nie tydens die gebeure; 'n skuldgevoel omdat hy of sy oorleef het en 'n ander persoon of persone nie; gedurige geïrriteerdheid, buierigheid, woede-uitbarstings en ongegronde vrees; emosionele afgestomptheid; toenemende afhanklikheid van alkohol, medikasie of dwelms om die lewe te kan hanteer; en tekens dat hy of sy hoop op 'n eie toekoms verloor het.

Die klassieke vyf reaksies van rou volgens Kübler-Ross

Hierdie indeling deur die internasionaal bekende sielkundige Elizabeth Kübler-Ross word allerweë as verteenwoordigend beskou in die ervaring van rou as gevolg van trauma of verlies. Die verstaan, ervaring en deurwerking van die vyf fases word beskou as die gesondste teenwerker vir depressie. Volgens Kübler-Ross kom hierdie fases nie noodwendig chronologies voor nie, en elke individu gaan nie noodwendig al vyf fases beleef nie. In 'n sekere sin word hierdie fases as **logies** eerder as **chronologies** beskou. Soms herhaal een fase homself meer as een keer. Dit is moontlik dat persone op verskillende punte met die proses kan begin. Dit is ook moontlik dat 'n persoon hom- of haarself gelyktydig in meer as een fase kan bevind. Dit is 'n feit dat trauma deur verskillende mense op verskillende wyses en teen verskillende tempo's verwerk word. Dit dra juis daartoe by dat egpare of gesinslede uit pas raak met mekaar en konflik of verwydering beleef juis omdat hulle by verskillende fases van die treur- of rouproses vassteek. Irritasie, isolering, onttrekking, swak kommunikasie, misverstande en konflik is dikwels die gevolge hiervan.

Fase 1 – Ontkenning: Aanvanklik is die skok so groot dat mense die nuus of werklikheid nie kan inneem nie. Die persoon weier om te erken en te glo wat met hom of haar gebeur het of besig is om te gebeur. Dit is 'n ontkenning van die werklike situasie of realiteit. Tog dring die realiteit wel later stadig en meer hanteerbaar deur.

Fase 2 – Woede: Woede, aggressie, opstandigheid of opstand teenoor 'n persoon, persone, instansie en selfs God kom voor. Die gelowige worstel met die vraag: *Waarom en hoe kon die almagtige God dit met my laat gebeur?* Iemand moet geblameer word, want die trauma is iemand se skuld.

Fase 3 – Onderhandeling: In hierdie fase is *valse* en *egte* skuldgevoelens aan die orde van die dag. Hier vind 'n soort onderhandeling plaas: *As dít gebeur, sal ek dít doen.* Dit is 'n poging om die werklikheid of

gevolge van die trauma te laat verdwyn. In die lewe van 'n gelowige vind hierdie onderhandeling met God plaas.

Fase 4 – Depressie of egte rou: Nadat dit blyk dat die onderhandeling nie help nie, verval die persoon in gevoelens van hopeloosheid, depressie en intense hartseer. Nou word emosioneel uiting gegee aan innerlike beleving deur werklik te huil, hartseer te beleef en te rou oor die gebeure of verlies. Hierdie vlak moet deeglik en emosioneel beleef word. Indien dit nie gebeur nie, kan dit lei tot depressie, 'n vlak waarheen sommige getraumatiseerdes gereeld terugkeer.

Fase 5 – Aanvaarding: Indien die vorige fases deurgewerk is, volg aanvaarding. Die persoon maak sin van en aanvaar die gebeure of verlies. Aanvaarding help die getraumatiseerde om weer krag, moed, inspirasie, lus en entoesiasme vir die lewe te kry. Nou beweeg hy of sy voort en poog dat die trauma nie die hele lewe oorheers nie. Die bereiking van hierdie fase kan nie aan 'n bepaalde tydperk gekoppel word nie. Dit wissel van individu tot individu en binne omstandighede.

Die belewenis van trauma en smart

Die manifestering hiervan kan in twee kategorieë verdeel word, naamlik normale smart en gekompliseerde smart.

Normale smart word beleef met gevoelens van droefheid, skuld, selfverwyt, angs, eensaamheid, moegheid, skok, hulpeloosheid, verlange na ander, verligting, gevoelloosheid, onemosionele optrede en 'n gevoel van vrywording; of met fisiese sensasies soos 'n hol kol op die maag, styfheid in en op die bors, styfheid in die keel, oorsensitiwiteit vir geraas, gevoelens van ontpersoonliking of onwerklikheid, kortasem, swakheid van spiere, gebrek aan energie en 'n droë mond; of met denke van ongeloof, verwarring, afgetrokkenheid, gevoelens van herbelewenis, aanvoeling van die teenwoordigheid van die oorledene, en visuele en ouditiewe hallusinasies; of met gedrag soos slaapversteurings, aptytversteurings, verstrooidheid, sosiale onttrekking, drome oor die traumatiese insident, 'n geroep om hulp of na 'n persoon, rustelose ooraktiwiteit, huilbuie, besoeke van plekke, en 'n teruggryp na en vashou aan objekte van die verlede.

Gekompliseerde smart kan lei tot 'n chroniese reaksie wat oor 'n abnormale lang tyd uitgereek word; vertraagde reaksie of 'n onnatuurlike kort smartervaring wat nie genoeg is om die trauma te verwerk nie, sodat die persoon later op 'n relatief klein insident oorreeger; oordrewe treurreaksie waar die omvang van die rouproses nie in verhouding is met die verlies of traumatiese ervaring nie, en wat 'n irrasionele element bevat; gemaskeerde reaksie waar simptome en gedrag probleme veroorsaak maar wat die persoon nie besef verband hou met 'n vorige traumatiese ervaring nie – psigosomatiese toestande manifesteer wat teruggevoer kan word na onverwerkte trauma; vermyding van herinneringe aan die tragedie, gebeure of oorledene.

Aanpassing en herbelegging van energie

Die aanpassing ná traumatiese gebeure hang af van die individu. Die deurlewing van verskillende stadiums, en bewustelike samewerking en herkonstruering speel hierin 'n rol. Soms word praktiese aanpassing geverg. Na verloop van tyd en die deurlewing van die onderskeie fases volgens eie tyd en omstandighede, breek die tyd aan om *vorentoe te beweeg*. Daar word steeds van tyd tot tyd teruggekyk, maar nie op 'n manier wat vooruitgang belemmer nie. Dit is 'n stadium van aanvaarding van onveranderbare omstandighede. Nou is die tyd ryp vir nuwe ideale en doelwitte. Dit word gekenmerk as 'n fase waar lewenslus, 'n gevoel van waardetoevoeging, 'n verskil maak en lewensvreugde weer deel word van die slagoffer se bestaan.

Dit is duidelik dat ook vir traumatiese lewenservarings daar geen vooraf beplande en gedetailleerde program uitgewerk kan word met 'n vaste tydindeling nie. *Van die lewenskonsert kry niemand 'n program nie...*

Ondersteuningsnetwerk van mentors en kollegas

Ds Thinus van Staden

Die HAT beskryf mentor as *ervare leidsman; raadgewer; gids*. Maar waarom het dienaars van die Woord mentors nodig?

In sowel die Ou as die Nuwe Testament lees ons dat die Here diegene wat Hy roep en stuur om sy werk te doen, ondersteun en versterk met die hulp van mentors en medewerkers. Dink net aan Moses en Aäron; Josua en Kaleb; Haggai en Sagaria; Nehemia en die naamlose *paar man* wat hom gehelp het om die muur te herbou, wie se *hart in die werk was*; Dawid en Natan; Daniël en sy vriende; Paulus en Barnabas; Paulus en Silas; Paulus en Apollos; Paulus en Priscilla en Akwila; Timoteus en Paulus.

Deur mentors en medewerkers word dienaars van die Here ook toegerus om die leierskapsrol te vervul waartoe hulle geroep is. In Deuteronomium 31, byvoorbeeld, gee Moses die leierskap oor aan Josua, wat reeds van jongs af met Moses 'n pad gestap het. Op hierdie wyse is Josua voorberei op die leierskapsrol wat hy moes vervul. Ons sien die noue verband tussen dié twee leiers in die ooreenkoms tussen hul afskeidspreke wat gelewer is kort voor hul dood (vgl Deut 6 en Jos 23, 24). Die kroon op Josua se voorbereiding tot leierskap is egter wanneer die Here vir hom sê: *Soos wat Ek by Moses was, so sal Ek by jou wees* (Jos 1: 5b).

Mentors en kollegas

In skerp teenstelling hiermee, val leierskap gewoonlik eensklaps in die hande van predikante. Die een oomblik is jy nog student/proponent, en die volgende oomblik is jy die leier/pastor/predikant van 'n gemeente. Predikante kan van die eensaamste beroepsmense op aarde wees, tussen honderde mense, maar tog alleen. Dit hou die gevaar in van vereensaming en uitbranding omdat hulle met niemand kan praat nie. Dikwels kan predikante nie hul harte deel met hul eggenote en vriende nie vanweë vertroulikheid, en vanweë die feit dat hulle nie hul werk *huis toe wil neem* nie. Om verskeie redes is dit ook moeilik om vriendskappe te maak binne gemeentes en selfs klein dorpie, daarom word predikante dikwels gemaan om dit lief nie te doen nie.

Maar, predikante het, net soos hul voorgangers, mentors en kollegas (medewerkers) nodig. Hulle het mentors en kollegas nodig wat –

- saam na die Woord van die Here luister en dit bestudeer;
- saam met hulle deel in die vreugdes (en frustrasies) wat die bediening meebring;
- saam met hulle en vir hulle bid;
- met wysheid raad gee;
- met omgee en empatie luister;
- vertroulik met gesprekke en probleme omgaan;
- eerlik en reguit is as dit nodig is;
- hulle toerus en voorberei op leierskap; en
- as vriend saam kan lag en saam kan huil.

Predikante gebruik soms die verskoning dat 'n mens nie jou kollegas kan vertrou nie. Dit is darem nie die volle waarheid nie. Daar is kollegas met integriteit en opregtheid. So 'n verhouding kom egter nie

sommer vanself nie. Dit vra ook iets van my. Dit vra dat ek met integriteit en opregtheid 'n mentor, kollega, medewerker en vriend sal wees vir ander.

Mentors en kollegas is nie net te vind in predikante se eie kerkgenootskap nie, maar dikwels in ander denominasies. In sommige gevalle is mentors en kollegas te vind in persone wat ander beroepe volg. Ook dit is 'n kosbare gawe.

Mentors en medewerkers in die Bybel

Hoewel predikante eeue in tyd verwyder is van die apostels, profete, herders en leraars van die Bybel, vind 'n mens tog op diepgaande wyse aansluiting by hulle, kry raad, en word versterk en bemoedig. Daar is sekere mans en vroue in die Bybel met wie jy veral identifiseer, en dikwels op verskillende tye in jou persoonlike en professionele lewe méér as ander tye. So moet dit wees. Wie nie gereeld die Bybel oopslaan, lees en hulself verdiep in die woorde van diegene wat vóór hulle die pad gestap het nie, verbreek die skakel met die geloofsverlede waaruit hulle geloof, wysheid en bemoediging put.

Mentors en medewerkers in literatuur

Predikante mag dalk oseane en kulture verwyder wees van sommige mentors en kollegas, maar op literêre gebied is dit onmisbaar! Ook hier vind hulle gespreksgenote in boeke en kommentare sonder wie hul lewens leer sou wees en hul bediening armer. Dit is belangrik vir predikante om op hierdie vlak gereeld te lees en te studeer, sodat hulle hierdie mentors en kollegas in hul huise en studeerkamers kan innooi as gespreksgenote.

'n Woord aan kollegas

Dit is in die eerste plek elke predikant se verantwoordelikheid om goeie bande op te bou met kollegas en medewerkers in die geloof. Tog neem kollegas ook vir mekaar verantwoordelikheid. Dit is kosbaar om te sien hoe klasmaats van dieselfde studiejare kuiergeleenthede reël by elke jaar se AKV. In sommige ringe kom kollegas gereeld byeen, selfs weekliks, om saam te kuier, mekaar te ondersteun, en saam oor preke en bedieningsmoontlikhede te gesels. Rings- of sinodale geleenthede wat vir predikante gereël word, is ideale geleenthede om nie net toegerus te word vir die bediening nie, maar om ook kollegiale bande te smee. Elke predikant behoort moeite te doen om kollegas uit te nooi en te laat welkom voel by byeenkomste.

'n Woord aan ouderlinge

Ouderlinge behoort hul predikant(e) aan te moedig om kollegiale bande te smee en te versterk. Miskien selfs sterker as dít, behoort hulle toe te sien dat die predikant deelneem aan rings- en sinodale vergaderings en byeenkomste. Indien ouderlinge agterkom dat die predikant eensaam is met geen mentor om mee te praat nie en min kontak met ander kollegas, is daar verskeie stappe wat gevolg kan word:

- Tree in gesprek met die predikant, en moedig hom of haar aan om vergaderings en byeenkomste by te woon en kollegiale bande op te neem.
- Kontak lede van die ringskommissie en bespreek die saak daar.
- Kontak 'n predikant wat deel is van die welstandsprogram vir predikante om daar hulp te verkry.
- Raak vertrouwd met die welstandsprogramgids en gebruik dit as riglyn in die versorging van die predikant.

'n Woord aan ringskommissies

Ringskommissies is waarskynlik dié persone in die Kerk wat die grootste rol kan speel om mentorskap en kollegialiteit te bevorder. Dit is binne hul vermoë om –

- kontak te behou met alle predikante in die ring;
- toe te sien dat predikante vergaderings en ander geleenthede bywoon;
- gesprekke te voer met kollegas wat deur moeilike tye en omstandighede gaan;
- geleenthede te reël sodat predikante en hul gesinne gereeld saamkuier; en
- ouderlinge bewus te maak van die welstandsprogram en hulle aan te moedig om deeglik kennis te neem van die welstandsprogramgids en dit as riglyn te gebruik in die ondersteuning en versterking van predikante.

Uitbranding in die bediening – die erosie van die siel

Ds Frans Redelinghuys

Burnout – the disease of the committed

We view everyone in need as the voice of God calling us into service. Every time they needed something of me, it was God calling me. But their needs were insatiable. In my exhaustion, I saw my people as the enemy (Oswald:1995)

Oor die algemeen is mense geneig om met die gebruik van die term *uitbranding* te verwys na enige vorm van ekstreme uitputting in enige konteks. Soms verwys mense na hulself as uitgebrand om aan te dui hoe hard hulle werk of hoe besig hulle is. Dikwels doen hulle dit om daardeur erkenning te kry of om deur ander mense met medelye behandel te word. Daarom word uitbranding nie altyd met die nodige erns benader nie. Mense wat aan uitbranding ly, word ook soms as swakkeling beskou. Volgens hierdie siening beskik sulke mense nie oor die nodige gehardheid of veerkragtigheid om suksesvol in uitdagende werksomstandighede te oorleef en te floreer nie. Volgens 'n ander siening is sulke mense eenvoudig lui klakouse en is uitbranding net 'n ander manier van murmureer of lyf wegsteek. Uitbranding word verder soms as 'n sielkundige versteuring beskou. Dan word dit eenvoudig gesien as kliniese depressie wat in die werkplek voorkom. Ander kere word uitbranding as 'n simptoom van huismoles beskou. Hiervolgens put huweliks- of gesinsprobleme die persoon tot so 'n mate uit dat hy of sy nie meer effektief kan werk nie. Mense is ook geneig om uitbranding as 'n individuele persoonsprobleem eerder as 'n werks- of organisatoriese probleem te beskou en te hanteer.

