

GEESTELIKE EN EMOSIONELE GESONDHEID VAN DIE CHRISTELIKE WERKER STRUKTUUR

SESSIE 1: DIE REALITEIT VAN DIE SITUASIE	8
• Die leraar is ook van vlees en bloed	8
• Die vergrootglas van die gemeenskap	10
• Sien om na jouself	11
SESSIE 2: ELF HARDE FEITE BETREFFENDE DIE BEDIENING	13
• Realiteit nr 1: Jy is 'n hoogs sigbare en publieke persoon	13
• Realiteit nr 2: Jy word gereeld gekonfronteer met die stres van geforseerde kreatiwiteit	15
• Realiteit nr 3: Nie elkeen gaan van jou en jou gesin hou nie	15
• Realiteit nr 4: Jou inkomste gaan waarskynlik laer wees as dié van talle van jou lidmate	19
• Realiteit nr 5: Jy moet voldoen aan baie hoë verwagtinge	20
• Realiteit nr 6: Jy het self verwagtinge van jou gemeente	20
• Realiteit nr 7: Jou taak en opdrag eindig nooit	21
○ Prioriteit nr 1: God	22
○ Prioriteit nr 2: Jou huweliksmaat	22
○ Prioriteit nr 3: Jou kinders	23
○ Prioriteit nr 4: Ander mense	23
○ Prioriteit nr 5: Jyself	23
• Realiteit nr 8: Krisisse kom nooit op geleë tye nie	24
• Realiteit nr 9: Leraars word nie noodwendig meer deur almal hoog geag nie	24
• Realiteit nr 10: Onvoldoende werk-sekuriteit kan 'n faktor wees	25
• Realiteit nr 11: Die fyn balans tussen betrokkenheid en onafhanklikheid	25

SESSIE 3: EKSTERNE EN INTERNE STRES	26
• Eksterne stres faktore	28
○ Daar is te veel werk om te doen	28
○ Konfrontasie is so moeilik	29
○ Die druk van gemeentelike verwagtinge om getrakteer te word	29
○ 'Kerk hoppers' kom en gaan	29
○ 'n Gebrek aan sekuriteit aktiveer stres	29
○ Broeiende persoonlike konflik lei tot stres	30
• Interne stres faktore	31
○ 'n Groot behoefte aan goedkeuring	33
○ Werkholisme	33
○ Die 'messias kompleks'	33
○ Valse skuldgevoelens	34
○ Moedeloosheid	34
• Die vernietigende krag van verwagtinge	35
• Om veranderinge aan te bring	37
○ Hantering van die stres faktore – vyf style van konflikhantering	37
▪ Hy sou kon toegee	37
▪ Keith sou gedetermineerd kon wees om te wen	37
▪ Keith sou ook kon onttrek	38
▪ Keith sou ook 'n kompromie kon ongaan	38
▪ Die mees sinvolle oplossing	38
• Die laaste strooi	38
○ Wees kreatief	39
• 'n Dolle gejaag of 'n aflos?	41

SESSIE 4: DIE HUWELIKSVERHOUDING	43
• Almal koester hoë verwagtinge	43
• Teleurstelling in haarself	44
• Eensaamheid	44
• Veranderende tye	45
• Luister na jou huweliksmaat	45
• Die huweliksverhouding	45
• Die positiewe kant van leraarsvrou te wees	49
• Wat kan jy doen vir jou eggenote?	50
○ Orden jou prioriteite	51
▪ Sy sal nie hoef te voel soos 'n martelaar nie	51
▪ Sy sal nie die gevoel kry dat sy jou onbetaalde werknemer is nie	52
▪ Sy sal in staat wees om met jou te kommunikeer	52
▪ Sy sal geliefd en versorg voel	53
▪ Sy gaan nie uitgehonger wees vir tyd saam met jou nie	56
▪ Sy sal help om die mure tussen julle af te breek	56
▪ Sy sal bereid wees om saam met jou vir 'n huweliksverrykings seminar te gaan	57
○ Help haar om haar stres minder te maak	57
 SESSIE 5: GESINSVERHOUDINGE	 60
• Geen super gesinne meer nie	62
○ Takel hindernisse tot kommunikasie af	64
○ Draai die horlosie 'n bietjie stadiger	66
• Grense wat goed in plek is	68
• Moet jy jou gesin opoffer?	68
• Maar net gewone gesinne	69
• Gesinne in krisis	70
○ Aanvaar God se vergifnis	71
○ Deel jou gevoelens met jou huweliksmaat	71

○ Vind 'n verlengde ondersteuning sisteem	71
○ Maak gebruik van beskikbare hulpbronne	72
○ Moenie in so 'n tyd te hard wees op jousef nie	72
○ Hou vas aan die hoop en verwag dat dinge sal verbeter	72
○ Berei jousef voor op 'n gelukkiger toekoms	72
● Hou jou gesin gesond	73
○ Neem jousef voor om elke dag liefde te betoon teenoor elke lid van jou gesin	73
○ Werk daaraan om die eiewaarde te bou van elke lid van die gesin	74
○ Praat en luister	74
○ Voorsien 'n atmosfeer van sekuriteit vir jou kinders	74
○ Erken jou beperkinge en organiseer rondom dit	75
○ Hou weeklikse gesinsbyeenkomste	75
○ Bid vir jou gesin	75
SESSIE 6: WIE SAL OMSIEN NA DIE LERAAR?	77
● Hoekom hoegenaamd probleme met iemand deel?	77
● Uitbranding	78
● Om te gaan vir hulp	79
SESSIE 7: RIGLYNE VIR GESONDHEID EN HEELHEID	81
● Stap 1: Herbevestig jou vennootskap met God	82
● Stap 2: Aanvaar 'n realistiese prentjie van jousef	83
● Stap 3: Gebruik positiewe <i>self-talk</i>	86
○ Verstaan wat mislukking regtig is	86
○ Besef dat jy nie alleen is nie	86
○ Talle aspekte wat deur ons as mislukking ervaar word, kan later in sterk punte ontwikkel	86
○ Mislukking kan aan my die negatiewe terugvoering gee wat nodig is vir verandering	87

○ Besef dat mislukking in 'n seker sin deel van sukses is	87
○ Daar is 'n stukkie waarde in elke mislukking	87
○ Mislukking bied die geleentheid tot groei	87
○ Neem mislukking met 'n tikkie humor	87
• Stap 4: Formuleer riglyne vandag ten einde jou voor te berei vir môre	89
BYLAAG A: Evaluering van 'n gebalanseerde lewenstyl	91
BYLAAG B: Die verhouding tussen uitbranding en balans	94
BYLAAG C: Bundels en CD's oor pastorale berading	97