



# Emosioneel Gesonde Leierskap



2018

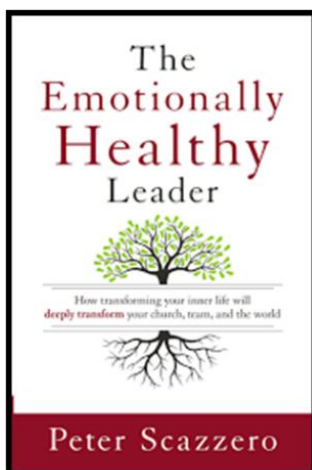
**Voortgesette Teologiese Toerusting (VTT/VTK)**

# Die Emosioneel Gesonde Leier

## Inleiding

Tydens die 2017 Voortgesette Teologiese Toerusting (VTT) was die tema: 'Die bestuur van verandering' waartydens daar onder andere aan die etiek van selfsorg aandag gegee is. Tydens die gesprek oor die etiek van selfsorg is daar gekyk na aspekte soos fisiese en emosionele gesondheid, uitbranding, medelye-moegheid ens. In al tien die streke waar hierdie tema aangebied was, het daar indringende gesprekke gevolg en het die fasiliteerders onder die indruk gekom van die geweldige druk wat predikante in hul beroepslewe beleef. Dit was opvallend hoe eerlik en openhartig predikante oor byvoorbeeld uitbranding en medelye-moegheid (*compassion fatigue*) gepraat het. Die fasiliteerders was dit eens – hierdie tema moet verder ontgin word!

Het jy al van die uitdrukking: 'Soms kom kry 'n boek jou' gehoor? Met die boek van Scazzero was dit dieselfde. 'n Kollega het vir my 'n kopie as geskenk gegee en soos dit dikwels gaan, het die boek vir weke in my studeerkamer gelê. lewers gedurende 2017 moes ek Kaap toe vlieg en het as nagedagte die boek in my rugsak geprop. Tydens die vlug het ek begin lees en gou besef dat hierdie boek 'n besondere boodskap vir predikante het. Die eerlike en persoonlike manier waarop Scazzero oor sy eie geloofsreis skryf asook sy eie, met tye, emosionele ongesondheid en die ingrypende wyse waarop hy sy innerlike lewe ast'ware nuut rangskik het, het my laat wonder of hierdie boek nie die ideale boek vir die 2018 VTT is nie. Die lede van die VTT-span het elkeen die boek gelees en met ons eerste vergadering in 2018, was oorwegende gevoel dat die tema: 'Emosioneel Gesonde Leierskap' 'n gepaste en tydige tema sal wees.



Dit is vanjaar ook die eerste keer dat predikante VTT aanlyn kan doen. Ons het ook in 2018 met VTK (Voortgesette Toerusting Kerkraad) begin en hierdie werkstuk kan met groot vrug vir toerusting in die algemeen gebruik word. Indien jy PowerPoints wil bekom, kontak my by [andre.ungerer@up.ac.za](mailto:andre.ungerer@up.ac.za)

Hierdie dien as basisdokument wat met video-insetsels, vraelyste, PowerPoints en assesserings aangevul word. Deur hierdie dokument deur te werk en die assesserings te doen, kan jy 15 VBO-krediete verwerf. Gebruik die volgende skakel om jou assessering te voltooi.

<https://forms.gle/mcord7i24gXMrxa78>

André Ungerer (samesteller)

# Hoofstuk 1

## Die Emosioneel Ongesonde Leier (EOL)

Janine Bevollo-Manders

Die volgende is skakels na die Hervormde Teologiese kollege se YouTube kanaal van video's waar Janine die inhoud van onderstaande skriftelike werkstuk aanbied:  
<https://youtu.be/l2XGIW7iCNM>  
<https://youtu.be/cHpCYKVA-6c>

### Inleiding

Ken jy iemand wat jy sou beskryf as 'n emosioneel gesonde leier? Is jy 'n emosioneel gesonde leier? Of kom ek vra dit eerder – so bietjie omgekeerd: Waaraan dink jy eerste as jy dink aan 'n emosioneel *ongesonde* leier? Of eerder aan *wie* dink jy as jy dink aan 'n emosioneel ongesonde leier? Hoe sal jy die persoon beskryf? Is dit iemand wat die heelyd kwaad, aggressief, dominerend, oorsensitief vir kritiek, 'n beheervraat is? Of miskien iemand wat ontwykend, oneg en passief is? Of iemand wat nie bewus is van sy/haar foute en beperkinge nie of watter invloed die verlede of hede op hom/haar het nie?

Ja, 'n emosioneel ongesonde leier druk hom/haarself uit op al hierdie maniere en vele meer - as ons moet saamvat sou ons kon sê dat 'n emosioneel ongesonde leier is iemand wie se emosionele en geestelike tenk leeg is. En wanneer dit kom by hulle werk vir die Here is daar 'n groot leemte – hulle doen baie **vir die Here**, maar hulle spandeer nie baie tyd **saam met die Here** nie. Scazzero (2015:25) sê '*Emotional unhealthy leaders are leaders who are more busy doing for God; than being with God*'. Hy praat van 'The missing link'.

Ons is so besig met die uiterlike, die goed bo die grond, die sigbare, dat ons totaal en al die innerlike afskeep. Alles bo die grond is mooi en dit lyk goed, ons hou onself besig met klomp aktiwiteite en dinge wat ons vir onself baie keer uitdink om te doen, maar hier onder, onder is ons wortels besig om te verrot of te verdroog.



Hoeveel van ons kan sê dat ons regtig 'n kwaliteit binnekamer-lewe/stiltetyd lewe saam met die Here het? Hoeveel van ons se tyd wat ons saam met die Here spandeer is nie beperk net tot ons voorbereiding vir 'n preek of Bybelstudie nie en dan **dink** ons ons het kwaliteittyd saam met die Here spandeer? Ons maak nie tyd vir persoonlike stil-

wees en fokus op die Here nie – ons beskou dit as 'n luuksheid – tyd wat ons nie op onself mag mors nie. Ons is heelyd besig om ander te dien en hulle te vertel van hierdie wonderlike vreugde wat 'n lewe saam met die Here vir mens inhou en tog bly daardie einste vreugde ons dikwels ontwyk. In ons mees eerlike oomblikke sal ons moet erken dat ons beker met God leeg is of dalk half vol, maar nie oorvloedig met die Goddelike vreugde en liefde gevul wat ons aan ander verkondig nie.

Die probleem is ons kan dalk vir 'n ruk hiermee wegkom, maar iewers sal die krake in ons bediening begin wys.

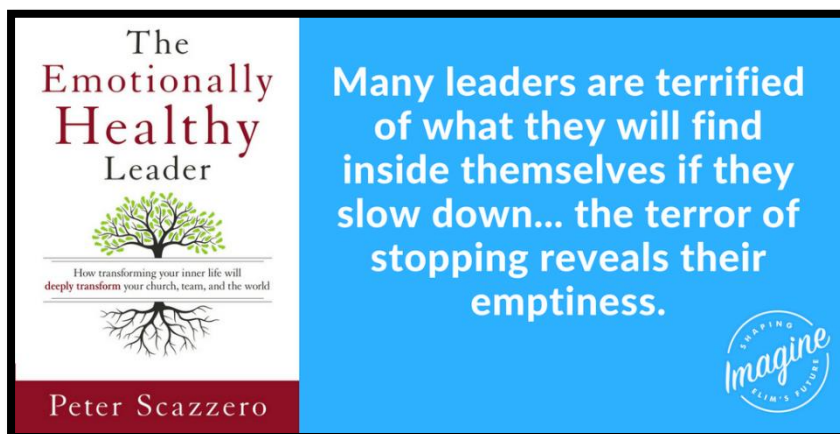
Kom ek gee die skrywer van die boek kans om in 3 minute 'n paar inleidende gedagtes met ons te deel voor ons aangaan: **Kliek gerus op die skakel hier langsaan.** <https://youtu.be/pC58HyaRJPC>

## Die 4 eienskappe van emosioneel ongesonde leiers

Kom ons staan by elkeen van die **4 eienskappe** van emosioneel ongesonde leiers (EOL) stil. Dit is die tekens of eerder die simptome wat weggee dat ons nie só gesond is soos wat ons dink ons is nie.

### 1. Hulle het 'n lae selfbewussyn

Emosioneel ongesonde leiers is nie in voeling met hulleself nie. Hulle weet self nie wat aan hulle binnekant aan die gang is nie.



Emosioneel ongesonde leiers luister nie na hulle liggame nie. Ons liggame stuur waarskuwingstekens uit, maar ons gee nie gehoor nie. Die tabel in die kantlyn bied geleentheid om jouself te evalueer. Eerlike nadenke en antwoorde is die sleutel. Wanneer jy dit voltooi het, kan jy eers halt roep en die uitslag met 'n betekenisvolle mens/e in jou lewe bespreek.

1	Moegheid	Ek is altyd moeg	Ek dink ek slaap genoeg (gemiddelde 7-8 ure)	Ek voel meesal energiek
2	Hoofpyne	Ek kry gedurig hoofpyn	Ek kry soms 'n hoofpyn	Ek kry selde tot nooit 'n hoofpyn
3	Maagseer	Ek het 'n kroniese maagseer	Ek het al 'n maagseer gehad	Ek het nog nooit 'n maagseer gehad nie
4	Gewig	Ek het die afgelope 5 jaar meer as 10 kg opgetel	Ek het die afgelope 5 jaar meer as 10 kg verloor	My gewig is redelik konstant

### Sien jy 'n tendens? Dalk alles in die 1ste kolom gemerk?

Ons dink nie eers daaraan dat hierdie simptome dalk die Here se manier is om te sê: **'Hey, hokaai stop die bus nie.'** Ons karring net voort en spog oor al die opgehoopte verlof wat ons het, nè?

Behalwe vir hulle **liggame** is emosioneel ongesonde leiers ook dikwels nie in voeling met hulle **emosies** nie. Ons word kwaad, maar ons weet nie presies hoekom ons kwaad word nie, met die gevolg dat ons nie altyd gepas reageer nie: Ons raak **verdedigend, blameer, oorreeger of val aan**. In plaas daarvan dat ons ons **eië emosie ontleed** (en sê stop - wat het ek nou gemaak? Wat was die sneller wat die ontploffing veroorsaak het?) en dan **gepas reageer** soos 'n emosioneel volwasse persoon.

Hierdie gebrek aan emosionele bewustheid sypel deur na ons persoonlike en professionele verhoudings – ons is dikwels blind vir die emosionele impak wat ons op ander het, veral in ons leierskaprol. Byvoorbeeld, ons is nie altyd bewus of ingestel hoe ander ons beleef nie of hoe ons oorkom nie – kom ek oor as dominerend, voorskriftelik en iemand wat glad nie kritiek kan aanvaar nie. Is ek bereid om na ander se mening te luister of kom ek dalk as pateties oor terwyl almal oor my loop?

EOL's besef nie hoe 'n groot rol hul **verlede en gesinne van herkoms** speel nie. Ons vergeet dat ons net soos ander mense in 'n baie groot mate ook maar die produk van ons 'grootword'-huise en van ons verlede is. Kom ons noem 'n voorbeeld: **Kom ons sê jy het in 'n huis grootgeword waar jy nie mag foute gemaak het nie. Vandag is jy dalk so bang om te faal of te misluk of 'n fout te maak dat jy eerder niks nuuts probeer nie; jy maak nie enige veranderings nie, jy waag nie, jy steek vas, terwyl die Here jou nooi om vorentoe te beweeg, maar jy kan dit nie eers sien nie.**

Nog 'n voorbeeld: jou ouers was vreeslik **krities** op alles wat jy gedoen het en nou is jy só sensitief vir kritiek dat die mense om jou nooit waag om iets krities te sê nie want hulle weet hoe gevoelig jy is. Sodoende kry jy nie broodnodige terugvoer nie. Ons bou

'n muur om ons en wys nie ons ware self nie. Om gekritiseer te word is seker een van die grootste vrese wat baie van ons het, maar om dit singewend te verwerk seker ook die grootste kuns wat ons kan bemeester.

Julle weet hoe dit is: tien mense sal vir jou sê dankie vir die preek en één persoon sal iets negatief opmerk en jy sal sowaar as vet vassteek by die één. Ai, ons kan darem dom wees, maar dis hoe dit is.

Maar weet julle: Die liefde van die Here maak dit vir my moontlik om my swakhede te erken. In 2 Korintiërs 12 sê Paulus – **'...ek sal roem oor my swakhede. Want wanneer ek swak is, is ek eintlik sterk.'** Die goeie nuus is dat ons nie perfek hoef te wees nie, maar die geskenk wat ons gee vir ons gemeentes, ons samelewing, ons wêreld waarvan ons deel is - kom juis uit ons gebrokenheid. Dis vanuit ons gebrokenheid dat ons die beste kan identifiseer met ander se gebrokenheid en ander met die Here se genade en liefde kan bedien.

Neem 'n oomblik om die volgende vrae oor jouself vinnig te beantwoord. Hoe in voeling is jy met jouself? Dit in 'n gerusstellende wete dat 'n hoë selfbewussyn (as ek weet wat hier binne my aan die gang is) tot innerlike vrede lei. **Kliek op die skakel** hieronder om by die ***INLP Center Self Awareness Test*** uit te kom.

<https://inlpcenter.org/self-awareness-test/>

## 2. Hulle stel hul werk bo hulle huwelik of hulle enkellopendheid.

Party van ons is getroud, party is enkellopend. Ek wil hê jy moet eerlik wees en sê of die hoeveelheid tyd wat jy aan jou huwelik of jou enkel-wees spandeer, iets van jou huwelik of enkel-wees as jou belangrikste prioriteit reflekteer? Is jou huwelik vir jou belangriker as jou werk? En reflekteer jou tyd wat jy daaraan spandeer dit? Ja of nee? Neem 'n oomblik om die vraag eerlik te oordink en te beantwoord.

Redeneer jy in die geval van as jy getroud is dat jou man of vrou moet verstaan dat jy 'n gemeente het om te bou/n besigheid om uit te brei, 'n leer om te klim, in dominees se geval redeneer ons mos dat die mense ons nodig het; hulle ewigheid is op die spel – ek moet dag en na tot hulle beskikking wees. Ons dink gewoonlik alles gaan vergaan as ons nie daar is nie. Neem jy dikwels besluite rondom jou bediening sonder om in ag te neem hoe dit jou huwelik gaan beïnvloed? Moet jou eggenoot maar tevrede wees met die afskeep krummeltjies van jou tyd? En so ook in die geval van jou enkel-wees – is jou tyd saam met familie en vriende jou hoogste prioriteit of kom werk altyd eerste. Ons gaan wel nog tyd later hieraan spandeer.

### 3. Hulle doen baie meer vir die Here as wat hulle tyd saam met die Here spandeer – meer *'doing for God than being with God'*.

Ons is dag en nag besig met die werk van die Here, maar die luuksheid om vir ons eie geestelike gesondheid tyd saam met die Here in stilte te spandeer gun ons onself nie. Ons beskou dit nie as 'n kern geestelike dissipline wat ons moet ontwikkel en wat noodsaaklik is vir ons leierskap om effektief te wees nie. As ons die Bybel lees dan dwaal ons gedagtes sommer vinnig en dink ons wat se preek ons uit die gedeelte kan maak.

EOL's is **chronies** oorlaai. Alhoewel hulle oor die algemeen te veel het om te doen in te min tyd sal hulle ja sê vir nuwe geleenthede voordat hulle biddend God se wil gevra het. Die idee van 'n stadiger pas – waarin hulle doen vir die Here (*doing for God*) voortvloei uit hulle saamwees met die Here (*being with God*) is 'n vreemde konsep vir hulle.

Ek nooi jou uit - **maak gou 'n lys van die 3 top prioriteite** van hoe jy jou tyd as leier spandeer.

Is tyd inruim ter wille van 'n diep, intieme verhouding met Jesus op jou lys?

Dink jy daar steek enige waarheid in – is ons meer besig met die *'doing for God than the being with God'*?

