De burn-out van Elia

Burn-out is geen nieuw verschijnsel. In Nederland, met zijn hoogste werkdruk in de gehele westerse wereld, kwam burn-out de laatste twintig jaar veel voor bij mensen uit de gezondheidszorg, de hulpverlening en het onderwijs. Ze praktiseren beroepen, waarin sprake is van veel wisselende (soms emotionele) kontakten, lange werkdagen en hoge werkdruk. Maar tegenwoordig, door toenemende reorganisaties en een verschuiving van de goederenproduktie naar de dienstverlening, moeten veel mensen effectief en goed communiceren. Dit zijn eigenschappen die in een verkilde, digitale wereld nauwelijks meer aanwezig zijn. Te veel stress, overspannenheid die zich ontwikkelt tot een burn-out kan dan het logische vervolg zijn.

Toch is er niets nieuws onder de zon. In het Bijbelboek 1. Koningen 18 en 19 wordt een schoolvoorbeeld van bijna 3000 jaar geleden gegeven, namelijk in het leven van één van de grootste profeten, Elia, een man zoals u en ik. In dit artikel willen we zijn burn-out ervaringen en verwerking gebruiken om vele werkers in de (geestelijke) gezondheidszorg en gemeentes, die emotioneel uitgeput en opgebrand zijn, inzicht in de problematiek te geven.

**Erosie van de ziel**

Burn-out is de graadmeter van de wanverhouding tussen wat mensen zijn (of wat ze belijden) en wat ze moeten doen. Het is een teken van erosie van waarden, persoonlijke waardigheid, geestkracht en wil. Het is een ziekte, die mensen geleidelijk in haar greep krijgt en hen in een neerwaartse spiraal verstrikt, waaraan ze alleen met grote moeite kunnen ontsnappen. Als je in een chronische situatie werkt, waarin je verantwoordelijkheden meer van je eisen dan je kunt en je weinig waardering terugkrijgt, voel je je langzaam overwerkt en ondergewaardeerd, je hebt het gevoel alsof je niets meer over je werk te vertellen hebt. Je bent voortdurend uitgeput, je 'verliest' je contact met God, je begrijpt niet waarom Hij niet ingrijpt in je leven, en bent (soms verborgen) boos op Hem.

Vaak neem je dan een cynische, kille houding aan tegenover werk, collega's en cliënten. Dit cynisme is een poging je te beschermen tegen volledige uitputting en teleurstelling. De betrokkenheid op je werk vermindert, je kunt niet meer efficiënt werken en je gaat je steeds onzekerder voelen. Je hebt het gevoel dat de gehele wereld tegen je samenspant; wat je nog wel kan lijkt onbeduidend, je verliest steeds meer zelfvertrouwen en raakt ook steeds meer vertrouwen in anderen kwijt. Het tast je gezondheid, je aanpassingsvermogen en je persoonlijke levensstijl aan. Je raakt bekneld tussen tegenstrijdige waarden en normen van je geloof en je gedrag. Dit heeft ook zijn uitwerking op je naaste relaties. Burn-out kan leiden tot chronische vermoeidheid, hoge bloeddruk, spierpijnen, angsten, depressies en slaapstoornissen. Je hebt de neiging te vluchten in de irrealiteit, alcohol, drugs tot de ultieme vlucht in zelfmoord.

