

Verplicht voorblad voor het inleveren van papers, studieopdrachten en proponentsscripties

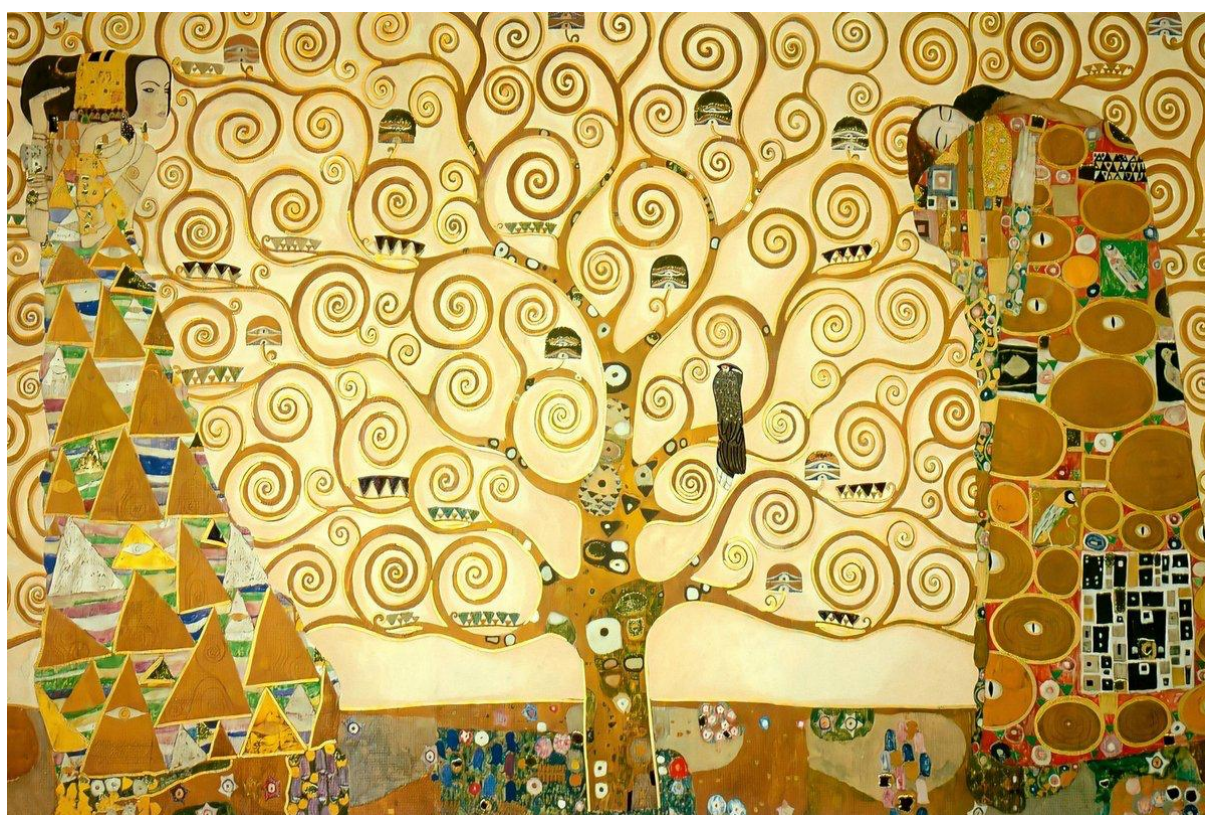


Naam student	Gerben S. Sanders MA
Naam module	proponentsessay
Naam docent	Froukje Pitstra en Joël Vlasblom
College gevolgd (periode noemen)	2025-2026 semester 2
Inleverdatum	28 mei 2026
Check spelling en stijl zelf uitgevoerd	ja
Check minimum / maximum aantal woorden zelf uitgevoerd	ja
Bijlagen *)	nvt

*) Eventuele bijlagen zelf toevoegen aan het document

Spirituele voeding in het ambt

**Naar een module-ontwerp ter preventie van burn-out onder
Remonstrantse predikanten**



Gerben S. Sanders

Mei 2026

Begeleiders: Froukje Pitstra en Joël Vlasblom

*God, laat geen mensenkind
uit uw ontferming vallen.
Weer met uw ruime hart
het kwade van ons allen.
Gij zijt te goeder trouw
geweest van het begin.
Vasthoudend blijft Gij tot
Uw liefde overwint¹*

¹ Nieuwe Liedboek lied 974, vers 5

Voorwoord

Met dit essay rond ik mijn opleiding aan het Arminius Instituut af. Een driejarige leerreis, waarin ik het onderwerp van mijn essay aan den lijve heb ervaren. Hoewel ik natuurlijk niet als predikant werkzaam ben, heb ik gedurende tien maanden moeten herstellen van een burn-out. De inzichten uit die periode hebben het essay mede gevormd.

Het resultaat was er nooit geweest zonder de toegewijde steun en praktische hulp van mijn geliefde Anna. Haar heb ik moeten beloven voorlopig geen studie meer op te pakken. Ik ben haar grote dank verschuldigd. Marco en Pascal, met wie ik een kamer deel - de Mancave - ben ik dankbaar voor het andere perspectief op een serieus studietraject: voor de humor, de rookpauzes, de maandelijkse pubquiz, het praktische en morele klankbord in de afgelopen drie jaar.

Dit essay draag ik in dankbaarheid op aan een collega die mij altijd heeft gestimuleerd dit pad te volgen en mijn werk op het Arminius Instituut af te maken. Zij had - vermoed ik - uit bescheidenheid niet bij naam genoemd willen worden. Tijdens het afstudeerproces heb ik afscheid van haar moeten nemen, in haar vierenvestigste levensjaar.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	6
1.1 Doelstelling en vraagstelling	7
2. Predikanten en burn-out: een verkenning	9
2.1 Wat is een burn-out eigenlijk?	9
2.2 Over langzaam 'opbrandende' predikanten: een risicogroep	10
2.3 Samenvattende conclusie	14
2.4 Richting een ontwerp voor een preventieve module	15
3. Moduleontwerp "de liturgie van je leven"	17
3.1 Intervisietraject	18
3.2 De module "Liturgie van je leven" in vier bijeenkomsten	20
3.2.1 De eerste bijeenkomst	20
3.2.2 De tweede bijeenkomst	21
3.2.3 De derde bijeenkomst	23
3.2.4 De vierde bijeenkomst	24
Literatuurlijst	26

1. Inleiding

In haar debuutroman “Mensen van de Dag” beschrijft Emma Doude van Troostwijk (2025) het dagelijks leven van een Nederlandse predikantenfamilie in de Elzas. Drie generaties leven in één pastorie: grootvader- dementerend- is met emeritaat. De broer van de protagonist staat op het punt in het ambt te worden bevestigd. Vader en moeder zijn nog aan het werk, maar vader heeft een burn-out. “De ziekte van mensen die zorgen voor anderen,” lezen we. In 2024 had volgens het RIVM 21,8% van de theoretisch geschoolde werknemers in Nederland burn-out klachten (RIVM, 2024).