Uitbranding is egter inderdaad 'n baie ernstige probleem en behoort met die nodige erns benader te word. Dit is nie sinoniem met kliniese depressie nie. Dit is 'n psigologiese sindroom wat hoofsaaklik verband hou met die werkskonteks van individue. Dit het te doen met die verhouding wat tussen die individu en sy of haar werk bestaan. Daar kan 'n goeie passing of 'n wanpassing in hierdie verhouding bestaan. Uitbranding het veral te doen met 'n wanpassing. Dit is dus nie primêr en ook nie slegs 'n individuele persoonsprobleem nie. Dit is baie duidelik ook 'n werks- of organisatoriese probleem en behoort as sodanig benader te word. Juis daarom kan dit gebeur dat 'n spesifieke persoon in een werkskonteks kliniese uitbranding ontwikkel, maar in 'n volgende werkskonteks uitnemend presteer. Uitbranding is ook, ironies, nie 'n probleem van swakkeling of luiards nie, maar juis van intelligente, hoogs opgeleide en toegewyde werknemers. Daarom word dit as *the disease of the committed* beskou.

In hierdie hoofstuk word inleidend na die oorsprong van die begrip *uitbranding* en die daaropvolgende ontwikkeling daarvan verwys. Daarna word gepoog om die konsep van uitbranding beter te begryp deur op die verband tussen sowel uitbranding en stres as uitbranding en depressie te wys. Voorts word 'n dimensionele ontleding van die fenomeen en 'n werksdefinisie aangebied. In 'n volgende afdeling volg 'n aanduiding van faktore wat met uitbranding verband hou, gevolg deur 'n bespreking van die manifestasies wat met uitbranding gepaardgaan. Ten slotte word verskillende ingrepe met die oog op die voorkoming en hantering van die verskynsel aangedui, en daar word afgesluit met wenke rondom die voorkoming van uitbranding.

Inleiding – waar kom dit vandaan?

Metafories verwys uitbranding na 'n proses van geestelike en emosionele uitputting. Die uiteinde van die proses is soortgelyk aan 'n uitgedoofde vuur of onherlaaibare battery. Die term is aanvanklik in 1974 deur Herbert Freudenberger gebruik om 'n langsame, geestelike erosieproses onder eens idealistiese en gemotiveerde dienswerkers in 'n dwelmafhankeheidsentrum te beskryf. Dit het die graduele wegkalwing van energie en 'n toenemende verlies aan motivering en toewyding beskryf. Die proses het gepaardgegaan met 'n wye reeks fisieke en geestelike simptome.

Uitbranding het dus aanvanklik as 'n maatskaplike probleem in hulpverlenende beroepe ontstaan. Veral sedert die vroeë 1980's het wye wetenskaplike navorsing gevolg. 'n Belangrike gevolg hiervan was die ontwikkeling van meetinstrumente soos die MBI (*Maslach Burnout Inventory*). Die MBI het sedertdien die mees algemene en bes gevalideerde meetinstrument vir die bepaling van uitbranding geword. Met verloop van tyd het die navorsingsfokus ook verskuif van die meer mensgeoriënteerde diensberoepe na die algemene werksomgewing.

In die jongste tyd is die konsep van uitbranding aangevul en uitgebrei met die positiewe antiese daarvan wat as werksbegeestering (*job engagement*) bekendstaan. Werksbegeestering kan as energieke toewyding in die werkskonteks beskryf word. Werksbegeestering word gekenmerk deur energie, toewyding en die ervaring van absorpsie. Werksbegeestering verteenwoordig die positiewe pool van die werkservaring, teenoor uitbranding as negatiewe pool. Uitbranding impliseer die erosie van werksverbintenis: Wat eers belangrik, betekenisvol en uitdagend was, word toenemend onaangenaam, leeg en betekenisloos. 'n Proses van emosionele erosie, wat soos 'n afwaartse spiraal op die individu inwerk, word ook tegelykertyd ervaar.

Uitbranding as verskynsel – wat is dit?

Uitbranding en stres. Uitbranding word beskou as 'n verskynsel wat met verlengde werkstres verbandhou. Stres kan gesien word as 'n uitdrukking van die manier waarop die mens omgaan met sy omgewing en die eise wat daardeur aan hom of haar gestel word. Omgewingseise kan ook as stressore beskryf word. Stressore is eienskappe van die eksterne omgewing in die vorm van fisieke en psigologiese stimuli. Op hierdie stimuli kan die individu negatief of positief reageer. Wanneer negatief gereageer word, ervaar die persoon *distres*. Distres word gekenmerk deur 'n negatiewe gemoedstemming wat die ervaring van woede, angs, depressiwiteit, senuagtigheid, irritasie en spanning kan meebring. Wanneer positief gereageer word, ervaar die persoon *eustres*. Eustres word gekenmerk deur 'n positiewe gemoedstemming wat 'n positiewe gevoelslewe behels en eise as beheerbaar en betekenisvol ervaar. Ten einde optimaal te funksioneer, het mense 'n sekere mate van stres nodig (eustres). Wanneer werkseise egter die individu se hulpbronne oorskry, ervaar die persoon distres. Die individu speel dus 'n aktiewe rol in terme van die betekenis wat aan stressore gegee word. Hiervolgens word 'n situasie dan as óf uitdagend óf stresvol geïdentifiseer. Stres is dus die produk van 'n wanbalans tussen die vermoë van die individu en verskeie eise wat aan hom of haar gestel word. Beskikbare hulpbronne word dan tot so 'n mate uitgeput dat die persoon se welstand bedreig word. Hierdie toestand hou verband met uitbranding. Uitbranding is 'n psigologiese sindroom wat ontstaan as 'n reaksie op chroniese emosionele en interpersoonlike werkstressore wat die individu se hulpbronne oorskry en veroorsaak dat hy of sy nie langer effektief funksioneer nie.

Uitbranding en depressie. Alhoewel die simptome van uitbranding en depressie in 'n bepaalde opsig ooreenstem, is uitbranding en depressie nie bloot twee verskillende terme vir dieselfde verskynsel nie. Uitbranding is nie 'n soort depressie nie, en depressie is nie 'n ander naam vir uitbranding nie. Uitbranding word, anders as depressie, as 'n multidimensionele konstruk gesien. Simptomatologiese ooreenstemming tussen uitbranding en depressie vind nie oor alle dimensies plaas nie. Uitbranding word as 'n werksverwante fenomeen beskou, terwyl depressie oor alle lewensfere strek. Uitbranding kan egter wel tot depressie aanleiding gee. Dit gebeur veral in sekere omstandighede waar uitbranding met die ervaring van minderwaardigheid gepaardgaan.

Dimensies van uitbranding. Drie sleuteldimensies van uitbranding word onderskei. Akute emosionele uitputting is die eerste en mees kenmerkende dimensie. Die tweede dimensie word gekenmerk deur psigologiese distansiering. Dit is moontlik 'n poging om die emosionele uitputting te hanteer. Die derde dimensie is die ervaring van 'n gebrek aan professionele doeltreffendheid. Akute emosionele uitputting het te doen met die individuele dimensie van uitbranding, en behels gevoelens van gedreineerdheid, ooreising en die lediging van emosionele en fisieke hulpbronne. Psigologiese distansiering het te doen met die interpersoonlike dimensie van uitbranding, en behels emosionele en kognitiewe terughoudendheid, sinisme en negatiewiteit. Die ervaring van 'n gebrek aan professionele doeltreffendheid het te doen met die dimensie van selfevaluasie, en behels die onvermoë om kerntake suksesvol te voltooi.

Definisie van uitbranding. Uitbranding kan gesien word as 'n durende, negatiewe, werksverwante gemoedstemming in *normale* individue wat akute emosionele uitputting as vernaamste kenmerk vertoon. Verder is die ervaring van distres, verminderde doeltreffendheid en 'n afname van motivering kenmerkend, terwyl die individu se houding en gedrag ten opsigte van die werkskonteks toenemend negatief en onproduktief word. Hierdie psigologiese toestand ontwikkel algaande oor 'n lang tydperk, maar die betrokke individu kan soms vir 'n geruime tyd daarvan onbewus bly. Uitbranding is die gevolg van 'n wanpassing tussen die individu se intensies enersyds en die realiteit van die werksituasie andersyds. Gebrekkige stresshanteringsmeganismes word veral met uitbranding in verband gebring, en kan soms daartoe aanleiding gee dat uitbranding by sommige individue meer durend van aard is. Uitbranding is dus 'n spesifieke soort multidimensionele, verlengde, chroniese en werksverwante stresreaksie, en kan gesien word as die finale stap in 'n progressie van onsuksesvolle pogings om 'n verskeidenheid negatiewe stress-toestande effektief te hanteer.

Faktore rondom uitbranding – wanneer sien mens dit?

Faktore wat met uitbranding verbandhou, kan in ten minste vier verskillende domeine verdeel word, naamlik biografiese, persoonlikheids-, werksverwante en organisatoriese aspekte. Die literatuur dui aan dat uitbranding wel korrelasies met verskeie biografiese en persoonlikheids-eienskappe toon, maar wys ook daarop dat daar sterker verbande tussen uitbranding en werksverwante of organisatoriese aspekte aangetoon kan word.

Biografiese en persoonlikheidsfaktore. Individue tussen 30 en 40 jaar oud, met 'n hoë opleidingspeil en wat enkellopend is, is volgens navorsing meer geneig om aan uitbranding te ly. Onder predikante van die Nederduitsch Hervormde Kerk is gevind dat predikante van 25 tot 29 jaar minder emosioneel uitgeput is as al hul ouer kollegas, terwyl predikante in die ouderdomsgroep 50 tot 65 jaar ook minder emosioneel uitgeput is as hul kollegas van 30 tot 39 en 40 tot 49 jaar, maar steeds meer emosioneel uitgeput is as by die ouderdomsgroep 25 tot 29 jaar. Wat persoonlikheidsstruktuur betref, word gemeen dat individue met lae gehardheid, wat merendeels van 'n eksterne lokus van kontrole gebruikmaak, wat meer geneig is om van passiewe, verdedigende *coping* gebruik te maak, wat lae selfagting en 'n tipe A-persoonlikheidsstruktuur en neurotisme vertoon, meer geneig is tot uitbranding.

Werksverwante en organisatoriese aspekte. Ses moontlike werksverwante en organisatoriese aspekte wat op negatiewe wyse met uitbranding verbandhou, is in die jongste tyd in die literatuur onderskei:

- **Werksoorlading:** Die werksituasie word toenemend meer intens, dit verg meer tyd en word toenemend meer kompleks. Dit lei dikwels tot emosionele uitputting en chroniese gesondheidsprobleme soos slaaploosheid, spanning, hoofpyne, hoë bloeddruk, maagsere en verminderde immuniteit.
- **Gebrekkige kontrole:** Indien individue die ervaring het dat hulle weinig of geen kontrole oor belangrike aspekte van die werksituasie het nie, gee dit aanleiding tot emosionele uitputting, sinisme en die ervaring van oneffektiwiteit wat met uitbranding geassosieer word.
- **Gebrekkige beloning:** Beloning vir werk gelewer behels ekstrensiese sowel as intrinsiese vergoeding. Intrinsiese beloning rondom die suksesvolle uitvoer van 'n uitdagende taak of die ontwikkeling van belangrike vaardighede is soms van groter belang as ekstrensiese beloning. Indien die balans tussen wat individue insit en wat hulle uitkry versteur word, gee dit aanleiding tot spanning en uitbranding.

- Die erosie van gemeenskap: Persoonlike verhoudings en die ervaring om iewers te behoort, is belangrike aspekte in die werkplek. Indien isolasie en vervreemding ervaar word, gee dit aanleiding tot die emosionele belewenis van uitsluiting, verwerping en eensaamheid.
- Die afwesigheid van regverdigheid: Die werkplek word as regverdig ervaar wanneer drie sleutelemente teenwoordig is, naamlik vertroue, openheid en respek. Wanneer enige element ontbreek, gee dit aanleiding tot uitbranding.
- Die teenwoordigheid van konfliktuerende waardes: Wanneer individue gedwing word om keuses te maak wat met hul kernwaardes in konflik is, of wanneer organisasies nie volgens hul eie sentrale waardesisteem optree nie, lei dit tot spanning en uitbranding vir die persoon wat in 'n bepaalde werksituasie vasgevang is.

Die konteks van die bediening. Predikante het 'n unieke posisie onder die hulpverlenende beroepe aangesien hulle gewoonlik hul beroep as Goddelike roeping beleef en dus in die stresvolle interaksie van 'n gelyktydige roeping deur God en die verwagtings van mense leef. Navorsing het bevestig dat talle predikante hul werksomstandighede, opleiding en persoonlike welsyn negatief evalueer. Verskeie faktore wat hierin 'n rol speel, kan onderskei word, naamlik persoonlikheidsaspekte van die predikant, gebrek aan individuele, bestuurs- en interpersoonlike vaardighede, gebrekkige skeiding tussen werks-, privaat- en gesinslewe, lae mobiliteit, onvoldoende wegbreekgeleenthede, en eise wat die beskikbare hulpbronne oorskry, aspekte inherent aan die sosiale konteks van die gemeente, onvoldoende sosiale ondersteuning, weinig terugvoer, weinig sigbare werksresultate, onvoldoende wederkerigheid, gebrek aan hulpbronne en administratiewe ondersteuning, roldubbelsinnigheid en -verwagtings, gebrekkige kontrole, gebrekkige outonomie, en gebrekkige deelname aan besluite en bestuursaspekte.

Manifestasies van uitbranding – waaraan sien mens dit?

Simptome wat met uitbranding geassosieer word, kan in die gevoelslewe, denke en motivering van individue waargeneem word. Fisieke simptome en veranderings in gedrag kom egter ook voor. Hierdie simptome kan op individuele sowel as op interpersoonlike en organisatoriese vlakke waargeneem word.

Psigologiese manifestasies

- Affektief (gevoelslewe): Individueel, as emosionele uitputting, 'n depressiewe gemoedstoestand en emosionele onstabiliteit. Interpersoonlik, as geïrriteerdheid, oorsensitiwiteit en lae frustrasietoleransie. Organisasories, as lae werksbevrediging.
- Kognitief (denke): Individueel, as hulpeloos en hopeloos, magteloos, verlies van vaardighede (geheue, konsentrasie), rigiede denke (nuanseverlies) en verswakte besluitneming. Interpersoonlik, as 'n siniese ingesteldheid, stereotipering, blamering (projeksie) en psigologiese afstand. Organisasories, as verlies van effektiwiteit, oormatig krities, wantroue, en voorneme om te bedank.
- Motivering: Verswakte intrinsieke motivering, verlies van idealisme, geestelike afstand, verlies van belangstelling, en verlies aan toewyding.

Fisieke manifestasies. Spierpyn, spanningshoofpyn, duiseligheid, verlaagde immuniteit, en chroniese moegheid.

Gedragmatige manifestasies. Slaap- en eetpatrone word versteur, onvermoë om te ontspan, rusteloos en geïrriteerd, kompulsiewe klaer, ontkenning, betekenisverlies, weerstand teen verandering, onttrekking, en oneffektiwiteit.

Voorkoming en hantering van uitbranding – wat kan daaraan gedoen word?

Omdat uitbranding nie primêr en ook nie slegs 'n individuele probleem is nie, maar ook en veral 'n werksverwante probleem, beteken dit dat van 'n omvattende strategie gebruikgemaak behoort te word. Daar behoort op die individu sowel as op die werkskonteks gefokus te word. Duidelike onderskeid behoort ook gemaak te word tussen ingrepe waar gefokus word op voorkomende identifikasie van gesondheidsrisiko's enersyds, en ingrepe waar gefokus word op behandeling en rehabilitasie van individue wat reeds as klinies uitgebrand geïdentifiseer is andersyds.

