

## WORKSHOP LANDELIJKE DIAKENENDAG 24 JANUARI 2015, PNIELKERK.

### LEF BEGRENSD: hoe voorkom je een diaconale burn-out? (Wim Visser)

#### SAMENVATTING.

Een diaconale burn-out als zodanig is niet echt bekend; het lijkt zelfs onwaarschijnlijk dat je alleen van kerkelijk werk een burn-out kunt oplopen. Uiteraard is er wel veel kerkelijk werk (en zeker op diaconaal gebied) dat het proces kan versterken of er zelfs een flinke bijdrage aan kan leveren.

Met dank aan het Handboek voor diakenen is hieronder een samenvattend geheel weergegeven en vervolgens nog een aantal Bijbelse voorbeelden, waaruit lessen zijn te trekken.

Als diaken kun je het behoorlijk druk hebben. In veel gevallen een betrekkelijk jong gezin, een drukke baan en veel kerkelijk werk. Naast het lichamelijk eisende werk, kan ook mentaal veel van je gevraagd worden. Als alles goed loopt en iedereen doet wat hij moet doen, zal het wel gaan, maar wanneer er vacatures zijn of conflicten, kan het over je schoenen gaan lopen. Ook kunnen er grote probleemgevallen zijn in de gemeente die veel van je vragen. Niet iedereen kan daar even goed mee omgaan. Daarom zijn een paar tips altijd goed.

Wanneer loop je gevaar voor een burn-out? Meestal is het niet één ding, maar een combinatie van factoren die je emmertje vol maken en laten overlopen. Een paar van die factoren die op diaconaal gebied een rol kunnen spelen:

- \* Conflicten binnen diaconie of kerkenraad: probeer ze te voorkomen of zo snel mogelijk op te lossen, evt. met externe hulp.
- \* Onduidelijkheid over je taak/opdracht. Wat wordt er van je verwacht? Maak duidelijke afspraken en leg ze vast. De gemeente is een bijzondere verzameling van mensen met hele verschillende karakters, werkwijzen, enz. Dat vraagt om duidelijkheid over en weer.
- \* Wordt je gewaardeerd? Iedereen vindt het fijn als hij gewaardeerd wordt. Krijg je dat niet of heel weinig, maar wel kritiek, dan kan dat behoorlijk zwaar zijn.

Problemen met de taken die je hebt.

- Als je niet ingewerkt bent en eigenlijk niet goed weet wat er van je verwacht wordt, kan dat flink frustreren.
- Je hebt teveel werk op je bordje; alle tijd wordt opgeslokt en je kunt voor je gevoel niets laten lopen, maar ondertussen worden ze er thuis ook niet vrolijker van.
- Het is mentaal te belastend. De problemen van anderen kun je niet meer van je af zetten of er zijn zaken die je persoonlijk raken en pijnlijk zijn.
- Organisatie en teamwork passen niet bij je eigen werkwijze. Je enthousiasme en ideeën voor verandering lopen stuk op een zeker conservatisme (het ging toch altijd al goed...?). Andersom kan het ook zijn dat je niet mee kunt komen in het tempo van de diaconie, en niet voldoende draagvlak in de gemeente ziet voor veranderingen.

Persoonlijke eigenschappen die gevoelig kunnen maken voor een burn-out.

Ieder mens heeft zijn eigen grenzen. Wat voor de één veel te veel is, kan bij een ander zonder problemen wel. Zelf je grenzen aangeven is belangrijk, want anders krijg je stress. Eigen overtuigingen en redeneringen kloppen niet altijd en dan kun je makkelijker een burn-out ontwikkelen.

- Je legt de lat te hoog. Daarbij kunnen gedachten opkomen als: wat je begint moet je ook afmaken; anderen hebben het ook druk, dus afhaken is geen optie; ik ben als diaken gekozen dus ik mag de mensen niet teleurstellen.

Erken je beperkingen; je kunt niet in alles even goed zijn.

- Je kunt moeilijk nee zeggen. Gedachten die daarbij een rol spelen zijn: offers brengen hoort erbij; het is toch kerkenwerk?; je moet alles doen over hebben voor een ander anders ben je geen goed christen; nee zeggen is geen optie want het moet gebeuren.

Wijs omgaan met alles wat op je afkomt. Vraag bedenktijd en overleg met gezin of vrienden om te zien of iets ook echt haalbaar is.

Wat zijn de signalen van een burn-out?

- Je bent voortdurend moe.
- Je bent snel overprikkeld.
- Je slaapt slecht.
- Je kunt je slecht concentreren.
- Je voelt je gespannen (neklachten, hoofdpijn).
- Je ziet op tegen de alledaagse dingen (werk, boodschappen doen, sociale contacten).
- Je bent emotioneel labiel en kunt niet veel hebben.
- Je bent gevoeliger voor een griepje of verkoudheid en het herstel duurt langer dan normaal.

Als je deze dingen bemerkt, blijf er dan niet mee doorlopen, want hoe langer dit duurt, hoe langer de weg van herstel wordt. Ga naar een huisarts: advies van een professional legt meer gewicht in de schaal.

Vraag hulp door bijvoorbeeld een belastende taak van je af te laten nemen. Alles zelf op willen lossen kan je opbreken.

Neem een time-out: leg een deel van je taken tijdelijk neer en probeer weer in balans te komen. Anderen hebben er best begrip voor als het even teveel wordt.

Wat kun je zelf doen?

- Zoek rust bij God in bijbel lezen en gebed.
- Zorg goed voor je lichaam door gezond te eten, te sporten en voldoende te slapen.
- Plan vrije tijd en hou die ook vrij.
- Delegeer zaken die je niet perse zelf hoeft te doen of niet goed bij je passen.
- Check of je takenpakket wel passend of noodzakelijk is.