De vader in deze roman is in zijn ziekte dus niet uniek. Zo is in een case study van Stichting Ruimzicht (2015), in opdracht van de Protestantse Kerk Nederland, te lezen dat tussen de 4 en 5% van de predikanten² burn-out is ten tijde van het publiceren van dit rapport. Dat is weliswaar een lager cijfer dan in andere sectoren, maar voor de PKN reden genoeg om het welzijn van de predikantenpopulatie kritisch onder de loep te nemen en een executive coachingstraject te ontwerpen. Als PKN predikanten risico lopen op uitval door burn-out, geldt dat ook voor de predikanten die bij de Remonstrantse Broederschap zijn aangesloten. Vanuit het gegeven dat er geen cijfers en data bekend zijn aangaande burn-out onder remonstrantse predikanten en dergelijke problematiek tot op heden onderbelicht is gebleven, wil ik met dit essay een eerste aanzet doen tot het verkennen van het thema burn-out onder predikanten, specifiek binnen de Broederschap. Dit zal uitmonden in een concept voor een preventieve module ten behoeve van het nascholingsaanbod voor predikanten van de Remonstrantse Broederschap. Met dit doel voor ogen heb ik, naast het al genoemde rapport van Ruimzicht (2015), een tweetal mijns inziens relevante ankerstukken geselecteerd (Noor, 2025; Daniel & Rogers, 1981). Die gaan over de symptomen van burn-out en compassion fatigue, waarbij beide auteurs een ruime selectie van aanbevelingen doen die kunnen helpen bij het ontwerpen van een oplossing. Wat in beide artikelen opvalt, is de eensgezindheid over het ontbreken van degelijke longitudinale studies naar het fenomeen burn-out onder predikanten en naar het fenomeen compassion fatigue. Voor het oudere werk van Daniel en Rogers uit 1981 is gekozen omdat zij een systematische review schrijven van veel tot dan toe bekende literatuur over de ‘pastoral burn-out’. De klachten die op basis van die reviews door hen worden beschreven, zijn in moderne literatuur nog altijd actueel. Ook de aanbevelingen zijn nog altijd relevant en het artikel is bovendien goed leesbaar. Wel

² Waar in dit essay predikanten staat, worden predikanten en geestelijk verzorgers bedoeld

moet worden opgemerkt dat in beide artikelen het Nederlandse perspectief vanzelfsprekend ontbreekt. Daarom is het rapport van Ruimzicht (2015), dat bovendien relatief actueel is én de Nederlandse situatie van predikanten binnen de PKN beschrijft, toegevoegd als ankerstuk.

In het vooronderzoek voor dit essay valt op dat de term burn-out in relatie tot de professionele doelgroep al bijna vijftig jaar wordt gebruikt. De laatste jaren is er een belangrijke indicator voor deze ziekte naar voren gekomen: compassion fatigue, uitputting van het vermogen compassie op te brengen voor de cliënt (Noor et al., 2025). Bij langdurig functioneren onder stress neemt het vermogen af om met aandacht bij het verhaal van de ander te zijn. Lukt het de pastor of zorgverlener daadwerkelijk niet meer om op empathische wijze in het gesprek te functioneren, dan is dat volgens Noor et al. (2025) een belangrijke indicator voor uitval door burn-out. Daniel en Rogers (1981) en enkele andere auteurs voegen daar nog aan toe dat spirituele voeding voor een predikant belangrijk is bij het voorkomen van een burn-out. Het ontbreken van spirituele voeding leidt tot compassion fatigue (Noor, 2025), een fenomeen dat een duidelijke indicator kan zijn voor een 'pastoral burn-out' (Daniel & Rogers, 1981). Compassion fatigue en de daaraan gerelateerde wel of niet aanwezig zijnde spirituele voeding zullen om die reden ook een belangrijke rode draad blijken in dit essay en de concept module die ik heb ontworpen.

1.1 Doelstelling en vraagstelling

De doelstelling van deze verkenning is tweeledig en de hoofdvraag wordt beantwoord aan de hand van drie deelvragen.

Doelstelling:

1. Zicht krijgen op de factoren die mede bepalen of een predikant burn-out raakt.
2. Een praktische interventie module ontwerpen voor het Arminius Instituut en de Remonstrantse Broederschap, waarmee een actieve bijdrage kan worden geleverd aan preventie van burn-out onder predikanten van de Broederschap.

Hoofdvraag:

Wat zijn de kenmerken van burn-out, op welke manier manifesteert burn-out zich bij (Remonstrants) predikanten en op welke wijze kan hier adequaat op worden geacteerd middels het aanbieden van een preventie module in het nascholingstraject voor predikanten?

Deelvragen:

1. Wat leert de literatuur, (met name Daniel & Rogers, 1981; Noor, 2025; Ruimzicht, 2015), over burn-out?
2. Hoe manifesteert burn-out zich specifiek onder (remonstrantse) predikanten?
3. Op welke wijze kan een preventieve nascholingsmodule rondom burn-out worden aangeboden, opdat remonstrants predikanten spiritueel gevoed blijven?

Deelvraag één en twee komen aan bod in hoofdstuk twee van dit essay: 'Predikanten en burn-out: een verkenning'. Deelvraag drie wordt beantwoord in de conclusie en in de afronding van ditzelfde hoofdstuk. In hoofdstuk drie 'Module-ontwerp "de liturgie van je leven"' volgt een technische verantwoording en de uitwerking van de conceptmodule. Ik heb er nadrukkelijk voor gekozen om het ontwerp onderdeel te laten zijn van mijn essay. Op die manier komen mijn eerdere scholing en expertise geïntegreerd samen in de afronding van mijn opleiding aan het Remonstrants Seminarium. Vanuit de behoefte bij te dragen aan het welzijn van mijn aanstaande collega-predikanten, presenteer ik de module als onderdeel van het afrondende essay.

2. Predikanten en burn-out: een verkenning

2.1 Wat is een burn-out eigenlijk?

Burn-out als ziekte van mensen die zorgen voor anderen. Met deze zeven woorden legt Emma Doude van Troostwijk (2025) de vinger op de zere plek van veel mensen die de facto professioneel zorgen voor anderen. Burn-out is een gekwetstheid. Er moet dus iets aanwezig zijn in de professional wat te kwetsen is. Dat gebeurt meestal in het contact met anderen. Predikanten, geestelijk verzorgers, onderwijsmensen en zorgverleners lopen mede door de zorg voor anderen extra risico op klachten en symptomen (Johnson, 2018). Omdat de focus in dit essay ligt op predikanten en geestelijk verzorgers- de doelgroep van het Arminius Instituut en de Remonstrantse Broederschap- zijn de meeste van de gebruikte bronnen toegespitst op de 'pastoral burn-out'. Die komt niet van de één op de andere dag. Een burn-out of een 'pastoral burn-out' is een proces dat langere tijd in beslag neemt. Daniel & Rogers (1981) beschrijven in de jaren 70 en 80 enkele veel voorkomende fysieke en psychische symptomen die ervaringsdeskundige lezers zullen herkennen: uitputting, vermoeidheid, hoofdpijn, gewichtsverlies, slapeloosheid, depressie en ademhalingsklachten. Psychische symptomen die volgens hen te zien zijn aan het gedrag van de patiënt zijn: stemmingswisselingen, moeite met relaties, boosheid, verminderde frustratietolerantie, onvermogen om te ontspannen, gevoelens van isolatie, huwelijksproblematiek, achtervolgingswaan en middelenmisbruik (Daniel & Rogers, 1981; Grosch en Olsen, 2000). Noor et al. (2025) voegt daar als belangrijk symptoom compassion fatigue aan toe, een term die in de jaren 70 en 80 nog niet voorkwam in de literatuur over dit onderwerp. 'Blunting of affect' (Daniel & Rogers, 1981, pp 232) komt hier nog het dichtst in de buurt. Daarbij wordt opgemerkt dat iedere werkende ten tijde van het artikel (1981), maar ook anno 2026, weleens zoiets meemaakt in diens carrière. Als meerdere van deze symptomen regelmatig voorkomen, of permanent zijn, spreken we van een burn-out. Een nacht slecht slapen is immers op zichzelf geen groot probleem. Duurt de slapeloosheid langer en denkt de patiënt in die doorwaakte nachten herhaaldelijk aan het werk, dan zorgt dat uiteindelijk voor problemen met het functioneren. Datzelfde geldt voor de overige genoemde symptomen, die in uiteenlopende combinaties kunnen voorkomen. De burn-out is van persoon tot persoon verschillend. De oorzaak ervan is bij iedereen anders, de combinatie van klachten, het moment van uitval en de noodzakelijke stappen tot herstel: de ziekte is alomtegenwoordig in de maatschappij, maar

uiteindelijk zijn het individuele patiënten met eigen behoeften. Het gevoel van uitputting, nergens (meer) toe in staat zijn, is het eindpunt van de ziekte en een mogelijke start van het herstel.