**Praktijkvoorbeeld**

Hans is al tien jaar oudste in een Vrije Evangelische Gemeente. Aan het begin was hij enthousiast, ontvankelijk en meelevend en deed hij niets liever dan anderen te helpen met de hulp, die hij zelf in zijn eigen leven van God ontvangen had. Naast zijn dagelijks werk als office-manager, spendeerde hij langzamerhand bijna alle vrije tijd aan het steeds maar toenemende werk in de gemeente. Geleidelijk in al die jaren verandert Hans echter in een cynisch, gefrustreerd man, die vindt dat in zijn eigen gezin, werk, gemeente, financieel, en in geestelijk opzicht zijn gehele leven 'door zijn vingers glipt'. Enkele uitspraken van Hans: *"Het is tegenwoordig zo geheel anders in de Gemeente. De saamhorigheid, die we vroeger met ons kleine gemeenschap hadden, lijkt weg. Na de scheuring in onze gemeente, waarin mensen, die ik de beste jaren van mijn leven gegeven heb, me zo beschadigd hebben, ben ik het vertrouwen in mensen verloren. Ik ben niet meer zo naïef. Ik weet dat ik ze moet vergeven, ik heb er vaak zelf over gepreekt, maar op een of andere manier kan ik het niet meer loslaten. Het is zo onrechtvaardig dat je je altijd zo gegeven hebt, je vrije tijd en je tijd voor het gezin hebt opgeofferd om anderen dienstbaar te zijn en als dank wordt je belasterd en roddelen ze over je."*

**Elia, een man zoals wij (Jac.5: 17)**

De dienst van deze profeet en zijn levensopenbaring bevat rijke lessen voor ons als gelovigen. Al leven we in een heel andere tijd als hij, toch zijn er bijzonder veel overeenkomsten. Elia wordt in de Bijbel niet alleen beschreven in de kracht, die hij openbaarde, maar ook in zijn falen en tekortkomingen. Zo zien we in hem veel karaktertrekken, die heel menselijk en herkenbaar zijn. Steeds weer wint Gods genade en geduld met zijn profeet in die momenten van zijn leven, waarin hij het zicht op God was kwijt geraakt.

Om dit te begrijpen lees eerst 1.Kon.18 en 19 (t/m vs.18) De Carmel, de woestijn en Horeb vormen het decor van een zeer intensieve, emotionele periode in het leven van Elia. Met name het verschil tussen de Carmel en de woestijn maakt in eerste instantie grote indruk. De depressieve, terneergeslagen figuur onder de bremstruik lijkt op het eerste gezicht in geen enkel opzicht op de vurige strijdlustige profeet op de berg. (1Kon.18:30 en 19:4) Elia richtte zich tot een grote menigte, 'tot het gehele volk' en deed driemaal een beroep op hen. Eerst trachtte hij het geweten van het volk wakker te schudden met de woorden: "Hoe lang hinkt gij op twee gedachten? Als de Here God is volgt Hem na, maar indien de Baal het is, volgt hem na." (SV 1Kon.18:21)

Het is ook een emotionele oproep van Elia, die zich ook persoonlijk betrokken voelde bij het lot van dit volk, anders kon hij nooit een goede profeet voor God zijn. Hij had te maken met een volk dat met de mond de Here van Israël beleed, maar in werkelijkheid afgoderij bedreef. Deze emotionele betrokkenheid was al zeer lang zeer groot, b.v. door zijn toedoen, het profeteren van een periode van droogte (1Kon17:1), was er honger en ellende in het land gekomen. Dit moet hij ook als een grote druk ervaren hebben, hoewel hij natuurlijk wist dat het de wil van God was. Zijn hele levenstaak was het volk tot bekering te brengen, en hij had al lange tijd bij de beek Kerit en in Sarfat in Sidon (1Kon17:8) geduld en geloof moeten oefenen.

Maar nu op de Carmel leken vele jaren opgekropte emoties tot een beslissend moment te komen. In heel het decor van de Carmel leek Elia alleen te staan. Laten we toch niet vergeten dat hij, met heel zijn heilige onverschrokkenheid, een man van gelijke natuur als wij was. Hij had in het geloof de koning berispt, hij had het volk beschuldigd van tweeslachtigheid en nu zou hij de dwaasheid van de brallende, hysterische valse profeten en de ijdelheid van hun goden ontmaskeren. Het gebed van Elia werd onmiddellijk beantwoord: *'Toen schoot het vuur des Heren neer en verteerde het brandoffer'.* (vs 38)

