

“De herder kijkt in de spiegel”

Het onderstaande artikel met de titel “De herder kijkt in de spiegel” gaat over professionele begeleiding van predikanten in de vorm van supervisie.

In contacten met anderen blijkt dat het fenomeen supervisie, zoals in dit artikel bedoeld, niet algemeen bekend is. Ook niet onder predikanten en kerkenraden.

In dit artikel hoop ik daar meer duidelijkheid over te kunnen geven en wat supervisie predikanten kan helpen om meer zicht op zichzelf en op hun functioneren te krijgen.

Predikanten en supervisie

Het feit dat de vraag wordt gesteld om een artikel over supervisie te schrijven, geeft al aan dat er behoefte is duidelijker te krijgen wat supervisie precies is.

Predikanten leven vaak een geïsoleerd bestaan binnen de gemeente. Zij hebben niet direct een collega die bijvoorbeeld bij hem op de kamer werkt en waar hij zijn hart even kan luchten als hij een moeilijk gesprek heeft gehad. Vrouwen van predikanten worden vaak gebruikt (ik bedoel dit in positieve zin) als praatpaal en uitlaatklep. Een dominee wil ook niet alles aan zijn vrouw vertellen. Zij heeft het vaak al lastig genoeg in de gemeente om mensen te vinden waar zij haar eigen dingen mee kan delen. Vroeger was dat al helemaal niet het geval. Als predikantsechtpaar waren ze blij als er collega's van andere kerkelijke richtingen waren, waarmee je in ieder geval privé contacten kon hebben. Gelukkig blijken predikanten en hun gezinnen ook maar gewone mensen te zijn. Daar is in veel situaties ook meer ruimte voor gekomen. Hierbij realiseer ik mij wel dat de tijd van zo'n 40 jaar geleden niet meer te vergelijken is met de tijd van nu.

Al met al is het predikantschap een bijzonder beroep waar hij zich gelukkig geroepen weet door de Goede Herder. Tegelijk kan hij zich in zijn functioneren ook wel eens heel eenzaam voelen. Temeer daar hij als predikant nog wel heel vaak denkt, dat hij een herder met vijf poten moet zijn. De predikant denkt dat dit allemaal van hem wordt verwacht. Een herder die alles vooral goed ‘moet’ doen. Die zich vaak nog niet zo goed realiseert, dat hij niet alles goed kan doen. Dat heeft niet alleen te maken met het feit dat niets hier op aarde volmaakt is. Het heeft ook te maken met het feit dat het lastig is om toe te geven, dat hij niet op alle terreinen even goed is. Dit kan een reden zijn, dat hij teveel van zichzelf vraagt. Hij gaat constant op zijn tenen lopen. Hij komt niet meer aan slapen toe. Hij ligt te tobben hoe hij die ‘lastige klus’ gaat oplossen. Dan kan supervisie helpen om in te zien, dat daar niet zijn sterke kanten liggen. Misschien is er mogelijk wel een gemeentelid die de ‘lastige klus’ van hem over kan nemen. Dat betekent niet gelijk dat je een slechte dominee bent. Het uitvoeren van je werk wordt niet meteen onmogelijk gemaakt. Hij leert gebruikt te maken van de gaven en talenten die specifiek aan hem gegeven zijn.

In de spiegel kijken

Supervisie is een vorm van begeleiden die er op is gericht om professioneel werk beter of anders uit te kunnen voeren.

Supervisie kan feitelijk door iedereen worden gedaan die bereid is om over en van zichzelf te leren. Het is een vorm van vraaggericht, zelfsturend leren. De supervisor leert door en van de casus die hij inbrengt. In supervisie is een supervisor degene die begeleidt. In een periode van negen tot twaalf maanden zijn er in principe vijftien bijeenkomsten van één tot anderhalf uur. Die hoeveelheid bijeenkomsten is van belang om het geleerde ook te laten integreren in het handelen.

