

# Rusten en toerusten

H. van Groningen,  
mediator-coach  
bij Stichting De  
Vluchtheuvel

**Het ambt van predikant, ouderling, diaken is een gave van God aan Zijn kerk. De dienst van de HEERE is een liefdedienst! Maar, en dat is ook waar, deze tijd vraagt veel van een ambtsdrager.**



In deze tijd wordt  
van een ambtsdrager  
veel gevraagd.

**S**teeds vaker, zeker in coronatijd, worden ambtsdragers geconfronteerd met relatieproblemen, echtscheiding, psychische en verslavingsproblemen waaronder pornoverslaving. De Vluchtheuvel biedt de mogelijkheid om in deze situaties mee te denken en ook om gerichte toerusting te bieden.

## Rust een weinig

Het vraagt nogal wat om leiding te geven aan een gemeente met zoveel verschillende vragen en zorgen. Daarbij zijn de meeste ambtsdragers behalve ambtsdrager ook echtgenoot en (groot)vader. Wat kan het een opgave zijn om een goede balans te bewaren tussen het huwelijk en gezin, het goddelijk beroep en het ambtelijk werk. In die volgorde. Ook het man- en vader-zijn is namelijk een goddelijke roeping! Natuurlijk weten we dat allemaal, maar eerlijk is eerlijk: de praktijk is nogal eens weerbarstig. Daarbij kun je afvragen of je als ambtsdrager nog wel aan jezelf toekomt. Dat lijkt

misschien een egoïstische vraag, maar dat is het niet. Goede ambtelijke zorg voor de gemeente heeft alles te maken met goede (ziels)zorg voor jezelf. Wie altijd maar geeft en nooit ontvangt, is op den duur leeg en vermoeid.

In zekere zin is rusten net zo belangrijk als werken. Sprak de Heere Jezus niet tot Zijn vermoeide discipelen: 'Komt hier in een woeste plaats en rust een weinig.' Wat geeft dat nieuwe kracht en moed. Als je (weer) weet dat de HEERE van je afweet en dat Hij zorgt voor Zijn gemeente, maar ook dat Hij Die roept, de Getrouwe is, Die het ook doen zal. Wat 'goed zorgen voor jezelf' concreet betekent? In ieder geval de tijd nemen om de HEERE te zoeken. Om zo nu en dan de stilte, de eenzaamheid in te gaan. Gewoon naar buiten, met geen mens in je buurt. Wat kan alleen dát al een rust geven. Soms gaan daar je gedachten als vanzelf over in gebeden. Mannen (en ook vrouwen) naar Gods hart hebben de Heere vooral in de stilte en de eenzaamheid ontmoet (op een

berg, aan het water, in de woestijn). Over toe-rusting gesproken!

## Toerusting kerkenraad

Voor de praktische toerusting van ambtsdragers zijn er veel mogelijkheden. Als het gaat om de psychosociale problematiek (huwelijk, relaties, seksualiteit, psychische problemen, verslaving) kan Stichting De Vluchtheuvel veel bieden. Dit gebeurt door professionele hulpverleners, die vaak ook ambtelijke ervaring hebben. Deze toerusting kan voor een hele kerkenraad plaatsvinden en/of voor vrijwilligersgroepen in de gemeente. De inhoud van zo'n avond wordt vooraf goed afgestemd. Het gaat hierbij om maatwerk. Behalve de hiervoor genoemde thema's kunnen ook onderwerpen als gespreksvaardigheden, communicatie binnen de gemeente en het omgaan met verschillen aan de orde komen. Verder heeft het 'Adviesplein gemeente & gezin' inmiddels veel nuttige informatie gebundeld. Kijk eens rond op [gemeenteengezin.nl](http://gemeenteengezin.nl).

## Persoonlijke ambtelijke toerusting

De toerusting wordt ook op individueel niveau aangeboden. Het gaat dan om een vorm van persoonlijke coaching. Het is een reflectie op je eigen handelen, op dingen waar je tegenaan loopt en het ontwikkelen van inzicht en vaardigheden om hier goed mee om te gaan. Vragen die bijvoorbeeld tijdens zulke gesprekken aan de orde komen: Ik vind het moeilijk om kritiek te krijgen en ook om op een goede manier opbouwende kritiek te geven. Hoe kan ik effectief omgaan met weerstand en conflictsituaties? Ik wil leren hoe ik mijn grenzen beter kan bewaken. Hoe kan ik een betere balans tussen mijn hoofd en mijn gevoel krijgen? Enzovoorts.

## Liefdedienst

Het ambt van predikant, ouderling en diaken is een gave van God aan Zijn kerk. Zo begonnen we dit artikel. En het is waar! Maar het is niet vanzelfsprekend om met blijdschap je taak als ambtsdrager te vervullen. De dienst van de HEERE is wel een 'liefdedienst', maar is niet altijd 'liefelijk'. Hoe houden we het vol? Ten diepste alleen zo: 'Ziende op den oversten Leidsman en Voleinder des geloofs, Jezus, Dewelke, voor de vreugde, die Hem voorgesteld was, het kruis heeft verdragen, en schande veracht, en is gezeten aan de rechterhand des troons van God' (Hebr. 12: 1 en 2).