Predikanten en geestelijk verzorgers richten hun aandacht zoals gezegd in professioneel opzicht iedere werkdag op de ander. Grosch & Olsen (2000) merkt op dat de pastorale omgang met gemeenteleden druk legt op de agenda en de beschikbaarheid van de pastor. Veel pastores beginnen volgens hem met veel enthousiasme aan de nieuwe baan. Zij willen mensen ondersteunen bij levensvragen en geloofskwesties. Ze gaan verantwoordelijkheden aan in een gemeente. Die gemeente op haar beurt is in staat een beginnend predikant te overladen met verantwoordelijkheden, met onder andere een excessive workload tot gevolg (Williams, 2024). Het commitment van de nieuwe predikanten is volgens Grosch & Olsen (2000) opvallend. Na verloop van tijd kan dat commitment omslaan in gevoelens van wanhoop. Er is afstemming nodig in de gemeente, dat kost veel vergadertijd. Soms worden intenties van de predikant niet gewaardeerd of raken gemeenteleden ontevreden. Bovendien moet de predikant omgaan met bureaucratische processen en randzaken die vooraf nog niet bekend waren. De verwachtingen over de taak(omvang) en de daadwerkelijke baan lopen in de eerste periode mogelijk uiteen. Dan kunnen betrokkenheid en commitment omslaan in teleurstelling, (emotionele) vermoeidheid en in sommige gevallen zelfs wanhoop. Bond (2014) baseert zich op de eerder genoemde auteurs en voegt daar het principe van de calling (roeping) nog aan toe als complicerende factor: “High expectations to fulfill this sacred calling are oftentimes met with a reality that leads optimistic pastors into despair and unhealthy coping” (pp 2). Wat die ongezonde coping precies inhoudt, wordt niet duidelijk. Het zou hier heel voorstelbaar kunnen gaan over omgaan met eigen emoties, agressie, of middelenmisbruik. Hoe dan ook vervolgt Bond op dezelfde pagina met minder opbeurende en drastische consequenties voor het persoonlijke leven van de predikant: “Additionally, the normal stressors of insufficient financial compensation, time demands, intrusive family boundaries, lack of adjustment strategies, limited social support, and idealistic expectations make leaving the ministry attractive.” Predikanten lopen dus niet alleen het risico op ziekte door ‘verkeerde’ verwachtingen, ze overwegen vaker om het ambt vaarwel te zeggen. Daarom is het nodig dat we, nu de symptomen helder zijn, dieper ingaan op de risicofactoren van uitval. Samen vormen ze de opmaat naar het verkennen van mogelijke interventies.

2.2 Over langzaam 'opbrandende' predikanten: een risicogroep

Wij mogen aannemen dat niet iedere (remonstrantse) predikant in het werkzame en pastorale leven burn-out raakt, maar ook dat we niet precies weten hoeveel collega's ermee te maken krijgen. Eerder merkte ik op dat 21,8% van de theoretisch geschoolde werkende Nederlanders klachten heeft die lijken op burn-out. De cijfers onder hen met een zending van de Remonstrantse Broederschap zijn niet bekend. Als ze al opvraagbaar zijn, is het gezien de beperkte schaalgrootte van de Broederschap AVG-technisch niet wenselijk om de cijfers te delen in een openbaar schrijven. Wanneer we er 1) van uitgaan dat de landelijke cijfers ook representatief zijn voor de Broederschap en 2) aannemen dat de gemiddelde remonstrantse predikant kenmerken vertoont van een theoretisch geschoolde Nederlander, kunnen we voorzichtig uitgaan van één burn-out op vijf predikanten. Daarbij moet ook worden opgemerkt dat de landelijke cijfers zijn vertekend, omdat niet iedereen met klachten uitvalt (RIVM, 2024). Een deel van de mensen met burn-out (klachten) blijft doorwerken, met alle gevolgen van dien.

Er is een aantal risicofactoren aan te wijzen, waardoor een predikant of geestelijk verzorger klachten ontwikkelt. Het gaat hier om persoonlijke kenmerken van de predikant in combinatie met een perfectionistische taakopvatting (Johnson, 2018; Tunnell, 2020). Williams (2024) noemt in aanvulling daarop uitdagingen in het persoonlijke leven, een verlies van passie en doel, (financiële) stress, conflicten binnen een gemeente en omgaan met kritiek. Een deel heeft ook te maken met het veranderende religieuze landschap en de financiële uitdagingen die dat met zich meebrengt. Berkvens-Stevelinck en de Vries (2009) schrijven, om met dat laatste te beginnen: "Het begrip gemeenschap is sinds het einde van de vorige eeuw snel aan het veranderen, zowel buiten als binnen de religieuze gemeenschappen. Vier factoren spelen daarin een grote rol: de individualisering die de autonomie van het individu boven alles stelt, de globalisering die de waaier aan mogelijke contacten onbeperkt uitbreidt, de internetrevolutie die de technische mogelijkheden biedt met talloze mensen onmiddellijk te communiceren, en de secularisatie die de bestaande sterke religieuze gemeenschappen in het hart heeft geraakt, althans in Europa" (pp. 25). Daarmee bedoelen ze kort gezegd: de kerken hebben het zwaar en dat is bij de Remonstrantse Broederschap niet anders. De beleidsvisie (2020) gaat daarom uit van een krimp, hoofdzakelijk veroorzaakt door vergrijzing en verdere secularisatie in Nederland. De aanstellingen voor met name predikanten worden kleiner, terwijl de noden in een gemeente onveranderd blijven of in intensiteit toenemen, zij het met minder gemeenteleden dan eerst. Dat zorgt voor een grotere werkdruk voor

predikanten, zeker als zij in de weinige beschikbare tijd ook nog 'leuke dingen' moeten organiseren om meer mensen binnen te krijgen (Dicou et al., 2019).

Naast de veranderende wereld en de veranderende arbeidsmarkt voor remonstrantse predikanten, die een risico vormen voor de (mentale) gezondheid van de predikant, is er nog een aantal persoonlijke risicofactoren te bespreken die bijdragen aan uitval door burn-out. De taken van een predikant brengen behoorlijke verantwoordelijkheden met zich mee, zeker als we daarin meenemen dat predikanten door sommige gemeenteleden worden gezien als religieus voorbeeldfiguur. Dat betekent het voorleven van het goede, in en buiten de preek, in en buiten het werkzame leven. De taak, de betaalde baan, komt dan gemakkelijk samen te vallen met de persoon- het karakter- van de predikant. Dat is eveneens terug te zien in de ankerwerken (Daniel & Rogers, 1981; Noor, 2025), waarin naar voren komt dat de taakomschrijving niet los te zien is van de persoon en diens eigen waarden en normen. Herkenning in de thema's die een pastorant bespreekt, vragen inlevingsvermogen (Noor, 2025). Een veelheid aan levensthema's en heftige levensgebeurtenissen moeten aanhoren, kan leiden tot emotionele uitputting.