De supervisor brengt per bijeenkomst een praktijksituatie in. Tijdens de supervisiebijeenkomst stelt de supervisor vragen over de casus. Door de vragen die de supervisor stelt, gaat de supervisor als het ware zelf op zoek naar wat er nu precies gebeurde. Door het zelf zoeken van de supervisor komt hij tot het inzicht wat er precies aan die situatie is, dat het zo wordt ervaren. Hoe het bijvoorbeeld komt, dat hij er een vervelend gevoel aan overhield.

Zaken die goed gaan, kunnen ook verder worden onderzocht. Het is belangrijk om dingen die goed gaan aandacht te geven. Dit is van belang voor de eigenwaarde van de supervisor.

Verder schrijft de supervisor van iedere bijeenkomst een reflectieverslag. Goede reflectie op wat er tijdens de supervisiebijeenkomst gebeurt, is van groot belang om de supervisie succesvol te laten zijn. Dat de supervisor als het ware in de spiegel kijkt. Wat gebeurt er nu precies met mij en wat is de rol van de ander hierin. Het is de bedoeling dat de supervisor leert om de gevoelens die hij ervaart te verwoorden. Dat is niet altijd gemakkelijk. Als de supervisor bij de inhoud, het rationele, blijft. Als hij alles wil verklaren met het verstand, haalt de supervisor niet alles uit de supervisie. Wij hebben afgeleerd om te reageren op gevoelens. Als we iets ergs zien op de televisie of we horen een naar bericht, dan kan het zijn dat onze haren letterlijk recht overeind gaan staan en vervolgens gaan wij over tot de orde van de dag. Het is niet voor niets wanneer het lichaam zulke signalen afgeeft.

Mijn gaven en talenten gebruiken

Bij het geven van supervisie kom ik heel vaak tegen, dat supervisanten, ook predikanten, een laag zelfbeeld hebben. Een bekend gegeven is, dat mensen met een laag zelfbeeld heel perfectionistisch zijn. Met als resultaat dat zij voor zichzelf de lat eigenlijk te hoog leggen.

Door het lage zelfbeeld komt vaak de vraag naar voren: “wie ben ik nu eigenlijk en wat voor predikant wil ik zijn”? Predikanten vinden dat zij heel veel ‘moeten’. Zij raken als het ware uitgeput. Zij geven zich helemaal leeg. Dít moet, dát moet. In plaats van dat zij zich ook wel eens afvragen ‘wil’ en ‘kan’ ik dat ook.

Waar liggen nu mijn gaven en talenten die ik van de Here God heb gekregen?

Waar ben ik goed in?

Waar kunnen wij andere gemeenteleden, die bepaalde gaven hebben, inzetten?

Hoe voorkom ik, dat ik als ongelukkige herder met vijf poten uitgeput thuis zit?

Hoe blijf, of word ik weer een gelukkige herder met vier poten?

Een herder die met plezier en energie in ‘de wei’ aan het werk is.

Een herder die in de spiegel durft te kijken.

Een herder die tegen zichzelf heeft leren zeggen: “Deze gaven en kwaliteiten heb ik van mijn Zender gekregen. Hij vraagt niet het onmogelijke van mij. Dit is wat ik van Hem heb gekregen. Het is goed zo!”

De innerlijke supervisor

De bedoeling van supervisie is, dat een supervisant leert om zijn eigen supervisor te zijn. In het vakjargon spreken wij over de ‘innerlijke supervisor’ ontwikkelen. Hij heeft geleerd naar zichzelf te kijken en te luisteren. Wat gebeurt er precies in een bepaalde situatie. Hij begrijpt hoe het komt dat hij hier zo reageert, zoals hij reageert. Door het zelfinzicht dat er is gekomen, door middel van reflectie, heeft hij geen supervisor meer nodig. Nu is hij zijn eigen supervisor.

Hij is een herder, die in de spiegel heeft leren kijken. Hij is weerbaarder geworden. Hij zal nu anders functioneren. Dit is winst voor hemzelf en zijn omgeving. Hij zal ervaren dat het een bijzonder ambt is, dat hij mag uitvoeren. Dit wordt zichtbaar in prediking en pastoraat.

