

# **HOOFSTUK 5**

## **DIE ADOLESSENTE SE STORIES**

### **5.1 INLEIDING**

Die klem in die studie is nie op 'n terapeutiese aanslag ten opsigte van persone wat reeds uitgebrand het nie. Die fokus is veel eerder om 'n voorbrand te maak vir persone wat potensieel in 'n uitbrandingsone kan inbeweeg. Meer spesifiek word daar in hierdie studie na 'n voorkomingsprogram teen uitbranding vir hoëprofiel adolessente gekyk. Die essensie van hierdie studie is dus om hoëprofiel adolessente met bepaalde lewensvaardighede toe te rus sodat hulle tyd op so 'n wyse sal benut, dat 'n weerbaarheid ten opsigte van psigiese uitbranding opgebou kan word. Die spilpunt word die aanleer van die kuns om kwalitatief en kwantitatief tyd te benut.

In hierdie hoofstuk word die verhaal van ses geselekteerde hoëprofiel adolessente narratief weergegee. Ek het 'n gespreksverhouding met hierdie adolessente opgebou, 'n tydbenuttingsprogram met hulle deurloop, opvolggesprekke gehad om die impak van die program te moniteer en stel graag in hierdie hoofstuk elk van die adolessente aan die woord met hul onderskeie verhale. In die teboekstelling van hierdie verhale word die literatuur deurgaans aan die orde gestel en is daar dus kontinue interaksie tussen dit wat in die literatuurstudie opgelees word en dit wat in die adolessente se verhale plaasvind.

### **5.2 SELEKTERING VAN DIE HOËPROFIEL ADOLESSENTE**

Die hoofleiers en onderhoofleiers van 'n hoërskool in Pretoria is by die studie betrek. Die betrokke skool het 'n leerlingtal van meer as 1700 leerlinge en 'n onderwyserskorps van meer as 60 leerkragte.

Die verkiesing van die prefekte in dié skool geskied op 'n basis waar al die leerlinge van die skool asook die onderwyserskorps van die skool aan die verkiesing deelneem. Die verkiesingsuitslae van die leerlinge en dié van die onderwysers word apart bereken. Vir elke graad 11-leerling word die persentasie van stemme wat die onderwysers enersyds en die leerlinge andersyds op hom/haar versamel het, bereken. Die gemiddeld tussen die twee persentasies bepaal dan in persentasie van hoogste tot laagste orde wie prefekte is. Die top 15 leerlinge in elke geslagsgroep is dan op die prefekteraad. Die top vier uit elk van hierdie geslagsgroepe vorm gewoonlik die hoofleierskorps. Die skoolhoof het egter vetoreg.

Die hoofleiers is gewoonlik leerlinge wat 'n groot aanhang by beide onderwysers en leerlinge geniet. Hierdie is hoëprofiel leerlinge wat hulself maklik uitbrand in die strewe om aan die verwagtinge van die protuurgroep, die onderwysers en ouers te beantwoord.

Die hoofleiers vorm dus 'n totale groep van agt leerlinge. Hoewel al agt deel van dié studie was, is slegs ses van die agt in die hoofstuk opgeneem. Een van die adolessente wat uitgelaat is, het baie laat vir die dagprogram opgedaag en het die aanloop en kern van die dag grootliks verloor. Die ander adolessent se samewerking het mank gegaan en was die rapport tussen my en hom baie swak. Hy het ook gereeld laat gekom vir afsprake of glad nie opgedaag nie. Dit was vir my moeilik om 'n peiling te maak of ons gespreksessies en dagprogram enige merkbare impak op hom gehad het.

### **5.3 OUERTOESTEMMING TOT NAVORSING**

Omdat die adolessente nog minderjarig is, moes die ouers toestemming verleen dat hulle as subjekte aan die navorsing kon deelneem. Die brief wat aan die ouers gestuur is, verkyn in bylaag 1. Al die ouers het hul heelhartige samewerking gegee.

Een ma het egter 'n nota bygeskryf wat as volg lees:

*“Sy mag nooit uitgelok word om situasies te deel waarmee sy ongemaklik is nie. Die finale besluit tot deelname berus by haarself”*

Ek het enige vrese wat ter sprake mag gewees het, reeds in die eerste verkenningsgesprek besweer deur onomwonde te stel dat alle gesprekke vertroulik sal wees en dat daar niks sal gebeur of bespreek sal word wat tot enige verleentheid sal lei nie.

#### **5.4 GESPREKSVERHOUDINGS**

‘n Wonderlike gespreksverhouding tussen my en die deelnemers aan die program het oor langer as ‘n jaar gegroei en ontwikkel. As aanknopingspunt en aanloop vir ons eerste gesprek moes elke kind vir my op een bladsy hul emosies en verwagtinge tydens die prefekteverkiesing gedurende Augustusmaand van hul graad 11 jaar verwoord. Veral hul emosionele belewenisse die dag van hul inhuldiging en die aanwys van die hoofleiers moes neergepen word. In ‘n gesprek met elkeen van hulle in Februarimaand van hul matriekjaar, moes hulle hul ervaringe van hul hoofleierskap soos wat hul dit op daardie stadium in die praktyk op voetsoolvlak ervaar het, verwoord. Relevante afleidings kon hieruit gemaak word.