Bovendien is er een continual commitment nodig voor de pastor (Tunnell, 2020), juist omdat ambt en persoonlijkheid zo met elkaar zijn verweven (Grosch & Olsen, 2000). Door de (werk)druk die het systeem met zich meebrengt, gevoelens van continual commitment en persoonlijke factoren kunnen predikanten op den duur burn-out klachten gaan ontwikkelen. Johnson (2018) noemt als persoonlijke factoren onder andere de heroïsche taakopvatting, een lage eigenwaarde en een sterke controledrift van veel predikanten. Grosch en Olsen (2000) noemen aanvullend daarop het redderscomplex en doorgeslagen vormen van perfectionisme. Ook vullen zij nog aan dat mensen in het algemeen willen worden gewaardeerd in hun werk. Blijft die waardering in een gemeente uit, dan hebben sommige predikanten de neiging om nog harder te gaan werken. Een vorm van geldingsdrang, zou men dat kunnen noemen, die gecombineerd met een neiging tot perfectionisme of mensen willen 'redden', kan leiden tot verlies van motivatie of (emotionele) uitputting (Noor, 2025).

Waar maatschappelijke en ook organisatorische factoren zich moeilijk laten sturen, kunnen deze factoren wel worden beïnvloed of bijgestuurd. Goede zelfzorg wordt in veel van de bronnen over burn-out (al dan niet in de context van het predikantenvak) genoemd als essentieel. Ook binnen de Remonstrantse Broederschap wordt dit aangestipt in onder andere de richtlijnen voor het studieverlof voor predikanten. Er wordt dan gewezen op de duurzame inzetbaarheid van de predikant, die kan worden bereikt door onder andere (spirituele) voeding (Kerkorde, 2014).

Lastig aan het niet al te rooskleurige beeld dat ontstaat van de predikant met burn-outklachten, is het gegeven dat de persoonlijke factoren die hierboven in de literatuur als risico worden genoemd, ook de eigenschappen zijn waarmee de predikant succes kan hebben in het vak. Immers, een heroïsche taakopvatting, een neiging tot perfectionisme, de rol willen aannemen van spirituele gids, nar, boodschapper, kunstenaar, ze leveren bezielde en gepassioneerde professionals op. Professionals bovendien, die de verbeelding bij hun toehoorders aanwakkeren (Bruce, 2015). Het zijn de creatieve, bezielde, vernieuwende predikanten die zo graag worden gezien door het werkveld. Eerder zagen we dat die kracht omslaat in ziekte en uitval wanneer de hoge verwachtingen van het beroep niet samenvallen met de realiteit. De lijn tussen enthousiasme enerzijds en ontmoediging en wanhoop anderzijds, is diffuus.

In aanloop naar, en in de veelheid van een aantal aanbevelingen, valt een sleutelwoord in twee bronnen op: spirituele voeding (o.a. Grosch & Olsen, 2000; remonstrantse kerkorde, 2014). De case study van Ruimzicht (2015), onder leiding van Professor Willem van Rhenen en een artikel in Handelingen (Stam et al., 2015), dat op die case study van Ruimzicht is gebaseerd, geven bovendien duiding aan de Nederlandse situatie. De projectgroep van Ruimzicht ontwikkelde een executive coachingstraject dat bewezen effectief is gebleken voor het verminderen van chronische stress en burn-out van gemeentepredikanten. Een aanbeveling die hieruit volgt is dat “De PKN in de beroepsopleiding en nascholing van predikanten aandacht vraagt voor het thema bevlogenheid en predikanten inzicht krijgen hoe ze hun talenten kunnen aanwenden en werkplezier beïnvloeden” (Ruimzicht, 2015, pp. 21). Het rapport van deze case study concludeert dat predikanten die zich spiritueel en mentaal toegerust voelen om hun werk te doen, minder snel uitvallen met burn-out klachten. Dan zijn tegenslagen (Noor, 2025), zoals ondankbare gemeenteleden, eindeloze vergaderingen en routineuze handelingen die óók bij het werk horen (Daniel & Rogers, 1981), over het algemeen goed uit te houden, zonder allesoverheersend te worden.

Spirituele voeding komt in het huidige curriculum van de predikantsopleiding wel aan bod, maar na het afstuderen is het grotendeels aan de predikant zelf om in de eigen spirituele voeding te voorzien. Meer dan de aanwijzing in de kerkorde (2014) aangaande het studieverlof en (spirituele) voeding lijkt er concreet nog niet te zijn. Ook in het competentieprofiel van remonstrants predikanten is geen expliciete verwijzing terug te vinden naar hoe men in het ambt zelf spiritueel gevoed blijft (Arminius Instituut, studiegids 2024-2025). Gezien de in de ankerwerken (Daniel & Rogers, 1981; Noor, 2025) genoemde werkdruk, komt de eigen spirituele voeding bij predikanten vaak op de laatste plaats (Daniel & Rogers, 1981; Grosch & Olsen, 2000; Tunnell, 2020; Johnson, 2018 en Williams, 2024). Voor emotionele training geldt

hetzelfde. Ook daarvoor geldt dat dit in het nascholingsaanbod voor predikanten van het Arminius Instituut nog geen plaats heeft. Hier lijkt een lacune, maar vooral een kans zichtbaar te worden wat betreft het nascholingstraject. Waar op het seminarium de vraag “hoe wordt je predikant?” wordt gesteld, zou in een nascholingsaanbod de vraag “hoe blijf je (een gezonde) predikant?” een plek kunnen krijgen. Na de nu volgende conclusie zal ik een voorzet doen voor een nascholingsmodule waarin deze vraag centraal staat. Spirituele voeding staat vaak op de laatste plaats, maar in het module-ontwerp is dit het centrale thema. Onder andere Daniel en Rogers (1981) zijn duidelijk in deze aanbeveling, daarom heb ik de concept module vormgegeven op basis van dit belangrijke begrip.

2.3 Samenvattende conclusie

Een ‘pastoral burn-out’ kenmerkt zich door enkele veel voorkomende fysieke en psychische symptomen, zoals: uitputting, vermoeidheid, hoofdpijn, gewichtsverlies, slapeloosheid, depressie en ademhalingsklachten. Psychische symptomen die volgens hen te zien zijn aan het gedrag van de patiënt zijn: stemmingswisselingen, moeite met relaties, boosheid, verminderde frustratietolerantie, onvermogen om te ontspannen, gevoelens van isolatie, huwelijksproblematiek, achtervolgingswaan en middelenmisbruik. Dat schrijven de auteurs van de ankerwerken (Daniel & Rogers, 1981; Grosch en Olsen, 2000). Het begrip compassion fatigue is een belangrijke recente aanvulling, als minstens even belangrijke voorbode van een ‘pastoral burn-out’. Compassion fatigue heeft bovendien een belangrijke relatie met de spirituele voeding van de predikant, zo is te lezen in het tweede ankerwerk van dit essay (Noor, 2025). Het ziekteverzuim onder predikanten vanwege burn-out klachten is lager dan het Nederlands gemiddelde (Ruimzicht, 2015). Uit verschillende bronnen blijkt echter dat predikanten een verhoogd risico lopen op (het ontwikkelen) van burn-out (klachten) en zich moeilijk ziek melden op basis van deze klachten. De bekende cijfers zijn daardoor hoogstwaarschijnlijk vertekend of op zijn minst onvolledig. Als belangrijkste factoren voor het burn-out raken zijn genoemd: de werkdruk in een gemeente, financiële uitdagingen in een veranderend religieus landschap, het uitblijven van waardering, geldingsdrang, (neiging tot) perfectionisme, doorgeslagen perfectionisme, lage eigenwaarde, een discrepantie tussen verwachtingen van de baan en de realiteit, de eerder genoemde heroïsche taakopvatting en de vervlechting tussen ambt en persoon. Ook de bovengemiddelde confrontatie met verlies, rouw en dood, zeker in de vergrijzende gemeenschappen, is een risico op compassion fatigue (Noor, 2025) en ‘pastoral burn-out’ (onder andere Daniel & Rogers). Tegelijkertijd kan worden opgemerkt dat een aantal van deze risicofactoren, aanwezig in de werkcontext of in

