Uitbranding by die predikant: 'n Sistemiese perspektief

J C Müller

Abstract

Burnout amongst ministers of religion: a systemic perspective

In contrast to fatigue or stress, burnout is a syndrome which is the result of a long process of imbalance between pressure and resources. The author argues that there are no simple solutions in crash courses or seminars on stress. The phenomenon of burnout can only be explained and resolved through a systems perspective. The pastor participates in two basic systems: the work and love system. When he experiences conflict between these two, it could easily lead to burnout. Except for resolving the problems within the systems, the ideal is for the pastor to participate in a third system, a system that functions as a peer group.

1 Inleiding

Die probleem van uitbranding by die predikant word te dikwels bloot oppervlakkig en simplisties benader[1]. Die oplossing word gesoek in die aanbied van seminare en kursusse oor beter tydsbenutting en persoonlike bestuur, meer kreatiewe ontspanning en interessante stokperdjies. Hierdie "oplossings" mag wel waarde hê, maar hou ongelukkig nie genoeg rekening met die onderliggende en komplekse faktore wat aanleiding gee tot uitbranding nie. Hierdie faktore sou in drie groepe gekategoriseer kon word: (1) Die spesifieke persoonlikheidstipe van die dominee, (2) die druk van die gemeente, en (3) die ontwikkelende behoeftes van die leraar se eie gesin en familie[2]. In hierdie artikel word hoofsaaklik gekonsentreer op die interaksie tussen al hierdie faktore. Daar word spesifiek hierop gekonsentreer omdat dit in die meeste van die literatuur skromelik verwaarloos word. Talle van die artikels, boeke en verhandelings kom byna nie eers sover om die gesinsisteem te noem as 'n meewerkende faktor nie[3], om nie eers te praat van sistemiese verbande tussen die verskillende subsisteme waarin die predikant staan nie.

2 Verheldering van konsepte

2.1 Uitbranding

Uitbranding moet onderskei word van gewone moegheid of van stres. Uitbranding is 'n tegniese term wat gebruik word om 'n toestand aan te dui wat die gevolg is van 'n transaksionele proses wat op 'n bepaalde manier verloop het en hanteer is. Die eerste stap behels 'n toestand van wanbalans wat ontstaan tussen 'n persoon se bronne (intern en ekstern) en die eise wat aan hom gestel word ('n toestand van stres). Daarop volg natuurlik 'n respons. Op die korttermyn word hierdie respons gekarakteriseer deur gevoelens van angs, spanning, moegheid en totale uitputting. Die derde fase is wanneer hierdie korttermynresponse begin oorgaan in veranderde houdings en gedrag. Die persoon begin om kliënte op 'n onbetrokke en meganiese manier te behandel. Daar kom ook 'n siniese pre-okkupasie met die bevrediging

van eie behoeftes (*defensive coping*) asook rigiditeit.

Cherniss definieer uitbranding as "a process in which a previously committed professional disengages from his or her work in response to stress and strain experienced in the job"[4]. Die voordeel van hierdie definisie is dat dit 'n raamwerk voorsien vir nadenke oor die oorsake en moontlike oplossings vir uitbranding. By definiëring is dit belangrik om twee begrippe te beklemtoon:

Eerstens is dit 'n *sindroom*[5].

Tweedens is dit *prosesmatig*[6].

Hierdie twee aspekte word goed saamgevat in Steyn se definisie: "Uitbranding verwys na die toenemende verlies van betekenis, entoesiasme, energie, idealisme en doelgerigte gedrag, wat deur persone in die helpende professies ervaar word. Dit is 'n sindroom van fisiese, emosionele en geestelike uitputting. Dit lei weer tot negatiwiteit en 'n oorkritiese houding"[7].

1.2 Sistemies

Reeds aan die begin van hierdie eeu het daar nuwe beweging in die psigologie en biologie gekom wat meer en meer aandag gevra het vir die feit dat die analitiesempiriese wetenskapsbedryf oog verloor het vir die elementêre samehangendheid van dele[8]. Die Gestaltpsigologie en J C Smuts se bekende holisme-begrip, wat hy in die biologie ingevoer het, is sprekende voorbeelde. Al hierdie nuut-ontwikkelde rigtings se slagspreuk was: Die geheel is meer as die dele. In die dertigerjare het die bioloog, L von Bertalanffy, die konsep *oop sisteem* ontwikkel. Hiermee het hy eerstens bedoel dat 'n organisme uit 'n hiërargies geordende aantal subsisteme bestaan en so kenmerke besit wat nie slegs uit die kenmerke van die subsisteme te verklaar is nie. Verder het hy daarmee bedoel dat 'n sisteem ook oop is na die omgewing en in konstante wisselwerking daarmee bestaan.