Alle gesprekke het altyd in ‘n klimaat van vertroulikheid plaasgevind. Die kinders was nooit as groep gesien nie, maar telkens individueel. By verskeie geleenthede het ek die kinders ingeroep vir gespreksessies sodat ek ‘n legkaart oor elkeen van hul kon voltooi. Die uitnodiging was egter ook daar dat elkeen van hulle my enige tyd kon kom spreek. Laasgenoemde scenario het homself dikwels afgespeel wat vir my ‘n teken was dat hulle ‘n hoë premie op die vertroulikheid van ons gespreksessies geplaas het, maar ook dat die gespreksessies terapeutiese waarde gehad het. Die deelnemers het in ‘n mindere of meerdere mate hul hartklop met my gedeel en sonder verskandsheid vir my ‘n kykie gegun in hul lewens. Die doel van die sessies was egter primêr om ‘n persoonsbeeld van elke deelnemer saam te stel en hierdie beeld dan te spieël teen die profiel van ‘n persoon met ‘n hoë uitbrandingsrisiko. Hieruit is inligting versamel wat gebruik is as materiaal in

die program wat vir die kinders as groep aangebied is. Die gespreks-verhouding het egter na die program voortgeduur om vas te stel of daar koersaanpassings bewerkstellig is wat uitbranding kan voorkom.

## **5.5 TYDBENUTTINGSPROGRAM**

Die tydbenuttingsprogram is oor 'n dag aangebied en is primêr geskoei op die inligting wat in hoofstuk drie aangebied is. Daar is gedurende hierdie program veral gefokus op die gedragspatrone wat tot uitbranding kan lei. Die program is aangebied by 'n konferensiefasiliteit in Pretoria. Die aanbieding is met behulp van 'n rekenaarprojekteerder en die "*Power Point*" program aangebied. Die aanbieding was egter nie 'n monoloog nie en kon die deelnemers deurgaans vrae vra en insette lewer sodat 'n lewendige gesprek aan die gang kon bly. Ek was ook nie die kenner wat alwetend my kennis met die kinders gedeel het nie. Saam het ons oplossings vir probleme gevind en kon volgens die etnografiese paradigma alternatiewe werklikhede skep. My promotor was ook teenwoordig en was hy dus ook deel van die gesprekke.

Die brief wat as uitnodiging vir hierdie dagprogram na die deelnemers en my promotor gestuur is, verskyn in bylaag 2.

Vervolgens word gekyk na die fiktiewe tydbenuttingsoefening wat die kinders moes doen. Die doel van die opvolggesprekke word ook kortliks aangesny.

## **5.6 FIKTIEWE TYDBENUTTINGSOEFENING**

Die program wat aangebied is, is afgesluit met 'n fiktiewe tydbenuttingsoefening. Die doel van die oefening is om aan die deelnemers die geleentheid te bied om fiktief om te gaan met 'n scenario waar daar baie eise aan 'n persoon se program gestel word en waar kritiese keuses uitgeoefen moet word. Hierdie oefening bied aan die kinders die geleentheid om die kwalitatiewe- en kwantitatiewe tydbenuttingstrategieë wat gedurende die dag bespreek is, te implementeer.

Die scenario waarmee die kinders moes werk, is in bylaag 3 opgeneem. Die deelnemers se onderskeie response op hierdie scenario word in hierdie hoofstuk weergegee wanneer elk van die kinders bespreking geniet.

## 5.7 OPVOLGGESPREEKKE

Na die dagprogram het ek doelbewustelik meer as 'n maand laat verloop voordat ek weer met elk van die deelnemers in gesprek getree het. Hierdie maand was 'n maand wat 'n groot appèl gerig het tot die kinders se vermoë om kwalitatief en kwantitatief met tydbenuttingstrategieë om te gaan deurdat hulle in hierdie tyd portefeuljes in alle vakke finaal moes voorberei, sillabusse is in alle vakke afgehandel wat veronderstel dat baie nuwe en vreemde werk geabsorbeer moes word en die belangrike departementele proefeksamen (rekordeksamen) moes afgehandel word. Op buitemuurse gebied beleef die jaar hierdie tyd juis sy hoogseisoen vir verskeie sport- en kulturele aktiwiteite waar finale kompetisies en wedstryde plaasvind. Hierdie tyd is dus stormweer wat enige persoon se tydrooster aanbetref en moet 'n mens se begroting in terme van tyd so gebalanseerd uitgewerk word dat uitbranding nie die balans in die kredietkolom word nie.

Die doel van die opvolggesprekke was enersyds om vas te stel hoe suksesvol die deelnemers kwalitatiewe- en kwantitatiewe tydbenuttingstrategieë kon implementeer in hierdie tyd en andersyds om vas te stel of hulle onderskeidelik gedrag kon aanpas wat uit die verkenningsgesprekke gewys het op tendense wat uitbranding kan presipiteer. Op geen stadium was daar egter aan die kinders genoem dat hulle tot uitbranding geneig is of dat sekere neigings 'n klimaat vir uitbranding skep nie. Die klem het geval op tydbenutting – iets wat uit hoofstuk drie duidelik blyk dat as dit kwalitatief en kwantitatief reg benut word, dit uitbranding kan voorkom. In die proses is dit onvermydelik dat sekere tendense die knie moet buig voor 'n vaartbelynde lewenstyl.