### 4. Hulle het nie 'n werk/Sabbat roetine nie.

Hierdie spesifieke punt gaan jou bootjie skud. Ek wil dit waag om te sê (kom ek gee ons die voordeel van die twyfel en maak dit baie) - ek wonder of 5% van ons 'n Sabbat roetine het waarin ons 24 uur 'n week opsy sit om te RUS. Nie boodskappe of e-posse antwoord nie; nie rekeninge betaal nie; nie jou preek afstof nie; nie 'n sieke besoek nie – maar RUS. Rus en net al die wonderlike dinge wat die Here vir mens gee om te geniet, wel geniet.

Aan die begin het ek gevra wat of wie kom by jou op as jy dink aan emosioneel ongesonde leierskap. Sien jy jouself in enige van die 4 beskrywings wat ek vlugtig genoem het? Miskien dink jy: 'ja ek kan nogal identifiseer met van die eienskappe'. Of miskien is jy nog effe skepties en dink *'Ek ken mense wat baie meer ongesond is as die mense wat jy beskryf het en tog is hulle effektiewe leiers.'*

Dit is waar dat nie een van die eienskappe buitengewoon dramaties is nie, maar oor 'n kwessie van tyd sal hierdie leiers wel 'n prys betaal.

Ek dink ons sal almal saamstem dat die langtermyn gevolge van ongesonde leierskap nadelig is vir die groei van die kerk. Nou as dit so is hoekom sou ons dan volhou met ongesonde patrone? Mens sou dink dat die kerk en haar leiers alles in hulle vermoë sou doen om gesonde leierskap na te streef, tog is daar dele van die kerk wat baie

hard daarteen werk. En mens kan verwag dat as jy jou sou wou toelê op gesonde emosionele leierskap dat jy vriendelike teenkating kan verwag. Jy gaan dalk die stryd moet aansê teen die sogenaamde **4 ongesonde gebooië van kerkleierskap**. Ek noem elkeen vlugtig.

## Vier ongesonde gebooië van kerkleierskap

### 1. Dit is nie 'n sukses nie tensy dit groter en beter is nie.

Ons is geleer is dat 'n mens sukses meet aan eksterne en sigbare tekens. Ons meet bywoning, aantal kinders gedoop die jaar, aantal kinders op die kamp, aantal kleingroepe, offergaweboeke ensovoorts. Getalle is nie noodwendig sleg nie, dis eintlik 'n heel Bybelse beginsel. Jesus het immers gesê: 'Gaan en gaan maak dissipels....'

Maar kom ons wees eerlik en sê vir mekaar daar is 'n verkeerde manier ook om met syfers om te gaan en dit is wanneer ons hulle gebruik om te vergelyk met ander, om te spog – dan het ons die lyn gekruis.

Miskien is een van die beste Bybelse gedeeltes oor die saak die gedeelte in Lukas 10 wanneer die 72 dissipels terugkom en hulle is so opgewonde omdat hulle bese geeste kon uitdryf in die Naam van die Here. Maar Jesus antwoord hulle dan en sê: **'En tog moet julle nie bly wees net omdat die geeste hulle aan julle onderwerp nie, maar wees veral bly omdat julle name in die hemel opgeskryf is.'** Lukas 10:20

Met ander woorde wat Jesus wil hê hulle moet onthou is dat hulle vreugde kom van hulle **verhouding** met Hom, nie dit wat hulle vir Hom **bereik** nie.

### 2. Wat jy doen is meer belangrik as wie jy is.

Wat jy **DOEN**, maak saak tot op 'n punt. Maar **WIE** jy **IS**, is baie meer belangrik. Hoekom? Want die liefde van Jesus binne-in jou is die grootste geskenk wat jy aan iemand kan gee. Wie jy is as persoon – en spesifiek hoe jy lief het – sal altyd 'n groter impak hê op diegene om jou as wat jy **DOEN**.



### 3. Oppervlakkige geestelikheid is 'OK'.

Beantwoord die volgende vrae: *Hoe bestudeer jy die Bybel op jou eie, wanneer jy nie besig is om voor te berei vir 'n preek nie? Wanneer en hoe lank spandeer jy alleen met die Here? Hoe rig jy jou tyd saam met die Here in en wat doen jy in die tyd?*

Ek dink baie van ons het nie goeie antwoorde op die vrae nie. Die probleem is dat solank leiers die werk gedoen kry, is almal tevrede. As die bediening groei is ons baie dankbaar. Wie is ons om te oordeel of iemand se verhouding met die Here oppervlakkig is of nie? Die ding is, alhoewel ons dalk die talente en vermoëns het om skares te lok en ons baie aktiwiteite kan skep en aan die gang hou (*1ste deel*), beteken dit nie ons is besig om 'n kerk te bou of 'n bediening wat mense help om 'n intieme konneksie met Jesus te hê nie (*2de deel*).

Dink vir 'n oomblik oor die stelling. In hoe 'n mate is jy besig met die eerste deel van die stelling en in hoe 'n mate is jy besig met die tweede deel. Jy kan vir jouself die vraag afvra.

### 4. Moenie die boot skommel nie, solank die werk net gedoen word.

Soms is ons geneig om konflik of moeilike situasies te vermy net omdat ons nie wil krap waar dit nie jeuk nie, maar eintlik jeuk dit. Ons sien sekere goed oor net om die vrede te bewaar. Dinge soos swak voorbereiding, gemeentelike tweespalt veroorsaak, skinder, onnodig krities is, 'kliks' vorm, geestelike onvolwassenheid, om maar net 'n paar te noem.

Maar as ek dit vermy bars die bom een of ander tyd in elk geval. Petrus het nie 'n probleem gehad om die bul by die horings te pak nie. Toe Ananias en Saffira voorgee hulle het al die geld gegee vir die eiendom wat hulle verkoop het, het Petrus hulle direk gekonfronteer. Saffira jok dan vir Petrus. Hulle het voorgegee om iets aan die buitekant te wees, wat hulle nie aan die binnekant was nie, en hulle het met hulle lewens die prys betaal. Dis nogal 'n ekstreme verhaal maar effektiewe les vir leiers dat ons nodig het om moeilike situasies direk aan te spreek eerder as te vermy. Wat sou gebeur het as Petrus die twee se leuen sou laat verbyglip en ignoreer het, net omdat hy nie die boot wou skud nie? Sou dieselfde gees van oneerlikheid en voorgee nie dalk versprei het deur die hele kerk nie, en sou die kerk die krag en karakter en volwassenheid gehad het om te bly groei soos dit in Handeling beskryf word?

Is daar tans 'n situasie wat jy vermy omdat jy nie die boot wil skommel nie? Dink jy nie dalk dis iets wat jy maar direk moet aanspreek ter wille van die groter prentjie nie? Doen nou die **vraelys** hieronder om te bepaal hoe emosioneel gesond jou leierskap is.

## **HOE EMOSIONEEL GESOND IS JY AS LEIER?**

**5 – altyd waar van my**

**4 – dikwels waar van my**

**3 – soms waar van my**

**2 – selde waar van my**

**1 – nooit waar van my nie**

\_\_\_ **1. Ek neem genoeg tyd om moeilike emosies soos woede, vrees en hartseer te beleef en te verwerk.**

\_\_\_ **2. Ek beseft in hoe 'n mate dinge uit my verlede – my gesin waarin ek grootgeword en familie waarvan ek deel is – my verhoudings en leierskap beïnvloed – beide negatief en positief.**

\_\_\_ **3. (Indien getroud): Die manier waarop ek my tyd en energie spandeer wys dat my huwelik en nie my leierskap nie, my belangrikste prioriteit is.**

\_\_\_ **4. (Indien enkel): Die manier waarop ek my tyd en energie spandeer wys dat om op 'n gesonde manier my enkel-wees uit te leef en nie my leierskap nie, my belangrikste prioriteit is.**

\_\_\_ 5. (Indien getroud): Ek beleef 'n direkte verband tussen my eenwees met Jesus en eenwees met my huweliksmaat

\_\_\_ 6. (Indien enkel): Ek beleef 'n direkte verband tussen my eenwees met Jesus en my nabyheid met vriende en familie.

\_\_\_ 7. Maak nie saak hoe besig ek is nie, beoefen ek konstant die geestelike dissipline van alleenwees en stilte saam met die Here

\_\_\_ 8. Ek lees gereeld die Bybel en bid net om my saamwees met die Here te geniet en nie net met die oog op 'n preek of voorbereiding nie.

\_\_\_ 9. Ek beoefen Sabbat – 'n weeklikse 24 uur periode waarin ek stop met my werk, rus en al die goeie dinge wat die Here my gee, geniet.

\_\_\_ 10. Ek beskou Sabbat as 'n geestelike dissipline wat noodsaaklik is vir my persoonlike lewe en my leierskap.

\_\_\_ 11. Ek vat tyd om biddend na te dink oor sake voor ek besluite een of planne maak.

\_\_\_ 12. Ek meet die sukses van beplanning en besluitneming primêr in terme van onderskeiding en om God se wil te doen (eerder as ons dit uitsluitlik te meet aan bywoning, groei, uitnemendheid)

\_\_\_ 13. Ek spandeer 'n deel van my tyd om die wat deel is van my bedieningsspan te help en by te staan met hulle geestelike lewe en help hulle om hulle doelwitte te bereik.

\_\_\_ 14. Ek vermy nie moeilike gesprekke met my spanlede oor hulle gedrag of optrede

\_\_\_ 15. Ek voel gemaklik om te praat die gebruik van mag in konneksie met my rol en die van ander.

\_\_\_ 16. Ek het gesonde grense gestel in verhoudings waar rolle moontlik oorvleuel (byvoorbeeld met vriende of familie wat ook werknemers is of sleutel rolle in die gemeente speel)

**\_\_\_ 17. In plaas daarvan om eindes en verliese te vermy verwelkom ek hulle en sien hulle as 'n fundamentele deel van die manier waarin God werk.**

**\_\_\_ 18. Ek is in staat om biddend te laat gaan aan inisiatiewe, vrywilligers of programme wanneer hulle nie goed werk nie en ek kan dit doem met deernis en die regte motiewe.**

### **Hieronder is Scazzero se verduideliking oor elke assessering**

*If you scored mostly ones and twos, your leadership is more unhealthy than healthy, and you are likely functioning emotionally at the level of a child or infant. If that sounds harsh, you can at least take comfort in knowing you are far from alone. This was where I found myself after seventeen years as a Christ-follower, with a seminary degree, and eight years of pastoral experience. And most pastors I mentor are in a similar place. Growing up into spiritual and emotional adulthood takes years, even decades, not days or months. So take a deep breath. Relax. You are not alone.*

*If you scored mostly twos and threes, you have begun the journey, but you are likely functioning emotionally at the level of an adolescent. Your Christian life may be primarily about *doing*, not *being*, and you are feeling the effects of that on your soul. You have yet to apply personal values – such as slowing down to be with Jesus or prioritizing your marriage/singleness – to the way you lead your team. You are aware of your strengths, weaknesses, and limits, but more work probably is needed in this area. Consider how God may be inviting you to a more robust inner life and deeper spiritual practice so you can take your team and ministry to another level. Expect to be challenged personally as well as in your leadership in a number of crucial areas as you read.*

*If you scored mostly fours and fives, your leadership is more healthy than unhealthy, and you are likely functioning emotionally at the level of an adult. You have a healthy sense of your strengths, limits, and weaknesses as a leader. You are able to assert your beliefs and values without being adversarial. You protect and prioritize your relationships with your spouse (if applicable), friends, and family. You have a good sense of your identity as a leader and how to relate to those around you. And you are well on your way to integrating your *doing* for God with a solid base of *being* with him. Expect greater clarity and insights, both for yourself and those you lead, as you continue to apply these principles to your life and leadership.*

## Hoe nou verder?

Die res van die kursus is 'n uitnodiging om saam op reis te gaan om 'n gesonde emosionele leier te word. 'n Leier wat 'n gesonde emosionele bediening kan bou ter wille van Christus in die wêreld. Dit is nie die maklikste pad nie en daar gaan baie stemme in jou kop wees was dalk sê:

*Jy weet nie wat jy doen nie. Hoekom moet ek die manier van leierskap probeer, ander doen dit nie en dit lyk nie of daar 'n probleem is met hulle leierskap nie. Dit gaan nie werk nie. Ek het nie tyd vir dit nou nie. Ek sal later wanneer dinge rustiger is.*

Moenie na die stemme luister nie. Die Here nooi ons om net één tree op 'n slag te gee. Die Here weet ook dat groei en verandering tyd neem. Die Here ken jou huidige leierskapkonteks en uitdagings en Hy weet wat jy nodig het – nie net om die uitdagings te kan hanteer nie maar ook om te groei om 'n sterker en beter leier te word as gevolg van die uitdagings.

Die reis mag met tye eensaam en alleen voel. Daarvoor kan jy ook die Here vertrou om op die regte tyd mense op jou pad stuur om jou te ondersteun en te help om die volgende tree te gee.

Maar belangrikste van alles onthou dat God se Gees wat in jou woon en werk jou sal lei in die waarheid en op 'n wonderbaarlike wyse in jou lewe sal werk. Daar mag tye wees wat jy dalk oorweldig voel omdat jy voel die wysheid, volwassenheid of karakter by jou ontbreek om die eise wat jou leierskap aan jou stel te oorkom. In daardie tye sal God se Gees jou herinner aan **Markus 10:27**: '**Vir mense is dit onmoontlik maar nie vir God nie, want vir God is alles moontlik.**' en **Josua 1:9** '**Ek self gee jou die opdrag. Wees sterk, wees vasberade. Moenie skrik nie, moenie bang wees nie, want Ek, die Here jou God, is by jou oral waar jy gaan.**'

Geniet die reis!

## Bronne geraadpleeg

Scazzero, P. 2015. The Emotionally Healthy Leader. How transforming your inner life will deeply transform your church, team, and the world. Grand Rapids Michigan: Zondervan.

## Hoofstuk 2

### Ontmoet jou skaduwee

Christo van der Merwe

**Skakels na video's van Christo oor hierdie hoofstuk se inhoud:**  
<https://youtu.be/ZDJydj-YDW8>

### Inleiding

Volwasse geestelike leierskap word gesmee in die smeltkroes van

- moeilike gesprekke,
- die druk van verhoudings wat deur konflik lam gelê is,
- die pyn van terugslae, en die donker nagte van die siel.

Uit hierdie tipe belewenisse groei 'n verstaan van die komplekse aard van ons binne-wêreld. Soos wat ons nuwe praktyke en ritmes ontwikkel help dit ons om sterker en effektiewer leiers te word.

### Ontmoet jou skaduwee

Leiers soek gewoonlik boeke oor leierskap om nuwe gereedskap, idees, of vaardighede te ontdek. Ons wil weet wat om volgende te doen, hoekom dit wat gedoen moet word belangrik is, en om dan die nodige hulpbronne aan te wend om dit wat gedoen moet word te maak gebeur.

Die eerste en moeilikste taak waardeur leiers gekonfronteer word is om onself te lei. Hoekom? Omdat dit van ons vra om dele van onself te konfronteer wat ons verkies om te verwaarloos, te vergeet, of te ontken.

Parker Palmer beskryf dit soos volg: Alles in ons skree daarteen. Dit is waarom ons alles eksternaliseer – dit is baie makliker om die eksterne wêreld te hanteer. Dit is makliker om jou lewe daaraan te wy om eerder 'n instituut te manipuleer as om jou eie siel te hanteer. Ons laat institute ingewikkeld, hard en wetties klink, maar institute is die eenvoud vanself vergeleke met ons innerlike labirinte.

Scazzero vertel dan die verhale van Sean die besigheidseier en Jason die pastor.

Vir Sean verloop 'n tipiese dag soos volg

Hy 'oor-kommunikeer' op sosiale media

Hy is onverpoosd besig om statistieke oor die besigheid na te gaan

Hy slaap sleg omdat sy gedagtes gedurig aan die hardloop is

Hy lewe in paniek-modus

Hy het 'n kort humeur

Hy is heeltyd aan die jaag

Hy is konstant besig om sy span te druk om slimmer en harder te werk

Hy skryf mense maklik af

Hy is gedurig op die uitkyk vir die volgende nuwe idee of aktiwiteit

Hierdie lewenswyse veroorsaak dat almal om hom so gespanne raak dat hulle wil ingee.