By moderne denkers word die sisteem soos volg gedefinieer: "'n Sisteem is 'n versameling van elemente wat onderling so geordend is dat die mate van ordening binne die versameling groter is as die ordening buite die versameling"[9].

Wat mettertyd ontstaan het, is 'n hele nuwe wetenskapsbeskouing wat weer gegrond is op 'n hele nuwe paradigma. Fritjof Capra se bekende boek *The Turning Point,* gee hiervan uitvoerig rekenskap[10]. "The systems view looks at the world in terms of relationships and integration"[11]. Sisteme is geïntegreerde eenhede ("wholes") waarvan die eienskappe nie gereduseer kan word tot dié van die samestellende dele nie. In plaas van 'n konsentrasie op basiese boustene of basiese substanse, is die sistemiese siening ingestel op basiese *beginsels van organisasie.* Daar is talle voorbeelde hiervan in die natuur - van die kleinste bakterium tot die wye verskeidenheid van plante, diere en mense. Die menslike brein is 'n voorbeeld van die mees komplekse sisteem.

Sosiale sisteme vertoon dieselfde kenmerke van eenheid as die organiese sisteme. Dink maar aan die sisteem binne 'n miershoop, 'n byekorf, of 'n menslike gesin. En wat in 'n wildernisgebied bewaar word, is nie 'n klomp losstaande bome of diere nie, maar die komplekse web van verhoudings tussen al die samestellende lede en dele: "Although we can discern individual parts in any system, the nature of the whole is always different from the mere sum of its parts"[12]. Na die Tweede Wêreldoorlog het Von Bertalanffy en sy navolgers hierdie gedagtes uitgebou tot die Algemene Sisteemteorie. Die grondgedagte hiervan is dat die sisteemkonsep as

sodanig op alle wetenskappe toepasbaar is.

Belangrike kenmerke van 'n oop sisteem is:

* die verhouding met die omgewing,
* die georganiseerde karakter daarvan,
* die vermoë om homself te handhaaf (stabiliseer),
* die vermoë om homself verder te ontwikkel,
* daar is altyd 'n intrasisteem- en intersisteemhiërargie[13].

Binne hierdie raamwerk kry simptome nuwe betekenis en lei dit tot andersoortige terapeutiese intervensie. Die klem verskuif van die hantering van simptome as 'n uitdrukking van 'n individu se innerlike konflik, na die siening dat simptome ook 'n sistemiese funksie het. Dit verskaf balans aan, of neem balans weg uit verhoudingspatrone waarvan die individu deel is[14].

Dit is dan ook meteens duidelik dat wanneer binne hierdie raamwerk na die verskynsel uitbranding by die predikant gekyk word, oorsake en oplossings eerstens gesoek word in terme van die sisteme waarvan die predikant deel is. Dan is sy eie fisiese en psigiese sisteem van belang, maar juis omdat dit 'n oop sisteem is, ook sy sosiale en gesinsisteem, ja die hele ekosisteem van menslike verhoudinge waarin hy staan.

2 Voorkoms van uitbranding by predikante

Steyn het in 1991 'n proefskrif geskryf waarin 'n omvattende ondersoek na uitbranding by predikante weergegee word[15]. Van die steekproef waarmee gewerk is, het 23% aan uitbranding gely en dit het geblyk dat hulle meestal in die fases van stagnasie en frustrasie is. Die ouderdomsgroep waarin uitbranding die meeste voorkom is 31-40 jaar. Hieruit is dit dus meteens duidelik dat ons hier met 'n ernstige situasie te doen het. Byna 'n kwart van die dominees en daarby dominees in die, normaalweg baie produktiewe ouderdomsgroep, word gekniehalter deur uitbranding. In nog 'n belangrike ondersoek na uitbranding by predikante wat deur Sanford in 1982 uitgevoer is, word gewys op die verskillende redes waarom juis predikante as baie kwesbaar vir uitbranding aangedui kan word[16]:

* Die werk van die predikant is nooit klaar nie
* Hy is vir 24 uur per dag en vir 7 dae per week aan diens
* Hy moet dieselfde werk oor en oor doen
* Mense koester hoë verwagtinge van die dominee
* Hy het 'n verskeidenheid van rolle om te speel soos byvoorbeeld: berader, leraar, prediker, bestuurder en selfs musikant
* Hy werk met dieselfde mense jaar in en jaar uit sonder dat hy regtig durf vriende of vyande maak
* Dikwels werk hy met mense in nood en daarom is daar 'n besondere dreinering van energie
* Sommige mense wat nie regtig geestelike leiding nodig het nie, maar eerder net 'n paar positiewe "strokes" kom na die dominee. Hy kan die maklikste daartoe gemanipuleer word en dit is verniet
* Hy ervaar dikwels 'n gebrek aan positiewe terugvoer en daarmee saam 'n gevoel van mislukking[17].

3 Simptome van uitbranding

Nash[18] gee 'n baie goeie en oorsigtelike beeld van die simptome van uitbranding, saamgebondel in drie kategorieë:

Fisies:

Ongelukke; rugpyn; uitputting; gereelde siektes soos griep en verkoues; maag- en ingewandeprobleme; naarheid en diarree; hoofpyne; spierspanning; slaapversteurings; gewigsveranderinge.

Psigologies:

Houdings:

sinisme; onverskilligheid; pessimisme.

Gevoelens:

woede; apatie; verveeldheid; wanhoop; skuld; hulpeloosheid; geïrriteerdheid; wrewelrigheid;

Ander:

verlies van empatie; lae moraal; lae selfbeeld.

Gedrag:

Afwesigheid (verlies van belangstelling in werk; hou die horlosie gedurig dop); blameer ander vir probleme; konflik met kollegas en gesagsfigure; losmaking van pasiënte en stereotipering; maak foute; obsessionele vashou aan reëls; ongeoorloofde waagstukke; depressie; alkoholmisbruik; misbruik van kalmeermiddels; selfmoord.

4 Moontlike sistemiese verklarings en oplossings

Die hipotese wat hier gegenereer word, is dat dit nie spanninge binne één van die sisteme (intrasistemies) is, wat uitbranding veroorsaak nie, maar intersistemiese spanning. 'n Samespel van faktore binne die netwerk van sisteme wat alles deel uitmaak van die predikant se wêreld, lei uiteindelik tot uitbranding. Hier gaan veral gekonsentreer word op die twee basiese sisteme: die *liefdesisteem* en die *werksisteem*. Eersgenoemde kan weer onderskei word in die gesin van oorsprong en die huidige gesin.

4.1 Die werksisteem

Na aanleiding van twee gevallestudies, kom Cherniss tot die volgende belangrike konklusie: "Although personality structure, knowledge, and skill may have played a

role, the work setting seemed to be crucial"[19]. Die mate van respek en vertroue tussen die personeel en die geleenthede vir ondersteunende interaksie, het geblyk belangrike faktore te wees in die weerhouding van 'n toestand van uitbranding.

Uitbranding het nie bloot met werklading te doen nie[20]. Dit gaan ook nie daaroor dat die werksituasie van die predikant meer stresbelaai is as by ander helpende professies nie. Om die waarheid te sê, Willimon het bevind dat predikantswerk baie keer juis minder stresvol is as ander beroepe: "Many studies indicate that, when stress is measured, parish ministers are in minimally stressful situations"[21]. Nee, dit gaan oor die eiesoortige aard van die predikantswerk, die rolverwagtinge, die ongedefinieerdheid, die vermenging van werk- en woonsituasie, die ongestruktureerde ure, en sulke faktore wat in interaksie met mekaar, uiteindelik 'n toestand van uitbranding tot gevolg kan hê.

Oor die rol wat die predikant moet speel, verwys Willimon na Jung se *persona*. Dit is daardie psigologiese masker wat ons bo-oor ons werklike innerlike gevoelens aantrek wanneer ons met ander in interaksie is. Die pastor moet onder sekere omstandighede so 'n *persona* aansit. Soms kom hy nooit daartoe om te "derole" nie. "This leads to a life of posturing, suppression of true feelings, and loss of touch with their real selves. Jung felt that the brighter the persona, the darker the shadow underneath"[22].