persoonlijke (karakter)trekken, eveneens een kracht kunnen zijn in een gepassioneerde en gebalanceerde uitoefening van het ambt. Enkele aanbevelingen uit de literatuur zijn: het (leren) delegeren van verantwoordelijkheden van de predikant, meer vrije tijd in de vorm van vakantiedagen, het (leren) aanbrengen van duidelijke grenzen in het persoonlijke en professionele leven en steun van de kerkenraad. Daarnaast wijzen de in dit essay aangehaalde auteurs op twee belangrijke begrippen: spirituele voeding (o.a. Daniel en Rogers, 1981; Noor, 2025; Grosch & Olsen, 2000) en 'proper emotional training' (Picornell-Gallar & González-Fraile, 2023), die volgens de gebruikte ankerwerken zou moeten leiden tot spirituele voeding. Het executive coachingstraject van Stichting Ruimzicht (Stam et al., 2015) is als belangrijke aanbeveling in het Nederlandse protestantse landschap gepresenteerd. Een dergelijk traject kan de aanwezige spirituele voeding stutten, of de predikant emotioneel weerbaarder maken, maar ook ondersteunen. Er is daarom een aanvulling nodig om aan die spirituele voeding te (blijven) werken.

Immers, in dit essay is naar voren gekomen dat aandacht voor die spirituele voeding bij de drukbezette predikant vaak op de laatste plaats komt (Grosch & Olsen, 2000; Tunnell, 2020; Johnson, 2018; Williams, 2024). Om predikanten daarin tegemoet te komen, wil ik door middel van het ontwerp van onderstaande module een bijdrage leveren aan preventie van uitval door burn-out onder predikanten. Voortbouwend op bovenstaande conclusies heb ik spirituele voeding en de vraag "hoe blijf je (een gezonde) predikant?" daarin als uitgangspunt genomen.

2.4 Richting een ontwerp voor een preventieve module

Aangezien ik inmiddels enige jaren ervaring heb met het ontwikkelen van (volwassen) onderwijs op basis van backwards design (Biggs & Tang, 2022), zou ik vanuit die expertise graag willen bijdragen aan het ontwerpen van een module die remonstrantse predikanten helpt spiritueel gevoed te blijven. Het doel hiervan is bijdragen aan preventie van burn-out(klachten) onder deze doelgroep. De voorgestelde bijeenkomsten - ongeveer vier in totaal - helpen predikanten en geestelijk verzorgers om hun eigen biografie te vertalen naar een creatief resultaat, namelijk "de liturgie van je leven." Op die manier zien collega's in "de liturgie van het leven" waar de bewuste collega 'vandaan komt,' of door welke zaken die persoon spiritueel wordt gevoed. Ook kan duidelijk worden wat de ander drijft, zodat de deelnemers zich door elkaar kunnen laten inspireren. Het resultaat telt niet mee voor een cijfer, maar het ontwerpen van een beoordelingsformulier behoort nog wel tot de

mogelijkheden. Daarbij valt te denken aan een reflexieve beoordeling op basis van de ontwikkelde cursusdoelen.

De inspiratie voor deze module komt uit verschillende tradities. Allereerst is er het principe van de narratieve ethiek van Martha Nussbaum (2001), waarbij verhalen helpen om complexe morele thema's (met elkaar) te onderzoeken. In de tweede plaats is er in Nederland een schat aan biografische cursussen (Smeets, 2019) waar uit geput is. Als laatste speelt een ervaring op het Arminius Instituut mee: ter afronding van het vak Filosofische Teksten heb ik samen met een studiegenoot een theologische briefwisseling opgestart over inspirerende tekstgedeelten uit de verplichte literatuur. Die briefwisseling heeft destijds niet onaanzienlijk bijgedragen aan mijn eigen herstel van de ziekte. Elkaar kritisch bevragen, inspiratie uitwisselen: er is in het vak van predikant of geestelijk verzorger alleen ruimte voor als we het samen organiseren. Omdat 'peer group supervision' een kostbare aangelegenheid kan zijn- want begeleid door een professionele supervisor - en omdat de huidige leden van het convent volwassenen zijn met dito levenservaring, is gekozen voor een parallel intervisietraject, dat gelijk oploopt met de ontworpen module. Dat organiseren de deelnemers dus zelf, aan de hand van een door het opleidingsinstituut aangereikt intervisiemodel. Het strekt wel tot de aanbeveling de intervisiegroep een door een professional (intervisor) geleide startbijeenkomst aan te bieden, waarin intervisie doelstellingen en technieken worden besproken en aangeleerd.

3. Moduleontwerp “de liturgie van je leven”

Op basis van de inleidende woorden en de verantwoording in hoofdstuk twee van dit essay, volgt nu een nadere uitwerking van de module “de liturgie van je leven.” Hierna zal ik kortweg ‘module’ schrijven, waarmee deze lessenserie wordt bedoeld. De principes van backwards design (onder andere Biggs & Tang, 2022) zijn op dit ontwerp toegepast. Hierbij ga ik uit van datgene wat de deelnemer aan het eind van de module moet opleveren. Bij een module die in een bestaand curriculum van de seminariumopleiding plaatsvindt, is dat het toetsmoment en het gewenste niveau van de student. In dit module-ontwerp zijn vooral de overstijgende cursusdoelen van belang:

- Inzicht in de eigen spirituele biografie van de predikant;
- Inzicht in de eigen spirituele bronnen en die van deelnemende collega-predikanten;
- Inzicht in de drijfveren om (ooit) predikant of geestelijke verzorger te worden;
- Inzicht in de eigen wensen en behoeften met betrekking tot het ambt;
- Collegiale uitwisseling en gedeelde inspiratie: een kijkje in de keuken bij collega’s.

De gewenste uitkomsten (of een bijdrage daaraan) op de (middel)lange termijn:

- Inzicht in de eigen spirituele voedingsbodem van de predikant of geestelijk verzorger;
- Toegerust blijven voor de taak als predikant;
- Versterken van spirituele weerbaarheid en spirituele voeding;
- Versterken van mentale weerbaarheid;
- Het voorkomen van burn-out(klachten) bij de predikant.