**De woestijn**

In 1. Kon.19 wordt beschreven hoe met een enkel dreigement van Izebel de overwinningsstemming langzaam tot een diepe depressie leidt, die zelfs suïcidaal dreigt te worden. Het door Elia op de Carmel geleverde Godsbewijs lijkt niet alleen het altaar, maar ook hemzelf volledig te hebben opgebrand. (citaat drs. Schaeffer, In dienst van genezing; juli '96) Elia voldoet aan alle kenmerken van burn-out:   
hij kent een lage zelfwaardering, heeft weinig zelfvertrouwen, neigt tot passiviteit, isolatie, depressie, zelfbeschuldigingen, onbegrip tot God. Hij heeft de vier fases van burn-out doorlopen:

1. Enthousiasme;
2. Stagnatie;
3. Frustratie;
4. Apathie.

Laten we ook niet vergeten, dat naast alle psychisch-emotionele factoren er bij burn-out vaak sprake is van geestelijke strijd. Izebel wordt in de Bijbel voorgesteld als de verpersoonlijking van een verdorven afgodendienst. Dit stelsel, geleid door de satan is altijd bezig Gods dienstknechten te vervolgen of te trachten hen afvallig te maken, terwijl deze 'heerser van deze eeuw' ook probeert de wereldlijke macht voor dit doel te mobiliseren. Elia's moed schoot tekort voor de bedreiging van Izebel en hij vluchtte door het land van Juda en kwam te Berseba in het uiterste zuiden, aan de rand van de woestijn. Tot dan toe had hij gereisd op het woord van God, deze reis was echter ondernomen op het dreigement van een vrouw!

Herkennen we dit ook niet in onze eigen bediening, Ook Hans, de oudste in ons praktijkvoorbeeld, was ten prooi gevallen door de geestelijke strijd. Ook hij werd onder vuur genomen op zijn zwakke plekken, na een chronische stressperiode. Tot nu toe was Elia in de grote emotionele drama's, waarin hij een hoofdrol speelde, ondersteund door zijn geloof, dat hem een heldere kijk gaf op de geestelijke realiteit van een levende God. De 'geestelijke realiteit was geïntegreerd in de aardse realiteit'.

Onder deze nieuwe beproeving verloor zijn zwakker wordend geloof in God en zag hij slechts de realiteit van een moorddadige boze vrouw (de aardse realiteit alleen). Hij vergat God, die hem geleid en bewaard had: het meel dat niet opraakte, de olie die niet ontbrak; de macht van God, Die een dode opgewekt had; Die het vuur van de hemel deed nederdalen en de regen gezonden had. Toen hij het woord van Izebel gehoord had, toen was hij gegaan ....

**Het laatste stadium van burn-out**

In Berseba aangekomen liet Elia zijn knecht achter en ging een dagreis ver de woestijn in. Vergelijk dit met het isolatieproces bij het op één na laatste stadium van burn-out. Hij gaat weer bidden, nu niet meer voor de eer van God en voor het volk, maar voor zichzelf. Hij zegt: "het is genoeg laat me maar sterven, want ik ben niet beter dan mijn vaderen. (Negatieve zelfbeeld, depressie)

Hij dacht alleen nog maar aan Izebel. Tegelijkertijd onthulde zijn gedrag op de Carmel een menselijk trekje; hij was in de ban geraakt van zijn bijzondere positie. (Ik ben de enige profeet van God, die is overgebleven, dit blijkt later een onterechte veronderstelling, er waren er nog duizenden, die hun knieën niet bogen voor Baal)

Arme Elia; hij kon de koning, de profeten van Baal en geheel Israël tegemoet treden, maar hij was er niet op voorbereid DE MISLUKKING VAN ZIJN OPDRACHT ONDER OGEN TE ZIEN! Zijn bovenmatige inspanning om het volk tot God terug te roepen was tevergeefs geweest. Er viel verder niets te doen. Zijn leven was een mislukking.