Hiernaas word elke deelnemer aan die woord gestel. By elk is 'n biografiese agtergrond en persoonsbeeld saamgestel. Al die data wat oor elke kind versamel is, is geïntegreer ten einde 'n persoonsbeeld van elke proefpersoon

saam te stel. Die tendense wat tot uitbranding kan lei en uit die verkennings-gesprekke duidelik geword het, is uitgelig. Die suksesvolheid al dan nie van die gespreksverhouding en program word uit die opvolgesprekke met elk van die subjekte, bepaal. Die deelnemers se onderskeie response op die fiktiewe tydbenuttingsoefening word ook neergepen. Skuilname verbloem die deelnemers se identiteit. Al die deelnemers is in matriek en is 17 of 18 jaar oud.

## **5.8 LINDA - DIE PERFEKSIONIS!**

### **5.8.1 BIOGRAFIESE AGTERGROND**

Linda is gebore en getoë in Pretoria. Haar huishouding se sosio-ekonomiese status kan as gemiddeld beskou word. Sy is gedetermineerd om 'n vlieënier in die Suid-Afrikaanse Lugmag te word.

### **5.8.2 PERSOONSBEELD MET VERWYSING NA SPESIFIEKE EIENSKAPPE WAT TOT UITBRANDING KAN LEI**

Linda het 'n liefde vir sport wat bewys word deurdat sy deel is van die skool se eerste hokkie-, sagtebal- en krieketspanne. Sy is deel van die skool se interhoër atletiekspan en word dan ook verkies tot die Rentmeester Super 16 atletiekspan. By twee geleenthede ontvang sy die gesogte Victrix Ladorm toekenning en ontvang sy ook by geleentheid die toekenning as beste veldatleet. As lid van die skool se skietspan ontvang sy dan ook erekleure vir haar uitsonderlike prestasies op die gebied.

Sy is betrokke by die skool se kultuurlewe en staan uit as uitsonderlike redenaar. Sy neem ook gereeld deel aan die Natuurwetenskappe ekspo. Vir beide haar uitsonderlike leierskap en skitterende akademiese prestasie ontvang sy dan ook erekleure. Sy het 'n ekstra vak in matriek wat haar vaktotaal sewe vakke maak.

In Linda se skrywe aan my waarin sy haar emosies en verwagtinge tydens die prefekteverkiezing moes neerpen, word sy hieronder aangehaal en begin sy as volg:

*“Eers ‘n karakterskets van myself: Ek is ‘n perfeksionis ten opsigte van alles wat ek doen. Ek is selfversekerd, gedissiplineerd, gemanierd, behulpsaam en voorbeeldig. Ek streef daarna om altyd aan hierdie eienskappe te voldoen. Ek streef daarna om ander positief te beïnvloed. Ek beskou myself as ‘n leier. Van graad 1 af al was ek nog altyd vanselfsprekend ‘n groepleier of verteenwoordiger of kaptein. Leierskap is ‘n eienskap wat ek oorgeërf het van elke lid van my stamboom.”*

In haar skrywe maak sy wat leierskap aanbetref geen geheim daarvan dat sy graag ‘n prefek wou wees nie. Sy het ook die verwagtinge gekoester om een van die hoofleiers te word en skryf sy in dié verband as volg:

*“Op die vraag of ek graag ‘n prefek en selfs een van die hoofleiers wou word, is my antwoord ongetwyfeld ja. Ek besit die vermoë om die rol van prefek met al hul pligte en verwagtinge te kan volstaan. As gevolg van my perfeksionisme wou ek graag ‘n leier wees, sodat ek kinders kan oortuig dat reëls nodig is. Ek is ook ‘n voorstander van voorkomsinspeksies, goeie maniere en dissipline. Ek wil graag deur my optrede ander so beïnvloed dat hulle op hul beurt weer ander sal beïnvloed.”*

Spesifiek oor hoofleierskap skryf sy:

*“Ek wil raakgesien word sodat ek ander kan beïnvloed deur my houding, optrede en leefwyse. Onderhoofmeisie en in besonder hoofmeisie sal ‘n mens in so ‘n posisie plaas.”*

In die verkenningsonderhoude gee Linda te kenne dat sy baie tydsdruk ervaar. Haar groot frustrasie in die lewe is die feit dat sy sukkel om by alles in haar besige skedule uit te kom. Dit is veral die akademiese lading wat net al

groter word wat haar frustrasiedrempel deursteeke. Sy kom ook nie maklik tot ruste nie. Sy is altyd aangeskakel en sê dan ook dat sy eerder om die blok gaan draf voordat sy gaan slaap. Sy is bedags tot ten minste 24:00 met skoolwerk besig en staan dan weer teen 06:00 op. Om op te staan is egter gewoonlik nie maklik nie en moet haar ma haar dikwels herhaaldelik maan om op te staan. Gedurende eksamen en toetsdae staan sy egter 05:00 op om nog te leer. Hoewel sy nog baie moeg is as die wekker 05:00 lui, is dit die feit dat sy haarself so hard dryf wat haar laat opstaan. Dit is hierdie dryfkrag wat haar na 'n harde dag se atletiek tydens die jaarlikse interhoër op 'n Vrydagaand, nadat sy 24:00 by die huis aangekom het, nog vir twee ure laat leer vir 'n toets wat sy Maandagoggend skryf.