Voorkomende ingrepe

- **Individuele ingrepe:** Met 'n gesonde lewenstyl – oefening, dieet, gewigskontrolle, rus, *flow* aktiwiteite, herstelplekke, balans en grense tussen werks- en privaatlewe, 'n ryk, gevarieerde privaatlewe, en dekompressie. Met persoonlike strategiese beplanning – visionering, tydsbestuur en prioritisering, en betekenis skepping. Met selfmonitering en selfbeoordeling – die byhou van 'n stresdagboek, gereelde stresgradering, en die gebruik van uitbranding- en depressieskale. Met interpersoonlike ontluiking – ontwikkeling van diep, betekenisvolle sosiale verhoudings, gesins- en huweliksverryking, en ontwikkeling van 'n diep en ryk spiritualiteit. Met interpersoonlike vaardighedsopleiding – assertiwiteitsopleiding, sosialevaardighedsopleiding, ontwikkeling van emosionele intelligensie, ontwikkeling van luistervaardighede, en aggressiebestuur. Met didaktiese stresbestuur – bywoning van lesings, kursusse, werkswinkels en psigo-opvoedkundige programme met die fokus op die identifisering van stressore en die ontwikkeling van hulpbronne. Met 'n stresbestuursprogram – progressiewe spierontspanning en meditasie (selfhipnose). Met kognitiewe gedragsmodifikasie – perspektiefskepping, kognitiewe herwaardering (ABC, RET), en stresweerstandighedsopleiding (SIT). Met kollegiale ondersteuningsgroepe – werk aan vertrouensverhoudings, erkenning, ondersteuning, kameraadskap, liefde en insig.
- **Organisatoriese ingrepe:** Met 'n organisatoriese stresgradering – korporatiewe welstandsprogramme, *retreats*, en die identifisering van risiko's in die werksomgewing. Met 'n psigo-sosiale ondersoek – verpligte jaarlikse welstandsondersoek. Met 'n ontleding van posinhoud en posomgewing – kwalitatiewe en kwantitatiewe oorsaking, posbeskrywings, roluitklarings, en terugvoer rondom prestasie. Met tydskedulering – programinrigting, gesondheidsdae, langverlof, deeltydse poste, werksure. Met 'n mentor- en konsultasiesisteem – indiensopleiding, induksie, ondersteuning, refleksie en terugvoer. Met loopbaanbeplanning – selfanalise, visualisering en strategiese beplanning. Met leierskapsontwikkeling – identifiseer en ontwikkel leiers, rolmodellering, en dienende leierskap. Met loopbaanbestuur – identifisering van uitdagings, ontwikkeling en verplasing, en identifisering van vaardighede. Met korporatiewe bestuur van konflik, kommunikasie en besluitnemingsprosesse: – byvoorbeeld met 'n gemeente-analise.

Behandeling en rehabilitasie

- **Individuele ingrepe:** Gespesialiseerde berading soos psigoterapie en verwysing, en die verandering van werk of werksomstandighede.
- **Organisatoriese ingrepe:** Institusionalisering van beroepsgesondheidsdienste, met monitering, koördinering, berading, verwysing en rehabilitasiebestuur; en werknemer-ondersteuningsprogramme (EAP), wat organisatoriese ondersteuning bied met betrekking tot persoonlike probleme.

Wenke rondom uitbranding – wat kan ons doen om dit te vermy?

Uitbranding is 'n multidimensionele en komplekse verskynsel. Dit kan egter met die nodige kennis en insig effektief bestuur word. Die erkenning en destigmatisering van die verskynsel in die bediening is van die uiterste belang vir die effektiewe bestuur daarvan. Dit behoort deel te vorm van 'n groter organisasiewye welstandsprogram. Uitbranding is veral 'n verskynsel wat vir lang periodes sluimerend kan wees. Dit beteken dat individue wat reeds vir 'n geruime tyd sekere simptome van uitbranding toon, eintlik salig onbewus daarvan kan wees. Uitbranding het 'n manier om 'n mens skielik te verras. Dit is dus belangrik om bewus te wees van faktore wat met uitbranding verbandhou sowel as tipiese simptome wat op kliniese uitbranding mag dui. Dit is ook belangrik om gereeld eerlike introspeksie te hou. Ingrepe wat voortydig gemaak word, kan in 'n groot mate daartoe bydra dat uitbranding effektief voorkom en bestuur word. Daar behoort op individuele sowel as op organisatoriese vlak gebruikgemaak te word van ingrepe met die oog op die voorkoming van uitbranding. In hierdie proses is dit van die uiterste belang om werksbegeesting te ontwikkel en te koester. As die antitese van uitbranding, kan dit 'n groot bydrae met betrekking tot die voorkoming en hantering van uitbranding lewer.

Algemene wenke sluit die volgende in:

- Ontwikkel 'n gesonde lewenstyl, en ken jouself.
- Sorg vir gesonde balans tussen jou werk, stokperdjies, gesins- en sosiale lewe.
- Bepaal jou grense.
- Wees assertief.
- Belê in vriendskappe, diep en ryk verhoudings, spiritualiteit en intimiteit.
- Neem die vrymoedigheid om ander te nader vir hulp, ondersteuning en gebede.
- Beplan jou werk sorgvuldig (prioritiseer en delegeer).
- Stel vir jouself realistiese doelwitte.
- Neem besluite sorgvuldig (evalueer die voordele en nadele).
- Laat jouself toe om foute te maak en om van besluit te verander as dit moet, en vergewe jouself.

Maslach-uitbrandingsvraelys

Hierdie vraelys kan gebruik word om die vlakke van individuele uitbranding te bepaal. Die vraelys bevat 22 werksverwante stellings. Reageer op elke stelling deur 'n getal tussen 0 en 6 te kies wat jou eie ervaring die beste beskryf (vervang *kliënte* met *gemeentelede* as jy wil):

Hoe dikwels het jy hierdie ervaring?						
0	1	2	3	4	5	6
Nooit	'n Paar keer per jaar of minder	Een keer per maand of minder	'n Paar keer per maand	Een keer per week	'n Paar keer per week	Elke dag

- Ek voel emosioneel gedreineer as gevolg van my werk. (EU)
- Ek voel opgebruik aan die einde van 'n werksdag. (EU)
- Ek voel uitgeput as ek opstaan en nog 'n werksdag moet aanpak. (EU)
- Dit is vir my maklik om te verstaan hoe my kliënte oor dinge voel. (PB)
- Dit voel vir my asof ek sekere kliënte op 'n onpersoonlike manier of soos voorwerpe behandel. (DEP)
- Om heeldag met mense te werk, is vir my regtig uitputtend. (EU)
- Ek hanteer die probleme van my kliënte op 'n baie effektiewe manier. (PB)
- Ek voel uitgebrand as gevolg van my werk. (EU)
- Ek voel dat ek deur my werk ander mense se lewens op 'n positiewe manier beïnvloed. (PB)
- Sedert ek hierdie werk doen, het ek meer sinies/gevoelloos/hard (*callous*) teenoor mense geword. (DEP)
- Ek is bekommerd daaroor dat my werk tot gevolg het dat ek emosioneel meer gevoelloos/hard word. (DEP)
- Ek voel baie energiek. (PB)
- Ek voel gefrustreerd in my werk. (EU)
- Ek voel dat ek te hard werk. (EU)
- Ek gee nie regtig om wat met sekere kliënte gebeur nie. (DEP)
- Om van aangesig tot aangesig met mense te werk, plaas te veel druk/stres op my. (EU)
- Dit is vir my maklik om 'n ontspanne atmosfeer met my kliënte te skep. (PB)
- Ek voel energiek/verfris (*exhilarated*) nadat ek op 'n intieme manier met my kliënte gewerk het. (PB)
- Ek het baie dinge in my beroep bereik wat die moeite werd is. (PB)
- Ek voel asof ek die einde van my kragte bereik het. (EU)
- Ek hanteer emosionele probleme in my werk op 'n baie kalm manier. (PB)
- Dit voel vir my of sekere kliënte my blameer vir sommige van hul eie probleme. (DEP)

Punttoekenning

Daar word drie dimensies van uitbranding onderskei, naamlik *Emosionele uitputting (EU)*, *Depersonalisering (DEP)* en *Persoonlike bereiking (PB)*. Die dimensie wat deur elke stelling verteenwoordig word, word by elke stelling telkens in hakies aangegee. Tel al die punte vir elke dimensie bymekaar, en skryf dit by die bepaalde dimensie neer.

Emosionele uitputting (EU):
Depersonalisering (DEP):
Persoonlike bereiking (PB):

Interpretasie

Hoër tellings ten opsigte van *Emosionele uitputting* en *Depersonalisering* en laer tellings ten opsigte van *Persoonlike bereiking* dui op hoër vlakke van uitbranding, terwyl die omgekeerde waar is ten opsigte van laer vlakke van uitbranding. Navorsing dui egter op verskillende tellings vir verskillende beroepsgroepe. In onderstaande tabel word die gemiddelde tellings vir predikante van die Nederduitsch Hervormde Kerk weerspieël. Die tellings vir verskillende ouderdomsgroepeerings sowel as die algemene gemiddelde telling vir die hele predikantekorps word hier weergegee. Deur jou eie telling hiermee te vergelyk, kan jy bepaal hoe jou uitbrandingsvlakke met die res van die predikantekorps vergelyk.

Dimensie	Gemiddeld volgens ouderdom				Algemene gemiddeld
	25-29	30-39	40-49	50-65	
EU	12,00	22,04	22,82	16,72	20,77
DEP	3,80	6,89	5,94	5,39	6,16
PB	32,40	29,93	30,82	31,83	30,67

Vergelyking met ander beroepe

Studies met betrekking tot uitbranding onder 'n groot hoeveelheid verskillende beroepsgroepe is al gedoen. Vergelyk jou eie tellings dus ook met die onderstaande tabel.

Dimensie	Ervaarde uitbranding		
	Laag	Gemiddeld	Hoog
EU	<17	17-26	>26
DEP	< 7	7-12	>12
PB	>38	38-32	<32

Depressie

Dr Johan Nel

Ek het soos enige oggend by die lessenaar gaan sit. Dit was preekmaak-oggend. Wat verder gebeur het, het gevoel soos 'n droom, maar ek was heeltyd bewus van alles rondom my. Ek het van my stoel afgegely, en op die studeerkamer mat gaan lê. Ek was alleen by die huis. Kort-kort het die telefoon gelui, maar hoewel ek dit gehoor het, het dit nie by my geregistreer nie. Ek kon dit nie antwoord nie. Nee, ek onthou nou, soms het dit gelui, en dan het ek op die telefoon begin skree: "Hou op, hou op, hou op!" Ek onthou nou ook dat die deurklokkie kort-kort gelui het. Ek het nie die energie gehad om op te staan en oop te maak nie. Ek dink ook nie ek sou kon praat nie. O ja, ek het baie bang begin voel en begin koud kry, want ek het gehoor hoe die selfoon gepiep het soos die SMS'e ingekom het. Maar ek weet nie presies waarvoor ek bang was nie. Miskien was ek bang vir die boodskap, want ek het nie die krag gehad om eens 'n boodskap te beantwoord nie, en veral nie om met iemand te praat nie. Laat staan nog om na iemand in nood toe te ry. Maak dit vir jou sin? Ek glo nie. Ek maak nie eens vir myself sin nie. Na ure daar op die mat, het ek besef dat ek die kinders by die skool moes gaan haal. Ek het my besluit geneem. Ek moet 'n einde aan alles maak. Ek wou nie meer so voel nie, en ek wou nie soos 'n swakkeling deur die gemeente bejammer word nie, of erger nog, beleef hoe mense praat oor hoe ek nie die pyp kon rook nie. Maar toe ek die kinders by die skool oplaai, besef ek dat ek dit nie aan hulle kon doen nie. Ek het die middag dokter toe gegaan. Hy het my omgepraat om hier opgeneem te word. Dit gaan beter met my, maar ek weet nou dis 'n lang pad hierdie. My vrou was toe heeltyd reg dat ek depressief is, maar ek wou haar nooit glo nie.

(Met instemming van die pasiënt, 'n predikant, hier geplaas)

Depressie word vandag die gewone verkoue (*common cold*) van gemoedstoestand genoem. Maar mense wat depressie nie verstaan nie, oordeel dikwels dat dit 'n manier van aandagsoek of selfbejammering is. Jy sal opmerkings hoor soos:

- Dit voel of depressie 'n modewoord geword het!
- Mense, ruk julleself reg!
- Ons ouers het hard gewerk, swaargekry en groot verliese beleef, en het nie die luukse van depressie gehad nie.
- Dis alles in jou kop.
- Jy is ondankbaar. Jy moet liever fokus op jou seëninge.
- Kom 'n bietjie uit, tussen mense, dan sal jy sien dat baie mense dit veel moeiliker het as wat jy dit het...
- Jy dink jouself negatief, man!

As jy hiermee saampraat, is jy deel van die bevolking wat depressie nie verstaan nie, en bietjie geïrriteerd is met almal wat so 'n bohaai daarvoor maak. Of anders het jy dalk nog nooit 'n depressiewe episode gehad nie. Dalk ken jy die teorie agter depressie, maar wonder of dit nie tog iewers oordryf word nie.

Ek wil jou nietemin nooi om eerlik saam met my deur hierdie hoofstuk te reis. Miskien vind jy iets van waarde, dalk nie. Maar hopelik sal die inligting jou help om die siekte beter te verstaan. Wat hier volg, is nie soos gewoonlik gefokus op feite nie, maar eerder op belewenis.

So oud soos die mensdom

Daar kom verskeie verwysings na mense met depressie en ander gemoedsversteurings in antieke bronne voor. In die Ou Testament is koning Saul 'n voorbeeld hiervan. Ook kan duidelike trekke van depressie by tye by koning Dawid waargeneem word. Psalm 32 is byvoorbeeld 'n goeie beskrywing van depressiesimptome. Syne het voortgespruit uit skuldgevoelens weens die sonde met Batseba. Daar is veel meer voorbeelde. Ongeveer 400 vC het Hippokrates die terme *manie* en *melankolie* begin gebruik. Melankolie verwys na die Griekse *melan* (swart) en *chole* (gal). Vergelyk die woord *swartgallig* hiermee.

Niks hou altyd aan nie!

Soms is 'n mens op 'n hoogtepunt. Ander dae is maar blou. Sommige is maar net gewoon. Ons voel nie altyd dieselfde nie. Gewone opwinding laat ons positief voel. Teleurstelling maak ons dikwels neerslagtig. Dit veroorsaak egter nie altyd groot ontwrigting nie.

Mense beleef dikwels dat hulle na 'n geweldige hoogtepunt, die volgende dag neerslagtig en *af* voel. Dit is 'n normale verskynsel. Die liggaam moet in balans kom, en nadat 'n adrenaliengevulde ervaring beleef is, moet die skaal weer gelykgetrek word. Niemand kan altyd op 'n bergpiek leef nie, want dan sal so 'n persoon uitbrand, of delusioneel word.

Om die *bergpieke* en *doldrums* van die lewe te beleef, is natuurlik. Dit is nie depressie nie.

Wat is depressie dan?

Wanneer die laagtepunt-dae van neerslagtigheid en melankolie aanhou, vir weke en soms maande, flikker die rooi ligte. Die siekte tref volwasse mense, maar toenemend ook jongmense en kinders. Met soms tragiese gevolge.

Gevoelens wat met depressie saamgaan, sluit in hartseer wat aanhou, vrees, angstigheid, aanhoudende moegheid en desperaatheid. Hierdie gevoelens kan normaalweg suksesvol opgelos word, maar wanneer dit simptome van depressie word, is dit nie meer so maklik nie.

Maar waar kom dit vandaan? Daar is verskillende verklarings vir die toestand. Genetika speel 'n groot rol. Depressie loop dikwels soos 'n swart streep deur sommige families. Hulle is geneties meer weerloos as ander mense.

Ander faktore sluit in uitbranding, te hard werk, te min rus. Nie gereeld wegbreek nie. Altyd gespanne wees, en persone in die hulpverleningsprofessies is meer geneig om depressiesimptome te ontwikkel. Navorsing wys ook duidelik dat die lewensmaats en gesinne van 'n persoon wat 'n uiters stresvolle lewe lei, ook makliker vatbaar is.