Dit is ook een belangrijk element voor veel werkers met een bediening voor God, namelijk: het koesteren van ongezonde ideeën over God en de eigen positie. Het is van belang te onderkennen, dat iedere burn-out zijn 'Carmel-kant en Woestijn-kant' heeft. Schaeffer verwoordt het aldus:

"De geforceerdheid en onzuiverheid van de Carmel leidt onherroepelijk vroeg of laat tot de ontnuchtering en uitgeputheid van de woestijn. Leven vanuit een illusie vraagt om desillusie! Niet alleen in een individueel leven, maar ook in een kerk en een samenleving! Dat in Nederland zoveel 'opgebrande' mensen (en kerken!) zijn, moet ons iets zeggen over ons ongezonde beeld van onszelf en ons werk."

**Redding**

Elia stierf niet en is nooit gestorven. Het is duidelijk, dat iemand die bezwijkt onder een burn-out niet veel meer kan. Preken helpt niet, (kaarten met) Bijbelteksten kunnen al gauw teveel zijn. God grijpt in. In de dagen van geloof konden de raven Elia voeden en kon de weduwe hem onderhouden. Maar in de periode van diepe depressie zorgden engelen voor hem en God zelf zou hem voeden. (Vergelijk Klaagl.3:22,32 en Joh.21:1-12)

Eerst iets over zijn lichamelijke toestand. Iemand met langdurige stress verwaarloost vaak zijn lichaam en heeft eerst gezonde voeding en een gezonde slaap nodig. (Ps 127:2) Elia moet ook letterlijk en figuurlijk voor lange tijd afstand nemen van de problemen. De Horeb ligt op ongeveer zes weken wandelen van Berseba. Veel mensen met een burn-out, ook in de evangelische wereld, beseffen niet dat herstel lange tijd nodig heeft, soms jaren!

**Horeb**

Nadat Elia weer enigszins hersteld is heeft hij op de Horeb een ontmoeting met God zelf. Opvallend is dat God op geen enkele manier ingaat op hoe Elia zich voelt, maar Hij refereert aan zijn diepste motivatie: "Wat doe je hier Elia". (1.Kon.19:9) Elia verontschuldigde zich nog met het feit dat hij zeer ijverig geweest was voor God, en suggereerde dat nu toch alles vergeefs geweest is. God stoot rechtstreeks door naar waar het probleem ligt, namelijk het zingevingskader, waarin Elia leeft.

God treedt niet in discussie met Elia, maar geeft hem precies datgene, wat hij nodig heeft om het probleem van zijn burn-out fundamenteel op te lossen: een ontmoeting met God en nieuwe prioriteiten! (Vs. 11) Daarom sprak God nogmaals tot Elia: *"Treedt naar buiten en ga op de berg staan voor het aangezicht des Heren."*Deze woorden onthullen het geheim van zijn falen. Elia mocht veel aannemelijke redenen hebben voor zijn vlucht naar de spelonk, de werkelijke reden was dat hij verzuimd had zich de Heer voortdurend voor ogen te stellen. Een ontmoeting met God kun je op verschillende wijzen hebben; in de wind, de aardbeving en het vuur (2. Sam.22: 8 en11, Job 8:2, Richt.5:4-5). Nu ontmoette Elia God in een rustige stille koelte, precies dat wat hij nodig had.

**Keer terug!**

De profeet moest de weg teruggaan. Had Elia geklaagd over het volk van God? Dan was het nu zijn opdracht om Hazael aan te wijzen als koning over Syrië, een werktuig om het volk van God te kastijden. Was Elia gevlucht voor de dreiging van Izebel, dan moest hij Jehu aanwijzen om koning over Israel te worden, om het doodsvonnis van Izebel te tekenen. Had Elia goed van zichzelf gesproken en gedacht dat hij 'alleen' was overgebleven? Dan moest hij Elisa aanwijzen als medeprofeet. Elia was ijverig voor God geweest, maar hij had de verborgen zevenduizend niet herkend. Hij kon het kwaad van de massa zien, en Gods handelen in zijn oordeel, maar hij was niet in staat geweest te onderscheiden hoe God in genade handelde.