As Linda aan die proefeksamen (rekordeksamen) en eindeksamen dink, is sy in haar woorde 'n "*stresbol*" en "*worry*" sy vreeslik. Sy sê sy leer dag en nag. Die akademie wek groot angstigheid by haar op. Sy vermeld vergeetagtigheid, veral as sy baie stres. Dit is tye soos die wat, in haar eie woorde gesê, "*die Duitser Alzheimer, gereeld by haar kom kuier*".

Oor die algemeen voel Linda uitgeput en moeg. Sy sê daar is net te veel goed wat haar program volmaak. Sy sê sy is moeg en gaan moeg deur die lewe, maar wys dan daarop dat sy die nodige dissipline het om haarself voort te druk. Sy kla egter nie maklik nie. Volgens haar wil haar ouers dikwels by haar weet of sy dan geen probleme het nie, want sy kla dan nooit nie.

Linda beskou haarself as een van die persone met die swakste eetpatrone en -gewoontes. "*Toasted cheese*" broodjies is volgens haar heelbo op haar spyskaart, terwyl groente selde deel van haar dieet vorm. Ontbyt is 'n mite – soms sal 'n bakkie Pronutro vinnig geëet word.

Vir Linda is dit belangrik om haar medemens te dien. Sy help graag as iemand 'n appèl rig tot haar tyd en energie – al is dit ten koste van haar eie program. Al voel sy in haar hart om nee te sê, bestaan nee nie eintlik in haar woordeskat nie.



Linda beskik oor haar eie selfoon. Sy gebruik die selfoon baie doelmatig. Tipies aan haar relatief gereserveerde aard, gee sy die selfoonnommer baie selektief uit en is die selfoon nie vir haar 'n bron van ergernis nie. Hulle huisfoon raak soms 'n bron van frustrasie.

Uit dit wat Linda oor haarself geskryf het, het sy 'n paar prominente eienskappe in haar mondering wat die rooi ligte vir die potensiele ontwikkeling van uitbranding laat flikker. In die gespreksverhouding wat tussen ons opgebou is, is die prominensie van hierdie eienskappe telkens bevestig en is my vrees vir die ontstaan van uitbranding met tye by Linda simptome bevestig.

Reeds in Linda se aanvangsparagraaf in haar skrywe aan my, transformeer sy haar perfeksionistiese aanslag tot 'n persoonsnaam wat sy lofwaardig aan haarself toedig: "*Ek is 'n perfeksionis!*" Dit het egter vroeg in ons gespreksverhouding duidelik geword dat 'n kwota puntenerige eienskappe die perfeksionis Linda se persoonlikheid oorheers wat haar inderdaad 'n klassieke rasegte perfeksionis maak. Haar perfeksionistiese gewoontes, voorkeure en persoonlikheidstrekke het haar 'n slaaf gemaak van onbenullige, tydrowende presieshede en manirismes wat 'n ingeboude waarborg vir uitbranding inhou.

Linda is 'n obsessief netjiese mens wat haar perfeksionistiese aanslag bevestig. Ewigdurende netheid en presiesheid som haar menslike bestaan op. Dit geld vir haar omgewing waarin sy leef en haar persoon. Sy kan altyd deur 'n ring getrek word. Sy stel dit dan ook dat die militaristiese pakkies wat sy gedurende haar opleiding sal moet aantrek, haar tot opgewondenheid stem en dat sy uitsien na die militêre presiesheid van haar basiese opleiding.

Linda stel vir haarself baie hoë standaarde en tree dan genadeloos teenoor haarself op wanneer sy fouteer. Bernardo (1990) wys in 'n artikel wat oor hoëprofiel adolessente handel daarop dat hierdie adolessente nie realisties is oor hul eie beperkinge nie en dryf hulself om prestasies in te palm wat eintlik buite hul liga is. Die uiteinde is uitbranding. Foute laat volgens Linda haarself soos 'n mislukking voel en veroorsaak 'n groot neerslag van spanning en

angstigheids in haar. As gevolg van die hoë standarde en funksioneringsvlak wat Linda vir haarself stel, is die uitkristalising van spanning en angstigheid 'n noodwendige gevolg. Tog dra sy graag 'n masker van beheersdheid. Die teenoorgestelde is egter waar. Vrees vir mislukking en verwerping het 'n integrale deel van haar diepste emosionele worsteling geword en is volgens Brock en Grady (2000) juis eienskappe wat uitbranding stimuleer.

Om van haar spanning ontslae te raak, moet die proses van stresontlading perfek en van 'n hoë standaard wees en daarom besoek sy 'n gimnasium. Haar oefenprogram word deeglik beplan en tot die uiterste toe gevolg.

Eie aan die aard van die perfeksionis is reëls vir Linda iets wat stiptelik nagekom moet word. Linda is 'n individualis en het so vasgevang geraak in haar eie sienswyses dat enige iets wat daarmee in botsing kom of teenstrydig daarmee is, haar diep ontstel. Sy raak gou verbitterd as dinge nie volgens haar sin verloop nie. Sy word moeilik tot ander insigte gebring, is moeilik oortuigbaar en klou aan eie idees en sienings vas. Aanpassing druis in teen haar natuur. In haar eie woorde sê sy:

*“Ek hou daarvan as dinge voorspelbaar verloop. Ek wil dieselfde stappe elke dag volg. Dinge moet loop soos dit altyd loop.”*

Rigiditeit is dus kenmerkend van Linda en het sy 'n ingeboude weersin teen verandering wat volgens Glick (1983) mense in so 'n persoon se omgewing vervreem en antagoniseer en wat as gevolg van die verwerping wat die persoon ervaar, weer tot uitbranding kan lei.