Dit is tog duidelik dat dit 'n klomp energie benodig om die *persona* gedurig blink en onberispelik te hou. As daar nooit geleentheid is om onder die masker uit te beweeg nie, moet dit tot uitbranding aanleiding gee.

Hierdie rol wat die predikant speel en soms ook probeer speel, hang weer ten nouste saam met die "script"[23] wat hy vanuit sy gesin van oorsprong meegekry het.

4.2 Gesin van oorsprong

Olsen en Grosch[24] verwys na die werk van Heinz Kohut. Hiervolgens staan een van die belangrike ontwikkelingsmomente in verband met die kind se "natural grandiosity". Ons almal weet hoe 'n kind daarvan hou om aandag te trek. Hulle doen allerhande snaakse dinge en speel hulle is ouers of onderwysers of predikante en trek so aandag. Wat hulle nie besef nie is hoe belangrik hierdie speletjies met die oog op die ontwikkeling van 'n selfpersepsie is. As ouers nie nodige aandag, aanvaarding en bewondering toon nie, word hierdie normale, maar infantiele selfgerigtheid (narcisme) onderdruk en gesekwestreer (in die sin van tydelik deur 'n ander eienaar in beslag geneem). 'n Narcistiese versteuring tree in as gevolg van die feit dat die argaïese vorm daarvan nie ongehinderd na die volwasse vorm kon ontwikkel nie. Die gevolg is die ontwikkeling van 'n primitiewe (grootliks onbewuste) alomteenwoordige grandiositeit wat onder alle omstandighede instand gehou moet word. As dit nie kan nie, voel so iemand in sy totale self bedreig: "Thus when the clergyperson is unable to make the congregation love him or her, their self is threatened"[25].

Ten einde hierdie grandiositeit in stand te hou, soek die predikant dan na wat Kohut "mirroring selfobjects" noem: "Mirroring selfobjects are those which respond to and confirm the self's innate sense of vitality, greatness, and perfection"[26]. Die respons van die gemeente op goeie preke en harde werk, kan sulke selfspieëlende objekte wees. So word die gemeente gedegradeer tot 'n spieël van

die pastor se eie effektiwiteit en grootheid.

Kinders wat honger vir die aanvaarding en prys van ouers grootgeword het, ontwikkel in volwassenes wat desperate soekers is na erkenning en bewondering. Hulle word afhanklike en veeleisende ("demanding") persoonlikhede.

Sistemies beskou, kan daar seker verskillende verklaringsmoontlikhede gekonstrueer word waarom so 'n narcistiese persoonlikheid ontwikkel. Volgens Olsen en Grosch[27] stel Stephen Johnson die volgende voor: 'n Ma wat nodig het om 'n buitengewone kind te hê sodat sy haar eie fantasieë kan uitleef. 'n Pa wat jaloers word en daarom die kind dikwels verneder, veral wanneer hy normale en gesonde ekshibisionisme vertoon. Die kind voel dus gebruik deur die moeder en verwerp deur die vader. Die klaarblyklike tekortkoming in die gesinsisteem is empatiese verbondenheid en genoegsame spieëling van natuurlike grandiositeit. Wat die hele saak by die pastor nog meer kompleks maak, is dat hy die verskoning het (veral teenoor sy gesin en in antwoord op eie skuldgevoelens) om sy onversadigbare drang na erkenning, in te klee as 'n ywer vir God en sy koninkryk.

Hierdie bevindinge word ondersteun deur Willimon se stelling: "Pastors, from what I have observed, tend to have great desire to please and to be accepted by others"[28]. Soms kan 'n pastor se beskrywing van homself as iemand wat daarvan hou om met mense te werk, of wat daarvan hou om mense met hulle probleme te help, eenvoudig vertaal word met iets soos: "Ek is 'n persoon wat die lof, dankbetuigings en ondersteuning van ander baie nodig het".

4.3 Gesinsisteem (huidige gesin)

Patton en Childs[29] verwys na Dorothee Soelle en Shirley A Cloyes en haal aan: "God created us as workers and lovers. To be created in God's image means to be able to work and to love...To talk about our sexuality and our work is to talk about the fundamental activities of our adult lives".

Om te werk, volgens Genesis 2, is nie 'n vloek nie, maar van die begin af 'n uitdrukking van menslike vryheid en verantwoordelikheid. Werk verander die mens van 'n passiewe ontvanger na 'n aktiewe deelnemer. Daardeur aanvaar ons verantwoordelikheid vir onsself, vir ander en lê ons die fondamente vir die toekomstige samelewing.