Jason weer kan nie 'nee' sê, of van iemand verskil nie, en is gedurig bang dat hy iemand dalk mag teleurstel. Die wortels van beide se probleem lê in hulle gesinne van herkoms. Die onuitgesproke reëls waarmee Jason opgegroeï het is iets soos:

Moenie ander ontstel nie

Jy is verantwoordelik vir jou ouers se geluk

Wanneer jy hartseer of kwaad is moet jy dit binne jouself hou.

Beide Sean en Jason, is bewus van hulle probleem, maar moet beide op die punt kom om te erken hoe ernstig en vernietigend die probleem is. Om te verstaan wat 'n mens se skaduwee is, is die sleutel om 'n lewenswyse wat andersins vernietigend kan wees, reg te stel.

## WAT IS DIE SKADUWEE?

Videoskakel oor skaduwee: [https://youtu.be/5s4vG9KLC\\_g](https://youtu.be/5s4vG9KLC_g)

Elke mens het 'n skaduwee. Jou skaduwee is:

- die akkumulering van ongetemde emosies,
- minder suiwer motiewe en gedagtes, wat alhoewel dit grootliks onbewustelik is, ons gedrag sterk beïnvloed en vorm.
- dit is die beskadigde maar meestal verskuilde uitgawe van wie jy diep binne-in is.

Die skaduwee mag in 'n variasie van vorme uitbars. Soms druk dit sigself uit in sondige gedrag, soos veroordelende perfeksionisme, woede uitbarstings, jaloesie, gekrenktheid, luste, gierigheid of bitterheid. Dit mag sigself ook op subtieler maniere openbaar soos die behoefte om altyd ander te moet red sodat mense van jou kan hou, 'n behoefte om raakgesien te word, die onvermoë om op te hou werk, 'n neiging na isolasie of rigiditeit. Aspekte van die skaduwee mag sondig wees, maar dit kan ook bloot swakhede of ou wonde wees. Hulle neig om te verskyn in die maniere waarop ons onself probeer beskerm teen die gevoel van kwesbaarheid of om ontbloot te word.

Dit beteken dat skaduwee nie bloot 'n ander woord vir sonde is nie. As jy tot die gevolgtrekking gekom het dat die skaduwee moeilik is om te definieer is jy reg. *'The shadow, by nature, is difficult to grasp. It is dangerous, disorderly and forever in hiding, as if the light of consciousness would steal its very life'* (Sweig and Abrams soos aangehaal deur Scazzero 2015:55).

Voorbeelde van hoe mens se skaduwee hom in leierskap openbaar.

- Baie van ons het gawes om te kan praat en mense te mobiliseer. Dit is goed. Die skadukant van hierdie gawe is die onversadigbare drang vir erkenning. Selfs iets soos openbare bekering en erkenning van sonde mag gemotiveer word vanuit 'n onbewuste honger na erkenning. Dit is ook nie ongewoon vir mense met gawes van publieke redevoering om hulle te distansieer van intieme verhoudings nie.
- Ons waardeer uitnemendheid. Dit is goed. Die skadukant kom na vore wanneer ons strewe na uitnemendheid die grens oorsteek na perfeksionisme wat geen ruimte laat vir foute nie. Ons perfeksionisme word ons manier om ons eie innerlike stemme van skaamte stil te maak.
- Ons beywer ons vir God se waarheid en die regte leer. Dit is goed. Die skaduwee kom na vore wanneer ons ywer ons verhoed om diegene wat van ons verskil lief te hê. Dan word die skaduwee gedryf deur ons eie onsekerhede en vrese om bevoeg te voel en om 'reg' te wees.
- Ons wil sien dat die kerk haar potensiaal vir Christus sal vergroot. Dit is goed. Maar die skaduwee neem oor wanneer ons so gepreokkupeer word met die bereiking van ons doelwitte dat ons nie meer na ander wil luister of kan luister nie en sodoende 'n onvolhoubare plek skep vir die wat saam met ons die Here dien. Die skaduwee se motivering mag dalk 'n desperate behoefte wees om lof te ontvang vir ons werk.
- Ons is lief daarvoor om te dien. Dit is goed. Die skaduwee openbaar sigself wanneer ons onself in die kombuis wegsteek tydens sosiale geleenthede om te voorkom dat ons met mense praat. Dit is ons manier om onself te beskerm daarteen om naby ander te kom.
- Ons aanvaar 'n nuwe betrekking/opdrag in 'n ander stad/dorp. Dit is goed. Die skaduwee kom na vore wanneer ons net voor ons vertrek, met 'n ander leier rusie by ons huidige betrekking rusie maak oor iets wat ons nooit van te vore gepla het nie. Hoekom? Omdat dit makliker is as om die hartseer wat ons voel te erken en om te sê ek sal jou mis.

Scazzero vertel van 'n ernstige reaksie wat hy ervaar het toe hy een van sy gedagtes oor die bediening met sy vrou bespreek het en sy, sy aanslag bevraagteken het. Nadat hy oor sy reaksie teenoor sy vrou nagedink het, het hy besef die oorsprong van sy reaksie lê in dinge wat hy in sy huisgesin van herkoms beleef het.

Dit is nou 'n goeie geleentheid om 'n **vraelys** in te vul met die tema: Hoe gesond is jou benadering tot jou skaduwee?



## Hoe gesond is jou benadering tot jou skaduwee?

Vir 'n vraelys wat kan help om agter te kom hoe gesond jou verhouding met jou skaduwee is, kan jy gerus onderstaande vraelys doen. Onthou, hierdie vraelys vorm nie deel van die assessering nie en jy kan die vraelys met die grootste vrymoedigheid en so eerlik as moontlik doen. Dit sal ook goed wees as jy jou bevindinge met 'n betekenisvolle persoon in jou lewe deel. Dit op sigself kan 'n pynlike oefening wees hoewel uiters noodsaaklik as jy jou leierskap voor God ernstig opneem.

## Vraelys - Hoe 'n emosioneel gesonde leier is jy?

Onderstaande bied 'n handige vraelys om jou benadering tot jou skaduwee te toets. Gebruik die volgende sleutel by elke vraag om vir jouself 'n punt toe te ken.

- 5 – altyd waar van my
- 4 – dikwels waar van my
- 3 – soms waar van my
- 2 – selde waar van my
- 1 – nooit waar van my nie

\_\_\_ 1. Ek spandeer op gereelde basis genoeg tyd om my woede, vrese, hartseer met God en ander, te herleef en te prosesseeer.

\_\_\_ 2. Ek koester 'n gesonde bewussyn van my skaduwee – my wonde, eie beskermingsmeganismes, swakhede – en hoe ek geneig is om teenoor ander mense te sondig in my onbewaakte oomblikke.

\_\_\_ 3. Wanneer ek gesneller word – is daar 'n oorreaksie – eerder as om ander te blameer, sal ek myself kalmeer en afvra: Wat uit my verlede maak dat ek so heftig teenoor hierdie persoon of situasie reageer?

\_\_\_ 4. Ek is eerlik teenoor myself en enkele betekenisvolle ander persone oor my stryd, twyfel en seerkry diep onder die oppervlakte van my lewe.

\_\_\_ 5. Ek soek op 'n geroetineerde en verwelkomende wyse terugvoer van ander mense oor hoe hulle my foute en tekortkominge as leier ervaar.

\_\_\_ 6. Ek skep geleenthede om harde vrae aan myself te stel, selfs as ek beangs is oor waartoe dit kan lei.

\_\_\_ 7. Ek besoek op gereelde basis 'n mentor, berader, geestelike begeleier of ander volwasse gelowiges vir leiding om my te help verstaan hoe my skaduwee in die manifestering van my leierskap 'n rol speel.

\_\_\_ 8. Ek klop gou om hulp aan wanneer ek te veel stres het of myself met ongesonde of destruktiewe gedrag besig hou.

\_\_\_ 9. Ek is in staat om die dieperliggende oorsake (wortels) van my swakhede en mislukkings (gemengde motiewe, vrees vir wat ander mag dink, angstigheid, woede ens.) in my familie van herkoms of in my persoonlike geskiedenis te identifiseer.

\_\_\_ 10 Ek is in staat om momente en seisoene wat moontlik vir my moeilik mag wees, te antisipeer en om hulp en ondersteuning te vra.

## Verstaan jou assessering oor en opsigte van jou skaduwee

Indien jy hoofsaaklik 1's en 2's gemerk het, is jou verhouding met jou skaduwee nog in 'n beginfase. Waarskynlik het jy in jou leierskapstyl eksklusief op jou bediening gefokus terwyl jy bitter min aan jou innerlike lewe aandag gegee het. Hierdie was waarskynlik 'n moeilike of selfs 'n vreesaanjaende oefening vir jou. Indien wel, moenie bekommerd wees nie. Jy kan stadig maar seker begin om jou skaduwee in die gesig te staar. God sal jou teen 'n pas lei wat vir jou werk.

Indien jy hoofsaaklik 2's en 3's gemerk het, het jy reeds begin om jou skaduwee te ontmoet en God nooi jou uit om 'n volgende vlak van bewussyn en groei te betree. Jou uitdaging lê nou daarin om die noodsaaklike treë te gee om werklik onder die oppervlak van jou innerlike lewe te kom. Jy kan as 'n vertrekpunt begin om 'n Genogram van jou familie op te stel. Vra vir God om aan jou wyse en betroubare reisgenote vir jou reis te voorsien. Verwag dat God jou sal leer om vanuit jou swakhede te lei soos dit in die geval van die apostel Paulus was.

Indien jy meestal 4's en 5's gemerk het, het jy 'n gesonde bewussyn van jou skaduwee. Jy het op geïntegreerde wyse in jou leierskap geleer om jou skaduwee in die oë te kyk en om nie langer meer die negatiewe gevolge ervaar deur dit te ignoreer nie. Jy kon intussen selfs jou skaduwee as verborge skat ten opsigte van jou leierskap ontdek het. Jy kan nuwe vlakke van ontdekking verwag soos wat jy toenemend met jou skaduwee in interaksie verkeer. Deur God se genade kan jy ook ander begelei om die uitwerking van die skaduwee in hulle lewe raak te sien en om daarvan werk te maak.

## Jy is meer as jou skaduwee

Wanneer 'n mens probeer om jou skaduwee te verstaan deur jou skaduwee in die gesig te staar gebeur dit met baie Christen leiers dat hulle hulle in een van twee uiterstes bevind. Die eerste uiterste is: ek is geheel en al sleg. Ek is absoluut sondig en daar is niks goeds in my nie (Rom. 7:18). Die ander uiterste is: ek is geheel en al goed. Ek is 'n nuwe skepping in Christus, 'n heilige wat wonderlik en uniek gemaak is (2 Kor. 5:17; Psalm 139: 14) Beide bevat elemente van die waarheid. Om 'n gesonde perspektief te ontwikkel moet mens beide in gesonde spanning met mekaar handhaaf.

Iets hiervan leer ons in 1 Kor. 4:7. Ons besef ons het 'n skat en ons is 'n skat, maar terselfdertyd is daardie skat in 'n kleipot wat maklik breek. Dit is 'n leuen dat ons skaduwee bepaal wat die meeste van onself waar is, maar aan die anderkant kan mens ook nie jou skaduwee ignoreer, sonder om 'n duur prys te betaal nie.

## Jy weet dit is jou skaduwee as:

Skakel: <https://youtu.be/PPRtlg-Huqo>

- Jy ontoepaslik optree wanneer jy onder druk is
- Jy nie wil hê iemand moet suksesvol wees omdat so 'n persoon jou seergemaak het
- Jy gesneller word deur 'n persoon of omstandigheid en dan dinge sê waaroor jy later spyt is
- Jou huweliksmaat/medewerker geringskat wanneer hulle 'n negatiewe aspek omtrent jou en jou gedrag na vore bring
- Hou aan om dieselfde ding oor en oor te doen al bly die gevolge negatief
- Kwaad, jaloes, en nayswerig is – meer as wat nodig is
- Doen en sê dinge uit vrees vir wat ander mag dink
- Raak besiger eerder as meer te reflekteer wanneer jy angstig raak
- Geneig is om ander te idealiseer van wie dit lyk dat God vir hulle spesiale gawes gegee het, terwyl jy vergeet dat hulle ook 'n skaduwee het en soos jy, ook gebroke is
- Negatiewe opmerking oor ander te maak wat jou frustreer eerder as om direk na hulle toe te gaan om dit te hanteer.

## Die gevolge as jy kies om jou skaduwee te ignoreer

Om jou skaduwee in die gesig te staar is 'n formidabele taak. Die self-beskerende deel binne in ons kan baie kreatief wees om legitieme en regverdigbare maniere te vind om die konfrontasie met jou skaduwee te vermy. Volgens Scazzero kan hierdie maniere van vermyding in die volgende kategorieë ingedeel word: ontkenning, minimalisering, jouself te blameer, ander te blameer, rasionalisering, aandag af te lei, projekteer woede na buite. Maar afgesien van die beskerende skild waarheen ons

by verstek beweeg, is die gevolge verwoestend wanneer ons kies om ons skaduwee te ignoreer.

## **Jou skaduwee sal die beste van wie jy is ondermyn.**

Studies het aan die lig gebring dat EK (emosionele kwasiënt) verantwoordelik is vir 58% prestasie in alle tipes van werk. Dit is belangriker as IK, persoonlikheid, vlak van opleiding, ondervinding en gawes wanneer dit by effektiewe funksionering van leiers kom. Die volgende is voorbeelde van hoe bogenoemde uitspeel in verskillende leierskap omstandighede.

- William is 'n begaafde en effektiewe pastor, maar die chaotiese aard van sy gesin van herkoms dryf hom om omgewings te domineer en te kontroleer – hetsy tuis of by die werk. Leiers en personeel beweeg gereeld weg van die gemeente omdat daar 'n gebrek aan geleentheid is om hulle gawes te gebruik en uit hulle foute te leer.
- Christine is 'n uitstaande uitvoerende direkteur van bediening – georganiseerd, ge-detailleerd en 'n vinnige leerder in 'n vinnig groeiende gemeente. Maar sy is só hoogs sensitief vir kritiek en enige vorm van mislukking dat dit haar vermoë om saam met 'n span entrepreneur-leiers te werk negatief beïnvloed het. Sy voel al meer gegrief omdat haar werk omskrywing elke ses maande verander soos wat meer en meer van haar verantwoordelikhede tussen ander leiers verdeel word.
- Evelyn het 'n God gegewe talent om studente te mentor en om die jong volwasse bediening in die gemeente te lei. Sy is konstant aan die beweeg, terwyl sy nuwe inisiatiewe van stapel stuur om die werk uit te brei, sy is egter onbewus dat dit wat haar dryf gedeeltelik uit haar gesin van herkoms se draaiboek kom wat sê: '*Jy is waardeloos behalwe as jy iets van betekenis doen*'. Die helfte van haar vrywilligers het moeg geword om te probeer om in pas met haar te bly en verlaat die skip na twee of drie maande.

## **Drie verskuilde motiewe wat jou skaduwee-gedrag dryf**

### **1) Bevestiging (validation)**

Scazzero het, soos wat hy stelselmatig die effek van sy skaduwee in sy funksionering as leier ontdek het, agtergekom dat hy, wanneer hy preek en van vooraf lei, hy baie bevestiging ontvang. Dit trek mense na hom toe aan en hulle sê goeie dinge van hom. Maar wanneer hy die pynlike waarheid praat of moeilike besluite moet neem, mense van hom af wegbeweeg en nare dinge van hom agter sy rug sê.

Hy probeer dus verhoed dat mense van hom af weg beweeg. Wat hy ontdek het is dat die wortels hiervan in sy gesin van oorsprong lê. Nie een van sy ouers het die

emosionele bronne gehad om enige van hulle vier kinders genoegsaam te bemagtig nie aangesien nie een van die ouers self enige bemagtiging in hulle lewe ontvang het nie. (Ericson se ontwikkelings teorie in Fowler p 113). As gevolg hiervan sê Scazzero, leef hy met 'n emosionele gat in sy opvoeding en 'n konstante diep behoefte aan aanvaarding en goedkeuring. Eers nadat hy die konneksie tussen die gebrek aan bevestiging in sy kindertyd en sy intense behoefte om te keer dat mense van hom af weg beweeg, kon hy insig begin ontwikkel in waarom hy konstant moeilike gesprekke vermy. Die probleem was egter dat hierdie vermyding verby sy persoonlike lewe gestrek het en 'n negatiewe impak op die hele gemeente gehad het.