Besluitneming is vir Linda oor die algemeen haar tier. Besluitneming, selfs oor die kleinste ou dingetjies, is vir haar normaalweg 'n omslagtige en tydrowende proses. Sorgvuldig en omslagtig word selfs onbenullighede wat 'n saak raak, gedetailleerd ondersoek voordat 'n keuse gefinaliseer word. Ondeurdagte besluitneming vloei nie in Linda se bloed nie. Versigtige analitiese ontledings sal altyd voorkeur bo impulsiewe besluitneming geniet. Dit bring egter mee dat sy nie ekonomies met tyd omgaan nie en dat

effektiewe tydbenutting nie deel van haar mondering is nie. Die gevolg is dat Linda in permanente tydnood verkeer wat 'n teelaarde vir uitbranding skep.

Getrou aan die aard van die perfeksionis, is Linda oormatig toegewy aan haar "werk" – akademie en buitemuurse aktiwiteite - en is dit volgens Pines en Aronson (1988) ironies juis hierdie persone wat 'n hoë risiko vir uitbranding het. Dit gebeur natuurlik ten koste van haar vriendskappe, gesin en haar ontspanning. Voortspruitend hieruit is dat sy haar verhoudings met haar maats en mense in haar leefwerêld nie as warm en hartlik beskou nie, maar as stram en soms selfs as gespanne en ongemaklik.

Linda werk dan ook moeilik saam met 'n span aan 'n taak vanweë haar individualistiese aanslag. Sy doen die werk liever self, want ander persone se insette beantwoord gewoonlik nie aan haar perfekte standaard nie. Hieroor sê sy:

*"Mense irriteer my as hulle nie dinge volgens my manier doen nie – as hulle dit nie so perfek soos ek doen nie. Los my uit, ek sal dit liever self doen."*

Haar werkswyse voldoen aan haar eie logiese, geordende en metodiese standaarde en beleef sy haarself as besonder gedissiplineerd. Sy is 'n deeglike werker en duld nie afskeepwerk nie. Sodoende dra Linda soms ander mense se las ook en oorlaai sy haarself desnoods – 'n oorlading wat uitbranding kan voorloop.

Linda is 'n prestasie- en kompetisiegerigte mens. Sy wil die beste wees. As iemand anders beter as sy op 'n gebied presteer, spoor dit haar net tot beter prestasies aan. Hoewel Linda 'n sout-van-die-aarde-mens is, is dit veral haar perfeksionistiese aanslag wat uitbranding in die vooruitsig stel.

### 5.8.3 OPVOLGGESPREKKE EN FIKTIEWE TYDBENUTTINGSOEFENING

Die dagprogram het deur kwalitatiewe en kwantitatiewe tydbenuttingstrategieë probeer om aanpassings te bewerkstellig in daardie eienskappe

wat tot uitbranding lei. Barometers om te bepaal of hierdie oefening suksesvol was, is die deelnemers se respondering op die fiktiewe tydbenuttingsoefening en die terugvoer in die opvolggesprekke.

In Linda se geval het ons ongetwyfeld met 'n suksesverhaal te doen. Linda het 'n week na die dagprogram spontaan vir my 'n brief kom gee en stel ek haar self aan die woord deur grepe van haar brief aan te haal:

*“Die rede waarom ek vir Meneer 'n brief tik, is om dankie te sê. Dankie, vir die verandering wat Meneer in my lewe gemaak het, vir nou en vir altyd!*

*Die eerste dag toe Meneer my ingeroep het om vir my te vertel van Meneer se program en onderhoude, was die begin van die verskil in my lewe. 'n Verskil van die lewe waardeer en elke dag te lewe asof die lewe 'n lied is.*

*As ek terugkyk na my lewe, sien ek iemand wat gelukkig is, voluit lewe en kans sien vir enige iets, maar ek sien ook 'n robot – iemand wat onophoudelik werk en nie altyd die lewe so waardeer en geniet as wat ek moet nie.*

*Meneer se geselsies en tydbesparingsprogram van Maandag was vir my absoluut die moeite werd en ek sal Meneer ewig dankbaar wees dat Meneer vir my die geleentheid gegee het om deel van Meneer se 'studies' te kan wees! Meneer het my gehelp om uit my tonnelvisie van die lewe en “ek het te min tyd” uit te klim!”*

In die opvolgonderhoude het sy in haar verbale vertellings 'n stempel op hierdie skrywe van haar afgedruk. Met ons eerste opvolggesprek na die dagprogram het sy na die vraag of die hele proses vir haar van waarde was, as volg geantwoord:

*“Dit was ongelooflik gewees. Ek kan nie in woorde sê wat dit vir my beteken het nie. Ek is baie bevoorreg om deel van Meneer se projek*

*te kon wees. Ek het baie geleer daaruit. Ek voel deesdae soos 'n rustige mens. Die lewe is 'n lied. Die program gaan defenitief ook 'n blywende impak hê op my lewe vorentoe."*

Sy het dit in die opvolggesprekke duidelik gestel dat sy baie makliker ontspan:

*"Ek hoef net aan Meneer se sessies te dink, dan ontspan ek klaar. Ek ontspan baie meer."*

Sy vertel dat sy dikwels tot 01:00 in die oggende sou leer. Nou voel sy egter teen 22:00 dat sy genoeg geleer het. Sy gun haarself ook meer rusposes tydens haar dag – sonder om daarvoor skuldig te voel en dit presies op 'n horlosie tot 'n spesifieke aantal minute te beperk. Sy tel nie meer soos voorheen die sekondes van 'n ruspose af nie.