David Ulrich en Harry Dunne[30] het aangedui hoedat 'n mens heen en weer beweeg tussen twee sisteme: die werksisteem en die familiesisteem. Die een beïnvloed die ander en daar word gesoek na 'n balans. Ten einde hierdie balans te vind sal 'n persoon soms ver genoeg probeer terugtree uit die invloedsfeer van beide sisteme en 'n sone van spontane funksionering skep. Volgens hulle het individualisering veral te doen met die vind van balans in die werksituasie. 'n Integrasie of balans moet gevind word tussen wat die gesin verwag, die werkgewer se verwagtinge en die predikant se eie voorkeure.

Soms word die balans tussen die twee sisteme nie gevind nie; word daar gely onder 'n geweldige wanbalans; word, wat bedoel is om gesonde wisselwerking te verskaf, 'n ongesonde wedywering en spanning. "At some point in most marriages today, there is significant tension between the vocation to care for one's family relationships and that to care for the world outside the family"[31].

Paul Watzlawick[32] wys daarop dat die sisteme hulleself reguleer deur gebruik te maak van 'n verskeidenheid van "feedback loops" (terugvoerkringlope).

Dit kan nou gebeur dat die twee sisteme (gemeente en gesin) uiteenlopende terugvoer gee en omdat die predikant in hierdie verwarring vasgevang raak, lei dit tot uitbranding.

Die gemeente (of gemeentelede) is soms geneig om van die pastor 'n geïdealiseerde selfobjek te maak. Hulle identifiseer met hom as 'n man wat kalmte, onfeilbaarheid en selfs perfeksie verteenwoordig. Hy word opgesoek vir raad en advies en van hom word verwag om Sondae die Woord van God te bring. Tesame met die pastor se soeke na versterking van sy grandiose self, kan hierdie toedrag van sake nou ontwikkel in 'n bose terugvoerkringloop. Hoe meer die pastor probeer om alles te wees wat hulle van hom verwag, hoe meer verwag hulle van hom. Een laatnagbesoek skep 'n patroon vir volgende sulke besoeke en die gemeente begin om dit as normale pastorale optrede te sien. Soos wat die pastor dieper en dieper ingetrek word in die gemeentesisteem, word hy weggetrek van sy gesinslewe. Dit gebeur maklik want in die gemeentesisteem kry hy erkenning en dikwels ook die nodige streling van die grandiose self, terwyl hy in die huis net aan meer en meer eise en verwyte blootgestel word. As ons die prentjie voltooi, sien ons 'n pastor wat langer en langer ure werk (en homself verontskuldig daarmee dat hy met God se werk besig is), spanning by die huis ervaar en min of geen tyd neem vir ontspanning nie. 'n Kandidaat vir uitbranding.

4.4 'n Derde sisteem

As ons die prentjie teken van die pastor wat aan uitbranding ly, dan is die groot tekortkoming: 'n veilige plek waar hy vry kan voel om sy eie verwondbare self meer en meer te ontdek, sonder vrees vir kritiek of aanvalle. 'n Derde sisteem wat tussen huis en werk kan funksioneer. Dit kan die sleutel wees tot die balans wat gesoek word. Patton en Childs noem dit 'n klein vriendegroep ("peer group") by die werkplek[33]. Hierdie groep verskil in belangrike opsigte van die gesins- of familiegroep. Hierdie groep het nie 'n "sibling structure" nie en daar word nie posisie volgens ouderdom bepaal nie. Een van die belangrikste eienskappe is die spelgeoriënteerdheid daarvan ("playfulness").

Hoewel albei sisteme, die werk- en die liefdesisteem, van geweldige betekenis is vir die geestesgesondheid van die predikant, is dit van die allergrootste belang dat hierdie sisteme in balans met mekaar moet funksioneer. Hulle kan egter net in balans gehou word deur 'n derde sisteem wat albei betrek, maar op die vlak van 'n sosiale of vriendskapsisteem beweeg. Om die voortdurende druk van psigies uitputtende werk te kan hanteer sonder om uiteindelik uitgebrand te raak, het 'n mens familie nodig; het jy werkskollegas nodig; maar het jy beslis ook portuurgenote nodig: "We lose some of our best clergy because of poor systems of clergy peer support"[34].

