FrieschDagblad
Woensdag 15 april 2015

# Hoe blijf je bevlogen als predikant? Wees vooral authentiek

Voor de religieuze leider van vandaag geldt niet alleen kwaliteit, maar ook authenticiteit als criterium voor succes of falen. Dat stelde Ciska Stark gisteren tijdens de Predikantendag in Nijkerk.

**Predikanten op de Dam in Amsterdam, tijdens een groepsfoto op de landelijke Predikantendag van de Protestantse Kerk in Nederland, vorig jaar september.** Foto: ANP

Hanneke Goudappel

**Nijkerk** | *Tussen bevlogenheid en burn-out* was het motto van de landelijke predikantendag van de Bond van Nederlandse Predikanten (BNP) in de Schakel in Nijkerk. Dat het thema leeft bleek ook uit het aantal bezoekers: maar liefst tweehonderd, tegen honderd à honderd vijftig in voorgaande jaren.

De deelnemers konden allerlei workshops volgen – over onder meer goed leiderschap, luisteren naar je ziel, intervisie. Naast de presentatie van het onderzoek van Stichting Ruimzicht over bevlogenheid en burn-out onder predikanten, klonken er verhalen uit de praktijk.

Ds. Teun Kruijswijk Jansen uit Doorn maakte een burn-out mee. Op een zondag viel hij – vlak voor de voorbede – tijdens de kerkdienst letterlijk om. Hij brak zijn schouder. Er was geen neurologische oorzaak voor zijn val. ,,Het was het einde van een lang seizoen. Ik trok de conclusie dat ik op was. Draagkracht en draaglast waren niet meer in evenwicht."

Hij had het niet zien aankomen. Hoe het toch zover kwam? Zowel zijn gedrevenheid en de rouw om het verlies van vier dierbaren speelden een belangrijke rol, vertelde hij.

Toch bleek het ook een keerpunt ten goede. ,,In de jaren daarna maakte ik kennis met de spiritualiteit dat juist de hapering de vindplaats van de Eeuwige kan zijn. Onvervuldheid blijkt tot de kern van geloven te behoren. In die ruimte kon ik aangesproken worden door de Liefdevolle."

Wat als je draaglast structureel groter is dan je draagkracht? Ds. Sijbrand van Dijk uit Sauwerd sprak over hoe je het kunt volhouden als je te maken hebt met zware (persoonlijke) omstandigheden. Zijn man is chronisch ziek, vertelde hij. ,,Terwijl je niks in de gaten hebt, kruipt de ziekte steeds dieper je leven in. Het neemt veel weg aan vreugde, aan vanzelfsprekendheid. Bij wat je anders fluitend deed, moet je nu denken: kan het wel, lukt het wel?"

Het begon met een schildklierziekte, en steeds kwam er iets bij. ,,Elke keer denk je: hier komen we doorheen, straks gaat de zon weer schijnen." Dat gebeurde echter niet; het werd steeds zwaarder. ,,Hoe houd je dat vol? Je moet de lasten van je schouders afleggen." Hij vond daarvoor vijf hulpmiddelen. ,,Verzoen je met het idee dat je geen perfecte dominee bent. Ik heb mezelf zo vaak veroordeeld. Als ik thuis was dacht ik: ik moet bij mevrouw Pieterse zijn, want bij haar is het nog veel erger dan bij ons. En was ik bij mevrouw Pieterse dan dacht ik: ik moet thuis zijn. Tot ik een bordje tegenkwam: bij storm vaart de veerdienst niet. Zo is het. Wat niet kan, kan niet. Deel met je kerkenraad wat niet lukt."

Zijn tweede advies: tob niet. ,,Tobben is een loden last. Leg hem van je schouders af, het helpt niks."

Ook heeft Van Dijk geleerd hoe belangrijk vrienden in de kerkgemeenschap zijn. ,,Op het seminarie werd altijd benadrukt: maak geen vrienden in je gemeente, want dat is een bron van conflicten. Maak echter wél vrienden in de gemeente, want je hebt ze keihard nodig. Zorg dat je verbonden bent. En vraag hulp."