Depressie kan ook manifesteer na 'n groot verlies of trauma. Veral wanneer sulke ervarings nie suksesvol deurgewerk word nie, kan dit lei tot depressie. Mans is meer geneig om traumatiese gebeure te onderdruk, en net harder te werk.

Hoe diagnoseer ons depressie?

Dit is uiters gevaarlik om self 'n diagnose van depressie te maak. Die rede hiervoor is omdat depressie 'n ingewikkelde siekte is. Dit gaan ook dikwels gepaard met ander toestande en kompleksiteite (alkoholisme en depressie kom byvoorbeeld gewoonlik saam voor). Sommige soorte depressie manifesteer in angs, met gepaardgaande angsaanvalle. Wanneer die persoon se gemoed wipplank ry tussen uiterstes van buitengewone vreugde, opgevolg deur diep, donker kombors-oor-die-kop-ervarings, mag daar 'n bipolêre versteuring wees. Daar is baie simptome wat aan depressie gekoppel kan word.

Om hierdie rede is dit nodig dat 'n spesialis op die terrein geraadpleeg te word. 'n Goed opgeleide terapeut/sielkundige sal die tekens kan waarneem, en die etiese is om dan die persoon te verwys na 'n kundige wat 'n behoorlike diagnose kan maak, met die nodige ondersteuning, terapie en medikasie. Hierdie drie

werk in samehang, en meestal is dit nie moontlik om met een van die drie bene alleen gesond te word nie. 'n Goeie plek om te begin, is die huisdokter, wat medikasie sal voorskryf en terapie sal reël. Dit is noodsaaklik dat die gesin van die depressielyer ook by die terapie betrek word, sodat almal behoorlik ingelig kan word. Een van die grootste frustrasies van depressielyers is dat die mense die naaste aan hulle nie begrip het vir hulle nie. Wanneer dit nodig is, is 'n psigiater die spesialis op die gebied.

Soos genoem, is dit gevaarlik om self 'n diagnose te maak. Die enkele riglyne wat vervolgens gegee word, moet dus net beskou word as rooi ligte, leidrade wat kan aandui dat 'n persoon moontlik aan depressie mag ly. Ek weerhou my doelbewus daarvan om die aanvaarde diagnostiese kriteria te lys waaruit 'n diagnose gemaak kan word. Wanneer een of meer van die volgende egter 'n groot deel van elke dag uitmaak, behoort dit sonder versuim onder die aandag van 'n kundige gebring te word.

Die eerste leidraad is alles met 'n *té*. Te veel slaap, te min slaap, te groot eetlus, te min, ensovoorts. Onthou dat die woord *depressie* 'n verskeidenheid simptome dek wat in voorkoms, frekwensie asook hewigheid kan verskil.

Die tekens waarna opgelet moet word, is intense hartseer wat nie verbygaan nie. 'n Gepaardgaande gevoel van hulpeloosheid en hopeloosheid. Traagheid – wat dikwels as luiheid of *slegtigheid* gesien word! 'n Pasiënt onthou hoe haar ma na die skielike afsterwe van die pasiënt se 13-jarige sussie langs die koolstoof inmekaargetrek gesit het, terwyl die kos in die kastrolle houtskool verbrand het. Daar was net nie genoeg krag om op te staan en die kastrolle van die stoof af te haal nie. Die persoon sukkel om *aan die gang* te kom, is dikwels laat vir afsprake, en handel opdragte nie betyds af nie. Energievlakke is laag, en daar is min of geen belangstelling in werk. Gewoonlik ly die persoon se persoonlike verhouding in 'n groot mate hieronder, wat spesifiek die seksualiteit insluit. Daar is min of geen belangstelling in seks nie. Skuldgevoelens kom voor, asook baie skaamte en vrees vir skande. Dit lei tot 'n swak selfbeeld, omdat die persoon se selfkritiek ongenaakbaar is.

Die hartseer werklikheid is dat die depressielyer nie in staat is om 'n goeie of betekenisvolle verhouding in stand te hou nie. Die lewensmaat raak dikwels moedeloos en gefrustreerd, want vir hom of haar voel dit weer soos 'n gevangenis. Niks wat hy of sy sê of doen, maak enige verskil nie. Sosiale en biologiese behoeftes soos kuier met mense, seksuele gemeenskap en ander bestaan net nie meer nie.

Daar is geen spontaniteit nie en die persoon sukkel met konsentrasie. Mense merk dikwels op dat die positiewe, energieke persoon wat hulle voorheen geken het, verander het in 'n totale vreemdeling. Op geloofsvlak gaan dit gewoonlik nie goed nie, want die persoon voel dat daar nie kontak is tussen hom/haar en die Here nie. Min predikante is bereid om dit te erken, wat weer die bose kringloop verder in stand hou.

Om verder in te gaan op die verskillende maniere waarop depressie kan voorkom, sou baie tegnies raak. Daar is heelwat boeke en inligting beskikbaar wat opgelees kan word. Die doel met hierdie hoofstuk is bloot om merkers aan te dui, en verder klem daarop te lê dat mense wat hulp verleen, soos predikante en hul gesinne, stelselmatig dieper en dieper die donkerte inbeweeg.

Die heelword en die hoop

Iemand sê iewers in 'n boek: *Jy kon nie 'n beter tyd in die geskiedenis gekies het om depressie te kry nie.* Uiteindelik is daar doeltreffende en effektiewe medikasie en ondersteuning vir hierdie siekte! Daar is kennis en behandeling vir die spesifieke soort depressie.

Daar is hoop, en dikwels volle herstel. Dit vra egter 'n paar dinge: Om te luister na die mense wat saam met jou leef, is 'n goeie begin. Die volgende stap is om te erken (eien) en te herken. Ook om jou liggaam te leer ken, en te besef dat daar fout is. En om ag te slaan, hulp te kry en vorentoe te kyk. Dit gaan egter tyd neem. Daar is nie kitsoplossings nie, en geen *ruk-jouself-reg*-aksie gaan die probleem oplos nie.

Vrees vir medikasie en verslawing

Weerstand teen medikasie is algemeen. Die persoon voel dikwels die eerste aantal dae sleg weens die nuwe-effekte van die medikasie, en gooi maklik tou op. Die medikasie neem gewoonlik ook gemiddeld 10 dae om te begin werk, dus is geduld nodig.

'n Algemene vrees is dat daar verslawing kan manifesteer. Dit is daarom noodsaaklik dat al hierdie vrese met die geneesheer uitgeklaar moet word. Die algemene riglyn geld: Antidepressante is gewoonlik nie gewoontevormend nie. Die sogenaamde susmiddels soos slaapmedikasie en kalmeermiddels is wel verslawend. Om hierdie rede sal groot hoeveelhede hiervan nie somer deur 'n geneesheer voorgeskryf word nie, en die algemeen geldende reël is dat die pasiënt met die kleinste moontlike effektiewe dosis behandel word.

Antidepressante word gewoonlik vir 'n paar maande voorgeskryf. Dit voorkom onnodige terugvalle. Soms word dit nodig om vir langer tye die medikasie te neem.

Die lig breek deur

Sodra die chemiese wanbalans in die brein begin normaliseer, verdwyn die meeste van die simptome. Energievlakke verhoog, asook belangstelling in die wêreld, en werksbeverediging en selfaktualisering word gerealiseer.

Nou is dit tyd om weer beheer te begin neem, oefening te kry, realistiese lewenspatrone aan te leer. Om die nuwe energie en *goedvoel* te gebruik om net meer van dieselfde te doen, is om weer 'n afwaartse spiraal te begin. Die nuwe energie is daar vir vreugde, lééf, kwaliteit. En dan word Psalm 37: 4 en 5 waar: *Vind jou vreugde in die Here, en Hy sal jou gee wat jou hart begeer. Laat jou lewe aan die Here oor en vertrou op Hom; Hy sal sorg.*

Beplanning van werksprogram en vrye tyd

Ds Danie van der Watt

Die Spreukeboek is hieroor baie duidelik: 'n Mens moet hard werk om êrens in die lewe te kan kom. Ons lees byvoorbeeld die volgende: Gaan kyk na die mier, luiaard, kyk hoe hy werk, en leer by hom (Spr 6: 6); Harde werk bring beloning; om net te praat, bring gebrek (Spr 14: 23); Een wat nalatig is met sy werk en een wat alles afbreek, is tweelingbroers (Spr 18: 9); Die luiaard gaan vang nie eens wild om te braai nie; 'n hardwerkende mens versamel kosbare besittings (Spr 12: 27); Die luiaard se honger word nie gestil nie; hardwerkende mense het meer as genoeg om te eet (Spr 13: 4).

Met hierdie duidelike uitsprake het dominees gewoonlik nie probleme nie. Trouens, hulle preek by geleentheid juis daaroor. En dan is die strewe ook daar om in jou eie lewe hard te werk en nie lui te wees nie. Want as jy vir ander wil sê hoe hardwerkend hulle moet wees, moet jy dit eers self wees; en as jy vir ander wil sê om nie lui te wees nie, moet jyself dit in die eerste plek nie wees nie. 'n Probleem kom egter na vore as 'n ander spreuk in die Spreukeboek skeefgetrek en letterlik uitgeleef word: *Sit eers jou werk buite aan die gang en bewerk jou lande; daarna kan jy huis bou* (Spr 24: 27). Dominees is dikwels meer bekommerd oor hoe vlot en deeglik die gemeentelêwe verloop, as wat hulle bekommerd is oor die verloop van hul eie lewe. Hulle is dikwels meesters in die uitwerk van programme en prosesse en skedules in en vir die gemeente, en hulle kan uitstekend prioritiseer wat nou, op hierdie tydstip, vir die gemeente van belang is, maar misluk klaaglik daarmee in hul eie studeerkamers en in die beplanning van die verloop van hul eie dagprogramme en skedules. Dit bring uiteraard ondraaglike spanning en frustrasie mee.

Faktore wat die probleem kan veroorsaak

Daar gebeur gewoonlik 'n magdom dinge in 'n gemeente. En soos die jare aanstap en die tyd wat 'n dominee aan 'n spesifieke gemeente verbonde is langer word, gebeur dit bykans ongesiens dat daar net meer en meer dinge bykom. Die een sukses lei as't ware tot 'n groter poging aanstaande jaar. Dis hoe die wêreld funksioneer: Verhoogde produksie! Boere verstaan dit baie goed, want ons is lankal weg van die gedagte en tyd van die bestaansboer. Vandag gaan dit oor hoe vinnig en effektief ek by meer en beter kan uitkom. Dieselfde geld vir die besigheidsman. Hoe kan ek my maatskappy se winsgewendheid verhoog? En hoe kan ek in die proses ook aan uitgawes besnoei? Met ander woorde: Hoe kan ek met minder, beter doen? Omdat dominees sulke mense in die gemeente het, word iets daarvan aan hom/haar oorgedra. Vanjaar se suksesvolle basaar MOET opgevolg word met 'n beter een aanstaande jaar. Dan is daar vooruitgang. Vanjaar se goeie rondte huisbesoek moet aanstaande jaar nog beter resultate hê. Verlede maand se trefferpreek wat soveel kommentaar uitgelok het, word die maatstaf vir alle toekomstige preke. En as die kommentaar dan uitbly, voel die dominee 'n mislukking. Die uiteinde hiervan is die absolute gejaag om meer en meer nog beter gedoen te kry ten einde mense tevrede te stel. 'n Kenmerk van hierdie gejaag is dat dit dikwels ongeorganiseer en ongestruktureer is. Daar is geen doelgerigte beplanning van 'n week se werksaamhede nie. Elke week word met dieselfde beklemming ingegaan, want die klem is om alles wat voorkom, te doen en af te handel ter wille van die waardering wat daar mag wees. Miskien lê die afwesigheid van sigbare resultate op harde werk – soos wat daar vir 'n ambagsman is wat 'n afgehandelde stuk werk kan betrag – aan die wortel hiervan. Dominees kan weke en maande, selfs jare lank, werk sonder om iets sigbaar en tasbaar daarvan te sien of te ervaar. Die enigste kontroleerbare van alles wat gedoen word en is, is dikwels die lysie van afgehandelde take – soveel huisbesoek is gedoen, soveel vergaderings is gelei, soveel siekebesoeke is ingepas, soveel preke is gelewer, soveel byeenkomste in die gemeenskap is bygewoon, soveel oordenkings is vir die maandblad geskryf, ensovoorts. Wat daarmee bereik word, is dikwels nie kontroleerbaar nie. En is dan vir die Ouderlingevergadering ook nie ter sake

nie. Die onuitgesproke vraag is aanvoelbaar in sulke vergaderings: Doen die dominee genoeg? Dit het noodwendig 'n uitwerking op so 'n dominee, en die kringloop na meer en beter gaan maar net aan. In die proses gee niemand aandag aan 'n goed gestruktureerde werksprogram met duidelike doelwitte wat dikwels en duidelik aan die gemeente gekommunikeer word nie. Uiteindelik dra dit daartoe by dat die dominee se totale fokus lê by dit wat in die gemeente gebeur en wat hy/sy nog meer en beter kan doen, en nie breër ook by hom-/haarself en by sy/haar gesin nie. Van gebalanseerdheid in die aanpak van 'n week en 'n maand en 'n jaar se werk, asook die sorg vir nabymense en vir die self, is daar lateraan geen sprake nie.

Simptome wat betyds raakgesien moet word

Die volgende simptome is 'n aanduiding daarvan dat die dominee nie werksbevreëdiging en werksplezier ervaar nie:

Frustrasie. Al hoe meer harde werk wat blykbaar geen of min resultate oplewer nie, lei noodwendig tot frustrasie. Niemand is daarvan gevrywaar nie – ook nie 'n dominee nie! Om lateraan te werk bloot net om merkies te maak agter afgehandelde take ter wille van verslaggewing aan 'n Ouderlingevergadering, is nie motiverend nie en laat frustrasie noodwendig toeneem.

Kortgebondenheid. Opbouende frustrasie lei bykans altyd tot kortgebondenheid. En tragies, kom daardie kortgebondenheid feitlik altyd net op een plek na vore – en dit is in die pastorie. Dit is tragies, maar ook die dominee kan nie daarvan ontkom om gevolglik ongeduldig, humeurig en selfs afbrekend teenoor sy/haar eie nabymense te wees nie.

Moedeloosheid. Om jaar na jaar net meer en meer van dieselfde dinge te doen terwyl daar nie groei en ontwikkeling is nie, maar eerder meer kritiek, lei tot moedeloosheid. Elke dag is later maar net nog 'n dag wat afgemerkt moet word.

Ongemotiveerdheid. Uiteindelik is daar weinig wat enige motivering bied aan die dominee wat in hierdie spiraal vasgevang is.

Probeer net nog harder. Die enigste skynbare moontlikheid wat oorbly, is om maar net nog harder te probeer. Werk harder, doen nog meer, wees nog besiger, is al opsie wat oop is om enigsins iets beter te bereik.

Skram weg van vernuwende en uitdagende gedagtes. 'n Openheid vir vernuwende idees en gedagtes is feitlik in geheel afwesig. Veral as daar nie 'n openheid daarvoor by die Ouderlingevergadering is nie. Om nog krag te hê vir 'n geveg met die ouderlinge, is totaal buite die prentjie. Daarom word, al is daar geen vreugde of sin meer in nie, eerder op die gebaande weë gebly.

Fisiese agteruitgang. Die spanning wat so 'n situasie algaande meebring, werk noodwendig negatief in op die gesondheid van die dominee. Fisiese agteruitgang is dikwels duidelik sigbaar. Soms is dit selfs verstommend om te sien hoe so 'n dominee *oud* geword het – spreekwoordelik – voor sy tyd.