Linda sukkel egter nog baie met die perfeksionisme. Van een ding het ek bewus geword tydens hierdie studie en dit is dat as perfeksionisme eers wortel geskied het, rehabilitasie nie maklik plaasvind nie. Sy is egter meer bewus daarvan dat oordrewe perfeksionisme 'n struikelblok tot 'n vaartbelynde leefstyl is. Hierdie bewustheid maak haar bedag op die manifestasie van perfeksionisme en het sy 'n wil om die angel van oordrewe perfeksionisme in haar lewe te trek.

Wat die huisfoon aanbetref, het Linda geleer om die telefoon uit te trek as sy tyd in die middag vir studie gereserveer het. In die aande kon haar ouers of suster tydens haar studiesessies boodskappe neem indien 'n oproep vir haar bestem was.

Die "toasted cheese" broodjies het nou plek gemaak vir 'n gebalanseerde dieet. Sy werk hard aan hierdie nuwe dieet en is van plan om die dieet 'n leefstyl te maak. Sy eet nou 'n gebalanseerde ontbyt wat uit die nodige suiwel-, graan- en proteïenprodukte bestaan. In die aand eet sy 'n ligte maaltyd.

Waar die woord “nee” eers nie deel van Linda se woordeskat was nie, kry sy dit nou reg om die frekwensie van die gebruik van die woord te laat toeneem. Een van die suksesverhale is waar sy op ‘n hokkiekamp van vier dae moes gaan. ‘n Onderwyser en die hokkie-afrigter het die kamp afdwingbaar gemaak, sodat die span goed kon voorberei om potensieel die liga te wen. Elke lid van die span se teenwoordigheid op die kamp was volgens hulle van kardinale belang. Linda het egter grondgebied in haar lewe teruggeëis en geleer om eienaarskap van haar lewe in haar hande te neem. Dit het meegebring dat sy weens ‘n andersins vol program die opsie uitgeoefen het om “nee” te sê vir die kamp. Nodeloos om die misnoeë van die onderwyser en hokkie-afrigter teenoor Linda hier te verwoord – dit grens aan gesagsmisbruik! Sy is onder andere gedreig dat sy uit die eerste span gehaal sou word as sy nie die kamp bywoon nie. Sy het haar nie hierdeur laat intimideer nie en volstaan met haar keuse al sou dit beteken dat sy die glorie van die eerste span nie meer sal smaak nie.

Die uiteinde van die verhaal is dat Linda nie op die kamp gegaan het nie, nog steeds in die eerste span gespeel het, aangewys is as die beste doelwagter en ‘n grootse aandeel gehad het daarin dat die suksesgrafiek van die span net hoër getrek is.

Linda verwoord haar emosies aan die einde van die verhaal as volg:

*“Ek voel goed daaroor dat ek ‘nee’ gesê het. Eers het die juffrou my gedomineer. Sy het vir my gesê wat ek moet doen. Nou vra sy my.”*

Linda het die vreugde gesmaak om vryheid en tyd vir haarself te “koop”. Waar sy eers ten koste van haarself – haar eie andersins vol program en selfs eie ontspanning – ja sou sê, het sy haarself nou sonder om skuldig te voel van die juk van ander bevry. Indien sy vir die kamp “ja” sou sê, sou sy haarself gekruisig het en in die proses haar ander werk laat ophoop het en dienooreenkomstig haar stresvlakke opgejaag het en die risiko vir uitbranding verhoog het.

Wat die fiktiewe tydbenuttingsoefening aanbetref, vermeld ek 'n paar betekenisvolle skuiwe wat Linda in haar weekprogram gemaak het.

Sy het die keuse gemaak om haar vriendin te help met algebra op die Maandag op voorwaarde dat dit slegs tussen 17:00 en 18:00 sal plaasvind. Sodoende bou sy steeds aan 'n goeie vriendskap en voeg sy waarde toe tot iemand anders se lewe. As dividende voel sy dat sy self van waarde is, verbeter dit haar eie algebraïse vermoëns en loop sy met meer selfversekerdheid die algebra-eksamen tegemoet. Op die koop toe het Linda 'n paradigma gekies waar sy die hele proses waarin sy haar vriendin sal help, as 'n ontspannende ervaring sal geniet.

Sy kies om die netbaloefening by te woon en dus die netbalwedstryd te speel. Sy stel egter dat sy streng by die oefentyd sal hou en nie tyd vir sosialisering sal toelaat nie – en dieselfde geld vir die wedstryd van die volgende dag.

Sy besluit om “nee” te sê vir die kooroefening van die Donderdagaand om sodoende dan alreeds dié aand af te staan aan 'n studiesessie vir die Maandag se toets.

Waar sy vroeër 'n uitnodiging om op 'n Vrydagaand (veral midde so 'n tydperk met so 'n druk program) met vriende uit te gaan, van die hand sou wys, beloon sy haarself nou tussen twee woelige weke om saam met vriende uit te gaan.