## 2) Die hele ding van leuens en waarheid praat

Scazzero het in sy bediening sterk gefokus op dit waarin hy goed was (preek, onderrig, visionering). Hy is nie sterk in administrasie, begrotingsbestuur, '*hire en fire*', en detail strategiese beplanning nie. Terwyl hy gefokus het op dit waarin hy sterk is, het hy die ander dinge verwaarloos. Die probleem was dat hy nie eerlik was nie, nie met homself nie en ook nie met die personeel nie. Hy het nie vir die personeel eerlike terugvoering gegee oor die uitvoering van hulle pligte nie, uit vrees dat dit hulle sal laat sleg voel en gevolglik van hom af weg beweeg. Hy het die vra van moeilike vrae vermy uit vrees dat dit sal lei tot antwoorde wat hy nie wil hoor nie. Hy het voorgegee dat dinge soms beter was as wat dit werklik is. Hy het gelukkig voorgekom terwyl hy in werklikheid nie gelukkig was nie.

## 3) Pessimisme oor jou vermoë om sterk organisatoriese leierskap te voorsien

Hy vertel: sedert 1923 het sy gesin 'n Italiaanse bakkery in New York besit. Die besigheid was chaoties en swak bestuur. Hy het die volgende boodskap geïnternaliseer: Die Scazzero's is goeie praters (praat altyd in die oortreffende trap in die mooiste beelde wanneer hulle visioneer) terwyl hulle nie so goed in die bestuur van 'n effektiewe organisasie is nie. Hy het sy mislukking in uitvoerende leierskap in sy gemeente verskoon/verbloem deur te sê 'Ek is net gewoon nie goed daarin nie' Hy het besef dat hy homself nie eers kon voorstel hoe om sy gesin van herkoms se wet van chaos en die ingebore patrone van disorganisasie te verander nie. Hy kon in elke situasie, letterlik sy ma weer hoor sê: 'Jy kan dit nie doen nie. Jy weet nie wat jy doen nie'. Soos die meeste predikante en leiers het die dinge waarvan hy hou en waarin hy goed is hom aangetrek, soos om 'n ekstra somerkursus oor die boek Openbaring aan te bied, eerder as om tyd te bestee om na te dink oor personeel, begrotings, supervisie vergaderings ens. Op die kort termyn het hy sy eie angstigtheid spanning en stres verlig maar op die lang termyn het hy dit vererger. Die gevolg hiervan was dat sy skaduwee met verloop van tyd ook sy sterk punte in sy rol as leier ondermyn het.

## **Jou skaduwee sal jou vermoë om ander te dien beperk**

Die mate waarin jy jou eie skaduwee kan erken en daarmee verbind is ook die mate waarin jy ander sal vry maak om hulle skaduwee in die gesig te staar. Hoe meer jy jou eie skaduwee ontdek en verstaan hoe makliker sal jy ander se skaduwee en die effek daarvan raaksien en hulle kan help om die effek van hulle skaduwee op hulle eie funksionering te kan hanteer.

## **Jou skaduwee sal jou blind maak vir ander se skaduwee**

Daar bestaan 'n universele behoefte aan helde figure. Ons aanvaar dat God sulke helde en heldinne met spesiale gawes toebedeel het, soos wysheid, intelligensie, ens. Van buite af lyk dit of hulle al die terugslae van die lewe oorkom het. Hulle selfvertroue verstom ons. Wanneer ons weier om ons eie skaduwee te konfronteer sal ons of blind wees vir of nie in staat wees om ander se skaduwees in berekening te bring nie. Sodanige blindheid veroorsaak dat ons sekere mense só idealiseer asof hulle nie 'n skaduwee soos die res van ons het nie. Dit laat ons dikwels slegter oor onself voel en laat ons dieper en dieper in die dryfsand van morbiede selfinspeksie wegsink.

So wanneer mens iemand op 'n troon plaas, hulle idealiseer, moet jy altyd onthou – alle mense het 'n skaduwee!

## **Die gawes van die keuse om die skaduwee in die gesig te staar.**

Scazzero sê God voorsien wonderlike gawes wanneer mens besluit om jou skaduwee te konfronteer. Met wonderlike gawes bedoel hy pynlik, maar die moeite werd. Daar is ten minste twee gawes.

### **1. Jy verbreek die skaduwee se verborge krag.**

Een van die groot waarhede in die lewe is dat jy nie iets kan verander as jy nie daarvan weet nie. Wanneer mens jou skaduwee erken – beide in sy wortels en hoe jou skaduwee tot uitdrukking kom – word jou skaduwee se mag oor jou verminder indien nie gebreek nie. Om jou skaduwee aan Jesus bloot te stel is die eerste en belangrikste stap wat 'n mens moet neem om hierdie gawe te ontvang (Scazzero 2015:66). Scazzero verduidelik aan die hand van Paulus se stryd (2 Kor. 12) dat Paulus se skaduwee nie 'n bron vir skaamte was nie, maar dit het 'n bron van gesonde 'grootpraat' geword. Paulus kon juis dit gebruik om te verduidelik hoe Jesus se krag en lewe deur hom gevloei het.

Daarmee saam het Scazzero gebruik gemaak van mentors en raadgewers om hom te lei in die uitvoerende funksies van leierskap soos die in diens neem van mense, mense oorskuif in ander poste, strategiese beplanning, opstel van begrotings, bestuur van groot projekte ens.

## 2. Jy ontdek die skaduwee se verskuilde skatte.

Deur die profeet Jesaja (45:3) belowe God: Ek sal vir jou skatte gee wat in die donker gebêre word, die rykdomme wat weggesluit is, sodat jy kan weet dat Ek die Here is, dat Ek jou op jou naam geroep het, Ek die God van Israel. Hierdie belofte is veral waar mens kies om in die donker plekke van die skaduwee in te gaan en daardie plekke toe te laat om die gereedskap/middele te word vir ons diens aan God. Scazzero (2015:68) gebruik die lewe van Abraham Lincoln as voorbeeld hiervan.

## Vier roetes om by skaduwee uit te kom

Om by 'n mens se skaduwee uit te kom vra beide moed en harde werk.

### 1. Kry jou gevoel onder beheer deur jou gevoel 'n naam te gee.

Neuro-wetenskaplikes bevestig dat wanneer mens opgegroeï het in gesin waarin gevoelens nooit uitgedruk is nie, dit lei tot die onderontwikkeling van sekere dele van die brein.

Dit beskadig 'n mens se vermoë om goed te werk en te lewe. Die goeie nuus is dat hierdie beskadiging nie permanent is nie. Die brein kan herbedraad word wanneer ons leer om ons gevoelens name te gee. Selfs op die sellulêre vlak word iets baie kragtig onder beheer gebring wanneer ons ons emosies kan herken en identifiseer. 'n Mens kan begin om jou emosies name te gee deur 'n joernaal by te hou as deel van jou stiltetyd. Jy kan die volgende vrae oorweeg en daarvoor bid:

*Wat voel ek? En wat voel ek oor hoe ek voel?*

*Waaroor is ek hartseer? Waaroor is ek bly? Waaroor is ek kwaad? Waaroor is ek angstig?*

*Waar in my liggaam voel ek die spanning of die stres (bv. nek, skouers, maag)? Wat kan ek hieruit aflei oor wat binne in my aangaan?*

Scazzero spandeer op gereelde basis (drie tot vier keer per week) tyd om bogemelde wyse besig te wees met sy emosies. Nadat hy die emosie 'n naam gegee het vra hy: 'Hoekom ervaar ek juis hierdie emosie?' of 'Hoekom is ek kwaad wanneer ek daaraan dink dat ek 'n sekere lidmaat van die gemeente moet besoek? Is dit die persoon se

kragdadigheid? Is ek bang dat ek onder die druk sal toegee en dan 'n dwase besluit sal neem waarvoor ek later spyt is?' Hy skryf al sy response op hierdie tipe vrae in die joernaal. Wanneer hy dan sy emosies name gegee het en die bron daarvan geïdentifiseer het, kan hy die toepaslike aksie neem, soos om baie ordentlik nee te sê vir 'n uitnodiging, of om moeilike vrae te vra, of om te wag voordat hy 'n finale besluit neem.

## 2. Gebruik 'n genogram om die impak te ondersoek wat jou verlede op jou het

Vir die opstel van 'n genogram kyk Scazzero (2015:72,313).

### Voorbeelde van vrae wat gevra kan word by die opstel van 'n genogram.

1. Beskryf elke gesinslid in jou gesin van herkoms met drie adjektiewe en identifiseer hulle verhouding met jou (bv. ouer, oppasser, grootouer, broer, suster ens.).
2. Beskryf jou ouers of oppassers se huwelik sowel as jou grootouers se huwelike.
3. Hoe is konflik, woede, en spanning hanteer in jou uitgebreide familie oor twee of drie geslagte heen?
4. Was daar enige familie-geheime (bv. buite egtelike swangerskap, bloedskanie, geestesversteuring, finansiële skande ens.)
5. Wat is beskou as sukses in jou gesin van herkoms en in jou familie?
6. Hoe het etnisiteit of ras jou en jou familie gevorm?
7. Hoe sal jy die verhoudings tussen gesins/familieede beskryf (vol konflik, afsydig, verwickel, misbruik, molestering ens.)
8. Was daar enige helde/heldinne in die gesin/familie? Enige skurke/skobbejakke of witbroodjies? Indien wel, waarom is sulke individue op hierdie wyse uitgesonder?
9. Watter generasie patrone of temas kan jy identifiseer en herken (verslawings, affairs, misbruik, egskeiding, geestesversteuring, aborsies, kinders buite egtelik gebore ens.)?
10. Wat se traumatiese verliese het jou gesin van herkoms beleef? (bv. skielike dood, langdurige siekte, miskrame, bankrotskap, egskeiding ens.)
11. Van watter insigte (een of twee) raak jy bewus wat jou kan help om sin te maak van wat die impak is wat jou gesin van herkoms of ander persone het op wie jy vandag is?
12. Wat is die een of twee spesifieke maniere waarop hierdie dinge impak uitoefen op leierskap?

Wanneer jy jou verlede ondersoek het aan die hand van die genogram, stel jy jou skaduwee bloot aan die lig van Jesus. Dan, deur God se genade, kan jy die mag wat jou skaduwee oor jou het verbreek en kan jy die verskuilde skatte van jou skaduwee integreer met jou leierskap.



### 3. Identifiseer die negatiewe tekste wat sodoende aan jou oorgedra is.

'n Negatiewe teks is 'n geïnternaliseerde boodskap vanuit jou verlede wat jou bewustelike of onbewustelike optrede in die hede vorm gee. Selfs al probeer ons die tekste uit ons gedagtes te sit, onthou ons liggame dit, veral wanneer dit verband hou met traumatiese insidente. Dit is die rede waarom sommige gebeure 'n ontoepaslike respons kan sneller, selfs dekades na die inisiële insident.

Die onderbewussyn kan nie onderskeid maak tussen wat lank terug gebeur het en wat nou gebeur nie. Daarom voel dit vir 'n mens of jy weer in die situasie is, wat dit ook al mag wees. Deur oor die verlede te reflekteer maak dit vir 'n mens moontlik om daardie negatiewe draaiboek wat na jou toe oorgedra is te identifiseer en dit stel mens in staat om die teks te verander.

Scazzero se ma was byvoorbeeld tot die dood toe bang vir die risiko om 'n gek van jouself voor ander te maak en 'geshame' te word. Sy het hierdie vrees aan al vier haar kinders oorgedra. Hy onthou, dat hy, op ongeveer vierjarige ouderdom vir sy ma gesê het hy graag motor-enjins wil herstel. Sy het toe die refrein herhaal wat hy dikwels deur sy lewe gehoor het: 'Jy kan dit nie doen nie. Jy weet nie wat jy doen nie. Jy sal net 'n gemors daarvan maak.' Dit is 'n negatiewe teks. As volwassene moes hy homself dikwels self korrigeer en vra: 'Is die risiko wat ek nou oorweeg 'n stap/sprong in geloof in God, of is dit om my ma verkeerd te bewys?'

'n Negatiewe teks kan uit omtrent enige ervaring ontwikkel.

Kyk of jy jouself in enige van die volgende voorbeelde kan herken:

- Dan is 'n hoogs opgeleide dokter wat 'n goeie salaris verdien. Hy sukkel met perfeksionisme en werkolisme wat sy verhoudings skade berokken, beide by die werk en die kerk. Toe hy tien jaar oud was het hy tuis gekom met 'n A op sy rapport maar is deur sy pa gestraf omdat hy nie A+ gekry het nie. Sy pa het Dan in sy kamer laat sit en die volgende woorde by hom ingedril. 'Kry dit reg – altyd. En moenie foute maak nie!'
- Allison se ouers is geskei toe sy sewe was. Sy onthou die dag toe haar ouers die nuus aan haar en haar broer oorgedra het. Haar pa het belowe: Ek is lief vir julle en sal altyd daar wees vir julle. Die probleem het gekom toe haar pa ses maande later weer getrou het en 'n nuwe gesin begin het. Sy en haar broer het hulle pa vir die volgende 20 jaar baie min gesien. Haar versigtige en agterdogtige benadering tot die lewe is beide uitdrukking van versigtigheid en die negatiewe teks. *Moenie mense vertrou nie.*
- Jiao se ouers het na die VSA geïmmigreer vanaf China. Hulle het hulle taal, kultuur, familie, en beroepe agtergelaat om 'n beter lewe vir Jiao en sy broers te skep in New York. Hulle het 12 ure per dag, ses en halwe dag elke week gewerk en het slegs een boodskap vir hulle kinders gehad: Studeer! En sorg dat julle dit maak in die VSA. Jiao het gevolglik in die skool gepresteer, en

gegradueer as een van die top studente. Haar negatiewe teks was: *Jou waarde en verdienste is gebaseer op jou werkverrigting en sukses.*

- In Josef se gesin was daar 'n gedurige gegil en geskreeu. Sy pa was op een tydstip in 'n buite egtelike verhouding betrokke. Josef as oudste kind moes as middelaar optree om sy ma te kalmeer. Hy was die vredemaker in die gesin. Nou is Josef 'n pastor. Hy vermy konflik en mense wat kwaad is en onttrek totdat die ongemaklikheid verby is. Sy teks is: Konflik is gevaarlik en sleg.
- Nathan het opgegroeï in 'n Christen huis waar sy pa oor en oor vir hom gesê het: 'God het 'n baie spesiale plan vir jou lewe, maar as jy uit lyn uit gaan, sal God jou swaar straf.' So het Nathan sy lewe daaraan gewy om verantwoordelik en produktief te wees. Sy teks is: *God het iets spesiaals vir my om te doen en te wees, ek beters dit nie opmors nie.*

Wat kom by jou op as hierdie verhale lees? Het jy enige negatiewe tekste van jou eie herken? Indien wel, help dit om diep daarvoor na te dink en dan daarvoor te bid. Doen dit eers alleen en dan saam met iemand wat jy vertrou. Hoekom? Sodat jy biddend die nodige stappe kan neem om die negatiewe tekste oor te skryf wat geanker is in die waarheid van wat God van jou sê.

#### 4. Soek terugvoering by 'n betroubare bron

Sonder terugvoering van betroubare bronne soos terapeute, geestelike leiers, betroubare kollegas, en mentors, sou Scazzero nie in staat gewees het om sy skaduwee te herken nie om nie eers te praat van om sy skaduwee in die gesig te staar nie.