Zijn laatste hulpmiddel: zorg voor tijd die 'ziektevrij' is. ,,Je hoeft niet altijd aan iedereen te vertellen wat er aan de hand is. Je kunt besluiten: vandaag geen ziekte. Geniet. Zorg voor jezelf. Je vervaagt snel als mantelzorger; laat dat niet gebeuren."

**Kerksluiting**

Paula de Jong uit Amsterdam kreeg in haar eerste gemeente en in haar eerste jaar als predikant te maken met een complex kerksluitingsproces. Ze moest beleid uitvoeren waar ze niet achter stond. ,,Ik heb een gemeenschap begeleid die afscheid moest nemen van haar kerkgebouw. In een tijdsbestek van een half jaar. Hoe blijf je dan bevlogen? Ik heb mij het afgelopen jaar helemaal niet zo bevlogen gevoeld. Ik voelde me vooral boos en verdrietig. Toch was er ook vertrouwen en moed." Het proces is wel bijzonder geweest, blikte ze terug. ,,Niemand is voor de laatste viering opgestapt. Iedereen heeft nu ander onderdak."

Ciska Stark, directeur onderwijs aan de Protestantse Theologische Universiteit (PThU) en docent liturgiewetenschap en homiletiek, benadrukte tijdens de predikantendag het belang van authenticiteit voor predikanten. ,,Als het woord van een prediker al enig gezag heeft, dan wordt dat gezag ervan in hoge mate bepaald door de mate van authenticiteit die men eraan toekent." Dat is niet helemaal nieuw, zei Stark. Ze liet een geluidsfragment horen uit de afscheidspreek van ds. J.J. Buskes (1899-1980) in 1961: 'Preken is Gods eer verkondigen en een goed woord voor Jezus Christus spreken in deze tijd en in onze wereld. Niet gisteren, maar vandaag.' ,,Dat was nou een bevlogen mens", zei Stark over Buskes.

> Als ik thuis was dacht ik: ik moet bij mevrouw Pieterse zijn

Onze tijd vraagt niet alleen om functionaliteit en professionaliteit, maar om een ambtsuitoefening in persoonlijkheid, stelde ze. ,,Onze tijd hecht steeds minder waarde aan traditie, en steeds meer aan ervaring. Ervaring vraagt persoonlijk engagement. Wat beleef je er zelf aan? Dat betekent dat niet zozeer de inhoud van wat je zegt ertoe doet, maar de ervaring van hoe je ergens mee omgaat."

In de opleiding van predikanten komt de vraag naar persoonlijke vorming tegenwoordig sterk naar voren. ,,Studenten voelen scherp aan dat een kerkelijk ambt ze niet langer beschermt, dat een professioneel profiel op zich hen niet onderscheidt, maar dat ze ook persoonlijk instaan voor geloofwaardigheid van kerk en geloof."

# Weinig predikanten bevlogen aan het werk

- **Onderzoek naar bevlogenheid en burn-out onder predikanten**

Hanneke Goudappel

**Nijkerk** | Een gebrek aan steun van de kerkenraad en een gemis van persoonlijke hoop zijn de belangrijkste oorzaken van burn-out onder predikanten. Dat blijkt uit een onderzoek van Stichting Ruimzicht: *Coachen naar bevlogenheid, een pilotstudie naar het effect van coaching voor gemeentepredikanten van de Protestantse Kerk in Nederland*. Projectleider Anne Weiland, die ook bezig is met een proefschrift over dit thema, presenteerde het gisteren tijdens de predikantendag van de Bond voor Nederlandse Predikanten (BNP).

Stichting Ruimzicht heeft onder meer als doel mensen die zich voorbereiden op het ambt van predikant in de PKN te ondersteunen en begeleiden en bij te dragen aan een goede uitoefening van dit ambt. Ruimzicht liet onderzoek doen naar bevlogenheid en burn-out onder predikanten. Daarnaast onderzocht de stichting wat het effect van coaching is bij predikanten die last van stress en uitputting hebben. De pilotstudie werd uitgevoerd in 2013 en 2014.