Nu gaat alles goed? Nee, het gaat natuurlijk niet altijd van een leien dakje. Dat voorrecht hebben maar weinig () mensen. Het belangrijkste is, dat hij heeft geleerd wat nodig is om om te gaan met stress en andere situaties die het leven van een predikant kunnen beheersen.

Een bron van inspiratie

Als de predikant weer met plezier aan het werk is, kan het natuurlijk niet anders, dan dat de gemeente daar vreugde aan beleeft. De predikant heeft zijn energie en creativiteit weer teruggevonden. De gemeente hoeft zich geen zorgen meer te maken over de dominee. Gaat het wel goed met hem en gaat het goed in de pastorie? Als de dominee terug is bij De Bron, waaruit zijn creativiteit en inspiratie weer wordt gevoed, zal dat ook tot uiting komen in de woordbediening en het uitvoeren van het pastoraat. Hij ervaart het werken in de gemeente niet meer als een zware last. Naast De Bron is de gemeente weer een bron van inspiratie geworden. De predikant heeft zijn vitaliteit weer teruggekregen.

Studenten en predikanten

Als wij naar onze kerken kijken, wordt er vanuit de Theologische Universiteit van alles aan gedaan om toekomstige predikanten toe te rusten op de belangrijke taak die hen wacht. Zeker draagt de psychologische test daar aan bij, die tegenwoordig aan de toekomstige predikanten kan worden voorgelegd. Er wordt nog meer dan vroeger gekeken, of deze broeders het zware beroep van predikant wel aan kunnen. Niemand is er bij gebaad, als wij predikanten hebben die hun werk niet meer kunnen doen. Dat zijn verdrietige en moeilijke omstandigheden, die zoveel mogelijk dienen te worden voorkomen. Er kan aan supervisie worden gedacht in de periode dat de kandidaat stage loopt in de gemeente. In de stage kun de student al heel gemakkelijk tegen zaken aan lopen die nog verder ontwikkeld kunnen worden. Bij supervisie geven aan studenten ‘pastoraal werker’ merk ik, dat deze studenten daar al te maken krijgen met hun eigen valkuilen. In de stage staan ze zichzelf makkelijker toe om de ruimte te nemen om te leren. Studenten lopen er tegen aan, dat zij van alles naar zich toehalen aan werkzaamheden. Het is lastig om het werk te organiseren. Het is niet altijd gemakkelijk om nee te zeggen. De belevingswereld van jongeren kan heel ver van de gedachtewereld van de catecheet afstaan. De catecheet vindt het heel lastig om te accepteren, dat de catechisanten andere dingen veel belangrijker vinden dan de les te volgen. Supervisie geeft dan de mogelijkheid, dat de catecheet leert accepteren, dat de interesse van de jongeren niet in de eerste plaats bij de catechese ligt.

In de praktijk blijkt de predikant soms behoefte te hebben om weer eens op te laden. Ik merk dat ik meer over mijzelf wil leren in relatie tot het uitvoeren van mijn ambt. Ik heb er behoefte aan dat een ander een poosje met mij oploopt. Hoe kan ik mijn professionaliteit vergroten? Als een predikant in zijn studie al in aanraking is gekomen met supervisie, zal het gemakkelijker zijn om naar een supervisor toe te stappen.

Hoe kunnen kerkenraden alerter zijn?

Aan het begin van het artikel heb ik al gesproken over de eenzaamheid die een predikant vaak voelt en ervaart. Het is niet mijn bedoeling om een blauwdruk van het bedrijfsleven op het ambt van predikant te leggen. Soms kun je er wel iets van overnemen. Een mogelijkheid kan zijn om in ieder geval het functioneringsgesprek met één van de kerkenraadsleden te gebruiken. Van de betreffende broeder uit de kerkenraad en de predikant mag worden verwacht, dat zij in een open sfeer zich uit kunnen spreken. Het functioneren van de predikant en van de kerkenraad komen in het functioneringsgesprek aan de orde. Belangrijk is dat de broeder uit kerkenraad als het ware voelsprietten heeft om de snaar bij de predikant te raken. De predikant voelt zich in het gesprek veilig. Er is ruimte om wederzijds aan te geven wat goed gaat, wat lastig gevonden en wordt en hoe daarbij ondersteuning gegeven kan worden.