Maniere om dit te voorkom

Leer net weer lewe! Die lewe is 'n enkele gawe van die Here aan elke mens. Daar is maar net die een geleentheid daarvoor, en dit begin by jou geboorte en eindig by jou dood. Wat tussen hierdie twee pole gebeur, is vir elke mens van die grootste belang. Dit kan 'n dwingelandy van pligte en verpligtinge word; of dit kan ook en veral 'n vreugde wees. Dit hang af van hoe jy die lewe sien en wat jy daarmee maak. Daar is 'n keuse hier ter sprake: Jy kan doelbewus kies om die lewe as 'n straf te sien; of jy kan kies om dit as 'n wonderlike geleentheid te sien wat jy ook kan geniet. By die maak van hierdie keuse kan Psalm

92 waarskynlik 'n groot rol speel: *Dit is goed om die Here te loof, om u Naam te besing, Allerhoogste, om elke môre van u liefde te getuig, en elke aand van u trou, om dit te doen met snaarinstrumente, met harp en lier. U groot dade, Here, het my baie bly gemaak, ek wil juig oor wat U gedoen het. Groots is alles wat U doen, Here, ondeurgrondelik u gedagtes. Wie dit nie besef nie, is 'n dom mens, wie dit nie insien nie, is sonder verstand (Ps 92: 2-7).*

Dominees moet dus nie dom wees nie! Die groot gawe van die lewe is ook aan hulle gegee; en die groot dade van die Here is hulle ook beskore! Watter groter bron van vreugde in die lewe kan daar dan wees as dit? Deel daardie vreugde net – soos die psalm sê – elke oggend en aand met die Here!

Ken jouself en jou eie vermoëns. Maak vrede met wie en hoe jy is. Jy kan nie iemand anders probeer wees en dan nog gelukkig wees en vervulling beleef nie. Die vorige dominee in die gemeente behoort tot die verlede. Jy is nou daar. En jy is 'n mens met jou eie persoonlikheid; jy het jou eie sterkpunte en ook swakpunte. Moet ook nie probeer om die spreekwoordelike *Jack of all trades* te wees nie. Jy hoef nie alles self te kan doen nie. Die Here gee aan elke gemeente mense met verskillende gawes, en jy is één van hulle. Jy hoef nie al die gawes self te hê nie. Joune kan en mag maar aanvullend wees tot die ander in die gemeente. En leer tog die beginsel vir die gemeente ook. Dikwels is daar 'n onrealistiese verwagting van wat die dominee alles moet kan doen en hoe hy moet wees.

Beplan jou dag en week en jaar. Gebruik 'n program soos Outlook – visueel. Goeie beplanning van 'n gemeente se lewe behoort te begin met 'n goeie beplanning van jou eie lewe. In baie gemeentes is dit die gebruik dat 'n dominee 'n afdag het. Dit kan enige dag van Maandag tot Vrydag wees. Gewoonlik gebeur dit dan ook dat die dominee steeds gedurende die aand van daardie afdag met gemeentewerk besig is. Alhoewel dit 'n goeie reëling is, is die vraag steeds hoe die dominee by sy eie huisgesin uitkom. Die groot behoefte is nie noodwendig aftyd om alleen niks te doen nie, maar eerder om sonder gewetenswroeging by jou eie gesin uit te kom. Daarom is 'n afaand in die week waarskynlik van baie groter waarde as 'n hele afdag waarin die dominee alleen is. Enige goeie program het 'n bepaalde ritme. Gedurende 'n jaar is daar byvoorbeeld elke derde maand Nagmaal op dieselfde Sondae in daardie maande. Vergaderings en ander gemeentelike aksies verloop ook met 'n ritme. Die doelbewuste inskryf van 'n dominee se afaand in hierdie ritme van die gemeentelike bediening is absoluut noodsaaklik. Menige keer het dominees al gesê: As ek een ding anders sou kon doen in my bediening, sal dit wees om meer tyd saam met my eie gesin deur te bring. Maak ook tyd vir jouself. Dis nie verkeerd om 'n bepaalde belangstelling of stokperdjie te hê nie. Dit kan letterlik enigiets wees, van bonsai tot sterrekunde tot geologie tot die versameling van die een of ander soort item. Die geheim is om iets te doen wat vir daardie kort tyd van 15 minute per dag wanneer jy daarmee besig is, jou aandag hééltemal weg sal neem van enige werk wat in die gemeente gedoen moet word. Jy moet as't ware kan afsluit. Jy kan dit net doen as jy op iets anders fokus. 'n Visuele program soos Outlook kan hiermee baie help. Aan die begin van elke kwartaal of maand of week kan die aftyd met sy eie kleur op die weekprogram aangebring word. Wanneer dit nie realiseer nie, kan daardie spesifieke tyd wat toe nie as gesinstyd of persoonlike tyd gerealiseer het nie, ingekleur word met 'n ander kleur. Met die eerste oogopslag kan daar dan gesien word wat besig is om te gebeur. Na gelang van die gemeente se behoeftes en jaarprogram, kan 'n week moontlik soos volg ingedeel word:

Dag	Aktiwiteit	Opmerkings
Maandag	Siekebesoek Vergaderings	Dis goed om vaste vergaderingsaande te hê. Twee sulke aande per week behoort voldoende te wees.
Dinsdag	Toerusting (Bybelstudie) Preekvoorbereiding Gesinsbediening (huisbesoek)	Een dag/aand per week vir uitreike na die gemeente behoort die norm te wees. Toerusting soos huweliks- en doopkategese kan ook op so 'n aand aangebied word.

Woensdag	Eie gesinstyd (vir die dominee en die hele gemeente) Omgeegroepbediening	Een aand per week behoort vasgestel te word vir eie gesinstyd. Indien dit goed gekommunikeer word, sal dit boonop 'n verrykende boodskap aan die gemeente wees: KOM BY JULLE GESINNE UIT!
Donderdag	Siekebesoek / besondere pastoraat Preekvoorbereiding Vergadering	Besondere pastoraat kan op hierdie dag aandag kry met afsprake wat met die betrokkenes gemaak word. Die verskillende vergaderings kan ingedeel word in kategorieë, byvoorbeeld Maandae vir bedieningsvergaderings en Donderdae vir bestuurs- en ampsvergaderings.
Vrydag	Gemeente-administrasie	Afkondigings kan op dié dag gefinaliseer word. Verder kan enige sake rakende die registers van die gemeente ook hanteer word.
Saterdag	Skoolaktiwiteite	In die huidige tyd en omgewing waarin ons leef, word Saterdag bykans volledig opgeneem deur skoolaktiwiteite. Die kuns is om êrens 'n opening te kry vir wat in die gemeente ook moet gebeur.
Sondag	Prediking en kategese	Behoorlike kommunikasie van die gemeente sowel as die predikant se werksprogram sal hopelik 'n einde bring aan die onvanpaste opmerking wat soms gehoor word, naamlik dat dominees mos net op Sondae werk...

Doen wat jy veronderstel is om te doen. 'n Dominee kan nie alles vir 'n gemeente wees en doen nie. Dit is gewoon net onmoontlik. Hoe mense ook al probeer om jou op te saal met hul eie onrealistiese verwagting van 'n predikant, maak vrede daarmee dat die Bybel iets anders uitspel. Ja, dis waar dat die herder-kudde-model in die Bybel voorgehou word as 'n bedieningsmodel vir die kerk, maar daar is mos nog ander modelle ook. Boonop is dit tyd dat die gemeente al hoe meer sal hoor wie en wat hulle in die Here se oë is, en hoe Hy jou wil gebruik om die gemeente daartoe te bring. Jy is 'n toeruster van mense wat hulle moet bemagtig om hul dienswerk in die koninkryk van die Here te verrig. Jy is nie daar om hulle tot stilstand te bedien nie. Ongelukkig is dit juis wat in die verlede op 'n ongekende skaal gebeur het. Daarom is die kerk vandag in die toestand waarin sy is – lui, wagtend om bedien te word, en klaend as dit nie gou genoeg gedoen word nie. Efesiërs 4: 11, 12 spel die verantwoordelikhede van lidmaatwees asook van jou as dominee saam met die ander ampsdraers duidelik uit: *En dit is die “gawes” wat Hy “gegee het”: apostels, profete, evangeliste en herders en leraars (dominees, ouderlinge en diakens). Sy doel daarmee was om die gelowiges toe te rus vir hulle diens en vir die opbou van die liggaam van Christus.*

Jy sal altyd 'n herder en 'n leraar vir die gemeente moet wees. Dit kan nie anders nie. Maar dan is dit nie die enigste enkele omskrywing van wie jy is en wat jy moet doen nie. Jy is – saam met elke ouderling en diaken – deur God aan die gemeente gegee as **toeruster**. Jy moet die gemeente toerus vir die werk wat hulle s'n is en vir die opbouwerk wat hulle aan die gemeente as liggaam moet doen. As jy dus alles vir die gemeente wil wees en doen, hoor jy nie wat die Here hier sê nie.

Vergroot die span. Net soos dit nie moontlik is om alles self te doen nie, is dit ook nie moontlik om jaar na jaar alles in die gemeente met die spreekwoordelike *selfde simpel* sewe te probeer doen nie. Om vanjaar se basaar nog beter te laat presteer, maar dit te probeer doen met dieselfde klein groepie mense, lei noodwendig daartoe dat van daardie getroue mense vroeër of later sê: Ek kan nie meer nie. Ek bedank. Gewoonlik is dit woorde wat 'n dominee tot stilstand ruk: Wat nou? Met wie? Maar die uitdaging behoort nie te wees om met dieselfde groepie mense al hoe meer en meer te probeer bereik nie, maar eerder hoe om meer en meer mense aan boord te probeer kry. 'n Doelbewuste poging daartoe, nadenke oor hoe om

mense in die groepie van die werkendes te verwelkom en te betrek, en 'n openheid om hul idees – wat heeltemal anders as die heersende kan wees – te akkommodeer, sal waarskynlik nodig wees.

Wees vergenoeg. Om as 'n onvergenoegde en ontevrede mens deur die lewe te moet gaan, moet verskriklik wees. In elke gemeente sal daar waarskynlik sulke mense wees. Mense wat oor alles kla, wat alles bevraagteken, vir wie alles te veel gevra is en van wie eerder die minste verwag moet word. Dis 'n ramp as die dominee dan ook so ingestel is. En dis maklik om so te word en so te wees. Dominees kan hul omstandighede en hul inkomstepeil vergelyk met dié van ander in die gemeente wat baie welvarend is, en dan maak jou eie geldelike gesukkel jou moedeloos. Algaande word jy dan ook 'n onvergenoegde mens uit wie se mond min spontane positiwiteit kom. Ja, jy klink miskien vanaf die preekstoel nog so, maar as die preek van Sondag verby is en die werklikheid van Maandag se eie stryd tref jou, wat dan? Psalm 16 verwoord die teenoorgestelde. In verse 5 en 6 kan jy lees van 'n tevredenheid wat bykans soos vrede klink: *Here, U is my lewe, U sorg vir my. Wat ek ontvang het, kom alles van U af. 'n Pragtige deel is vir my afgemeet, ja, wat ek ontvang het, is vir my mooi.*

Maak vrede met jouself, met ander en met jou omstandighede. Doen jou bes – ook in die soeke na nuwe moontlikhede. Streef daarna om tevrede te wees!.

Doen ander dinge ook. Doen dinge saam met mense wat nie noodwendig deel is van die gemeente nie. Die enigste sinvolle aktiwiteit wat daar is, is nie maar net die bedryf van teologie en die bediening van die gemeente nie. Daar is talle ander dinge wat die lewe kleurvol en opwindend kan maak en wat nodig is om te doen ter wille van 'n gebalanseerde lewe. Jy kan aansluit by die een of ander organisasie waar mense met dieselfde belangstelling as jy byeenkom. Jy kan saam met 'n vriend of vriende gereeld sterre kyk en daarvan 'n studie maak. Jy kan jaarliks reis en/of kampeer saam met vriende en familie. Jy kan jou ingrawe in die een of ander belangstellingsveld en met ander mense ook dááror praat. Die enigste sinvolle aktiwiteit is dus nie gemeentelike bediening en prediking nie. Jy kan jou eie lewe, sowel as dié van ander, ook op ander wyses verryk.

Doen fisiese oefening. 'n Goeie liggaam huisves 'n goeie gees. So is ons van kleintyd af geleer. En die ou mense was reg. Fisiese oefening is nodig. Jy kan aan 'n georganiseerde sportsoort deelneem, of jy kan by 'n gimnasium aansluit indien die fasiliteit daarvoor binne bereik is. Jy kan op gereelde staptoere gaan, of jy kan elke week gholf speel.

Moenie jouself geestelik afskeep nie. Wat in jou studeer-/binnekamer gebeur, mond mettertyd uit in jou hele lewe. Daarom is dit nodig dat 'n dominee die lewende verhouding met die Here waaroor daar gepreek word, self ook lewend ervaar. Gebruik Outlook ook hiervoor. In die heel boonste blokkie waarin die program oopmaak, kan jy klik, waarna 'n skerm oopgaan wat jy 'n naam voor kan gee en waar jy onderin bepaalde inhoud kan plaas. So kan jy elke dag jou eie stukkie skryf, of iets wat jy gelees het neerskryf, of iets wat jy op die internet raaklees, *copy* en *paste*. Kleur dit ook in met 'n bepaalde eie kleur sodat met 'n oogopslag gesien kan word wanneer dit nie gedoen word nie. Uiteindelik gaan dit hierin oor selfdisipline. 'n Dominee kan so baie vir ander mense preek en bid en Bybel lees, dat niks daarvan in sy eie lewe tereg kom nie. En dit mag nie!

Wenke hoe gades, kollegas, ouderlinge, ringskommissies en ander persone kan toetree om die gesin te ondersteun

In die *eerste plek* behoort diegene naaste aan die predikant daarop ingestel te wees om die gevaartekens soos in hierbo genoem, raak te sien wanneer dit na vore kom. Moenie dan wag tot die situasie breekpunt bereik nie. Voer vroegtydig die nodige ondersteunende gesprekke, of doen die nodige verwysing ten opsigte van berading.

Tweedens kan by geleentheid gepraat word oor wat sukses in 'n gemeente wel beteken. Die bedoeling hiervan moet wees om die dominee asook die gemeente en ampsdraers te laat verstaan dat gemeentes

– net soos predikante – nie met mekaar vergelyk kan word nie. Een gemeente kan ook nie die maatstaf vir alle ander wees nie. Elke gemeente – en sy dominee – is uniek.

Derdens kan predikante onderling asook Ouderlingevergaderings gesprek voer oor hoe om moeilike mense met onrealistiese eise te hanteer. In dié verband is dit noodsaaklik dat die Ouderlingevergadering die werksprogram van die predikant met die gemeente deurpraat, en nie hy- of syself nie.

Vierdens moet die dominee daarop gewys word dat hy/sy mag nee sê. Dis juis die feit dat algaande al hoe meer verantwoordelikhede opgeneem word, dat predikante lateraan voel dat hulle nie meer kan nie.

Vyfdens moet goeie vryetydsbesteding aangemoedig word. Hierin kan Predikantevergaderings waarskynlik 'n groot rol speel. Die onderlinge sorg vir predikante – om mekaar daarop te wys dat jy jou passie mag uitleef, dat jy eksterne belangstellings mag hê, en dat dit goed is om dinge saam met mense buite die gemeente doen – kan en moet daartoe bydra dat die dominee nie op 'n pad van selfverwoesting beland nie.

Afsluiting

Geen maatreël wat getref kan word of ondersteuning wat gebied kan word, kan die onderrig van die Bybel vervang nie. As elke dominee maar net – in die versugting om sinvol te mag leef – die woorde van Psalm 90: 10 en 12 ter harte sal neem: *Ons lewe maar sewentig jaar, of, as ons baie sterk is, tagtig, en dié is vol swaarkry en leed. Dit is gou verby, ons vlieg na ons einde toe. Leer ons ons dae so gebruik dat ons wysheid bekom.*

Gesonde leefstyl, oefening en ontspanning

Dr Mariëtte Fourie

Jou unieke leefstyl kan gesien word as die geoefende vaardigheid waarmee jy jou daaglikse bestaan hanteer.