Het percentage predikanten dat bevlogen aan het werk is, kwam uit op ruim 8 procent. Dat is lager dan het gemiddelde percentage (tussen de 15 en 20 procent) bevlogen medewerkers in Nederland. Weiland definieert bevlogenheid als met toewijding en veel energie aan het werk zijn. ,,Het is als fietsen voor de wind." Bevlogenheid is meer dan een modebegrip stelt ze. ,,We weten uit onderzoek dat bevlogen mensen veel minder ziek zijn, effectief zijn in hun werk en minder last hebben van angst en depressie."

**Krimp**

Anne Weiland schrok eerst van het lage percentage, al vindt ze het bij nader inzien niet verbazingwekkend. Ze wijt het vooral aan de krimp in de kerk dat slechts een kleine groep echt bevlogen aan het werk is. ,,Werken in deze beroepsgroep doet veel met je. Je ziet de kerk leeglopen. Bovendien is er weinig doorstroming. Veel van de predikanten die we coachten stonden al minstens tien jaar in dezelfde gemeente. Ook zijn er mensen met veel kleine banen. En kerkenraden zijn lang niet altijd zuinig op hun predikant."

Een heldere taakformulering, autonomie, verbinding en ontplooiingsmogelijkheden zijn belangrijke voorwaarden voor bevlogenheid, concluderen de onderzoekers.

Ruimzicht vroeg 1670 gemeentepredikanten per mail mee te werken aan het onderzoek. Dat bestond uit een zogenoemde engagementscan: een vragenlijst op het gebied van welbevinden, stress, gezondheid en dergelijke. Ze kregen vragen als: wat maakt dat je je energiek voelt in je werk? Waar lekt die energie weg? Wat kun je delen over bevlogenheid?

643 predikanten gaven gehoor aan de oproep. Van deze groep had 138 predikanten verschijnselen van stress en uitputting. Dat is ruim 20 procent. Een kleine 5 procent van de totale groep had te maken met burnout. Dat is minder dan het gemiddelde van 13 procent dat bij andere sectoren is gemeten. ,,Predikanten gaven aan: ik wil een reisgenoot, of: ik wil werken aan energiebalans. Ik wil nee kunnen zeggen. Ik wil ontdekken: waar loopt mijn energie door weg?"

**Controlegroep**

Aan de helft van de groep met burnout en stress-verschijnselen heeft Ruimzicht coaching aangeboden via een interventiegroep. Van deze interventiegroep hebben uiteindelijk 45 predikanten daadwerkelijk deelgenomen aan het coachtraject. De andere 69 predikanten, die in dezelfde mate stress en uitputting hadden, kregen geen coaching aangeboden. Deze predikanten fungeerden in het onderzoek als controlegroep.

Coaching kun je zien als een soort APK-beurt, aldus Weiland. ,,Het zou goed zijn als predikanten daartoe gestimuleerd worden, zowel door de landelijke kerk als door hun kerkenraad. Het is heel normaal om in een beroep waarin je zelf het instrument bent, jezelf af en toe door de wasstraat te halen. Meestal zal er een aanleiding zijn, een situatie waarin je de noodzaak ziet om in beweging te komen."

De deelnemers kregen zeven individuele gesprekken met veel huiswerkopdrachten. De predikanten gaven gemiddeld een 8,5 voor de coaching.

De coaching had een direct resultaat, concluderen de onderzoekers. ,,Het percentage predikanten met burn-out daalde van 24,6 naar 4,1 procent, terwijl het percentage in de controlegroep nagenoeg gelijk bleef. Het aantal predikanten met hoge stress zakte van 88,4 naar 34,6 procent, in de controlegroep zakte dit percentage naar 47,1 procent."

Burn-out bleek in het onderzoek vooral samen te hangen met het gebrek aan steun van de kerkenraad en het gemis aan 'hoop' als persoonlijke hulpbron. Stress leek vooral veroorzaakt te worden door privéproblemen, conflicten, negatieve werkdruk, taakonduidelijkheid, geen geloof in eigen kunnen, gebrek aan stressbestendigheid, gebrek aan hoop en steun van het thuisfront, aldus de onderzoekers.