Dikwels help dit om hierdie tipe terugvoering buite die kerk te soek. 'n Mens het ook verskillende soorte terugvoering op verskillende tye en plekke in jou lewe en leierskapreis nodig. Scazzero moedig sy lesers aan om 'n 360 grade terugvoering te kry – dit is om terugvoering van almal om jou te kry – supervisors, tydgenote, persone wat saam met jou werk en mense wat aan jou moet rapporteer. Op hierdie wyse kry mens die voordeel van gekombineerde perspektiewe oor jou spanwerk, kommunikasie, leierskap, swakhede en vaardighede. 'n Ander stuk gereedskap wat 'n mens hiermee kan help is 'n Enneagram, 'n tipologie wat nege persoonlikheidstipes gebruik om mense te help om vas te stel watter kragte hulle gedrag motiveer.

As leiers het ons die krag om ons skaduwee en sy effek op ander mense te projekteer. Daarom het ons die rentmeester verantwoordelikheid om ons skaduwee eerlik in die gesig te staar. Om terugvoering te soek is nie opsioneel nie maar essensieel. Tereg wysings kan baie nuttig wees as dit kom van mense wat 'n pad met God loop. Dit is minder werd as dit van mense met kwade bedoelings kom.

## Hoofstuk 3

### Gesonde leierskap: Getroud/Enkeld

Hannes Janse van Rensburg

Kyk na hierdie video: <https://www.youtube.com/watch?v=CZP4OZw0H4c>

#### Inleiding

Carey Nieuwhof, skryf in sy boek, *Lasting Impact* (2015), breedvoerig oor die uitdagings van die kerk en die rol wat gesonde leierskap daarin speel. Hy omskryf 'n gesonde leier as 'n leiers wat op vier vlakke gesond is; spiritueel, relasioneel, emosioneel en fisies. Nieuwhof (2015, Loc:740) skryf: '*Here's the simple truth: healthy leaders create healthy churches.*' Sy navorsing wys dat dat bykans alle krisisse in die kerk deur ongesonde leierskap veroorsaak of aangehelp is.

Dit verdien uitgewys te word dat Nieuwhof (2015) en Scazzero, *The Emotionally Healthy Leader*, (2015) albei in hulle strewes daarna om die volmaakte gemeente leier te wees, uitgebrand het. Dit is vanuit hierdie ervarings dat hulle hul navorsing te boek gestel het. Ek is dus oortuig daarvan dat ons, in ons strewes na gesonde leierskap, waardevolle ervaring uit hulle navorsing kan put.

Nieuwhof (2015: Loc:828-865) beklemtoon die belangrikheid van selfsorg. Elke gesonde leier het 'n duidelik selfsorg plan. Sy selfsorg plan beskryf tien gesonde selfsorg opsies:

- ✓ Daaglikse kwaliteittyd met God.
- ✓ Voldoende fisiese oefening.
- ✓ Gesonde dieet.
- ✓ Goeie en genoegsame slaap.
- ✓ Doelgerigte af-tye op jou program.
- ✓ Gesonde vriendskappe.
- ✓ Gesonde grense.
- ✓ Stokperdjies.
- ✓ Familie tyd.
- ✓ Mentorskap.

Scazzero (2015: 51-176) beklemtoon, soos Nieuwhof, 'n selfsorg plan vir gesonde leiers. Sy voorstelle kom ook uit navorsing en persoonlike ervaring. Vir hom is die volgende belangrik:

- ✓ Trotseer jou skaduwee en egostate.
- ✓ Lei vanuit jou huwelik of enkellopendheid.
- ✓ Kwaliteit tyd vir God.

✓ Die vreugde van 'n rusdag.

Hierdie aanbieding gaan net fokus op: *Lei vanuit jou huwelik of enkellopendheid.*

Scazzero (2015: 81-83) begin sy hoofstuk met twee ware verhale. Beide die verhale handel oor gemeentelidmers wat nie tyd vir hulle gesinne gemaak het nie. Daar is eerstens die verhaal van pastor Li en die verhaal van 'n ander Chinese pastor wat slegs eenkeer 'n jaar, met die Chinese Nuwejaar, huis toe gegaan het. Beide die pastore het hulle roeping, as geestelike-leidende voorop gestel ten koste van hulle eie innerlike welsyn en gesinslewe.

Scazzero se gedagtes dwaal onwillekeurig na die verhaal van Jetro se besoek aan Moses – Eksodus 18: 1-27. Die verhaal vertel van Moses wat so besig was met 'God se werk' dat hy nie tyd vir sy vrou en kinders gehad het nie. Hulle was nie eers by hom nie. Jetro, sy skoonpa, ook 'n priester met 'n gemeente in Midian, tree as mentor op. Hy bring Moses se vrou (Sippora) en sy twee seuns (Gersom en Eliëser) na hom toe. Daar is nie sprake van 'n groot weersiens nie. Direk na die ontmoeting begin Moses verduidelik hoe hard hy werk. Hy werk letterlik van sonsopkoms tot sonsondergang. Moses het seker verwag dat sy skoonpa vol komplimente sal wees, maar helaas. Jetro se woorde was: 'Jy maak nie reg nie!' Gelukkig lees ons die volgende van Moses: 'Moses het na sy skoonpa geluister en gedoen wat hy gesê het.' Jetro tree as Moses se mentor op. Hy besef onder andere hoe belangrik sy gesin is. Ons lees heel aan die einde van die verhaal: 'Moses het toe afskeid geneem van sy skoonpa, en sy skoonpa is terug na sy eie land toe.' Let op dat slegs Jetro Moses verlaat het; Sippora, Gersom en Eliëser het by Moses agter gebly.

Huwelike verbroekel omdat huweliksmat nie genoegsame kwaliteit tyd en kwantiteit tyd in die verhouding belê nie. Scazzero (2015) het bevind dat geestelike-leidende se gemeentes dikwels verbroekel sodra hulle huwelike verbroekel. Hy voel daar word eenvoudig nie genoeg gepraat oor die belangrikheid van 'n huwelik of in die geval van enkel-persone, die verhouding met hulleself nie. Gemeente-leidende en -leiderspanne gee gewoon nie genoeg aandag aan hierdie belangrike saak nie. Toerusting en mentorskap is hier van kritiese belang.

## Getroud/Enkellopend = Roeping:

*'Every Christian has the same primary calling of vocation: We are called to Jesus, by Jesus, and for Jesus. Our first call is to love Him with our whole being ...'* (Scazzero, 2015: 86). Ons tweede roeping lê in ons getroud-wees of enkellopend-wees. Scazzero (2015: 86) voer aan dat die Bybel voorbeelde van beide roepings het. Man en vrou word geroep (bv. Adam en Eva) om een met mekaar en met God te lewe. Daarby kan enkellopend in twee groepe gedeel word: die geroepe enkellopende en die toegewyde enkellopende. 'n Goeie voorbeeld van 'n geroepe enkellopende is Jesus self. Paulus val ook in hierdie groep. Hulle staan terug op 'n huweliksverhouding om voltyd hulle aandag aan God te wy. Die toegewyde enkellopende is die persoon wat nog nie 'n

maat gevind het nie of geskei is of wie se lewensmaat oorlede is. Hulle verbintenis om selibaat te lewe is 'n verbintenis tot God se saak.

As geestelike leier behoort ons lewe slegs van God te getuig. God moet deur ons vir die wêreld sigbaar wees. Ons getuig dus van God in en deur ons huwelik of ons enkellopendheid. Getroud of enkellopend, die liefde van God moet aan die wêreld sigbaar gemaak word.

Hoe gesond is jou vermoë om vanuit jou huwelik of enkellopendheid te lei? Vul die gepaste vraelys in: (Scazzero, 2015:88-89, 114)

Algemene wanopvattinge ten opsigte van die huwelik of enkellopendheid:

- ✘ Geestelike leiers se hoogste prioriteit is om 'n suksesvolle gemeente te bou. Al ons krag en energie behoort hierin te gaan en wat oor is, is vir ons huwelik of enkellopendheid.
- ✘ Ons geloofsverhouding staan los van ons verhouding met ons huweliksmaat (getroud) en familie/vriende (enkellopend).
- ✘ My huwelikstatus of enkellopendheid verdien sekondêre oorweging as dit kom by my bediening en besluitneming.
- ✘ Geestelike leiers moet primêr as leiers opgelei word en toerusting vir gesonde huwelike is net nodig as 'n huwelik op die rotse geloop het.
- ✘ Daar is belangriker teologiese kennis as die teologie van getroud-wees of enkellopend-wees.
- ✘ Die huwelikstatus van leierskapspanne in die gemeente is nie belangrik nie.

## Lei vanuit jou huwelik

*'If you want to lead out of your marriage – not leadership – your first ambition, your first passion, and your loudest gospel message'* (Scazzero, 2015:92).

- ✓ Getroud-wees is jou eerste ambisie. Ambisie is 'n sterk begeerte om iets te bereik. Ons ambisie moet ons positief motiveer om by die goeie te bly. My eerste ambisie is om my huweliksmaat onvoorwaardelik lief te hê. Op hierdie manier getuig ons van Jesus se onvoorwaardelike liefde vir sy kerk. Gemeenteleiers se optrede en besluite moet in die eerste plek 'n bewys wees dat hulle hul huweliksmaats lief het.
- ✓ Getroud-wees is jou eerste passie: Passie is nie iets wat vanself kom nie. Passievolle huwelike bid vir meer passie in die huwelik, streef intensioneel na meer passie en soek passievol die goeie in mekaar en bevestig dit.
- ✓ Getroud-wees is die beste manier om die evangelie te verkondig: Getroude gemeenteleiers verkondig nie in die eerste plek met hulle woorde of selfs die prediking nie, maar met hoe hulle huweliksverhouding lyk.

## Lei vanuit jou enkellopendheid

*'... if you want to lead out of your singleness, then there are three things you must do: be intentional about the kind of single God has called you to be, make a healthy singleness (not leadership) your first ambition, and make singleness your loudest gospel message'* (Scazzero, 2015: 100).

- ✓ Wees duidelik oor die vorm van enkellopendheid waartoe God jou geroep het: Geroepe of toegewyde enkellopende?
- ✓ Enkellopendheid is jou eerste ambisie: Ek lewe vanuit my enkellopendheid vir Christus. Bou aan hierdie ambisie deur: jou selfsorg ernstig op te neem, te belê in goeie vriende en te belê in gasvryheid.
- ✓ Enkellopendheid is jou beste manier om die evangelie te verkondig: Die manier waarop jy jou enkellopendheid uitleef moet van God getuig.

## Bronne geraadpleeg

Bybel. 1983. Die Bybel: nuwe vertaling. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

Nieuwhof, C. 2015. Lasting Impact. Seven powerful conversations that will help your church grow. [Kindle uitg.] Beskikbaar: <http://www.amazon.com>.

Scazzero, P. 2015. The Emotionally Healthy Leader. How transforming your inner life will deeply transform your church, team, and the world. Grand Rapids Michigan: Zondervan.

## Hoofstuk 4

# Bring jou werk- en lewenspas af vir liefdevolle gemeenskap met God

Frikkie Labuschagne



Videos: <https://youtu.be/uN47VnBe1D8>  
[https://youtu.be/\\_WW\\_BXdENmM](https://youtu.be/_WW_BXdENmM)

### 'n Dominante leierskap paradigma

Die meeste geestelike leiers handhaaf 'n oordrewe leierskappas! Laasgenoemde lei tot spanning tussen wie ons is (gelowige/teoloog) en waarmee ons besig is (bestuur en leidinggewende rol.) Aan die eenkant is die predikant opgelei en toegerus vir Koninkrykswerk, maar aan die anderkant is dit onafwendbaar om gemeentes te bestuur.

Leierskappas word gedefinieer as: Besig wees in die gemeente en die Kerk, aktiwiteit, en doen-vir-Jesus!

Die Kerk/gemeente bevind homself in 'n dinamiese en mededingende wêreld wat bepaalde eise aan die geestelike leier stel. Lerende en intelligente organisasies het nodig om op kontinue basis met nuwe werkwyses te eksperimenteer. Talent- en Organisasieontwikkeling (organisasieargitektuur) moet voortdurend ontwikkel word om organisasiegroei moontlik te maak. Die uitgangspunt is dat talentvolle mense die basis vorm van 'n suksesvolle organisasie en derhalwe moet werknemers optimaal ontwikkel word.

Leierskap en bestuur stel die gemeente in staat om sy doelwitte te bereik en suksesvol te wees. Die primêre doel van gemeenteleiers sou as volg omskryf kon word: om 'n sinvolle en volhoubare bediening daar te stel. Leierskap en bestuur in 'n mededingende wêreld sluit hoogs gesofistikeerde prosesse en sisteme in wat eis dat geestelike leiers behoorlik opgelei en toegerus is.

Primêre komponente van gemeentebestuur:

Bestuur van verandering, konflikbestuur, ontwikkeling van leierskap, strategiese intervensie, herstrukturering van gemeentes (Besluit 2), finansiële en administratiewe bestuur.

Die persepsie bestaan dat toerusting en opleiding verhoogde effektiwiteit en groei in die geloofsgemeenskappe/gemeentes tot gevolg het. Die teendeel hiervan leef egter sterk in die psigologie van die leier: *dit gaan nie met die gemeente goed nie omrede ons nie hard genoeg werk of besig genoeg is nie!*

In die Kerk beteken verhoogde werkpas:

Meer en toegespitste huisbesoek

Vergaderings met beter uitsette

Besig wees met funksies en verskillende aksies

24uur per dag, 7 dae per week en 365 dae per jaar beskikbaar wees

Oop-deur beleid

Vol en besige jaarprogram

Die sterk fokus op Leierskap word net nog verder versterk deur 'n bediening van instandhouding.

Lidmate eis die tyd en energie van die predikant en gemeenteleiers op

Herder-kudde model waar die pastor aan stuur en in die middel van alle gemeentelike handeling teenwoordig is.

Benewens 'n oorontwikkelde en oordrewe fokus op leierskap maak die dinamika van ons tyd/wêreld dit nie vir die moderne werknemer makliker om 'n gesonde balans tussen werk en leef te handhaaf nie. 'n Ongebalanseerde lewenstyl is tekenend van die tyd waarin ons onself bevind.

## **Om jou brood in die sweet van maanskyn te wil verdien - 24 Uur aanlyn!**

Die invloed van skerms/slimfone en tegnologie op die lewe van die hedendaagse werknemer is katastrofies. Die toenemende elektronies verbinde wêreld hou die geestelike leier (predikant) 24/7 in kontak met sy werkplek. Dit raak gevolglik al hoe moeiliker om 'n werk-lewe-balans te vind. Die werkdag is langer met verhoogde werkstres tot gevolg.

In vergelyking met 10 jaar gelede spandeer ons baie meer tyd aan skerms: rekenaars, slimfone, tablette en televisies. In 2008 het ons relatief min vrye tyd aan skerms bestee, maar in 2018 neem dit bykans al ons tyd in beslag.



Skerm s beroof ons van 'wenke om te stop'. Afleiding en vermaak duur sonder ophou voort. In teenstelling met analoë vermaak of leesstof soos koerante wat stop wanneer jy die einde bereik, is daar geen ooglopende tyd om op te hou om na 'n skerm te kyk nie – daarom hou ons nooit op nie.

Bloomberg het getoon dat Suid-Afrika, naas Japan, die hoogste uitgebrande werkerskorps in die wêreld het.

Europa het die voortou geneem wat betref pogings om 'n sogenaamde werk-lewe-balans te vestig: *teenstreswetgewing*

Pas getroude paartjies in Italië kry twee weke se statutêre wittebrood verlof. Nie net om hul huwelik 'n hupstoot te gee nie, maar ook om die huwelik as instelling te bevorder.

In Duitsland bepaal wetgewing dat werkverwante e-posse nie buite kantoorure gestuur mag word nie en dat 'n werknemer nie tydens sy of haar verlof deur die werkgewer gepla mag word nie.

Die beywering vir 'n korter werkweek en minder werkure het in bykans elke Europese land die norm geword.

In Nederland word werknemers ook aangemoedig om hul minder werkure te benut deur welsynswerk te doen om só hul lewens meer sinvol te maak.

'De Luie Donders'- beweging beywer hulle vir minder werkure.

Hul standpunt is dat 'n mens se persoonlikheid buite die werkplek gevorm word en hoe langer jy werk, hoe minder geleentheid is daar vir jou ware persoonlikheid om te ontwikkel.