Wat is totale welstand?

In gesondheidsorg moet die klem val op voorkoming en primêre gesondheidsorg. Gesondheid is nie net die afwesigheid van siekte of ongerief nie, aldus die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO). Om gesond te wees, beteken nie net 'n rooskleurige blos op die wange nie. Totale welstand of lewenskwaliteit is waar liggaam, siel en gees in harmonie resoneer. Die menslike wese is meer as net 'n liggaam wat bestaan uit chemiese prosesse wat in fisiologiese harmonie probeer voortplant. Om voluit mens te kan wees, moet ons intelligent wees: verstandelik, emosioneel, fisies en spiritueel. Dit is ons gereedskap vir effektiewe lewe. Hierdie verantwoordelikheid vir jou eie gesondheid is 'n voorreg en 'n gawe.

Neem ingeligte besluite oor behandelingsmetodes saam met jou huisdokter, en dring aan op eienaarskap van jou gesondheid. Die verantwoordelikheid vir persoonlike gesondheid lê by die individu en die familie. Hou jou vinger op die pols van jou eie gesondheid.

Daaglikse leefstylvoorstelle

- Begin en eindig jou dag met stilte.
- Eet ontbyt en moenie etes oorslaan nie.
- Drink genoeg water.
- Sit in die tuin of verwyd tyd in die natuur.
- Sien uit na iets.
- Verwag goeie dinge.
- Stel doelwitte vir jouself en soek nuwe uitdagings.
- Lag gereeld.
- Oefen – al stap jy net vir 30-60 minute lekker flink.
- Ontspan daaglik, al is dit net vir 'n paar minute.
- Maak seker jy kan jou gevoelens uitdruk.
- Doen iets wat jou goed laat voel.
- Slaap genoeg sodat jy self kan wakker word.
- Luister na mooi musiek.
- Lees 'n boek... sing.
- Maak seker jy het natuurlike opelyf sonder pyn of ongerief.
- Moenie rook nie.
- Gebruik alkohol matig.
- Hou jou gewig binne 3 kg van jou ideale waarde vir lengte en ouderdom.
- Moenie te krities op jouself wees nie.

Aktiwiteit

Die hoeksteen van 'n gesonde leefstyl is daaglikse fisiese aktiwiteit. Aktiwiteit moet geïntegreer word in die alledaagse roetine. Dit hoef nie bedink te word nie, maar moet 'n gewoonte wees, byvoorbeeld trappe klim as eerste opsie. Oefening is 'n aparte dosis aktiwiteit – dit is onwaarskynlik dat jy nog nie gehoor het nie dat dit goed vir jou is!

Hoekom is oefening nodig?

Die WGO het bevind dat die helfte van die wêreld se bevolking nie aktief genoeg is om gesond te bly nie. Met geringe aanpassings in jou daaglikse lewe kan jy fisiese aktiwiteite inkorporeer, tot groot voordeel van jou algehele gesondheid. Gereelde fisiese oefening verbeter jou liggaamlike en totale funksie in so 'n mate dat dit dwaas sou wees om dit te ignoreer.

Volwassenes moet aangemoedig word om daaglikse aktiwiteit te vermeerder en 'n gewoonte daarvan te maak. Mik vir 30 minute vinnig stap of trappe klim, draf of fietsry. Meer inspannende oefeninge kan verdere voordele bied. 'n Onaktiewe lewenstyl word nou as die oorsaak van ouderdomsafhanklikheid en -ongerief beskou eerder as die hoë ouderdom self. Ouer mense moet aangemoedig word om aktief te wees en sodoende hul outonomie te behou, die kanse op beserings as gevolg van swak balans te verminder, en optimale voeding te verseker.

Opgeleide gesondheidswerkers soos biokineticici kan persone met chroniese siektes en gebreke van raad voorsien om ook optimaal te funksioneer binne hul beperkte vermoë. Spreek jou dokter, of laat 'n fiksheidstoets doen voor jy fisies meer aktief raak.

Oefening hou verskeie voordele in:

- Gereelde oefening bied 'n mate van beskerming teen die ontwikkeling van die algemene nie-aansteeklike chroniese siektes soos koronêre hartsiekte, breinaanvalle, hipertensie, tipe 2-diabetes en osteoporose, demensie en Alzheimersiekte.
- Fisiese onaktiwiteit verhoog die risiko van sekere kankers en depressie.
- Daaglikse genoegsame oefening is nodig om fisiologiese fiksheid te verseker en alledaagse aktiwiteite uit te voer sonder uitermatige moegheid en ongerief. Gereelde oefening help met die regulering van liggaamsgewig deur oorgewig en vetsug te vermy, die optimale funksionering van fisiologiese prosesse soos vet- en koolhidraatmetabolisme te verseker, en weerstand teen infeksies te versterk.
- Oefening kan hormoonvlakke normaliseer.
- Oefening word nou beskou as meer belangrik vir hoe jy voel as hoe jy lyk.

Die beginsels van 'n aktiewe lewe (FITT)

- *Frekwensie:* Minimum drie keer per week om 'n algemene vlak van fiksheid te bereik.
- *Intensiteit:* Die intensiteit van oefening word bepaal deur die snelheid waarteen jou hart klop. Daar word gewoonlik aanbeveel dat gereelde oefening van sodanige intensiteit is dat jou harttempo vir die duur van die oefening tussen 60% en 80% van jou maksimale harttempo (MHT) is. MHT= 220 - ouderdom. Polsmonitors is in sportwinkels beskikbaar, en vergemaklik die taak om binne 'n geskrewe sone te oefen.
- *Tydsduur:* Uit die aard van die moderne mens se sedentêre lewenswyse, is dit beter om langer teen 'n laer intensiteit te oefen as net vir 10-12 minute. Die ideaal is om vir 20 tot 60 minute lank aanhoudend kardiovaskulêre of aërobiese oefeninge te doen wat die hele liggaam betrek.
- *Tipe oefening:* Die meeste kardiovaskulêre voordeel word bereik deur aërobiese oefeninge te doen wat groot spiergroepe betrek. Voorbeelde hiervan is stap, draf, swem, fietsry, trappe klim en roei. Doodgewone daaglikse roetinetake soos huiswerk, motorwas, stofsuig, vee en tuinmaak is goeie voorbeelde van hoe aktiwiteit kan bydra tot 'n fisiese aktiewe lewenstyl deur geringe aanpassings te maak. Dóén dit net!

Hoeveel lewenskwaliteit geniet jy reeds?

- | |
|---|
| 1. Ek is tevrede... soos ek vandag leef, wil ek altyd leef. |
| 2. Ek geniet my werk en vind daaglik iets opwindend en nuut. |
| 3. My werk is uitdagend en ek moet myself voortdurend op die hoogte van sake hou. |
| 4. Ek ken my talente en weet dat ek die meeste daarvan maak. |

5. Ek is in die regte loopbaan en wil daar bly.
6. Ek gee aandag en versorg myself, selfs wanneer ek alleen is.
7. My verhouding met my geliefdes is opwindend en genotvol.
8. Ek is lief vir my familie.
9. Ek is gesond en energiek.
10. Ek moet dringend aandag aan my eie gesondheid gee. Dit maak my onrustig.
11. As ek saans terugsit en nadink, is ek gelukkig.
12. Daar is geen deel van my liggaam waaroor ek skaam voel nie.
13. Ek doen gereeld oefening en geniet dit.
14. Die korrekte gewig vir my liggaamsbou is vir my belangrik en ek hou my gewig dop.
15. Ek lag daaglik lekker (selfs al is dit vir myself).

Optimaal liggaam, optimale gees

Probeer 'n drastiese verandering aan jou lewenstyl en om op 'n ingeligte manier aan jou voeding aandag te gee. Eet gesonde kos – sonder houers en verpakings, dit wil sê, kos wat so ver moontlik self voorberei word. Skaal skadelike lewensgewoontes en omgewingsfaktore af wat die agteruitgang van weefsels en organe versnel en bydra tot premature veroudering. Hierdie lewensgewoontes verkort nie noodwendig jou lewe nie, maar die gehalte word regstreeks beïnvloed.

Veroudering

Die gemiddelde ouderdom van die wêreldbevolking raak elke jaar hoër, en namate die mediese wetenskap ontwikkel en behandelings verbeter, bly sommige pasiënte al hoe langer aan die lewe. In ontwikkelende lande soos Suid-Afrika word die las van ouer mense op die samelewing al hoe swaarder.

Die uitdaging vir gesondheidswerkers is om die prosesse van veroudering te stuit sodat die ouer wordende bevolking op 'n sinvolle manier kan deelneem aan die welstand van hul gemeenskappe. Oefening is daardie anti-verouderingsmiddel.

Dalk is jy die gelukkigste mens en beleef jy groot satisfaksie, of dalk weet jy daar is werk en te veel dinge wat pla. Ons is almal op reis en behoort mekaar padlans te ontmoet... of jy nou draf of stap of fietsry. Pak jou welstandshindernisse en moenie moedeloos raak nie. Hou jou nuwe benadering tot 'n aktiewe lewenstyl vars, anders val jy om van verveling.

Maak 'n wêreld se verskil aan jou lewenstyl! Raak vandag proaktief.

Finansiële en aftreebeplanning

Dr Frikkie Labuschagne

Aftreebeplanning is nie iets wat gebeur as jy op aftrede is nie! Inteendeel, aftreebeplanning is veronderstel om te begin op u eerste werksdag, en dit hou eers op die dag van u dood! Aftreebeplanning en finansiële beplanning is soos die twee kante van 'n muntstuk. Predikante is ook maar net mense, en derhalwe aan veroudering en swakker wordende gesondheid onderhewig. Die stoflike belange en finansiële vaardighede van die predikant is sekondêr in terme van die evangelieverkondiging waarmee hy/sy elke dag besig is – tog het elkeen van ons geld nodig om ons behoeftes, doelwitte en drome te bereik. Effektiewe finansiële beplanning begin met 'n plan! Die vereistes vir so 'n plan is dat dit omvattend, deursigtig en logies moet wees.

Beplanning vir aftrede is 'n tydsame proses. In die geval van die predikant is daar unieke faktore wat aftrede nog verder *kompliseer*:

- Gebrekkige kontantvloei.
- Weens die gebrek aan kapitale onderbou, word vaste bates (eiendom) nie betyds aangekoop nie.
- Finansiële kundigheid ontbreek – goeie advies kom altyd teen 'n hoë premie.
- Die sogenaamde gemaksonne waarin die predikant hom- of haarself bevind met betrekking tot goedkoop huisvesting en relatiewe hoë vervoertoelae, kan op die lang duur teenproduktief wees.
- Ook moet 'n persoon in gedagte hou dat mense se lewensverwagting styg.

Drie verskillende fases

Aftreebeplanning kan uiteindelik suksesvol wees indien die volgende drie fases effektief bestuur word:

1. Die opboufase (beleggingsdoelwit gedurende hierdie fase: Inflasie [VPI] + 5% – Inflasie [VPI] + 7%)

Lede van pensioenfondse plaas oormatige vertroue in hul pensioenfondse om na aftrede in hul behoeftes te voorsien. Derhalwe bestaan daar 'n *persepsie* by predikante dat die NHKA Predikantepensioenfonds genoeg voorsiening gaan bied vir aftrede! Op die een of ander wyse sal u u pensioen moet aanvul.

Die NHKA Predikantepensioenfonds maak inderdaad voorsiening vir die volgende:

Voorsiening vir afhanklikes by afsterwe (voor aftrede)

Maak seker dat u lewensdekking voldoende is vir u persoonlike behoeftes:

- 'n Enkelbedrag gelyk aan 5 x die versorgingsvoordeel.
- 'n Pensioen wat aan die geregtigde gade betaalbaar is: gelyk aan 24% van die versorgingsvoordeel.
- 'n Kinderpensioen van 3,75% van die versorgingsvoordeel per kind betaalbaar.

Voorsiening vir afhanklikes by afsterwe (na aftrede)

- By sterfte na aftrede is 'n gadepensioen betaalbaar gelyk aan 60% van die lid se pensioen.
- 'n Kinderpensioen van 9,3% per kind van die lid se pensioen ook betaalbaar.

Voorsiening vir die vervanging van inkomste onder die omstandighede van ongeskiktheid

- Beroepsongeskiktheid verwys na die onvermoë om 'n beroep te beoefen vanweë die impak van 'n gezondheidstoestand, siekte of ongeluk.
- Indien 'n beroep nie beoefen kan word nie vanweë gemelde redes en voldoende mediese bewys hiervoor voorgelê word, sal die vermoë om inkomste uit werk te verdien, beëindig word, en kan dit beduidende negatiewe implikasies inhou indien daar nie voorsiening gemaak word vir die vervanging van inkomste onder sodanige omstandighede nie.

U het net 480 maande tyd om vir u pensioen voorsiening te maak

Die termyn van bydraes, saam met die grootte van die bedrag asook die opbrengs wat verdien word op bedrae so weggesit, sal die **omvang van u pensioen** bepaal: 40 (aannee word gemaak dat lid teen die ouderdom van 65 jaar 40 jaar diens het) x skaalfaktor van 1,85% van die versorgingsvoordeel + beleggingsgroei. Dit is skokkend om te verneem dat 95%+ van alle Suid-Afrikaners wat aftree, onvoldoende voorsiening gemaak het vir hul aftrede. Om 'n bepaalde doelwit vir aftrede daar te stel, is dit nodig om u finansiële behoeftes en lewenstyl as maatstaf te gebruik.

Om *inflasie* teen te werk, is markgekoppelde beleggings gedurende hierdie fase meer raadsaam. Inflasie impliseer dat u met u geld elke jaar minder en minder sal kan koop, tensy u doelgerigte stappe neem om die gevolge van inflasie teen te werk.

Deeglike beleggingsbeplanning kan ook 'n bydrae lewer om te verseker dat die mees toepaslike beleggingsopsie gekies word met inagneming van u eie spesifieke beleggingsdoelwitte, opbrengsverwagtinge, kapitaal- en/of inkomstedoelwitte, die termyn van die belegging, en u eie risikotoleransie met betrekking tot belegging. Die keuse van toepaslike beleggingsfondse om u beleggingsdoelwitte op die doeltreffendste wyse te bereik, sal ook hier in ag geneem word.

As 'n reël behoort gepoog te word om ten minste 75% tot 80% van 'n finale maandelikse vergoeding uit die opbrengs van kapitaal opgebou vir aftrede te voorsien. Met ander woorde, indien 'n finale maandelikse inkomste van R20 000 verdien word, behoort 'n inkomste van ten minste R15 000 per maand uit kapitaal opgebou vir aftrede verdien te word. Daar moet ook voorsiening gemaak word vir jaarlikse inkomste-aanpassing om ten minste vir inflasie voorsiening te maak ten einde die koopkrag van u geld te beskerm.

Bydraes tot 'n *pensioenfonds* alleen is gewoonlik nie voldoende voorsiening om in 'n behoefte van 75% vervanging van 'n finale verdienste te voldoen nie. 'n Aftree-annuïteit kan benut word om addisioneel vir aftrede te spaar. Die voordeel van 'n aftree-annuïteit as spaarmiddel is dat die bydraes tot so 'n annuïteit belastingaftrekbaar is binne toelaatbare perke. Die beleggingsfondse wat binne 'n aftree-annuïteit gebruik word se rente-inkomste en kapitaalgroei is nie onderworpe aan inkomstebelasting en kapitaalwinstbelasting nie, met die gevolg dat 'n meer effektiewe opbrengs verdien kan word as wat die geval met enige ander spaarproduk is. Die kapitaalbedrag opgebou in 'n aftree-annuïteit vorm ook nie deel van u boedel nie, en is gevolglik nie onderworpe aan boedelbelasting nie.