Zou Hans in ons praktijkvoorbeeld en met hem honderden 'uitgebluste' werkers in Gods koninkrijk hier iets mee kunnen? Elia kreeg een nieuwe taak, hij mocht zijn trouwe helper Elisa onderwijzen en 'kneden' in het profetenambt. (1.Kon19:21) Deze nieuwe taak was zeker geen devaluatie in Gods ogen. God bereidde hem een vorstelijke thuiskomst. 2Kon2:11 *"En terwijl zij voortgingen, al wandelende en sprekende, zie, een vurige wagen en vurige paarden, die maakten scheiding tussen hen beiden. Alzo voer Elia in een storm ten hemel."*

Zo is ook het vervolg van de burn-out van Elia tot zijn zegetocht naar de hemel een realiteit voor vele lijders aan het burn-out-syndroom, want ook wij verwachten de Heer op de wolken om ons thuis te brengen.

**Het BURN-OUT-SYNDROOM in twaalf stappen**

Burn-out is een uitputtingstoestand naar geest, ziel en lichaam, waardoor mensen van al hun energie, weerstand en innerlijke kracht beroofd worden. Burn-out is een door overmatige stress bepaalde gevoelstoestand, die uiteindelijk de persoonlijke motivatie, instelling en gedrag nadelig beïnvloedt. Het heeft vaak te maken met het ontkennen van druk, onvermogen om werk te delegeren of om assertief te zijn.

De afzonderlijke symptomen van burn-out worden als onvermijdelijk en onveranderlijk bij dit leven horend aanvaard. In het volgende schema worden een aantal fases besproken, die individueel vaak verschillend doorlopen worden. Ze zijn ook sterk afhankelijk van individuele verschillen van stressoren in 'binnen-en buitenwereld'. Soms kan een burn-out snel worden bereikt; meestal is er echter al jaren sprake van chronische overbelasting. Door u te spiegelen aan de verschillende fasen kunt u toetsen of u zich op een glijdend vlak bevindt.

1 Dwang om jezelf te bewijzen

Vaak is er eerst het verlangen jezelf, God en de wereld te bewijzen dat je een positieve invloed op je leven kunt uitoefenen. Later wordt dit geleidelijk aan tot een dwang. Je kunt op dit punt moeilijk grenzen trekken.

2) Sterkere inzet

Door de geleidelijke dwang wordt de inzet op de bediening of het project steeds groter. Een veeg teken bij een beginnende burnout is tegenzin het werk te delegeren of een taak in de kerkelijke gemeente te willen delegeren of over te geven. Dit alles vanwege de angst dat andere mensen het niet zouden kunnen. Langzamerhand ontstaat er wrevel en angst, dat voor de verschillende taken niet genoeg kennis en ervaring voorhanden is. Je bent te weinig voorbereid, weet te weinig en hebt geen controle over de afloop. Typerend voor stadium twee is dat het (geestelijke) werk een onverdraaglijke urgentie krijgt.

3) Subtiele verwaarlozing van jezelf

Je denkt nauwelijks aan je eigen behoeftes. De kleinste plichten en activiteiten van alledag worden als lastige en onnodige interrupties beschouwd. De eerste tekenen van uitputting doen zich voor. 's Avonds valt men totaal uitgeput op bed. Het gevoel voor humor vermindert. Men is snel geïrriteerd als men tegengehouden wordt in de strakke tijdslimieten. Er is geen tijd meer voor humor of oppervlakkige verhalen. In deze fase treden de eerste verschijnselen van persoonlijke verwaarlozing op. Het gaat dan om slordige kleren, niet scheren, geen make up, enzovoort.