Europa slaag tans daarin om 'n werk-lewe-balans te bevorder:

- Verhoogde verpligte verlof
- Werkdag met perke: In Swede mag bestuurders nie ná 17:00 op kantoor wees nie en ouers mag om 16:00 vertrek om hul kinders te gaan oplaai.
- Fleksi-werkplek: Standaardpraktyk dat werknemers hul werk rondom gesinsverpligtinge beplan: laasgenoemde het 'n sinvoller lewe, gelukkiger en gesonder werknemers en verhoogde produktiwiteit tot gevolg.
- 'n Verpligte etensuur
- 'n Platter kantoorhiërargie: Die toenemende oopplankantoor-konsep gaan nie bloot oor spasiebenutting nie, maar om spanwerk deur 'n platter gesagstruktuur te bevorder.
- Koffietyd: Twee koffietye per dag: waar die leier en spanlede in 'n ontspanne kuier-area rondom 'n koppie koffie 'n werksgesprek voer.

- Werknemers is ook ouers: In talle Europese werkplekke geniet gesinstyd dieselfde prioriteitsvlak as werk.
- 'Aflyn' vakansies

Werkplektransformasie wat op 'n werk-lewe-balans gefokus is, is in die lewe van die predikant en gemeentes nodig.

Dit is vir die pastor wel moontlik om in 'n moderne samelewing so met verskillende (bedienings) aktiwiteite besig te wees dat die begeleiding van die geloofsgemeenskap buite liefdevolle gemeenskap met God om, gebeur.

### Emosioneel uitgeput

Ongebalanseerde werk-lewe-balans met al die gevolge daarvan: die eise wat dit stel en die tol wat dit eis i.t.v. die geestelike leier se huwelik, gesin en persoon.

Geestelike leiers (Predikante) dreig dikwels om te bedank om van die emosionele lading ontslae te raak.

Uitbranding en depressie (Predikante van die Kerk het 'n hoë eise geskiedenis)

### Spirituele agteruitgang

Geestelike moegheid

Onvermoë van die predikant om geestelik te ontwikkel en groei.

*21'Nie elkeen wat vir My sê: 'Here, Here,' sal in die koninkryk van die hemel ingaan nie, maar net hy wat die wil doen van my Vader wat in die hemel is. 22Baie sal daardie dag vir My sê: 'Here, Here, het ons dan nie in u Naam gepreek nie, deur u Naam bese geeste uitgedryf en deur u Naam baie wonders gedoen nie?' 23Dan sal Ek openlik vir hulle sê: Ek het julle nooit geken nie. Gaan weg van My af, julle wat die wet van God oortree.'*

**Matteus 7: 21 - 23**

Slegs in verhouding tot Jesus Christus en deur die krag van die Heilige Gees is geestelike groei (vrug dra) moontlik. Egte vrug groei vanuit 'n lewende verhouding met en 'n oorgawe aan Jesus. Die waarmerk van egte spiritualiteit en 'n lewende verhouding met God, is die liefde. Laasgenoemde vra na rus en stil wees; van minder aktiwiteit (bring jou werks- en lewenspas af) en besig wees na liefdevolle gemeenskap met Christus. Die dryf in 'n besige/dinamiese omgewing is sterk om leierskap bo liefdevolle gemeenskap met God te prioritiseer. As geestelike leiers slaag ons moeilik daarin om te rus en stil te wees.

## Kontemplatiewe benadering

Die Emosioneel Gesonde Leier maak daarop aanspraak dat 'n getransformeerde innerlike lewe jou gemeente diepgaande sal verander. Gevolglik is dit nodig dat 'n oordrewe leierskap modus ruimte skep vir 'n sterker kontemplatiewe lewenshouding:

*Contemplatio* – nadenke; meditatief; refleksie; introspeksie; oordink

Liefdevolle gemeenskap met God behels inspraak en 'n oorgawe: om jou lewe in en deur die Gees oop te stel vir die teenwoordigheid van die lewende Here. 'n Fokusverskuiwing van doen-vir-Jesus na saam-met-Jesus-wees.

*We allow the will of God to have full access to every area of our life's, including every aspect of our leadership – from difficult conversations and decision-making to managing our emotional triggers. Cultivating this kind of relationship with God can't be hurried or rushed. (2015:120)*

Geestelike leiers benodig struktuur en ritme om die nodige roetine daar te stel waarbinne liefdevolle gemeenskap realiseer. Op watter wyse inhibeer of bevorder my huidige werks- en lewenspas 'n lewende verhouding met God?

*...Wie in my bly en Ek in hom, dra baie vrugte, want sonder My kan julle niks doen nie. Johannes 15:5*

**μένωv**: wie in my bly, uithou, teenwoordig wees, aanhou, wandel

As ons saam met Hom bly wandel, sal ons vrug dra! Vrug is die resultaat van die teenwoordigheid van die *Pneuma* in die gelowige se lewe. *Pneuma* is die inspirasie en bemagtiger van geestelike werking in die lewe van die geestelike leier. Is daar enige geloofsgroei by jou teenwoordig? Hoe gaan dit met jou siel en jou verhouding met God?

*Siel: jou hele self, jou jy, jou spiritualiteit, jou lewe met God.*

## Hoe gesond is jou ervaring van liefdevolle gemeenskap met God?

Gebruik die lys stellings wat volg om jou te lei om 'n kort assessering te doen van jou liefdevolle gemeenskap (een-wees) met God. Langsaan elke stelling ken 'n getalswaarde toe wat jou reaksie so presies moontlik weergee .

*Pas die volgende skaal toe:*

- 5 = Deurgaans waar van my
- 4 = Dikwels waar van my
- 3 = Soms waar van my
- 2 = Selde waar van my
- 1 = Nooit waar van my nie

1. My hoogste prioriteit as 'n leier is om elke dag (voldoende) tyd in te ruim om liefdevolle omgang met Jesus te bly ervaar.
2. Ek gee God volle inspraak in my innerlike lewe/geestelike lewe om my te lei in die besluite wat ek moet neem, asook tydens my interaksie met ander en inisiëring van nuwe planne.
3. Ek wag om ja of nee op geleenthede te antwoord totdat ek oor voldoende tyd beskik om biddend en met omsigtigheid God se wil te onderskei (geloofsonderskeiding.)
4. Dit is tweede natuur by my om leierskapeise te ontwyk en eerder tyd in te ruim om my in God se gawes te verlustig (tydsaam 'n maaltyd met vriende te geniet; na pragtige musiek te luister; 'n wandeling in die natuur te geniet; 'n sonsondergang te aanskou, ens).
5. Ek volg 'n toegewyde en gereelde roetine om oor die Woord te mediteer om sodoende intiem met Jesus te verkeer en deur Hom getransformeer te word.
6. Ek ruim gereeld tyd in vir afsondering en stilte sodat ek stil en met onverdeelde aandag in God se teenwoordigheid kan verkeer.
7. Ek is ontspanne, gemaklik en biddend ten opsigte van my beperkings (bruikbare gawes, tyd, energie, kundigheid), sowel as die beperkings van hulle wat my omring.
8. Wanneer ek daarvan bewus word dat ek angstig en emosioneel ontstig tydens my leierskap raak, verlangsaam ek my pas om saam met God, myself en waar moontlik, geesgenote te verkeer.
9. Ek handhaaf doelbewuste spirituele ritmes en praktyke (die rusdag, gebed, geloofsgemeenskap, gereelde leeswerk, ens) wat my in staat stel om my in God te verbly, ongeag verwagtings, behoeftes of geleenthede wat my omring.
10. Deel van my roetine is om aan God te dink wanneer ek wakker word – by die werk of tuis wanner ek roetiene-take verrig, soos bv wanneer ek opdragte uitvoer, of oefen of eet of saam met vriende en familie kuier, ens.

## Vind jou woestynplek met God

Die woestyn is op verskeie plekke in die Bybel en selfs in die vroeë kerk 'n plek van geestelike voorbereiding, reiniging en transformasie. Woestynplek word gekenmerk aan 'n wipplankfase: wisseling tussen hoop en wanhoop; lig en donker; geloof en twyfel. In die Bybel lees ons dat woestyne letterlik en figuurlik deel van gelowiges se lewe saam met God is. 'n Ryk metafoor wat na daardie spasie in jou lewe verwys waar jy en God geïsoleer van 'n wêreld daarbuite, saam is:

Markus 1:35          Jesus bid in 'n eensame plek (ἐρημον: woestynplek, plek van afsondering)

Eksodus: 3          Moses se roeping; 40 jaar in woestyn saam met God

Lukas 3: 1-4 Johannes die doper ontvang sy roeping van God

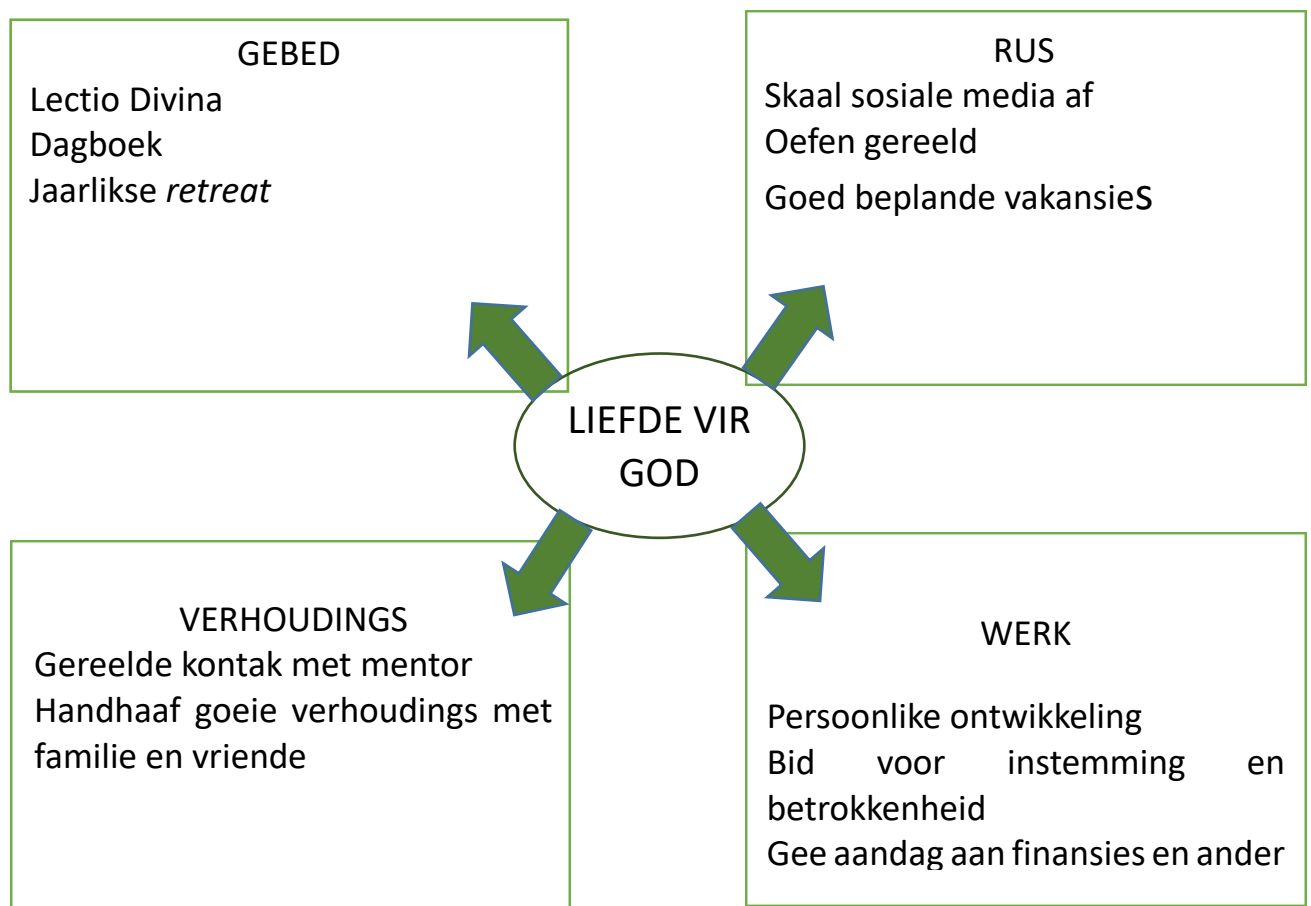
Galasiërs 1: 17-18 Paulus in Arabië

Matteus 4: 1-4 Jesus word deur die Gees die woestyn in gelei.

Om liefdevolle gemeenskap met God te ervaar is dit nodig om hierdie woestynplek te vind: 'n Bank in die tuin, 'n venster, 'n kamer, 'n klip...

## Vestig 'n lewensreël

'n Lewensreël word 'n raamwerk (*trellis*) waarbinne die minder essensiële en meer essensiële aspekte van die gelowige se lewe van mekaar geskei word sodat hy/sy in pas bly met God se hart en lewe. Die lewensreël/tralieraamwerk is 'n ondersteuningsbasis vir geestelike groei en -ontwikkeling. Die raamwerk dien as plan vir die gelowige se geestelike groei en word saamgestel uit vier basiese kategorieë: gebed, rus, verhoudings en werk.



Elke kategorie ondersteun jou om nuut en vanuit 'n geestelike perspektief oor jou lewe na te dink. Die liefde van en vir God vorm die middelpunt vir elke handeling.

Twee versoekings het die geneigdheid om die lewensreël te ondermyn:

Om niks van die aktiwiteite te doen nie... **en** om alles te wil doen...

Begin 'n lewensreël deur vir eers net op 'n paar basiese aktiwiteite te fokus:

Stilte, Skrif/Woord meditasie en Sabbatsrus.

As gelowiges het ons nie 'n woestyn of die natuurlike ondersteuning van 'n sogenaamde kloostergemeenskap nie. Elke millimeter van die wêreld waarin die gelowige hom/haar bevind werk teen die grein van liefdevolle gemeenskap met God in. Lewe-werk-balans vra na ongekende dissipline! Gevolglik help geestelike dissipline en aktiwiteite die gelowige om in pas te kom met die ritme van God se hart.

**Geestelike leiers bevind hulself in verskillende spasies. Ten spyte van 'n uitgeskrewe werkopdrag wonder en worstel elke gelowige/teoloog met die konstante vraag:**

**Waarmee is ek regtig besig?**

*In the course of doing our work we leave our work. (1987: 87)*

In *Working the Angles* stel Eugene Peterson gebed, Skrif/Woord van God en geestelike invloed/rigting as die drie wesentliche sake waarmee 'n predikant hom/haar in 'n geloofsgemeenskap moet besig hou:

Praat met God

Luister na God

Geestelike invloed/rigting: beplande of onbeplande fokus op waarmee God besig is



## Bronne geraadpleeg

Dodgson, L. 2017. A psychologist explains why you should have a 'screen sabbatical' to have more free time. Independent. <http://www.independent.co.uk/life-style/gadgets-and-tech/a-psychologist-explains-screen-sabbatical-more-free-time-a7761421.html>

Labuschagne, FJ, 2009. Kerkleierskap as bemiddeling van 'n onmoontlike werklikheid: 'n prakties teologiese ondersoek na die rol van leierskap in die transformasie van gemeentes.

Peterson, EH, 1987. Working the Angles: The Shape of Pastoral Integrity. WM B Eerdmans Publishing Co, USA.

Scazzero, P, 2015. The Emotionally Healthy Leader, How transforming your inner life will deeply transform your church, team and the world, Grand Rapids, Michigan, Zondervan.

<https://maroelamedia.co.za/debat/meningsvormers/is-jou-werk-lewe-balans-uit-balans/>

<https://welstand.solidariteit.co.za/hoe-slimtoestelle-ons-vrye-tyd-steel-2/>

## Hoofstuk 5

### Die vreugde van 'n rusdag (Sabbat)

André Ungerer

#### Inleiding

Kyk eers die kort video: <https://youtu.be/LRAhv1gjwSk>

Stephen R Covey se boek, *The Seven Habits of Highly Effective People* (1992), bevat 'n hoofstuk met die titel: 'Sharpen the Saw'. Terloops daar is al meer as 25 miljoen kopieë wêreldwyd verkoop. Die sewende gewoonte noem hy: 'Sharpen the Saw'. Met hierdie gewoonte moedig hy sy lesers aan om op 'n gebalanseerde wyse hul bronne, energie en gesondheid so te vernuwe dat 'n volhoubare, langtermyn en effektiewe leefstyl volgehou kan word.