Sy besluit om vir die uitstappie saam met die familie diplomaties “nee” te sê en eerder die dag aan studies te wy. Sy sal egter die braai van die Saterdagagaand as 'n beloning na 'n harde dag se studies beskou en dit saam met die familie geniet.

## **5.9. AMANDA - DIE IMMERGROEN MEISIE WAT NIE WEET HOE OM TYD TE BENUT NIE!**

### **5.9.1 BIOGRAFIESE AGTERGROND**

Amanda het grootgeword in Pretoria. Haar huishouding se sosio-ekonomiese status kan as bogemiddeld beskou word. Na skool wil Amanda Korporatiewe Kommunikasiekunde gaan studeer.

### **5.9.2 PERSOONSBEELD MET VERWYSING NA SPESIFIEKE EIENSKAPPE WAT TOT UITBRANDING KAN LEI.**

Openhartigheid en vriendelikheid is van die uitstaande karaktereienskappe van Amanda. Dit is dan juis hierdie eienskappe wat meebring dat sy wat haar gewildheid betref immergroen by onderwysers en mede-skoliere is. Haar optrede is altyd natuurlik en ongekunsteld. Haar gedrag teenoor onderwysers sowel as teenoor haar mede-skoliere is dan ook deurgaans onbesproke. Haar optrede is altyd gedissiplineerd.

Amanda is 'n harde en getroue werker en word dan ook geken aan haar getrouheid by al haar skoolaktiwiteite. Dit word ook duidelik weerspieël in die feit dat sy gedurende haar hele skoolloopbaan nooit een dag afwesig was nie.

Onbaatsugtigheid en hulpvaardigheid is onderskeidende kenmerke van Amanda.

Haar akademie was altyd op 'n baie hoë standaard en sy ontvang dan ook jaarliks gedurende haar hoërskoolloopbaan akademiese kleure. Sy skryf sewe vakke aan die einde van matriek af.

Op kultuurgebied blink Amanda uit. Sy is gedurende haar hele skoolloopbaan lid van die skoolkoor. Sy speel jaarliks in die skool se kultuurproduksies waar sy gewoonlik die hoofrol vertolk. Sy neem ook buitemuurs musieklesse en is deel van die Simfonia Juventi-orke. Sy is ook Presidentsverkenner by die Voortrekkers.



Amanda blink uit in sport. Sy het met trots oor 'n wye spektrum van sport die suksesverhaal van haar skool gehelp skryf. Sy was haar hele hoërskoolloopbaan deel van die skool se interhoër atletiekspan en was sy ook deel van die Super 16 Rentmeester atletiekspan. Sy het ook met trots op die netbalbaan vir die skool punte aangeteken. Dit is veral as landlooptleet waar sy haar merk gemaak het. Sy het jaarliks deurgedring na die SA kampioenskappe toe en het in 2001 die SA landloopkampioenskappe gewen.

Amanda se leierskap staan uit. Sy het die leiding by verskeie sportspanne geneem. In graad 11 dien sy op die skool se prefekteraad en word sy ook verkies tot hoofdogter van die skool vir haar matriekjaar – 'n amp wat sy met groot lof beklee het.

Amanda word op die merieteand aan die einde van haar matriekjaar aangewys as die veelsydigste dogter van die jaar en ontvang sy ook die wisseltrofee vir die leerling in die skool wat met uitnemendheid leef.

Bostaande persoonsbeeld van Amanda is lofwaardig. Alles dui daarop dat sy alles in plek het en op koers is met haar lewe om gewaarborgde sukses te lewer. Sy is sonder twyfel 'n hoëprofiel adolessent.

Sonder om 'n doemprofeet te wees, dui 'n deursnit van haar persoonsbeeld egter daarop dat 'n groot aantal gedragsspatrone die legkaart vir uitbranding aanmekaar sit. Dit is juis die hoëprofiel veelsydige en dinamiese toppresterder soos Amanda wat 'n prima kandidaat vir uitbranding is. Hieroor skryf Freudenberg en Richelson (1980 : 19) die volgende:

*“Not every personality is susceptible to Burn-Out. It would be virtually impossible for the underachiever to get into that state. Or the happy-go-lucky individual with fairly modest aspirations. Burn-Out is pretty much limited to dynamic, charismatic, goaloriented men and women and to determined idealists.”*

In my verkenningsonderhoude met Amanda het een ding vir my duidelik geword: Amanda is nie net vanweë haar persoonsbeeld 'n prima-kandidaat

vir uitbranding nie, maar toon reeds ernstige simptome van uitbranding. Sy het die kuns vervolmaak om die simptome egter te verbloem en om haarself op so 'n wyse aan te bied dat sy aan die verwagtinge beantwoord van 'n omgewing wat haar met agting, bewondering en respek beloon. Freudenberger en Richelson (1980 : 13) beaam hierdie verbloeming van simptome:

*“Burn-Outs are competent, self-sufficient men and women who hide their weaknesses well.”*

Amanda gee dan ook te kenne dat sy haar hartseer agter 'n masker verskans.