Die voordeel van gedissiplineerde spaar is dat die vermenigvuldigende effek van saamgestelde rente 'n groot bydrae lewer tot die eindresultaat van die kapitaal opgebou. Hier volg 'n voorbeeld van die impak van gedissiplineerde spaar en saamgestelde rente om by 'n bepaalde kapitaaldoelwit uit te kom:

Gestel 'n bedrag van R500 per maand word gespaar. Hierdie R500 per maand word dan elke jaar met 6% verhoog. Verder, veronderstel 'n gemiddelde jaarlikse opbrengs van 10% oor die tyd van spaar.

	OUDERDOM WAAROP BEGIN IS OM TE SPAAR			
AFTREE- OUDERDOM	25	30	40	50
55	1 817 347	1 018 317	278 714	42 898
60	3 162 399	1 817 347	549 393	126 067
70	9 121 841	5 405 928	1 817 347	549 393

'n Persoon wat op 60 wil aftree maar eers vanaf 40 begin spaar het, het minder as een derde van die kapitaal beskikbaar op ouderdom 60 as die persoon wat 10 jaar vroeër op ouderdom 30 begin spaar het en ook op 60 aftree.

2. Die laaste 6 jaar voor aftrede (beleggingsdoelwit gedurende hierdie fase: Inflasie [VPI] + 3% – geen risiko)

Die wêreldmarkte is deesdae baie wisselvallig en tentatief. Gedurende die laaste 6 jaar voor aftrede moet risiko beperk word en dit wat u reeds bymekaar gemaak het, beskerm word. Neem u aftrede in oënskou en maak seker dat u in terme van u aftreebeplanning op koers is! Gedurende die laaste 6 jaar voor aftrede moet rekeninge en 'n oortrokke fasiliteit tot die absolute minimum beperk word.

3. Die volhoubaarheid van u aftrede

Volhoubaarheid impliseer dat u aftreeplan oor tyd heen genoeg voorsiening maak en uiteindelik sal hou tot die dood toe. Ons bevind onself in lae-rentekoers-omgewing, wat onafwendbaar daartoe lei dat rente-inkomste en pensioenverhogings relatief laag bly. Vanweë die impak van inflasie bly finansiële dissipline ononderhandelbaar!

Nuttige wenke

Skakel u skuld uit:

- Om skuld af te los, neem dissipline, maar dit is moontlik.
- As u baie skuld het, sal u u uitgawes drasties moet sny en/of u inkomste verhoog ten einde die skuld af te los.
- Betaal duur skuld eerste af, met ander woorde, die skuld met die hoogste rente.
- Indien u 'n verbandlening het, poog om maandeliks addisioneel te betaal om sodoende oor tyd 'n beduidende besparing aan rente te bewerkstellig.

Bou 'n noodfonds op:

- Sodra u u skuld onder beheer het, moet u 'n noodfonds opbou. As 'n reël behoort daar ongeveer 6 maande se inkomste in 'n noodfonds beskikbaar te wees om voorsiening te maak vir enige onvoorsiene uitgawes. Hierdie noodfonds verskaf dan ook die nodige finansiële buffer om te verseker dat u nie ander finansiële doelwitte op risiko plaas wanneer daar 'n tekort aan fondse ontstaan vanweë onvoorsiene gebeurlikhede nie.
- Hierdie buffer sal u in staat stel om nie aan u beleggings te raak indien u aan moeilike omstandighede blootgestel word nie.
- Spaar soveel as wat u kan vir aftrede.

Belê en diversifiseer:

- In onvoorspelbare tye soos dié is dit belangrik om beleggings te diversifiseer.

Begroot:

Stel 'n *begroting* op wat realisties en verstaanbaar is. 'n Begroting maak 'n integrale deel uit van enige finansiële plan, en behoort op maandelikse basis aangepas te word.

- Sodoende kan verseker word dat finansiële doelwitte soos spaar op 'n volhoubare basis bereik word ten einde finansiële doelwitte soos finansiële onafhanklikheid by aftrede te bereik.
- Hierdeur kan ook verseker word dat besteebare inkomste doeltreffend aangewend word op noodsaaklikhede, en nie lukraak uitgegee word op onnodige besteding wat nie 'n bydrae lewer tot die bereiking van spesifieke finansiële doelwitte nie.
- 'n Begroting plaas u in beheer van u geld – en nie andersom nie!
- Hoewel 'n maandelikse begroting soms doelloos en futiel voorkom in terme van 'n langtermyn finansiële plan, is dit die sleutel tot volhoubare finansiële sukses.
- As u eers geld begin leen om ander skuld te betaal, het u rede tot kommer. U moet u uitgawes verminder of u inkomste verhoog om uit hierdie penarie te kom. U moet uitkom met wat u tot u beskikking het.
- Moenie langtermyn- en korttermyn geld met mekaar verwar nie! Ek hoor dikwels dat 'n bepaalde huishouding 'n tweede verband registreer om korttermynskuld af te los. Dit bring inderdaad verligting op u maandelikse kontantvloei, maar die saamgestelde rente oor 'n periode van 20 jaar kan enorm wees. Uiteindelik beland u in 'n negatiewe spiraal wat negatief en destruktief inwerk op u bates. Wat in effek gebeur het, is dat u 'n bate wat veronderstel is om 'n lewensiklus van net 5 jaar te hê, oor 'n periode van 20 jaar finansier.
- Hiermee saam moet u versigtig wees om huishoudelike items op krediet te koop. Rente op kruidentersware kan byvoorbeeld baie duur en selfs onbekostigbaar raak.
- Probeer om 'n bietjie meer as die minimum bedrag op uitstaande rekening te betaal. Dit sal die rente wat u betaal, verminder.

Finansiële dissipline en kliniese bestuur:

Hierdie is in resessietye en moeiliker finansiële periodes kritiek belangrik. Ter wille van effektiewe beheer kan dienste soos elektrisiteit, lugtyd vir u selfoon en u Telkomlyn deur middel van voorafbetaalde koopbewyse aangekoop word.

Finansiële versorging van u kinders:

Iemand het gesê dat jy na aftrede nie meer finansiële *verantwoordelikheid* vir jou kinders moet aanvaar nie! Dit is harde woorde. Kinders moet die waarde en krag van geld ken, en dienooreenkomstig opgevoed word.

Onderskei tussen wil hê en moet hê:

Onderskei tussen die dinge wat u wil hê (*nice-to-have*) en die dinge wat u werklik nodig het (*need-to-have*). Dit verg ontsettende dissipline en goeie *oordeel* om die twee sake van mekaar te skei!

Bestuur u mediese fonds effektief:

Lidmaatskap van 'n mediese fonds behoort ook deel uit te maak van 'n finansiële plan. Daar moet ook in berekening gebring word dat mediese bydraes met meer as gewone huishoudelike inflasie styg. In hierdie opsig behoort u van tyd tot tyd u medieseplankeuse na te gaan om te verseker dat u plankeuse die beste vir u is in terme van behoefte en koste. So byvoorbeeld kan u, indien u gesond is, moontlik slegs 'n hospitaalplan as deel van u keuses uitoefen, teen 'n laer koste as 'n volledige omvattende plan.

Bestuur u skuld:

As u nie in staat is om u skuldafbetalings na te kom nie, praat met u krediteure. Moenie net stilbly nie; dit sal as onwilligheid om te betaal, geïnterpreteer word. Maak reëlings om elke maand ten minste 'n sekere minimum te betaal.

Koop 'n vaste eiendom:

Hierdie word as 'n kritiek belangrike finansiële doelwit beskou. Sodanige eiendom behoort by aftrede ten volle afbetaal te wees, en verskaf die nodige gemoedsrus met betrekking tot huisvesting. Die bate kan in 'n latere stadium verkoop word, en die kapitaalopbrengs dan aangewend word om in 'n aftree-eenheid in te koop waar die nodige geriewe met betrekking tot versorging beskikbaar behoort te wees.

Testament

Nog 'n komponent van 'n finansiële plan behoort 'n geldige en tersaaklike *testament* te wees. Sodanige testament behoort ook op 'n jaarlikse basis hersien te word ten einde voorsiening te maak vir wysiging indien nodig waar enige omstandighede verander het. So 'n testament sal verseker dat u bates op 'n ordelike wyse na u afsterwe aangewend word tot die beste voordeel van u afhanklikes. Sodanige testament vorm dan ook deel van 'n volledige boedelplan waar aspekte soos boedelbelastingbesparing en ander doeltreffende opsies ten opsigte van die strukturering van u boedel aandag kan kry.

Kundige finansiële advies

Dit word ook aanbeveel dat u 'n *geakkrediteerde finansiële adviseur* raadpleeg om u te help met die opstel en bestuur van 'n behoorlike finansiële plan volgens u spesifieke omstandighede, finansiële doelwitte en prioriteite. Dit word ook aanbeveel dat sodanige finansiële plan ten minste op 'n jaarlikse basis hersien word ten einde veranderde omstandighede in ag te neem en aanpassings te maak waar nodig, en om te verseker dat u oor tyd u finansiële doelwitte op die mees effektiewe wyse behaal.

Slotopmerkings

Die werk van die predikant is in die 21ste eeu al meer veeleisend. Die impak hiervan op die predikant en sy/haar gesin is hoog. Gun uself 'n *kommervrye* aftrede! Hiervoor moet u vroegtydig beplan en genoeg inkomste genereer om u aftrede te finansier.

(Dr FJ Labuschagne, Voorsitter: NHKA Predikante-aftreefonds. Met die nodige dank aan Herman Louw vir advies: Finansiële Adviseurs; ABSA Versekering en Finansiële Adviseurs; ABSA Konsultante en Aktuarisse)

Bylae A

**MBTI-vraelys soos opgestel
deur Roy M Oswald en Otto Kroeger**

Ekstroversie of Introversie?

(Omkring die letter wat jou die beste beskryf.)

E: Jy is geneig om eers te praat, later te dink, en weet nie wat jy gaan sê nie totdat jy jouself dit hoor sê; dit is nie ongewoon nie om jouself iets te hoor sê soos: *Sal ek ooit leer om my mond te hou!*

I: Jy dink eers goed na voordat jy iets sê en verkies dat ander dieselfde moet doen. Jy reageer dikwels soos volg: *Ek sal daarvoor moet dink of Ek sal later met jou hieroor praat.* Dit is nie ongewoon nie om na 'n byeenkoms te dink: *Ek wens ek het dit of dat gesê.*

E: Jy is ewe toeganklik vir en raak ewe maklik betrokke by vriende én vreemdelinge, alhoewel jy soms bietjie dominerend in geselskappe mag wees.

I: Jy word beskou as 'n *goeie luisteraar*, maar voel soms dat ander jou misbruik.

E: Jy ken 'n klomp mense, en reken baie in as *intieme vriende*; jy hou daarvan om soveel mense moontlik by jou aktiwiteite te betrek.

I: Jy geniet die vrede en stilte van *by-jouself-wees*; jy ervaar dat jou persoonlike tyd te maklik binnegedring word, en is geneig om aan te pas deur 'n hoë konsentrasiekrag te ontwikkel wat die TV, raserige kinders of 'n gesprek wat naby jou plaasvind, *uitblok*.

E: Jy hou daarvan om na partytjies toe te gaan en met baie mense te praat in stede van slegs 'n paar; jou gesprekke is nie noodwendig beperk tot diegene wat reeds aan jou bekend is nie, en jy is geneig om relatief persoonlike inligting aan buitelanders te openbaar.

I: Jy hou daarvan om spesiale geleenthede met slegs een persoon of moontlik 'n paar intieme vriende te deel.

E: Jy verkies om idees saam met 'n groep eerder as op jou eie te ontwikkel; jy voel gedreineer wanneer jy te veel tyd bestee aan reflektiewe denke sonder die moontlikheid om jou idees met ander te toets.

I: Jy móét herlaai nadat jy 'n tyd lank besig was om te sosialiseer met 'n groep; hoe intensiewer die ontmoeting, hoe groter is die kans dat jy daarna gedreineer sal voel.

E: Jy beleef telefoonoproepe as welkome onderbrekings; jy huiwer nie om die foon op te tel as jy iets het om vir iemand te sê nie.

I: Jy is al by geleentheid *skaam* genoem; of jy daarmee saamstem of nie, jy kom vir ander voor as ietwat gereserveer en nadenkend.

E: Jy kyk met jou mond in plaas van met jou oë: *Ek het my bril iewers neergesit! Het iemand my bril gesien? Wie weet waar my bril is?* En wanneer jy die gang van jou gedagtes verloor, vind jy jou weg verbaal terug: *Wat was ek besig om te sê? Ek dink dit het iets te doen gehad met gister se aandete. O ja, dit was iets wat Sarie gesê het!*

I: Jy is van oordeel dat praat *goedkoop* is. Jy raak agterdogtig wanneer mense te vrypostig is met komplimente, of geïrriteerd wanneer iemand iets sê wat reeds deur iemand anders gesê is; die frase *om die wiel weer uit te vind* mag by jou opkom wanneer ander aanhou babbel.

Dit is onwaarskynlik dat jy al die **E's** of al die **I's** sal omkring. Indien dit wel so is, is jy 'n sterk **Ekstrovert** of 'n sterk **Introvert**. Baie mense verkies egter iets van albei. Voorkeur van 'n bepaalde tipe is soos om linkshandig of regshandig te wees. Sommige mense is ewe handig in albei hande. Ander verkies weer om dinge te doen met hul dominante hand. In jou keuses van die letters in bostaande lys sal jy waarskynlik óf 'n sterk óf matige voorkeur toon.

Verkies jy Sintuiglike of iNtuïtiewe waarneming?

Hierdie lys dien as riglyn van hoe 'n mens inligting inneem, hetsy deur jou sintuie, hetsy deur intuïsie.

(Omkring die letters wat jou die beste beskryf.)

S: Jy verkies spesifieke antwoorde op spesifieke vrae. Wanneer jy vra *Hoe laat is dit?* verkies jy dat die antwoord duidelik en presies sal wees: As dit 15:52 moet wees, irriteer dit jou as die antwoord iets is soos *So iets voor vier* of *Dis byna tyd om te gaan*.

N: Jy is geneig om aan verskeie dinge op een slag te dink; jy word dikwels deur vriende en kollegas beskuldig dat jy ingedagte is.

S: Jy vind dat opdragte wat 'n duidelik meetbare uitkoms het, jou meer tevrede stel, terwyl algemene huishoudelike take jou eindeloos verveel; jy sal eerder jou kantoor regpak as om oor die toekoms van jou loopbaan te bespiegel.

N: Jy vind die toekoms en toekomsmoontlikhede meer opwindend as skrikwekkend. Jy is normaalweg meer opgewonde oor waar jy heen gaan as oor waar jy is.

S: Jy sal eerder met feite en getalle werk as met idees en teorieë. Jy hou daarvan om dinge eerder in volgorde te hoor as deurmekaar.

N: Jy vind dat *vervelige detail* oorbodig is.

S: Jy dink *fantasie* is 'n vloekwoord; so ook mense wat skynbaar te veel tyd bestee aan hul verbeelding.

N: Jy sal eerder fantaseer oor hoe jy jou salaristjek gaan spandeer as om tyd daaraan te bestee om jou tjekboek te balanseer.

S: Jy raak gefrustreerd wanneer mense nie duidelike opdragte gee nie, of wanneer iemand sê *Hier is die oorkoepelende plan – ons sal later aandag gee aan die detail* of, erger nog, wanneer jy die duidelike aanwysings gehoor het, terwyl ander dit as vae riglyne hanteer.

N: Jy is geneig om algemene antwoorde te gee op die meeste vrae; jy het nie begrip daarvoor dat ander nie jou aanwysings kan begryp nie, en raak geïrriteerd wanneer mense jou druk om meer spesifiek te wees.

S: Jy is baie letterlik in jou gebruik van woorde; jy neem dinge ook letterlik op, en jy ondervind dikwels dat jy vra: *Is jy ernstig, of maak jy 'n grap?*

N: Jy hou van raaisels en woordspeletjies (jy mag selfs geneig wees om dit in die algemene gang van die dag te doen).