In dit ontwerp neem ik een belangrijk inzicht mee op basis van mijn eigen ervaring met het thema: in het begin van een herstelproces is nog geen ruimte om aan een complexe module te werken. De druk om een viering vorm te geven en dat te presenteren aan collega’s kan het herstel van de ziekte frustreren. Bij voldoende herstel in een later stadium van het ziekteproces kan de begeleide activiteit juist bijdragen aan terugkeer in het werkveld. Het idee hierachter is dat de activiteit in die fase juist laagdrempeliger is dan het vormgeven van een liturgie in de eigen of in een

gastgemeente. Zij kan bijdragen aan het behouden van motivatie en spirituele voeding (Chavez, 2021). Daartoe kan - mocht daar vanuit de begeleider behoefte aan zijn- het boek "Mensen van de dag" (Doudé van Troostwijk, 2026) eveneens helpend zijn. Ook het prettig leesbare boekje van Johan het Lam (2019), waarin de ervaringen van een predikant met een burn-out worden geduid door een huisarts en een psycholoog, kan een mooie start zijn voor het eigen reflectieproces. Vooral wanneer het aantal deelnemers beperkt is (minder dan vier), kan een kleine gesprekskring over één van deze boeken ondersteunend zijn aan deze module. De thema's die in dit essay aan bod komen, zitten voor een groot deel vervat in de twee hiervoor genoemde werken.

3.1 Intervisietraject

Wat:

Intervisietraject van 6 bijeenkomsten (parallel aan de module De liturgie van je leven)

Locatie:

nader te bepalen

Cursusoverstijgend doel:

- *Inzicht in de drijfveren om (ooit) predikant of geestelijke verzorger te worden*

Parallel aan de module, die in totaal vier bijeenkomsten telt, loopt een intervisietraject voor de deelnemers. Intervisie is in opzet altijd een kleinschalige activiteit en gezien het vertrouwelijke karakter ervan vinden de bijeenkomsten - in totaal zes - plaats in gezelschap van vertrouwde collega-predikanten. Intervisie is een hulpmiddel om zicht te krijgen op de eigen zorgen, de ervaren problematiek in het ambt en eigen drijfveren. Collega's maken vergelijkbare situaties mee. Die ervaringen kunnen helpend zijn om inzicht te krijgen in het eigen handelen (NJI, 2026). Ook is in het werk van de predikant een grote rol weggelegd voor authenticiteit. Smeets (2019) beschrijft dat de authenticiteit van predikanten in verschillende werkcontexten nog weleens onder druk staat. Narratieve reconstructie van het eigen verhaal, de eigen drijfveren, de eigen spirituele achtergrond, is volgens hem helpend gebleken bij het onderhouden van het eigen welbevinden. Omdat intervisie geen doel op zichzelf is en zeker geen

doel op zichzelf mag zijn, kies ik ervoor het proces van deze bijeenkomsten ondersteunend te laten zijn aan de inhoud van de module die hier in ontwerp is. Intervisie past goed bij het overstijgende doel van de module, die inzet op spirituele voeding door intercollegiaal delen. Het is een mooie manier om in vertrouwelijkheid en gelijkwaardigheid persoonlijke thema's te delen met collega's. De thema's die in de module naar voren komen, vinden op deze manier hun doorwerking in de intervisiegroep(en).

De inhoud van het intervisietraject is sterk afhankelijk van persoonlijke wensen. De module "de liturgie van je leven" kent een verwerkingsopdracht in de vorm van een reflectie. Dat materiaal kan waar nodig dienen als werkinbreng bij de intervisiebijeenkomsten. Met de kennis en expertise die op het Arminius Instituut aanwezig is, is maatwerk mogelijk. Dat geldt zowel voor de inbreng van de deelnemers, als voor de gekozen methode, bijvoorbeeld de Balint- of incidentmethode. Het strekt tot aanbeveling de eerste bijeenkomst(en) te laten begeleiden door een intervisor, om de deelnemers professioneel op weg te helpen. Het boek "Reflecteren kun je leren" (Menken-Bekius en van der Meulen, 2007) is daarnaast een belangrijke en inspirerende leidraad voor reflectiemethoden. De opbrengst en leerresultaten zijn geheel afhankelijk van de groepssamenstelling en van de inzet die de individuele deelnemers laten zien in de module, wat eigen is aan intervisie.

De vier (concept)bijeenkomsten van de module "de liturgie van je leven" zal ik hieronder beknopt beschrijven. Daarbij merk ik op dat de mogelijke invulling op detailniveau in een later ontwikkelstadium vorm kan krijgen. Gezien de tijdsspanne waarin dit essay tot stand is gekomen en gezien de beperkte omvang, is een keuze gemaakt de nadruk te leggen op de verantwoording van het ontwerp. De lesinhoud is globaal vormgegeven om de lezer een indruk te geven van de richting. Geheel in het licht van de vrijzinnige traditie is de inhoud naar hartenlust en eigen genoegen in te vullen.

3.2 De module “Liturgie van je leven” in vier bijeenkomsten

3.2.1 De eerste bijeenkomst

Wat:

Eerste bijeenkomst module De liturgie van je leven

Thema:

Spirituele biografie

Locatie:

Nader te bepalen

Cursusdoelen:

- *Inzicht in de eigen spirituele biografie van de predikant;*
- *Inzicht in de eigen spirituele bronnen en die van deelnemende collega-predikanten;*
- *Inzicht in de drijfveren om (ooit) predikant of geestelijke verzorger te worden;*

In de eerste bijeenkomst maken de deelnemers voor zover noodzakelijk, kennis met elkaar. Ze kiezen een buddy uit, met wie ze in dit traject samen gaan optrekken. Ter voorbereiding op deze bijeenkomst hebben de deelnemers paragraaf 2.2.2 (pagina 66 en verder) uit Menken-Bekius en van der Meulen (2007) gelezen, over de driehoek pastor-ambt-beroep. Daarnaast kiezen zij een hoofdstuk uit het boekje “in mij stroomt een rivier” (Holtzapffel en Korbee, 2017). Dat mag een intuïtieve keuze zijn, of een hoofdstuk van een betekenisvolle collega die zij van naam en gezicht kennen.

Ook hebben zij twee bijbelteksten meegenomen, één uit het Oude Testament en één uit het Nieuwe Testament. Deze twee bijbelteksten zijn inspirerend geweest in het leven van de deelnemer, of zeggen veel over de deelnemer persoonlijk. De teksten mogen ook gaan over een element dat de deelnemende predikant aanspreekt. Ze kunnen ook aansluiten bij de ambtsvisie die de predikant onderschrijft. Doel van de driedelige opdracht is om het creatieve proces van bezinning en bezieling op gang te brengen. Er is sprake van inspiratie van buitenaf, de deelnemers kijken (opnieuw) naar de theorie over pastor, ambt en beroep en er is inhoudelijke uitdaging bij de keuze van de twee (of meer) bijbelteksten.

Voor kennismaken aan de hand van de voorbereide literatuur en de meegebrachte

bijbelteksten is ruim de tijd. Behalve dit inhoudelijke en persoonlijk geladen gesprek onder begeleiding van de docent, komt de eindopdracht ter sprake: “De liturgie van je leven” kan een remonstrantse liturgie zijn, zoals die gebruikelijk is in de eigen gemeente van de deelnemende predikant. De vorm is vrij, dus de predikant mag hier een eigen keuze maken. In de uitwerking van de liturgie kan worden geput uit remonstrantse bronnen (bijvoorbeeld Berkvens-Stevelinck, 2007; Berkvens-Stevelinck & de Vries, 2009; Dicou en Kruijff et al., 2019). Deze bronnen staan op een literatuurlijst ter inspiratie en het is nadrukkelijk de bedoeling dat de deelnemers thuis of op de onderwijslocatie uit deze boeken kunnen werken. De predikant kan vanzelfsprekend werken met eigen aanvullingen op die bronnen. De keuze hiervoor hangt geheel af van de oriëntatie van de deelnemer: zo zijn er mensen die zich aangetrokken voelen tot humanistische bronnen, romans, de actualiteit of zenboeddhisme. Om maar een aantal zaken te noemen.