Hy begin deur sy leser by die volgende gebeure te betrek: Gestel jy stap in 'n woud en kom op 'n persoon (bosbouer) af wat op koersagtige wyse besig is om 'n boom af te saag. 'Wat is jy besig om te doen?', vra jy. 'Kan jy nie sien nie?' kom die ongeduldige antwoord. 'Ek is besig om die boom af te saag.' 'Jy lyk uitgeput!' roep jy uit. 'Hoe lank is jy al besig?' 'Al meer as 5 ure' antwoord hy, 'en dit wen my! Dit is harde werk.' 'Wel, hoekom neem jy nie vir 'n paar minute 'n ruskans om die saag skerp te maak nie?', vra jy. 'Ek is nie seker of dit dan vinniger sal gaan nie', antwoord hy. 'Ek het nie tyd om die saag skerp te maak nie,' antwoord die man uitdruklik. 'Ek is te besig om te saag!'

Ek hoor iets hiervan in baie geestelike leiers se lewens eggo. Ek is te besig en kan nie bekostig om te rus nie. Intussen word die saaglem van my vermoëns en reserwe krag net stomper en stomper en my hele wese is 'n spieëlbeeld van uitputting, neerslagtigheid, afgeremdheid en oorlading. Pleks dat ek myself die geleentheid gun om aan die hand van die beeld van die bosbouer, rustig onder die boom te gaan sit, die saaglem van my lewe skerp te maak, en agterna met nuwe ywer (met 'n skerp saag) op produktiewe wyse voort te werk, gun ek myself nie die luuksheid van 'n uiters nodige verposing nie.

Is dit dalk tyd vir jou om onder die boom te gaan sit en die saaglem van jou lewe skerp te maak? Hier langsaan verskyn 'n selftoets vir Empatie-uitputting/Empatiebevrediging. Volg die instruksies en neem genoeg tyd om die vraelys behoorlik in te vul.

#### Emosioneel gesonde leierskap

Dit is hoekom die boek van Scazzero (2015:148-176) nuttig is om geestelike leiers opnuut van die waarde van 'n gereelde rusdag (Sabbat) bewus te maak.



Onderstaande is grootliks op Scazzero (2015) gegrond hoewel eie insigte asook die van ander outeurs bygewerk is. Ons moet dadelik erken dat die term Sabbat dalk nie ewe byval by elke leser sal vind nie. Vooroordele soos Joodse wettisisme kan dalk spook – iets waarvan ons met ons ingebedde protestantse agtergrond verbete van wegbeur. Die idee is geensins om van die Joodse Sabbat 'n voorskrif te maak nie. Ons wil eerder die beginsel van 'n weeklikse rusdag beklemtoon omdat die soveel waarde bied in terme van 'n mens se psigiese en geestelike gesondheid. Wanneer die term Sabbat of Sabbatsrus gebruik word, kan jy dit teen die agtergrond van 'n gereelde (weeklikse) rusdag sien.

Scazzero (2015:144) is van mening dat een van die redes waarom ons nie kan of wil ophou werk nie, is a.g.v. ons onbewuste vrees vir die ontdekking van eie leegheid (*emptiness*). Om dié rede is ons voortdurend besig om van een projek na die volgende te hardloop. Ons dagboeke is gevul met prestasie gedrewe doelwitte en teikendatums. As gevolg van ons gejaagde programme besef ons dat ons somtyds so 'n bietjie moet rus. Ons almal neem soms 'n afdag net om die 'n bietjie asem te skep. Die meeste van ons se dagboeke bestaan uit die volgende ritme:

- werk/werk/werk/werk/ **vakansie**/werk/werk/werk/**vakansie**.  
Hierdie patroon beskryf Scazzero (2015: 145) as 'n sekulêre ritme.
- Wat ons nodig het, is 'n gewyde ritme wat soos volg lyk :  
**sabbat**/werk/**sabbat**/werk/**sabbat**/werk/**sabbat**.

'n Gewyde ritme berus op die grondslag van die skepping. Nadat God alles geskep het, volg die Sabbat en vanuit die Sabbat volg die res van die mens se bestaan wat dan opgedeel word in ure, dae, weke, maande en seisoene. Hiervolgens is die Sabbat nie 'n las nie, maar 'n herinnering aan hoedat dinge regtig werk. Die probleem en dikwels ook die uitdaging waarmee ons sit is dat ons toelaat dat ons werk en baie dinge, die balans en ritme van rus en werk soos wat God dit geskep het, versteur.

Dit is egter baie belangrik dat ons sal onderskei tussen 'n AFDAG en 'n SABBAT

## Vier fundamentele karaktertrekke

Scazzero (2015: 146) identifiseer vier fundamentele karaktertrekke wat 'n Sabbat anders maak as net 'n afdag:

### 1. Stop

Op hierdie dag word alle werk en verantwoordelikhede gestaak. Dit sluit betaalde en onbetaalde verpligtinge in. Naas die betaalde verpligtinge wat ons brood en botter voorsien, is onbetaalde verpligtinge die dinge wat ons weekliks in en om die huis doen. Stop om te werk beteken om die normale patroon van werk te onderbreek. Ons besef dat doelwitte en projekte nooit 'n einde sal hê nie. Tog bely ons dat God oor die ganse

skepping heers. God is en bly in beheer van alles – sonder dat ons help én terwyl ons rus.

## 2. Rus

Rus van alle vorme van werk (betaal en onbetaal). Die belangrikheid van rus en die herwinning van energie en kragte word hiermee beklemtoon. Om dit egter te kan doen is beplanning uiters belangrik, anders kan die rus bederf en gesteel word deur allerhande ander aktiwiteite. Doen dinge soos slaap, stap, lees, lekker eet, sport, die kunste te geniet of om met jou geliefdes te kuier.

## 3. Vreugde

Nadat God alles goed en reg geskape het, het God die skepping gevier en dit geniet. God wil hê dat ons ook die skepping geniet. Hoe kan ons 'n gereelde rusdag (Sabbat) geniet? Wat gee vir ons vreugde? Met ons sintuie kan ons die skeppingswerk van God geniet. Omdat ons verskil sal elkeen in iets anders vreugde vind. Sommige mense geniet die skoonheid van die natuur of om lang afstande te gaan stap. Ander vind vreugde in lekker eet of om in boekwinkels of biblioteke na goeie leesstof te soek. Belangrik is dat ons elkeen dit identifiseer wat vir ons vreugde verskaf.

## 4. Kontemplasie

Dit is belangrik dat ons gedurende die weekliks rusdag sal besef dat ons nie tyd van God afvat nie of van God hoef weg te gaan nie. Die teendeel is eerder waar. Met die hou van Sabbat kom ons nader aan God. Ons raak meer bewus van God se verborge werking in ons lewens en in die skepping. In Psalm 19:1 lees ons juis hoedat die skepping getuig van die werke van God. Ons moet dit net raaksien en die Sabbat help ons hiermee. Waar afdae somtyds die geneigdheid het om ons van God af weg te neem, vat die Sabbat ons na God toe en ervaar ons die teenwoordigheid van God. Scazzero (2015:149) maak die opmerking dat ons iets van die ewigheid ervaar deur vir 'n wyle die gebrokenheid van die huidige te ontsnap en op God te fokus. **Vul gerus die vraelys aan die einde van die hoofstuk in.**

## Drie redes hoekom die hou van 'n weeklikse rusdag 'n uitdaging is

Om die Sabbat te hou bly egter 'n uitdaging en Scazzero (2015:150) identifiseer 3 redes waarom dit so is:

### 1. Vrees vir wat ek binne in my kan vind

Baie mense is bang vir wat hulle in hulleself kan vind sou hulle dit rustig vat en tot stilstand kom. Vir die meeste is dit vreemd om op te hou werk. Daar is hoofsaaklik

twee emosies wat 'n rol speel: Dit kan of skuldgevoelens oor die foute van die verlede wees of 'n gevoel van skaamte. Skuldgevoelens fokus op wat ek gedoen het (fout gemaak) terwyl skaamte op die 'wie ek is' (ek voel soos 'n mislukking) fokus. Dikwels dink ons dat harder werk beter mense van ons sal maak terwyl niksdoen ons kwesbaar maak en soos 'n mislukking laat voel. Die 'skaam-boodskap' lei tot werkolisme wat die gevoel van mislukking teenwerk.

## **2. Ons assosieer Sabbat met Wettisisme en 'n dooie verlede**

Die streng wette waarmee die Sabbat in die verlede beheer is, maak dat baie mense vandag nog negatiewe assosiasie met Sabbat het en om die rede dit nie onderhou nie. Al die moets en moenies en streng wetgewing wat winkelure beheer het en voorgeskryf wat mens mag doen of nie mag doen nie, het die vraag na die sinvolheid van die dag laat ontstaan.

## **3. Ons het 'n verwronge uitkyk op ons identiteit**

Ons identiteit word oor die algemeen verkeerdelik bepaal deur dit wat ons doen en nie wie ons is nie. Ons beroep bepaal hoe ons oor onself dink en wat ander van ons dink. Hoe meer ons werk, hoe suksesvoller is ons en hoër aansien kry ons. Dit lei daartoe dat ons harder werk en bang is om niks te doen nie omdat dit die indruk mag skep dat ons dalk nie suksesvol is nie. Ons is egter 'human beings' en nie 'human doings' nie. Ons identiteit is in wie God ons geskep het. Ons is deel van die skepping en behoort op die Sabbat rus en ons vreugde in ons Skepper te vind. Ons sal dus moet leer om nuut te dink en om ons lewens te organiseer rondom die viering van 'n weeklikse rusdag.

## **Fasette van die Sabbat**

Scazzero vergelyk die waarde van die Sabbat met 'n diamant wat goed geslyp is en soveel fasette vertoon. Hy meen die volgende is fasette van die Sabbat wat aandag verdien:

### **1. Die rusdag (Sabbat) as 'n spirituele dissipline**

Geestelike praktyke verseker nie ons redding in Jesus Christus nie – tog is praktyke soos Bybellees, gebed en erediensbywoning belangrik vir geestelike groei. Net so is die weeklikse handhawing van 'n rusdag nie bepalend vir ons saligheid nie hoewel dit beslis bydra tot ons geestelike emosionele welsyn en spirituele groei. Daar is twee uiterstes wanneer dit by praktyke vir geestelike groei kom, naamlik wettisisme of totale argeloosheid. 'n Wettiese benadering tot die rusdag sal wees soos wat die ortodokse

Jode vandag nog handel, of as meer ekstreme voorbeeld, hoe die Esseners (2de eeu v.C. tot 1ste eeu n.C.) met die Sabbat omgegaan het. *'The day God had given as a respite from work became simply another kind of work'* (Calhoun 2015:43). Argeloosheid daarteenoor maak genade goedkoop omdat daar geen erns met praktyke van geestesgroeie gemaak word nie.

Die rusdag moet eerder gesien word as 'n gawe van God aan sy kinders. Markus 2: 27-28: 'Jesus het verder vir hulle gesê: Die sabbatdag is vir die mens gemaak en nie die mens vir die sabbatdag nie. Daarom is die Seun van die mens Here óók oor die Sabbat.' Heb. 4:10: 'Want elkeen wat in die rus van God ingaan, rus van sy werk, net soos God van Syne.' Dit herinner ons dat die lewe oor meer as net werk gaan – die lewe gaan oor God. *'When balanced by a Sabbath rhythm, work takes a proper place as a good, but not as a god'* (Scazzero 2015:157).

## 2. Die rusdag as weerstand teen owerhede en magte

In Deut. 5 (sien ook Eks. 20) word die 10 gebooeie voorgelê, onder andere ook die voorskrifte rakende die Sabbat. In vers 15 staan die volgende: 'Jy moet daaraan dink dat jy in Egipte 'n slaaf was en dat die Here jou God jou deur sy groot krag en met magtige dae daaruit bevry het. Daarom het die Here jou God jou beveel om die sabbatdag te onderhou.' Die tirannie van die Faraó moes verskriklik gewees het met die produksie van boumateriaal wat gedurig verhoog is en projekte wat spoedeisend voltooi moes word (kyk Brueggemann 2014:4-5). In vers 15 word Israel daaraan herinner dat hulle slawe was wat sonder enige rus ononderbroke slawediens moes verrig.

In ons Westerse kultuur het ons in baie opsigte slawe geword. Ons word beoordeel aan die hand van ons produksie en prestasies, ons banksaldo's, besittings, posisie van mag en vele meer. Alles word aan die *'bigger and beter'* kriteria gemeet. Ons vergelyk onself gedurig met ander en word in die rotresies ingesuig om net nog harder te werk. Ons voel skuldig wanneer ons 'n rusdag neem omdat ons dalk as lui getipeer kan word. Ons naweke word dikwels aan die hand van ons besig wees beskryf en ons huiwer om te vertel dat ons net gerus het.

Brueggemann (2014:10) skryf soos volg: *'Yahweh is a Sabbath-keeping God, which fact ensures that restfulness and not restlessness is at the center of life... Sabbath becomes a decisive, concrete, visible way of opting for and aligning with the God of rest.'*

Calhoun (2015:44) stel dit soos volg:

*Sunday generously hands us hours to look into the eyes of those we love. We have time for loving and being loved. Rhythmically, the Sabbath reminds us that we belong to the worldwide family of God. We are citizens of another kingdom – a kingdom not ruled by the clock and the tyranny of the urgent. God's Sabbath reality calls us to trust that the Creator can manage all that concerns us in this world as we settle into his rest.*

Die Israeliete kon met vreugde Sabbat vier nadat hulle uit Egipte bevry is – bevry van slawebande wat hulle verkneg het. Naas die element van rus, het die viering van die Sabbat hulle telkens herinner dat hulle deur God bevry is.

Daar is 'n argument uit te maak dat ons onself ook bewustelik moet losmaak uit die greep van die meedoënlose slawemeesters van ons tyd. Ons behoort weekliks 'n besluit te neem om 'n rusdag te vier – weg van die eise van die lewe wat ons so verstrengel. Sonder om hiervan 'n wettiese aangeleentheid te maak kommunikeer ons aan ons slawemeesters dat ons meer as pionne in 'n produksieketting is – inteendeel, ons is vrygekoop tot 'n nuwe lewe en ons verhouding met God, ons medemens, onself en ons arbeid word daardeur gedefinieer.

### 3. Die rusdag en speel

Scazzero (2015:162) noem dat die meeste geestelike leiers nie goed vaar as dit by speel kom nie. Ons is te gedrewe en sien dit maklik as tydmors.

*Most pastors and leaders, myself included, are not great at play. Sometimes I think we are more serious about life than God is... All the churches I attended in my life were play-deficient, often associating lighthearted pleasures with silliness or foolishness.*

Die teoloog Jurgen Moltmann (1972) in sy boek: *Theology of Play*, verwys na die 'speelsheid' van God as daar na die skepping verwys word.

*There is a playful extravagance built into God's creation – an overabundance of seeds is produced that will never germinate, leaves on trees turn brilliant colors in autumn whether or not anyone sees them, incredible species of fish swim hidden from human sight in the deeps of the ocean, and every flower remains beautiful even when no one is looking. All of it is there to be enjoyed.*

Die rusdag bied geleentheid vir ons om naas ons verhouding met God, ook die dag op speelse wyse te geniet. Of dit is om in die natuur te stap en God se oorvloed te geniet, met kinders/kleinkinders te speel, jou troeteldiere te geniet, 'n goeie flik te kyk, bordspeletjies met vriende te speel of wat ook al – dalk moet ons weer die spelende sy van ons lewe herontdek.