4) Verdringing van behoeftes en conflicten

Innerlijke conflicten en geestelijke- en psychische instabiliteit worden niet meer (h)erkend. Je krijgt last van voortdurende gedachtenscenario's ('cassettebandjes in het hoofd'). Je krijgt slaapproblemen, problemen met goede voeding, weinig beweging. Je wordt vatbaar voor 'griepjes'. De eerste psychosomatische verschijnselen doen zich voor. Door chronische vermoeidheid ontstaat het gevaar van 'lichamelijke ineenstorting'. Je krijgt vegetatieve klachten, transpiratie, koude/warmte-gevoelens en angst. Geestelijk streef je naar perfectionisme, in plaats van door de genade van God onvolkomenheid te accepteren. Je herkent het conflict wel, maar lost het niet op. Je zegt dat je je beter voelt als je met rust gelaten wordt. Men vlucht steeds meer in sport, meer werk, meer fitness en andere prestatiegerichte bezigheden. In de kerkelijke gemeente komen vooral de persoonlijke overwinningen van het verleden aan de orde. Weinig van het levende manna nu.

5) Paradigma van waarden

Er vindt een ommekeer plaats in je denken. Je waarneming, interpretatie en waardering van je leefwereld verandert. Er is een verkeerd tijdsbesef. Alleen het 'nu' telt, er is geen realistische tijdsplanning of praktiseren van Bijbelse prioriteiten meer mogelijk. Je sociale positie of je plaats in de Gemeente, bediening wordt uitermate belangrijk, een mogelijk verlies van je geestelijke status levert buitengewoon veel angsten op. Relaties met anderen worden verkeerd of verwrongen ingeschat. Je wordt beheerst door een typische mengeling van verwarring en desoriëntatie.

6) Sterke ontkenning van de ontstane problemen

Invloed van anderen wordt niet getolereerd. Geen energie of geduld is er om je met anderen bezig te houden. Je visie op de wereld is behoorlijk versmald. De intolerantie neemt toe.

7) Terugtrekken

Je ervaart gevoelens van desoriëntatie en hopeloosheid. Je begrijpt God niet meer en bent (verbolgen) boos op Hem. Je wordt cynisch en eigenwijs. Je veracht mensen van de wereld, je collega's, je vrienden, familie en de gehele maatschappij. Je walgt van hun onechtheid, ook van je broeders en zusters, waarvoor je je hele leven gegeven had. Je 'beste vrienden' zijn nu: de tv, boeken, bioscoop en video's. Je gaat openlijk spreken over 'afbouwen', 'de vut' of over 'sabbatsjaren'. Je trekt je overal van terug. Je gaat steeds meer medicijnen, drugs, koffie en alcohol gebruiken.

8) Voor buitenstaanders een zichtbaar veranderd gedrag

Je kunt geen enkele (opbouwende) kritiek meer verdragen, alles wordt als een persoonlijke aanval gezien. Je bent overgevoelig geworden voor alles wat maar een beetje op een probleem lijkt of wat je eraan herinnert. Je bent bijna alleen nog bereikbaar via het antwoordapparaat. Kontakten worden systematisch uit de weg gegaan. Je verzint steeds meer smoesjes om afspraken af te zeggen. Je gaat meer roken of drinken. Er is een duidelijke negatieve instelling naar de medemens. De Bijbel lijkt niet meer te spreken, God lijkt ver weg, de hemel lijkt van 'koper'.

9) Depersonalisatie

Er treedt langzaam een gevoel van verlies van je eigen persoonlijkheid op. Je ziet steeds minder je eigen behoeftes. Je veronachtzaamt nog meer je lichamelijke, psychische en geestelijke spanningssignalen. Je ziet jezelf als volkomen onbelangrijk. Er ontstaan allerlei ziektes op langere termijn, zoals: hart- en vaatproblemen, suikerziekte, neuralgieÎn. Je verliest je kontakt met je lichaam. Je voorstelling van de 'buitenwereld' wordt steeds meer irreëel.