Die probleem is dat baie pastors doelbewus met 'n soort van "Lone Ranger"-mentaliteit werk, asof die behoefte aan ondersteuning en aanmoediging deur portuurgenote 'n teken van swakheid is. Ander bevind hulle weer in 'n kompeterende situasie met kollegas. Hulle kompeteer vir die aandag van die gemeente en vir prestige in die gemeenskap. Kollegas word dus as teenstanders eerder as vriende gesien. Kollegiale groepsessies is dus nie sondermeer die antwoord nie. Cherniss[35] wys op hierdie negatiewe realiteit. Hoewel hy na twee navorsingsbronne verwys wat altwee bevind het dat waar werknemers die persepsie

het dat hulle ondersteun word deur medewerknemers in 'n "support group", die gevaar van uitbranding heelwat minder is, is daar egter ander navorsing wat ook die teenoorgestelde uitgewys het: Sommige het gevoel dat werkgroepe in "bitch sessions" ontaard en dat daar vir hulle juis die minste stres in isolasie bestaan het.

Dit blyk dus dat daar doelbewus aandag gegee sal moet word aan 'n derde sisteem. Dit moenie maar net 'n verlengstuk van die werksituasie wees nie, maar dit moet ook nie heeltemal los staan van die werk nie. Dit moenie maar net 'n uitbreiding van die gesinsisteem wees nie, maar dit moet ook nie heeltemal los staan van die gesin en veral nie in kompetisie met die gesin beleef word nie. Dit moet 'n sisteem wees waar daar ernstig gepraat kan word oor gevoelens, maar waar daar veral gespeel en geniet kan word. "...clergy must find some means, outside their immediate parish resposiblitities, whereby they receive satisfaction, recreation, and support"[36]. Die eise van die bediening is eenvoudig te groot vir enige menslike wese om dit te vervul sonder gereelde geleenthede vir ontspanning en herstel buite gemeenteverband. Die paar dominees in 'n dorp of streek, moontlik van verskillende kerke, wat een maal per week saam gholf speel, vind waarskynlik daarin 'n spontane derde sisteem wat 'n groter rol speel in die voorkoming van uitbranding as wat hulle dink.

Dit is laastens van belang om daaraan te dink dat hierdie derde sisteem net sy funksie as balanseerder kan vervul indien die ander twee sisteme van die predikant ook gesond funksioneer. Die derde sisteem mag nie 'n blote ontvlugtingsisteem word nie. Waar 'n predikant dus reeds die simptome van uitbranding vertoon, moet hy so gou moontlik met 'n betroubare kollega gaan praat sodat op gespesialiseerde vlak eerstens na die twee basiese sisteme en dan na 'n moontlike derde sisteem gekyk kan word.

NOTAS:

1 D C Olsen & W N Grosch, Clergy Burnout: A self psychology and systems perspective, *The Journal of Pastoral Care*, Fall 45(3) (1991), 297-304.

2 Olsen & Grosch, *a w*, 297.

3 Vergelyk byvoorbeeld die volgende werke: D A Taylor, Burnout among Southern Baptist and United Methodist ministers and professional religious education workers in Dallas and Tarrant Counties, Texas, Doktorale proefskrif, East Texas State University, 1982. E S Nash,; M B Stoch; G D Harper, *Human Behaviour. Guidelines for Health Professionals*, Cape Town 1990.
Die interessante (skokkende) is dat selfs in so 'n nuwe publikasie daar nie werklik na die gesinsisteem gekyk word as 'n bydraende faktor nie. Die naaste wat daaraan gekom word, is om te verwys na die veranderinge in lewensiklus, waar gedink word aan die dood van 'n familielid, 'n egskeiding, kinders wat volwasse word, ens.

4 C Cherniss, Staff Burnout. *Job Stress in the Human Services*. London 1980, 18.

5 Die definisie van Maslach en Jackson lê byvoorbeeld die klem daarop: "a syndrome of emotional exhaustion and cynicism that occurs frequently among individuals who do 'people work' of some kind", soos aangehaal deur Taylor, *a w*, 1. In 'n rubriek in Beeld het Jordaan ook hierdie aspek beklemtoon: "...dit is belangrik om daarop te let dat uitbranding nie oornag plaasvind nie. 'n Klompie weke of maande se harde werk en min slaap, en die gevolglike vermoeidheid en moontlike neerslagtigheid, is ver verwyder van die *sindroom van uitbranding*. Vir kortstondige vermoeidheid is goeie ontspanning, 'n paar nagte se goeie slaap, of 'n kort vakansie die regte medisyne. Dan is jy weer perdfris en gereed vir die tuig. In teenstelling hiermee is uitbranding 'n proses wat onopvallend oor maande, selfs jare, kan ontwikkel." W Jordaan, Wat is 'Uitgebrand'? Rubriek in Beeld, Woensdag 13 Mei 1992, 10.