Calhoun (2015:76) gee die volgende wenke:

*Think about your childhood experience of play. What was it like for you? How does your past experience affect your ability to play today? What is fun for you right now? Plan some time for play and fun into your week.*

#### 4. Die rusdag bring soms nuwe insigte

Ons ontvang soveel insigte in ons daaglikse handel en wandel, of dit na 'n Bybelstudie volg, 'n boek wat ons gelees het, 'n insiggewende gesprek met 'n kenner, op watter wyse ook al – die gewone besige week bied geleenthede. Soms gebeur dit dat die rustigheid van 'n rusdag 'n belangrike insig na die oppervlak bring. Dit het waarskynlik met die rustigheid van die dag te doen, die geleentheid wat ek myself gun om net te ontspan en in God rus te vind. Hierdie soort insig is 'n bonus. Waak daarteen dat jou rusdag 'n middel tot 'n doel word, m.a.w. om nuwe insigte te bekom om net maar weer in die produksieketting verstrengel te word. Psalm 127:2 weerspieël iets van rus en insig: 'Tevergeefs dat julle vroeg opstaan en laat gaan slaap om met moeite 'n bestaan te maak. Vir dié wat Hy liefhet, gee die Here dit in hulle slaap.'

#### Skep 'n rusdag (Sabbat) wat werk

Dit verg beplanning, kreatiwiteit en volharding om 'n oorskakeling te bewerkstellig van 'n sporadiese afdag na die weeklikse viering van 'n rusdag (Sabbat). Dit blyk dat vooraf beplanning essensieel is en dat dit nodig is om grense te stel ten einde die tydgleuf reg te benut. Dissipline behoort ingebou te word om die tydgleuf te bevry van die gewone geroesemoes van die ses ander werksdae. Vir die een persoon mag dit nodig wees om alle sosiale media, die rekenaar en selfoon (en landlyn) af te skakel. Vir ander mag dit beteken dat geen gesprek oor die werk (of gemeente) geduld word nie. Dit is belangrik om die vier beginsels van die rusdag naamlik, stop, rus, vreugde en kontemplasie voor oë te hou. Die volgende riglyne kan help:

- Lees oor die belangrikheid van 'n gereelde (weeklikse) rusdag. Soos elders genoem, is die gedagte nie om in 'n wettiese benadering te verval nie, maar eerder die beginsel onderliggend daaraan uit te leef.
- Identifiseer 'n vier-en-twintig-uur tydgleuf. Sommige predikante neem die Maandag af terwyl ander die tydgleuf van die Joodse Sabbat, naamlik van

Vrydagaand 18:00 tot Saterdag 18:00 nakom. As jy op gereelde basis huweliksbevestigings op Saterdag moet hou, sal 'n Maandag dalk beter werk. Vir lidmate is Sondag die ideale dag om as rusdag te vier. Dit is belangrik om 'n rusdag op 'n vaste basis te handhaaf en so v&euml;er moontlik daarb&uuml; te hou, eerder as om met geen vaste roetine rond te val nie.

- Maak 'n lys van dinge wat vir jou vreugde bring. Reflekteer oor plekke, aktiwiteite en mense wat jou met energie vervul. Die vraag is: Wat kan ek doen wat vir my vreugde bring?
- Vroegtydige voorbereiding is nodig. Dit verg dat jy die ander ses dae s&ouml; inrig dat jy die volle 24 uur rusdag kan geniet. Identifiseer die onbetaalde werk wat jy gewoonlik deur die week moet verrig en pas dit in die sesdag werksweek in. As jy nie daarin slaag nie sal jy waarskynlik hierdie take op jou rusdag moet verrig. Gebruik die laaste ure voor jou rusdag om laaste take af te handel.
- Stel vir jou grense op waarby jy hou, byvoorbeeld op my rusdag sal ek...doen en sal ek my daarvan weerhou om nie die volgende.... te doen nie.
- Kry ondersteuning in jou poging by diegene wat daarin slaag om 'n Sabbatritme vol te hou. Dit is belangrik om jou gesin se samewerking te kry. As jy enkelopend is, is dit belangrik om ondersteuning te kry by iemand wat jou verantwoordbaar hou.

**Klik op die skakel hier langsaa vir 'n kort video:**

<https://youtu.be/ccTSHhuG8m0>

## **Wat beteken dit om vanuit jou rusdag (Sabbat) leiding te gee?**

Die ritme van 'n weeklikse rusdag het 'n rimpeleffek op die mense rondom jou. Hulle kan aanvoel dat jy verkwik is en met nuwe energie te werk gaan. Om vanuit jou rusdag te lei het implikasies. Jy lei deur jou voorbeeld. In ons produksiegedrewe samelewing is dit nodig om 'n deureleefde voorbeeld aan jou gemeentelede en ander wat jou pad kruis, te stel. Uiteraard moet jy as pastor seker maak dat jou leiers (en gemeente) diep onder die indruk van die waarde van 'n rusdag is. Dit is belangrik om ondersteuning te bied betreffende allerlei vrae en uitdagings wat mense ondervind. Om die regte ritme te vind en daarb&uuml; te hou verg volharding en goeie ondersteuning uit die regte oorde is van onskatbare waarde.

## Bronne geraadpleeg

Brueggemann, W, 2014, Sabbath as Résistance, Saying NO to the CULTURE OF NOW, Louisville Kentucky, Westminster John Knox Press.

Calhoun, AA, 2015, Spiritual Disciplines Handbook, Practices that Transform Us, Illinois, Green Press Initiative.

Covey, SR, 1989, The 7 Habits of Highly Effective People, USA, Free Press.

Moltmann, J, 1972 Theology of Play, New York, Harper and Row..

Scazzero, P, 2015, The Emotionally Healthy Leader, How transforming your inner life will deeply transform your church, team and the world, Grand Rapids, Michigan, Zondervan.



## Selftoets vir Empatie-uitputting/Empatiebevrediging

Stamm, BH (in die pers). "Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Development history of the Compassion Fatigue and Satisfaction Test". In CR Figley (red). *Treating compassion fatigue*. New York: Brunner/Mazel. OB Hudnall Stamm, Traumatic Stress Research Group, 1995-1999.

### Selftoets vir Empatie-uitputting en Empatiebevrediging vir Helpers

(Hierdie is 'n drukbare afskrif vir niegekoppelde gebruik)

Hierdie vorm kan vrylik gekopieer word mits (a) outeurs gekrediteer word, (b) geen veranderings aangebring word nie, en (c) dit nie verkoop word nie.

Indien jy ander mense help, bring dit jou in direkte kontak met daardie mense se lewens. Soos jy waarskynlik al ervaar het, het jou empatie met diegene wat jy help positiewe sowel as negatiewe aspekte. Hierdie selftoets sal jou help om jou empatiestatus te bepaal: hoe groot jou risiko is om uit te brand of empatie-uitputting te ervaar, asook die mate van bevrediging wat jy daaruit put om ander te help. Oorweeg elkeen van die volgende aanwysers oor jou en jou huidige situasie. Druk 'n kopie van hierdie toets sodat jy die syfers kan invul en byderhand kan hou vir eie gebruik. Gebruik 'n pen of potlood en skryf die syfer neer wat eerlik reflekteer hoe dikwels jy hierdie aanwysers die afgelope week ervaar het. Volg dan die metingsinstruksies aan die einde van die selftoets.

0 = Nooit	1 = Selde	2 = 'n Paar keer	3 = Nogal dikwels	4 = Dikwels	5 = Baie dikwels
-----------	-----------	------------------	-------------------	-------------	------------------

### Items oor jou

- \_\_\_ 1. Ek is gelukkig.
- \_\_\_ 2. Ek ervaar my lewe as bevredigend.
- \_\_\_ 3. Ek het oortuigings wat my ondersteun.
- \_\_\_ 4. Ek voel vervreem van ander.
- \_\_\_ 5. Ek ervaar dat ek nuwe dinge leer by diegene vir wie ek sorg.
- \_\_\_ 6. Ek dwing myself terwyl ek sekere aktiwiteite of situasies probeer vermy omdat dit my aan 'n angswekkende ervaring herinner.
- \_\_\_ 7. Ek ervaar dat ek sekere gedagtes of gevoelens vermy omdat dit my herinner aan 'n angswekkende ervaring.
- \_\_\_ 8. Ek ervaar geheueverlies oor dele van angswekkende ervarings.
- \_\_\_ 9. Ek voel betrokke by ander mense.
- \_\_\_ 10. Ek voel kalm.
- \_\_\_ 11. Ek glo dat ek 'n goeie balans handhaaf tussen my werk en my vrye tyd.
- \_\_\_ 12. Ek sukkel om aan die slaap te raak of te bly slaap.
- \_\_\_ 13. Ek het woedeuitbarstings of raak geïrriteerd sonder veel aanleiding.
- \_\_\_ 14. Ek is die mens wat ek altyd wou wees.

- \_\_\_ 15. Ek skrik maklik.
- \_\_\_ 16. Terwyl ek met 'n slagoffer werk, ervaar ek woede jeens die oortreder.
- \_\_\_ 17. Ek is 'n sensitiewe persoon.
- \_\_\_ 18. Ek kry terugflitse rakende diegene wat ek help.
- \_\_\_ 19. Ek het goeie portuurondersteuning wanneer ek 'n uiters spanningsvolle ervaring moet verwerk.
- \_\_\_ 20. Ek het eerstehandse ervaring van traumatiese gebeure in my volwasse lewe.
- \_\_\_ 21. Ek het eerstehandse ervaring van traumatiese gebeure in my kinderjare.
- \_\_\_ 22. Ek dink dat ek nodig het om 'n traumatiese ervaring in my lewe te verwerk.
- \_\_\_ 23. Ek dink dat ek meer nabye vriende nodig het.
- \_\_\_ 24. Ek dink dat daar niemand is om mee te praat oor uiters spanningsvolle ervarings nie.
- \_\_\_ 25. Ek kom tot die gevolgtrekking dat ek te hard werk vir my eie beswil.
- \_\_\_ 26. Om te werk met die mense wat ek help, gee my 'n hoë mate van bevrediging.
- \_\_\_ 27. Ek voel verkwik nadat ek gewerk het met diegene wat ek help.
- \_\_\_ 28. Ek is bang vir dinge wat die persoon wat ek gehelp het, vir my gesê of aan my gedoen het.
- \_\_\_ 29. Ek ervaar ontstellende drome soortgelyk aan dié van die mense wat ek help.
- \_\_\_ 30. Ek het gelukkige gedagtes oor die mense wat ek help en oor hoe ek hulle gehelp het.
- \_\_\_ 31. Ek het indringerige gedagtes ervaar oor tye met besonder moeilike mense wat ek gehelp het.
- \_\_\_ 32. Ek het skielik en onwillekeurig onthou van 'n angswekkende ervaring terwyl ek gewerk het met iemand wat ek gehelp het.
- \_\_\_ 33. My gedagtes word in beslag geneem deur meer as een persoon wat ek help.
- \_\_\_ 34. Ek lê wakker oor 'n persoon wat ek help se traumatiese ervarings.
- \_\_\_ 35. Ek het opgewekte gevoelens oor hoe ek die slagoffers met wie ek werk, kan help.
- \_\_\_ 36. Ek dink dat ek dalk aangetas ("besmet") is deur die traumatiese spanning van diegene wat ek help.
- \_\_\_ 37. Ek dink dat ek dalk positief "ingeënt" is deur die traumatiese spanning van diegene wat ek help.
- \_\_\_ 38. Ek herinner myself daaraan dat ek minder besorg moet wees oor die welsyn van diegene wat ek help.
- \_\_\_ 39. Ek het vasgekeer gevoel deur my werk as helper.
- \_\_\_ 40. Ek ervaar 'n gevoel van hopeloosheid wanneer ek werk met die mense wat ek help.
- \_\_\_ 41. Ek het senuagtig gevoel oor verskeie dinge en ek skryf dit toe aan my werk met sekere mense wat ek help.

- \_\_\_ 42. Ek wens dat ek dit kan vermy om te werk met sommige mense wat ek help.
- \_\_\_ 43. Sommige van die mense wat ek help, is besonder aangenaam om mee te werk.
- \_\_\_ 44. Ek was in gevaar toe ek gewerk het met mense wat ek help.
- \_\_\_ 45. Ek voel dat sommige mense wat ek help op 'n persoonlike vlak glad nie van my hou nie.

### Items oor die feit dat jy 'n helper is en oor jou hulpomgewing

- \_\_\_ 46. Ek hou van my werk as 'n helper.
- \_\_\_ 47. Ek voel dat ek die nodige gereedskap en hulpbronne het om my werk as helper te doen.
- \_\_\_ 48. Ek het swak, moeg, afgemat gevoel as gevolg van my werk as 'n helper.
- \_\_\_ 49. Ek het depressief gevoel as gevolg van my werk as 'n helper.
- \_\_\_ 50. Ek dink dat ek 'n "suksesvolle" helper is.
- \_\_\_ 51. Ek slaag nie daarin om my hulpwerk van my persoonlike lewe te skei nie.
- \_\_\_ 52. Ek geniet my medewerkers.
- \_\_\_ 53. Ek maak op my medewerkers staat om my te help wanneer ek dit nodig het.
- \_\_\_ 54. My medewerkers kan op my staatmaak vir hulp wanneer hulle dit nodig het.
- \_\_\_ 55. Ek vertrou my medewerkers.
- \_\_\_ 56. Ek voel min empatie met die meeste van my medewerkers.
- \_\_\_ 57. Ek is tevrede met my vermoë om by te bly met hulptegnologie.
- \_\_\_ 58. Ek voel dat ek eerder vir die geld/aansien werk as vir persoonlike vervulling.
- \_\_\_ 59. Alhoewel ek papierwerk waarvan ek nie hou nie moet doen, het ek steeds tyd om te werk met die mense wat ek help.
- \_\_\_ 60. Ek vind dit moeilik om my persoonlike lewe te skei van my hulpwerk.
- \_\_\_ 61. Ek is tevrede met my vermoë om by te bly met hulptegniese en protokol.
- \_\_\_ 62. Ek ervaar 'n gevoel van waardeloosheid/ontnugtering/weersin geassosieer met my rol as helper.
- \_\_\_ 63. Ek dink dat ek 'n "mislukking" is as helper.
- \_\_\_ 64. Ek dink dat ek nie daarin slaag om my lewensdoelwitte te bereik nie.
- \_\_\_ 65. Ek moet burokratiese, onbelangrike take hanteer in my werk as helper.
- \_\_\_ 66. Ek beplan om vir 'n lang tyd 'n helper te wees.

### Metingsinstruksies

Neem asseblief kennis dat navorsing oor hierdie skaal steeds voortgaan en dat die volgende tellings gesien moet word as riglyne, en nie as bevestigende inligting nie.

Afsnypunte word teoreties afgelei en moet versigtig hanteer word, en slegs vir opvoedkundige doeleindes.

1. Maak seker dat jy by al die items antwoord.
2. Merk die items soos volg vir meting:
  - a) Omkring die volgende 23 items: 4, 6-8, 12, 13, 15, 16, 18, 20-22, 28, 29, 31-34, 36, 38-40, 44.
  - b) Plaas 'n regmerk by die volgende 17 items: 17, 23-25, 41, 42, 45, 48, 49, 51, 56, 58, 60, 62-65.
  - c) Plaas 'n x by die volgende 26 items: 1-3, 5, 9-11, 14, 19, 26-27, 30, 35, 37, 43, 46-47, 50, 52-55, 57, 59, 61, 66.
3. Tel die syfers wat jy langs die items geskryf het bymekaar vir elke stel items en neem kennis van die volgende:
  - a) Jou potensiaal vir Empatiebevrediging (x): 118 en meer = uiters hoë potensiaal; 100-117 = hoë potensiaal; 82-99 = goeie potensiaal; 64-81 = matige potensiaal; minder as 63 = lae potensiaal.
  - b) Jou risiko vir Uitbranding (regmerk): 36 of minder = uiters lae risiko; 37-50 = matige risiko; 51-75 = hoë risiko; 76-85 = uiters hoë risiko.
  - c) Jou risiko vir Empatie-uitputting (omkring): 26 of minder = uiters lae risiko; 27-30 = lae risiko; 31-35 = matige risiko; 36-40 = hoë risiko; 41 of meer = uiters hoë risiko.