10) Innerlijke leegte

Je hebt nog hele zwakke pogingen om kracht op te doen. Ook ervaar je steeds meer tegenstand vanuit de geestelijke wereld. Maar alle pogingen lijken tevergeefs en bedrieglijk. De innerlijke leegte en eenzaamheid zijn pijnlijk en nauwelijks uit te houden. Je kunt niet meer alleen zijn. Je probeert de innerlijke leegte weg te spoelen door drank en eten.

11) Depressie

De uitzichtloosheid, de hopeloosheid, gevoelloosheid worden steeds sterker. Je kent geen vreugde meer, alles is een zwarte sluier. Je krijgt 'storingen' in de biologische klok van het lichaam. Je hebt de behoefte om altijd maar te slapen, terwijl je tegelijkertijd slaapproblemen hebt. Persoonlijke initiatieven en motivatie ontbreken geheel. Men kan geen beslissingen meer nemen. God, waar bent u? Zelfmoordgedachten en pogingen. Er is haat tegen jezelf.

12) Volledige BURNOUT

Totale uitputting, het leven lijkt zinloos, kleurloos. Niets gaat nog.

**Hulp**

Het gehele proces van twaalf stappen verloopt meestal met een steeds groter wordende neerwaartse spiraal en cyclus. Bij iedere poging tot vermeerderde inspanning wordt de uitputting vaak groter. Het proces kan zoals gezegd individueel verschillend verlopen.   
In fase 1 is het van belang je eigen individuele tempo te houden en je eigen belastbaarheid en geestelijk leven/werk juist in te schatten.   
Fase 2: Delegeren!   
Fase 3: Let extra op goede verzorging van jezelf.   
Fase 4: Herken de symptomen van je fouten, en voer de consequenties door.   
Fase 5: Goede vrienden moet je naar waarde schatten. Pas correctie toe!   
Fase 6 : Professionele hulp is nodig.   
Fase 7-12: Zelfmoord bescherming   
Fase 11,12 Crisisinterventie Leer in alle fases van de lessen van Elia, nl. steeds de levende gemeenschap met God te oefenen, zonden te belijden en na te laten, geloof te oefenen. Probeer vanuit die relatie een gezond zelfbeeld te oefenen (Onvolmaakt en levend in de genade van God, niet perfectionistisch). Probeer te komen tot een juiste geestelijke realiteit geïntegreerd in de aardse realiteit. Hij gebruikt broeders en zusters ook voor correctie. Oefen Bijbelse prioriteiten in je tijdsbesteding, waaronder voldoende rust. Leer (geestelijk) te delegeren. Biedt weerstand aan de duivel, die je wijs maakt, dat er geen hoop is; die je verbittert en die je anderen laat veroordelen. Staar je niet blind op de gaven en bedieningen alleen, maar richt je hart vooral op de Gever, Jezus. Aanvaard ook mislukkingen en breng ze bij God. Ook als God ver weg lijkt, Hij is getrouw, Hij redt. Verzorg je lichaam als een tempel van de Geest

*Gerard Feller*  
juli 1999

Literatuur:

* Elia, de man Gods - Hamilton Smith - H. Medema, Vaassen 1983
* Leven vanuit de koelte - drs.Herman Schaeffer, filosoof Eck en Wiel - uit: In dienst der genezing, juli '96
* Burn-out - Christina Maslach en Michael P. Leiter - Contact Amsterdam 1998
* Werkstress, aanpak en preventie - Loek Stoop - H Brouwer Veen Amsterdam 1991
* Mentale belasting - M.J. Schabracq - Lemma, Heerlen 1995
* Burn-out van Elia - Dirk Lemmens - uit Tijdschrift voor theologie en pastorale counseling 8ste jaargang 4e kw. 1996
* Internet: Burn-out - Gunther Zier.