6 Ray et al, verwys na Edelwich wat uitbranding beskryf as 'n progressiewe verlies van idealisme, energie en doel wat in 5 fases verloop:
* Entoesiasme
* Stagnasie
* Frustrasie
* Apatie
* Intervensie

Wanneer 'n persoon by intervensie kom, beteken dit dat hy sover gekom het om aksiestappe te neem wat die siklus breek. E B Ray; M R Nichols; L J Perritt, A Model of Job Stress and Burnout. L F Paradis, (ed), *Stress and burnout among providers caring for the terminally ill and their families*, New York 1987, 6.

7 F G Steyn, Burnout amongst ministers of religion. Ongepubliseerde PhD-proefskrif, Universiteit van Pretoria 1991.

8 W Van Tilburg, Gezondheid en mensbeschouwing, in G Heitink, en J Veenhof, (red) *Heil, heling, gezondheid* 's-Gravenhage, 1990, 32-3.

9 Van Tilburg, *a w*, 32. Vergelyk ook die volgende definisie wat die klem nie soseer plaas op die mate van geordenheid nie, maar op die doel van die ordening. Die twee moet in aanvulling, en nie in teenstelling met mekaar nie, gelees word.
'n Sisteem "....is an entity whose parts interact, co-vary, and evolve with each other in ways which maintain and protect existing patterns of living and adapt to change by creating and promoting new patterns." J B Burnham, *Family Therapy*, London 1986, 2.

10 F Capra, *The Turning Point*, London 1983, 286-332.

11 Capra, *a w*, 286.

12 Capra, *a w*, 287.

13 Van Tilburg, *a w*, 33.

14 Burnham, *a w,* 2.

15 F G Steyn, *a w.*

16 J A Sanford, *Ministry burnout*, London 1982, 5.

17 Die dringende behoefte aan terugvoer word verwoord deur 'n pastor: "Do you know what it does to a person to work about ten to twelve hours a week on preaching, to give it your very best efforts, and then to go for weeks without one single positive comment or even negative feedback?" W H Willimon, *Clergy and laity burnout*, Nashville 1989, 79.

18 E S Nash; M B Stoch; G D Harper, *a w,* 379.

19 C Cherniss, *a w,* 77.

20 W H Willimon, *Clergy and Laity Burnout*. Nashville, 1989, 25, verwys byvoorbeeld na Sanford wat sê dat uitbranding die gevolg is van 'n gebrek aan sin eerder as aan 'n tekort aan energie!

21 Willimon, *a w,* 22.

22 Willimon, *a w,* 38.

23 'n Term wat in die Transaksie Analise gebruik word om te verwys na daardie gedragspatrone wat in elke persoon vasgelê is en wat terug te voer is na sy vroeë kinderjare.

24 Olsen, & Grosch, *a w,* 299.

25 Olsen en Grosch, *a w,* 300.

26 Olsen en Grosch, *a w,* 300.

27 Olsen en Grosch, *a w,* 301.

28 Willimon, *a w,* 85.

29 J Patton, & B H Childs, *Christian marriage & family. Caring for our generations*, Nashville 1989, 86.

30 Volgens Patton en Childs, *a w*, 191-2.

31 Patton en Childs, *a w,* 124. Verskillende skrywers verwys na hierdie konflik. So byvoorbeeld ook Cherniss, *a w*, 139.

32 Volgens Olsen en Grosch, *a w*, 302.

33 Patton en Childs, *a w,* 192. Verskillende skrywers soek die oplossing in hierdie rigting. J Rink, The effect of psychotherapy on the burnout syndrome, Ongepubliseerde M-verhandeling, Universiteit van Pretoria 1985, 64-73, beskryf byvoorbeeld die formele en die informele steungroep wat by die werk

behoort te funksioneer.

34 Willimon, *a w*, 79.

35 Cherniss, *a w*, 120.

36 Willimon, *a w*, 80.