Huiswerkopdracht: Inzichten uit het gevoerde gesprek uitwerken aan de hand van het door Menken-Bekius en van der Meulen (2007) besproken reflectiemodel (pp. 108 e.v.) “De dominee dacht na.” De uitwerking van deze stappen neemt de predikant of geestelijk verzorger mee naar de tweede bijeenkomst, ter bespreking met de gekozen buddy.

3.2.2 De tweede bijeenkomst

Wat:

Tweede bijeenkomst module Liturgie van je leven

Thema:

Start met de liturgie van je leven

Locatie:

Nader te bepalen

Cursusdoelen:

- *Inzicht in de eigen spirituele biografie van de predikant;*
- *Inzicht in de eigen spirituele bronnen en die van deelnemende collega-predikanten;*
- *Inzicht in de drijfveren om (ooit) predikant of geestelijke verzorger te worden;*
- *Inzicht in de eigen wensen en behoeften met betrekking tot het ambt;*
- *Collegiale uitwisseling en gedeelde inspiratie: kijkje in de keuken bij collega's.*

In deze bijeenkomst werken wij verder met de keuze van de twee bijbellezingen uit bijeenkomst één, die exemplarisch zijn voor het leven van de predikant. Er zijn hier twee verschillende routes mogelijk. De deelnemers kunnen kiezen voor een begin met de overdenking. Een tweede optie is dat de deelnemers beginnen met de (muzikale) omlijsting, de gebeden, liederen en overige onderdelen van de remonstrantse viering. Die keuze hangt van de werkwijze af die predikanten hanteren in de voorbereiding van een viering. De één begint graag met de overdenking, de ander kiest graag eerst de liederen. Daarom worden hier twee verschillende routes aangeboden. Deelnemers die dezelfde route hebben gekozen, komen bij elkaar te zitten om aan de eigen viering te werken. De begeleider ondersteunt, beantwoordt vragen en stelt vragen om het gedachteproces van de deelnemers te activeren.

Tijdens deze bijeenkomst worden de uitwerkingen van de liturgie per onderdeel gedeeld met de buddy, die gezien diens eigen route wellicht bij een andere groep deelnemers is aangesloten. Er ontstaat dus een vrije werkvorm, omdat iedere deelnemer met een ander deel van het proces bezig is.

Halverwege de bijeenkomst is er ruimte voor een uitgebreide pauze, waarin de deelnemers in groepjes of alleen de buitenlucht in kunnen voor een wandeling. Het tempo van deze bijeenkomst mag lager liggen: het scheppende proces en de bijbehorende inzichten zijn leidend.

Aan het einde van de bijeenkomst verzamelt de begeleider van de module- een ervaren predikant met een achtergrond als pastoraal supervisor- bij iedere deelnemer de stand van zaken, met behulp van een pitch die per deelnemer ongeveer twee minuten duurt. Zo blijven alle deelnemers en de begeleider op de hoogte van wat er in ieders creatieve en/of persoonlijke proces speelt. Na de pitch is er begeleide ruimte voor verwerking samen met de eerder gekozen buddy: in die zelfgekozen tweetallen bereiden de deelnemers de reflectie op deze bijeenkomst voor, verwerken ze de indrukken die ze van zichzelf en van elkaar hebben opgedaan. Ook is er gelegenheid om vooruit te kijken naar de derde bijeenkomst.

Huiswerkopdracht: Inzichten uit het gevoerde gesprek en uit de bijgewoonde werkvormen uitwerken aan de hand van het door Menken-Bekius en van der Meulen (2007) besproken reflectiemodel (pp. 108 e.v.) “De dominee dacht na.” De uitwerking van deze stappen neemt de predikant of geestelijk verzorger mee naar de derde bijeenkomst, ter bespreking met de gekozen buddy. Ook maakt de deelnemer het onderdeel van de liturgie af, waarmee in de tweede bijeenkomst is begonnen. Op die manier kan de deelnemer in de derde bijeenkomst een begin maken met het vervolg.

3.2.3 De derde bijeenkomst

Wat:

Derde bijeenkomst van de module Liturgie van je leven

Thema:

Verdieping van de liturgie

Locatie:

Nader te bepalen; bij een groep groter dan vier deelnemers de Geertekerk te Utrecht

cursusdoelen:

- *Inzicht in de eigen spirituele biografie van de predikant;*
- *Inzicht in de eigen spirituele bronnen en die van deelnemende collega-predikanten;*
- *Inzicht in de drijfveren om (ooit) predikant of geestelijke verzorger te worden;*
- *Collegiale uitwisseling en gedeelde inspiratie: kijkje in de keuken bij collega's.*

Een deel van de groep (zie bijeenkomst twee) gaat in de derde bijeenkomst van deze module aan de slag met de liturgische omlijsting, het andere deel zal beginnen aan de preek of overdenking. De deelnemers maken hun liturgie af om die vervolgens intensief door te spreken met de gekozen buddy. Bij die bespreking kan de begeleider eventueel een aantal richtvragen meegeven die de deelnemers in tweetallen aan elkaar kunnen stellen. In professioneel opzicht helpt dit bij het formuleren van de gemaakte inhoudelijke keuzes. In persoonlijk opzicht kunnen de vragen helpen bij het (opnieuw) vinden van de motivatie voor het vak. Ook geven de vragen inzicht in het eigen levensverhaal van de deelnemer: “wat zegt de gemaakte keuze voor lezingen, teksten, liederen en muziek over jou?” “In hoeverre hebben de ervaringen in je leven jou en jouw werk als predikant/geestelijk verzorger (mede) gevormd tot wie je bent?”

Aan het eind van deze bijeenkomst inventariseert de begeleider welke materialen, personen en expertises nodig zijn voor de vierde bijeenkomst. Er is per deelnemer een korte pitch over de benodigde expertise (organist, cantorij, audiovisuele middelen) en er volgt in deze pitch eveneens een korte sfeerimpressie van de liturgie die in bijeenkomst vier wordt uitgevoerd.

Bij een groep deelnemers groter dan vier kan deze derde bijeenkomst worden gebruikt om één of meer liturgieën ten uitvoer te brengen.

Huiswerkopdracht: De deelnemer maakt thuis, ter voorbereiding op de vierde bijeenkomst, de liturgie af en stuurt de orde van dienst enkele dagen voorafgaand aan die bijeenkomst naar de begeleider en naar de buddy. Die laatste kan nog ondersteunen met behulp van peerfeedback/-feedforward.

Verder: de inzichten uit het gevoerde gesprek uitwerken aan de hand van het door Menken-Bekius en van der Meulen (2007) besproken reflectiemodel (pp. 108 e.v.) “De dominee dacht na.” De uitwerking van deze stappen neemt de predikant of geestelijk verzorger mee naar de vierde bijeenkomst, ter bespreking met de gekozen buddy.

3.2.4 De vierde bijeenkomst

Wat:

Vierde bijeenkomst van de module de Liturgie van je leven

Thema:

Afronding van de persoonlijke liturgie

Locatie:

De Geertekerk te Utrecht

Ook aanwezig:

Vooraf bepaalde medeliturgen (organist, musici, cantorij of anderen die ondersteunend zijn aan de uit te voeren liturgie).

cursusdoelen:

- *Collegiale uitwisseling en gedeelde inspiratie: kijkje in de keuken bij collega's;*
- *Inzicht in de eigen wensen en behoeften met betrekking tot het ambt.*

De laatste bijeenkomst staat in het teken van de verschillende liturgieën van de deelnemers. Daarmee heeft de groep wellicht al een begin gemaakt in de derde bijeenkomst. Zo niet, dan voert iedere deelnemer de eigen liturgie uit, met behulp van mensen en hulpmiddelen die vooraf zijn geregeld of benaderd.