Een volgend aandachtspunt is wanneer een predikant in een andere gemeente terechtkomt. De situatie in de nieuwe gemeente kan helemaal anders zijn dan in de eerste gemeente. Door de omvang van de gemeente blijkt dat het werk beter anders ingedeeld kan worden. De kans op vastlopen is erg groot. De volksraad kan ook zo anders zijn. Het maakt verschil of je in Twente werkt of in Zeeland. Hiermee zeg ik niet, dat de ene of andere volksraad niet goed is. Het vraagt wel wat van je als predikant. Een kerkenraad kan dit gemakkelijk over het hoofd zien. Dominee heeft toch al ervaring. Dat gaat vast wel lukken bij ons. Wij zijn een 'fijne' gemeente! Helaas is de praktijk anders. Ga er als kerkenraad niet vanuit dat de dominee het wel redt. Gelukkig is hij ook maar een gewoon mens. Hij heeft zorg en aandacht nodig. Hij hoort ook gewoon bij de kudde. Misschien wordt dat aspect wel eens vergeten.

Het is niet de bedoeling, dat als 'de herder' al bijna is verdrongen, om dan opeens supervisie in te zetten. Het mooiste is natuurlijk dat supervisie wordt ingezet op het moment dat de predikant aangeeft, dat hij zich verder wil professionaliseren in het uitvoeren van zijn ambt. Hierbij gaat het niet om de theologische kant, maar, om het simpel te zeggen, om de 'menschkant' van het werk van de predikant.

Het tijdig kijken naar jezelf en je eigen functioneren, kan een heleboel moeite, verdriet en pijn voorkomen. De kerkenraad zal de predikant de financiële mogelijkheid moeten geven om supervisie te volgen.

Met toestemming van een predikant - supervisor geef ik hieronder in het kort mijn ervaringen weer:

Als dienaar van het Woord ben je vaak eenzaam en kwetsbaar.

Door verkeerd (of onwelwillend) begrepen uitspraken kwam ik plotseling onder harde en veroordelende kritiek te staan. Ik reageerde nogal heftig en defensief. Het werd een slepend conflict, waarin ik m'n zelfvertrouwen verloor, maar ook niet meer bij m'n deskundigheid en ervaring kon komen.

Wat maakte, dat ik zo heftig reageerde?

Ik was bang!

Ik zocht hulp bij een supervisor. Zij leerde mij de vraag te stellen: wat in mij maakt, dat ik angst voel.

Dus niet: waarom ben ik bang! Ben je bang, dan 'ben' je je angst: je zit er in.

Maar dat maakt, dat je er niet meer naar kunt kijken.

En juist dat moet: er naartoe gaan, ernaar kijken, er 'kennis mee maken', ermee gaan communiceren, en zo het een (andere) plek geven.

Want dán pas kun je leren er anders mee om te gaan. Ik ontdekte, wát in mij oorzaak was van die angst. In welke situaties ik die voelde.

Maar ik leerde zo ook weer, dat ik meer ben en heb dan die angst.

Na zo'n 15 sessies voel ik nu, dat m'n zelfvertrouwen terugkeert. Ik weet weer waar ik voor sta, m'n overtuiging. Ik voel weer ruimte, durf m'n nek weer uit te steken en kan weer creatief zijn.

Ik leer weer vanuit de inhoud, vanuit kennis en deskundigheid te reageren. Ik reageer milder, met meer humor en zelfrelativering.

Een intensief maar heel waardevol traject!

Grijpskerke, januari 2007

To Drayer – Quist