Wat kan de diaconie doen?

- Maak heldere taakomschrijvingen en afspraken, evt. m.b.v. een draaiboek.
- Maak duidelijk bij wie een diaken terecht kan als iets niet lukt.
- Evalueer, ook tussentijds, of zaken wellicht niet goed lopen en aangepast moeten worden.
- Geef ruimte aan alle betrokkenen om mee te denken.
- Geef complimenten.
- Stem taken af op kwaliteiten.
- Signaleer of iemand stress ervaart bij bepaalde taken.

- Heb aandacht voor elkaar en bespreek de werkdruk.
- Streef naar wederkerigheid: als diaken hoef je niet alles te doen en maak gebruik van kwaliteiten van anderen (waardoor die zich ook gewaardeerd voelen).

Dan nu een aantal Bijbelse voorbeelden.

Eén van de eerste duidelijke voorbeelden die we in de Bijbel tegenkomen is de geschiedenis van Mozes en zijn schoonvader Jethro in Exodus 18:13 e.v. Mozes houdt rechtzittingen voor het gehele volk, maar Jethro ziet dat aan en zegt dat het niet goed is dat Mozes dit helemaal alleen doet. Hij krijgt het advies om leiders aan te stellen die alle kleine geschillen kunnen behandelen, zodat bij Mozes alleen nog de bijzondere gevallen komen. Het advies wordt door God zelf indirect bekrachtigd als een wijs voorstel en het wordt zo ingevoerd. Hiermee wordt voorkomen dat Mozes zou bezwijken onder de grote werkdruk. Je kunt je ook wel voorstellen dat het een enorme taak was als je bedenkt dat er alleen al meer dan 600.000 strijdbare mannen van 20 jr. en ouder onder zijn hoede waren....

Een duidelijke boodschap voor kerkelijk leiders: niet alles zelf willen doen, maar verdeel de taken zo eerlijk mogelijk, want dan blijft het voor iedereen te behappen. Daarbij wordt ook de betrokkenheid bij de gemeente vergroot en de verantwoordelijkheid gedeeld.

Een tweede voorbeeld is de geschiedenis van Elia na zijn optreden op de berg Karmel waar hij alle Baälpriesters had gedood. Elia vreest voor zijn leven als Izebel hoort wat er is gebeurd en hij vlucht. We lezen het in 1Kon. 19 en we zien daar een Elia die in totale moedeloosheid onder een struik neerzakt en God bidt om hem te laten sterven. De Heere laat hem opbeuren door een engel en als hij dan bij de berg Horeb aankomt, wordt hij door God zelf weer bekwaam gemaakt voor zijn taak. Daarbij laat de Heere zien dat het zelfbeklag van Elia, waarin hij aangeeft als enige van zijn volk te zijn overgebleven om God te dienen, geheel misplaatst is. Er zijn nog zeventuizend overgebleven die zich niet voor de Baäl hebben neergebogen.

Ook hierin zit een duidelijke les voor ons als kerkelijk werkers. We denken dat we het allemaal alleen moeten doen, en dat het min of meer van ons afhangt dat de kerk in stand gehouden wordt. Niets is minder waar: de kerk is van de Heere en Hij zorgt er zelf voor dat deze blijft bestaan!

Tenslotte is er nog een mooi voorbeeld uit de eerste christengemeente: de verkiezing van de eerste diakenen in Handelingen 6. Hierin gaat het niet zozeer om te voorkomen dat de apostelen overwerkt raken, maar meer om het feit dat een deel van de gemeente niet de aandacht kreeg die het nodig had. De apostelen hadden als primaire taak de verkondiging van het Woord en dat mocht niet ondersneeuwen door druk te zijn met andere taken. De diakenen kregen daarom de opdracht om het dienstbetoon goed tot zijn recht te laten komen.

De les hieruit is ook duidelijk: je primaire taken moeten voorrang krijgen en als er dan teveel andere zaken bij komen die je 'core-business' in de weg staan, dan moeten die zaken zoveel mogelijk gedelegeerd worden naar anderen. Ook dat kan helpen de betrokkenheid van gemeenteleden te vergroten.

Wanneer je in het diakenschap teleurstelling ervaart doordat de gemeente of mede-ambtsbroeders niet zo meewerken om iets tot stand te brengen, bedenk dan het volgende:

- De gemeente is van de Heere; je bent geroepen door Hem om in Zijn gemeente te mogen werken, maar het is uiteindelijk niet jouw zaak. Je bent verantwoordelijk voor je inzet, maar niet voor de uitkomst!
- Je bent in alles afhankelijk van Hem; bidt Hem om kracht en leiding door de Heilige Geest, en doe dan je werk.
- Als je zelf het goede voorbeeld geeft, wordt het misschien niet meteen gevolgd, maar laat dat je niet weerhouden; de Heere ziet het ook!

Praktische tips:

- Onderzoek de Bijbel en probeer de lessen daaruit met gemeente en ambtsbroeders te delen.
- Communiceer als diakenen veel met elkaar onderling maar ook zeker naar de gemeente toe via de beschikbare kanalen (zoals gemeenteblad, gemeente-avonden e.d.).
- Nodig van tijd tot tijd een spreker uit die een onderwerp met een zekere passie kan overbrengen (waar je dan bij kunt aanhaken).
- Herhaal zaken regelmatig (de kracht van de reclame!) om dingen te kunnen laten landen in de gemeente.

Eventuele nuttige websites:

- [www.test123.nl/burnout](http://www.test123.nl/burnout)
- [www.dehulplijnvoormensenzonderpsychischeziekte.nl](http://www.dehulplijnvoormensenzonderpsychischeziekte.nl)
- [www.denk.nl/wat-is-een-burnout](http://www.denk.nl/wat-is-een-burnout)