S: Jy vind dat dit makliker is om individuele bome eerder as die bos te sien; by die werk is jy gemakliker om op jou eie werk te fokus, en is jy nie so bekommerd oor waar dit in die groter prentjie inpas nie.

N: Jy vind dikwels dat jy die konneksies en onderlinge verhoudings *agter* die meeste dinge soek eerder as om dit op gesigwaarde te neem; jy is altyd besig om te vra: *Wat beteken dit?*

Ook hier sal jy agterkom dat jy sommige van albei moontlikhede omkring het. Baie mense het sowel sintuiglike as intuïtiewe voorkeure. Dit is normaal vir dieselfde persoon om dieselfde ding op verskillende tye verskillend waar te neem.

Verkies jy om besluite denkend (*Thinking*) of op gevoel (*Feeling*) te neem?

Hierdie oefening help ons om te verstaan hoe besluite geneem word.

(Omkring die letter wat jou die beste beskryf.)

T: Jy sal 'n meningsverskil oplos gebaseer op wat regverdig en waar is, eerder as op dit wat mense gelukkig sal maak.

F: Jy meen 'n *goeie besluit* is geneem wanneer ander se gevoelens in ag geneem is.

T: Jy ag jousef as objektief ten spyte van die feit dat sommige mense jou daarvan beskuldig dat jy koud is en nie omgee nie (jy weet trouens dat dit glad nie die waarheid is nie).

F: Jy kan jousef in ander mense se skoene stel; jy is geneig om die een te wees wat in vergaderings vra: *Hoe sal dit die mense wat hierby betrokke is raak?*

T: Jy gee nie om om moeilike besluite te neem nie en kan nie verstaan hoekom so baie mense so ontsteld raak oor dinge wat nie verband hou met die kwessie voor hande nie.

F: Jy hou daarvan om besluite te neem deur persoonlike gevoelens en menslike waardes in ag te neem, selfs al blyk dit nie logies te wees nie.

T: Jy dink dit is belangriker om reg te wees as om gelief te wees; jy glo nie dit is noodsaaklik om van mense te hou om sodoende in staat te wees om saam met hulle te werk en die werk goed te doen nie.

F: Jy verkies harmonie eerder as duidelikheid (*clarity*); jy beleef verleentheid wanneer konflik in groepe of by familiebyeenkomste voorkom, en sal eerder poog om dit te vermy (*Kom ons verander die onderwerp*) of *smoor* dit met liefde (*Kom ons soen en maak op*).

T: Jy beskik oor die vermoë om koel, kalm en objektief te bly in situasies waar al die ander ontsteld is.

F: Jy word dikwels daarvan beskuldig dat jy dinge te persoonlik opneem.

T: Jy is meer ferm as goedhartig; wanneer jy nie met mense saamstem nie, sal jy mense daarop wys eerder as om hulle te laat dink hulle is reg.

F: Jy sal nie huiwer om iets wat jy gesê het terug te trek nie as jy sien dit het die persoon aanstoot gegee.

T: Jy geniet dit om 'n saak te bewys ter wille van duidelikheid; dit is nie vreemd vir jou om *aan albei kante* van 'n saak te redeneer nie, al is dit net om jou intellektuele horisonne te verbreed.

F: Jy sal jousef te kort doen om in ander mense se behoeftes te voorsien; jy sal omtrent enigiets doen om ander mense te akkommodeer, selfs ten koste van jousef.

Denkende (T) en **Gevoelsmatige (F)** voorkeure is die enigste twee wat verband hou met die geslagte. Ongeveer twee derdes van alle mans is **T's**, en ongeveer dieselfde hoeveelheid dames is **F's**. Weer eens is dit belangrik om te weet dat dit nie goed of sleg, reg of verkeerd is nie. En indien jy nie in ooreenstemming met die geslag se meerderheid toets nie, is dit ook nie goed of sleg, reg of verkeerd nie. Namate jy meer bewus word van die omvang van die MBTI, sal dit goed wees om jou siening van jousef te toets met die siening wat ander, byvoorbeeld jou huweliksmaat, kollegas en vriende, van jou het. Soms sien ander ons op maniere waarop ons onself nie kan sien nie.

Verkies jy beoordeling (Judging) of waarneming (Perceiving)?

Nou vir die laaste twee voorkeure, wat bepaal hoe mense kies om hul lewe te oriënteer – gestruktureerd en georganiseerd (Judgers – **J**) of spontaan en aanpasbaar (Perceivers – **P**).

(Omkring die letter wat jou die beste beskryf.)

J: Jy moet altyd vir ander wag, wat nooit op tyd blyk te wees nie.

P: Jy is geneig om vir op-die-nippertjie-inspuitings vir energie te wag om spertye te haal; jy is gewoonlik net-net betyds, alhoewel jy almal om jou in die proses die harnas injaag.

J: Jy het 'n plek vir elke ding en is nie tevrede voordat elke ding op sy plek is nie.

P: Jy glo nie dat netheid alles is nie, selfs al sou jy verkies dat al jou goed altyd op hul plek moet wees; wat belangrik is, is kreatiwiteit, spontaniteit en om responsief te wees.

J: Jy weet dat indien almal eenvoudig sal doen wat hulle veronderstel is om te doen (en ook dat hulle dit sal doen wanneer hulle veronderstel is om dit te doen), die wêreld 'n beter plek sal wees.

P: Jy hou nie daarvan om vasgevang te wees in 'n roetine nie, jy verkies om jou opsies oop te hou.

J: Jy hou nie van verrassings nie, en jy raak geïrriteerd wanneer iemand iets onverwags op jou afdruk.

P: Jy hou daarvan om die onbekende te verken, selfs al is dit iets so eenvoudig soos 'n nuwe roete huis toe.

J: Wanneer jy in die oggend wakker word, weet jy redelik goed hoe jou dag gaan verloop; jy het 'n skedule en jy hou daarby, en dit maak jou lam as dinge nie volgens plan verloop nie.

P: Jy beplan nie 'n taak/opdrag nie, maar wag en kyk wat dit vereis; mense beskuldig jou daarvan dat jy ongeorganiseerd is, al weet jy van beter.

J: Jy hou daarvan om dinge af te handel en om dit uit die weg te kry, selfs as jy weet jy sal dit later moet oordoen om dit reg te doen.

P: Jy maak van die meeste van jou werk 'n speletjie; indien dit nie moontlik is nie, is dit waarskynlik nie die moeite werd nie.

J: Jy blom wanneer daar orde is; jy het 'n spesiale sisteem waarvolgens jy dinge in die yskas, jou hangkas, skoenekas, en prente teen die muur orden.

P: Jy blom wanneer jy toegelaat word om aanpasbaar en buigsaam te wees; elke situasie en omstandigheid vereis 'n unieke roetine.

Tel die stellings waarmee jy saamstem bymekaar – kontroleer jou keuses met vriende waar nodig – en skryf die resultaat in die toepaslike blokkie.

E of I	S of N	T of F	J of P

Elkeen van jou vier letters verteenwoordig 'n keuse.

Judging teenoor Perceiving

Kom ons begin met die **J** en die **P**.

Judging: Hierdie mense verkies 'n gestruktureerde en geordende wêreld. Hulle hou daarvan om hul werk te beplan en om dan hul plan te laat werk. **J's** probeer om in hul wêreld te oorleef op 'n besliste, beplande, ordelike wyse, en hulle poog om gebeure te reguleer en te kontroleer. Hulle streef daarna om afsluiting ten opsigte van data te bereik en wil graag dinge afgehandel hê.

Perceiving: Hierdie mense hou daarvan om oop en spontaan met hul wêreld om te gaan. Hulle is buigsaam, en poog om die lewe te verstaan en daarby aan te pas. Hulle is gedurig besig om nuwe data te versamel, terwyl hulle hul opsies oophou en besluite uitstel. **P's** sal by die lewe aanpas soos hulle aangaan, responderend op hul omgewing, eerder as om dit te orden en te struktureer.

Judging (J)	Perceiving (P)
Selfdisipline, doelgerig, eksak	Buigsaam, aanpasbaar, tolerant
Beslissend	Nuuskerig, tentatief
Onnodige ondervinding frustreer	Soek ondervinding
Mik daarna om reg te wees	Mik daarna om niks te mis nie
Beplan vooruit	Pas aan soos ons aangaan
Konformeer met planne en standaarde	Reageer op die situasie
Essensie van die saak (<i>bottom line</i>)	Opsies
Kry dinge afgehandel	Neem tyd af om verder uit te vind
Afsluiting, selfs wanneer data onvolledig is	Sluit nie maklik af nie, soek meer data
Kontrollerend en regulerend	Nuuskerig en ontdekkend
Georganiseerd en geskeduleerd	Aanpasbaar en veranderend

Sensing (sintuiglik) en iNtuisie (hoe data versamel word)

Sensing: Sommige mense verkies inkomende data op die mees realistiese, feitelike en praktiese wyse moontlik. Hulle hou daarvan om op die data te vertrou presies soos hul vyf sinne dit aan hulle oordra: smaak, voel, sig, reuk en geluid. Hierdie *sensors*, soos hierdie mense genoem word, se voete staan vas in die realiteit.

iNtuïtief: Hierdie mense is meer geïnteresseer in die betekenis van die realiteit voor hulle. Hulle wil verbindings maak tussen die data wat hulle waarneem en ander data wat hulle uit die verlede ken. Hulle kyk vir moontlikhede en patrone in alles wat hulle waarneem.

Sensors en intuïtief-georiënteerdes beleef dikwels spanning met mekaar. Waar sensors vir feite, spesifieke en konkrete praktiese oplossings soek, sal intuïtiewes meer neig na spekulاسie, inspirاسie en wenke. Hierdie twee kan nogal by mekaar verby praat sonder om op 'n betekenisvolle wyse te konnekteer.

Sensing (S)	iNtuïtief (N)
Neem met vyf sinne waar	Neem waar met geheue en assosiasie
Praktiese en feitelike detail	Patrone en betekenis
Huidige moment	Moontlikhede vir die toekoms
Soek spesifieke antwoorde	Soek die groot prentjie
Voete op die grond	Kop in die wolke
Streef na genieting en pret	Streef na inspirاسie
Geniet die lewe soos dit is, tevrede	Veranderings-georiënteer, rusteloos
Verstandig (<i>sensible</i>)	Verbeeldingryk (<i>imaginative</i>)
Ondervinding	Vermoedens
Konkreet	Abstrak
Puntenerig, sistematies	Impulsief, spontaan
Akkurate waarnemer van detail	Slegs wat pas by pre-okkupاسie
Laat die oë die brein vertel	Laat die brein die oë vertel

Denke teenoor gevoel

Die volgende is die **besluitnemingsfunksie**. Sommige mense verkies om die data wat hulle bymekaar maak, te vertaal in duidelike objektiewe, logiese, liniêre besluite. Hulle probeer so onpersoonlik en onpartydig moontlik wees. Hulle hou nie daarvan dat hul besluite vertroebel raak deur enige subjektiewe en emosionele insette nie. Dit word genoem **Denkende (Thinking)** besluite. Hierdie mense kyk na die logiese konsekwensies van die besluite wat hulle maak, hulle neem oorsaak en gevolg in ag.

Die **Gevoelsmatige (Feeling)** besluitnemers is meer bewus van die impak wat hul besluite op hulself en ander gaan hê. Hulle laat hierdie subjektiewe data toe om hul besluite te beïnvloed. Hulle is meer geïnteresseer in waardes as in logika. Wat is belangrik vir my in hierdie besluit? is 'n vraag wat hulle hulself dikwels afvra.

Denkende (T) en **Gevoelsmatige (F)** besluitnemers kan die lewe vir mekaar moeilik maak. **T's** sal **F's** beskuldig van te sag en oor-emosioneel wees. **F's** sal **T's** beskuldig van koue harte en nie-omgee. Inderwaarheid gee **T's** baie diep om, en **F's** is in staat om baie goed te dink – die basis op grond waarvan hulle besluite neem is egter baie verskillend.

Thinking (T)	Feeling (F)
(60% mans en 40% vroue)	(60% vroue en 40% mans)
Gebruik logiese analise	Wend persoonlike prioriteite aan
Gebruik objektiewe en onpersoonlike kriteria	Weeg menslike waardes en motiewe op, persoonlike sowel as dié van ander
Oorsaak-en-gevolg-verhoudings	Waarderend
Is ferm in denke en besluite	Het waardering vir hartlike verhoudings
Is skepties	Vertrouend
Waardeer logiese orde	Waardeer harmonie
Analities	Oorredend
<i>Truthful</i>	Taktvol
Onpersoonlik	Persoonlik
Dinge, idees, konsepte	Mense

Ekstroversie en Introversie

Nou kan ons beweeg na **Ekstroversie** en **Introversie**. Dit bepaal waar ons ons **Perceiving** en **Judging** doen in die **buitewêreld** van mense, aksies en dinge; of in die **binnewêreld** van konsepte en idees. Waar ons toets in terme van **E** of **I**, bepaal waar ons ons energie vandaan kry. **Ekstroverte** kry energie deur interaksie met die voorkeurgedeeltes van hul buitewêreld. Hulle mag totaal gedreineer voel, maar wanneer 'n paar nabyvriende verskyn, is hulle gereed om *deur die nag* te gaan.

Introverte kry energie deur na hul binnewêreld te gaan. Ook hulle kan gestimuleer word deur nabyvriende en 'n goeie partytjie, maar hulle raak baie gouer moeg deur hierdie *buite-stimulasie* en moet dan na hul *binnewêreld* beweeg om *heel* te word, te integreer en hul energie te herstel.

Diegene met 'n voorkeur vir **Ekstroversie** mag **Introverte** sien as teruggetrokke, geheimenisvol en konstant besig om hulle te analiseer. **Ekstroverte** raak dikwels geïrriteer wanneer hulle 'n **Introvert** 'n vraag vra en sy/hy *trek terug* voordat hulle reageer. Hulle wonder ook waarom hulle **Introverte**-vriende hulle nie meer gereeld besoek nie en waarom hulle nie graag langer bly wanneer hulle wel 'n besoek bring nie.

Diegene met 'n voorkeur vir **Introversie**, mag **Ekstroverte** as *vlak* beskou. Terwyl **Ekstroverte** dikwels uitvind wat hulle dink en voel deur *dit uit te praat*, sê **Introverte** selde iets voordat hulle dit *deurdink* het. Hulle raak dikwels geïrriteer wanneer hulle onder 'n stortvloed van woorde moet deurloop om uiteindelik uit te kom by wat 'n **Ekstrovert** werklik voel en dink.

Die volgende lys gee sommige kenmerke weer wat eieaardig is aan die twee oriëntasies:

Ekstroversie (E)	Introversie (I)
Eksterne gebeure	Interne reaksies
Kry energie uit 'n groot aantal mense	Word vermoei deur 'n groot aantal mense
Word vermoei deur langdurige lees en studie, het 'n breuk nodig om met mense te praat	Kry energie uit leeswerk, het meditering en studie nodig
Maak mond oop, betrek verstand dan eers	Betrek die brein en mag dan dalk hul mond oopmaak of dalk nie

Is baie keer spyt oor alles wat gesê is	Is baie keer spyt oor alles wat nie gesê is nie
Oordadig, oorgevoelig, ontlaai emosies	Intens, passievol, hou emosies terug
Aksie en praktiese prestasies	Idees en abstrakte denke
Leef die lewe om dit te verstaan	Verstaan die lewe om dit te leef
Veelvoudige verhoudings	'n Paar intense verhoudings
Breedte	Diepte
Praat baie, aktief	Gereserveer, reflektief
Bespied die omgewing vir stimulasie	Beweeg binnewaarts vir stimulasie
Gebruik probeer en tref met vertroue	Oorweeg optrede deeglik

(Die inligting in hierdie bylae is in Afrikaans vertaal deur dr Christo van der Merwe)