Predikanten en geestelijk verzorgers zijn gewend solistisch te werken. Lang niet altijd is er een collega beschikbaar. Bovendien heeft niet iedereen de kans om aan te sluiten bij een collega in de dienst, zoals dat onder seminaristen wél gebruikelijk is. In deze lesvorm die de module afsluit, krijgt iedere deelnemer de kans om diens unieke liturgie, het unieke levensverhaal, te laten zien in een viering geleid door de deelnemer

zelf. De Geertekerk is de thuisbasis voor het vak Homiletiek en leent zich als gebouw voor het opvoeren van de verschillende liturgieën. Er zijn veel hulpmiddelen en mooie instrumenten aanwezig. Hoe deze bijeenkomst exact wordt ingevuld hangt in sterke mate af van de deelnemers. Omwille van de tijd kan de groep in twee- of drietallen worden verdeeld. Bij een heel grote groep (meer dan acht) kan er ook voor worden gekozen om de vieringen over meerdere bijeenkomsten te spreiden. Dat moet dan logistiek wel mogelijk zijn, voor de deelnemers en voor de gebruikte locatie. De begeleider heeft geen inhoudelijke of onderwijskundige rol meer.

Afsluitende huiswerkopdracht: Inzichten uit deze liturgisch geladen bijeenkomst uitwerken aan de hand van het door Menken-Bekius en van der Meulen (2007) besproken reflectiemodel (pp. 108 e.v.) “De dominee dacht na.” De deelnemer doet dat in briefvorm aan diens buddy. De briefvorm heeft een bijbelse basis, aangezien in het Nieuwe Testament 21 van de 27 boeken in briefvorm zijn opgesteld. Eén van de bekendste voorbeelden zijn de talrijke brieven van Paulus. Idealiter komt in die brief aan bod: wat de eigen drijfveren voor het ambt zijn, wat de deelnemer als inzichten uit de eigen inspiratie haalt, wat de deelnemer in de orde van dienst van de anderen heeft geïnspireerd. Ook kan de deelnemer evalueren in hoeverre hij/zij/x spiritueel en mentaal is gevoed. Natuurlijk komt de eigen spirituele biografie uitgebreid aan bod. Niet alleen krijgt de deelnemer daar meer zicht op, ook de spirituele biografieën van deelnemende collega’s kunnen tot inspiratie en motivatie leiden.

Tot slot komt er een antwoord op de vragen: wat drijft mij in het ambt? Wat ga ik in de toekomst anders doen? Wat heb ik van mijzelf en van de mensen om mij heen nodig om predikant/geestelijk verzorger te kunnen zijn? Deze vragen komen eveneens terug in de laatste twee bijeenkomsten van het parallelle intervisietraject.

Literatuurlijst

- Berkvens-Stevelinck, C. (2007). *Vrije rituelen: vorm geven aan het leven*. Uitgeverij Meinema.
- Berkvens-Stevelinck, C. & S. de Vries (2009). *Vieren en brevieren*. Uitgeverij Meinema.
- Biggs, J., C. Tang & G. Kennedy (2022). *Teaching for quality learning at university*. Open University Press.
- Bond, D.R. (2014). *Idealism and reality: A phenomenological exploration of pastoral expectations and ministry realities experienced by protestant church planting pastors*. Liberty University Virginia.
- Bruce, K. (2015). *Igniting the heart*. Preaching and Imagination. SCM Press
- Chavez, B.C. (2021). *Lived experiences of assemblies of God Pastors with regards to leadership style, demands, stressors and ministry burn-out*. Liberty University/ John W. Rawlings school of divinity.
- Daniel, S. & M.L. Rogers (1981). burn-out and the pastorate: a critical review with implications for pastors. In: *Journal of Psychology and Theology* (3). pp.232-249.
- Dicou, B., C. Kruijff & J. Röselaers (red.). (2019). *Ons leven vieren*. KokBoekencentrum Uitgevers.
- Doude van Troostwijk, E. (2026). *Mensen van de dag*. J.M. Meulenhoff.

- Dunbar, S. Th. Frederick, Y Thai & J. Gill (2020). *Calling, caring, and connecting: burn-out in Christian ministry*. Mental Health, Religion & Culture, DOI: 10.1080/13674676.2020.1744548
- Grosch, W.N. & D.C. Olsen (2000). Clergy burn-out: an integrative approach. In: *Journal for clinical psychology* (56) pp. 619-632.
- Het Lam, J. (2019). *Schaap met vijf poten*. Uitgeverij Plateau.
- Holtzappel, K. en P. Korbee (2017). *In mij stroomt een rivier*. Uitgeverij Meinema.
- Johnson, W.E. (2018). *Pastoral burn-out of african-american pastors: creating healthy support systems and balance*. Liberty school of divinity.
- Menken-Bekius, C. & H. van der Meulen (2007). *Reflecteren kun je leren*. Uitgeverij Kok.
- NJI. (2026). *Intervisie*. Geraadpleegd op 25 april 2026, van <https://www.nji.nl/kennis/professionalisering/intervisie#voor--en-nadelen>
- Noor, A.M., Suryana, D., Kamarudin, E.M.E. et al. (2025). Compassion fatigue in helping professions: a scoping literature review. BMC Psychology 13 (349). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01869-5>
- Nussbaum, M. (2001). *The fragility of goodness. Luck and ethics in Greek tragedy and philosophy*. Cambridge University Press.
- Picornell-Gallar, D. & E. González-Fraile (2023). Burn-out syndrome among catholic clergy: a systematic review. In: *Journal of religion and health* (63) pp.1830-1848.
- Remonstrantse Kerkorde (2014). Juridisch document. Geraadpleegd op 5 januari 2024, van <https://www.remonstranten.nl/wiki/organisatie/kerkorde/>

RIVM (2024). Nationale enquête arbeidsomstandigheden. Geraadpleegd op 13 maart 2026, van <https://www.rivm.nl/mentale-gezondheid/monitor/werkenden/burn-out-klachten>

Ruimzicht (2015). Coachen naar bevlogenheid. Een pilotstudy naar het effect van coaching voor gemeentepredikanten van de Protestantse Kerk Nederland. Geraadpleegd op 3 mei 2026, van <https://www.ruimzicht.nl/wp-content/uploads/2014/04/Coachen-naar-bevlogenheid.pdf>

Smeets, W. (2019). Een pastorale of spirituele focus in supervisie. In: *Handelingen 1*.

Stam, A.J., W. van Rhenen en A. Weiland (2015). Bevlogenheid en burn-out onder predikanten. In: *Handelingen (jaargang onbekend)*. Gekregen van mevrouw Klein Kranenburg, Stichting Ruimzicht.

Tunnell, J. (2020). *Pastoral burn-out: Practical and biblical insights for prevention and rehabilitation within the international Pentecostal Holiness church*. Liberty University/John W. Rawlings school of divinity.

Van den Akker, J. (2003). *Curriculum perspectives: An introduction*. In J. van den Akker, W. Kuiper, & U. Hameyer (Eds.), *Curriculum landscapes and trends* (pp. 1-10). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Williams, Hyveth A., (2024) "Pastoral Burn-out: Causes, Consequences and Closure." Faculty Publications 5326. Geraadpleegd op 3 mei 2026, van <https://digitalcommons.andrews.edu/pubs/5326>