Amanda het verkies om nie haar emosies en verwagtinge tydens die prefekteverkiezing neer te skryf nie en het verkies om met my daaroor te praat en word van haar vertellinge vervolgens aangehaal:

*“Baie mense het gesê ek gaan hoofmeisie word. Dit was egter nie vir my 'n 'issue' nie. Die kinders het almal die verwagting gehad dat ek hoofdogter sal word. Ek het ook aan my ouers gesê dat dit by my glad nie saak maak of ek hoofdogter word of nie. Ek het eintlik skuldig gevoel omdat ek nie 'n saak gehad het nie. Ander stres daaroor en ek stres glad nie!”*

Op my vraag of sy sou sleg voel as sy nie hoofdogter sou word nie, was haar antwoord kort en kragtig:

*“Nee! Die mense se reaksie as ek dit nie sou gemaak het nie, sou my egter gepla het. Daar was kinders wat verwagtinge gehad het dat hulleself prefekte sou word en toe gebeur dit nie. Hulle het dit erg gevat en my hart was vir hulle seer.”*

Op my vraag of sy enige spanning gedurende die verkiesingstyd ervaar het, antwoord sy as volg:

*“Spanning ja, maar nie oor die verkiesing nie. Dit is hoekom ek so skuldig gevoel het, want dit pla my nie. Mense om my stres vir my part. Ek het begin stres omdat ek nie stres nie.”*

In ons gesprek openbaar Amanda dan iets wat my vermoedens bevestig:

*“Ek het my lus vir alles verloor. Eers kon ek in die oggende produktief wees. Nou sleep ek myself voort om eers heelwat later aan die gang te kom. Ek voel uitgeput.”*

Wagenaar (1990) sien dan uitputting as die middelpunt van uitbranding wat tot belangeloosheid en ‘n verlies aan dryfkrag lei.

Oor haar program sê Amanda die volgende:

*“My program is baie druk. Wat my pla is dat alles wat ek doen kry daardie onvoorsiene ekstras by: ekstra klasse, ekstra wedstryde, ekstra orkesoptredes. Die goed raak deurmekaargevleg. Selfs oor naweke is daar soveel botsings tussen goed. Ek hou nie meer by nie. Ek kom vanaand eers 21:15 by die huis. More (Vrydag) moet ek reeds in skooltyd vertrek vir ‘n orkesoptrede in Pietersburg wat die naweek gaan duur. Ek moet egter ook na skool ‘n luistervaardigheidstoets doen, ‘n netbalwedstryd speel en vir ‘n revue-oefening opdaag. Hoe moet ek by als uitkom in my lewe?”*

Om hierdie prentjie van tydsdruk verder te kompliseer wys Amanda daarop dat sy baie tyd mors en sukkel om aan die gang te kom en stel sy dat daar nie heeltemal ‘n balans tussen al haar aktiwiteite is nie:

*“Dit is vir my moeilik om te kies tussen al die aktiwiteite en om ‘nee’ te sê. Elke aktiwiteit is vir die betrokke organiseerder belangrik en dit is nie vir my maklik om ‘nee’ te sê nie.”*

Amanda het dus nog nie geleer om selfgeldend op te tree nie en kom haar karaktereenskappe van onbaatsugtigheid en hulpvaardigheid teen ‘n duur

prys en word dit die steunpilare vir haar onvermoë om “nee” te sê. Sodoende verseker sy vir haarself ‘n ereplek in die gallery vir uitgebrande persone. Dit is dan juis persone wat sukkel om “nee” te sê, wat geneig is om uit te brand (Maslach & Leiter, 1997).

Op my vraag hoe sy voel as sy aan die komende eksamens dink, het sy as volg geantwoord:

*“Ek het te baie om te doen om nog daaraan te dink. Dit dring nog nie tot my deur dat ek in matriek is nie. As ek iets in my lewe kon verander, sou ek wens dat ek net rustiger kon leef. Dinge voel te gejaag ... Ek het my lus vir dinge verloor.”*

Amanda se erkenning dat sy haar lus vir dinge verloor het, korreleer met die emosionele simptome van uitbranding wat Brock en Grady (2000) beskryf as ‘n verlies aan idealisme. Dit verklaar ook waarom selfs die glans van hoofleierskap vir Amanda dof is.

In Amanda se gesprekke wys sy vir my daarop dat sy soms met erge hoofpyne sit. As sy ‘n ruk gaan slaap is die hoofpyne weer weg. Sy wys voorts daarop dat sy nie baie kreatief is nie en dat sy nie eksklusiewe vriendskappe het nie en ook nie naby-vriende het nie. Sy onttrek maklik en vermy sosiale kontak. Sy wil tussen mense wees, maar wil ook ‘n afstand kan hou. Tog hou sy van mense en wil eendag met mense werk, maar sy wil kan onttrek en stel dit as volg:

*“Dit is gemaklik om te kan terugtrek. Dit is makliker. Mense maak my soms moeg.”*

Levinson (2000) sien hierdie onttrekking van sosiale kontak as ‘n simptome van uitbranding en stel dan dat betrokkenheid by mense baie energie vereis – iets wat iemand wat aan uitbranding lei, liefers vermy.

Tog wens sy soms dat sy iemand kan hê met wie sy rêrig kan gesels. Iemand wat ‘close’ is aan haar. Dit is interessant dat dit juis hierdie

versugting van Amanda is, wat as een van die multi-dimensionele geneesmiddels vir uitbranding voorgehou word. Freudenberger en Richelson (1980 : 123) stel dit treffend as volg:

*“We can spare ourselves immeasurable agony and virtually turn our lives around by cultivating that rare and valuable commodity, closeness. Just as other-directedness and distance are the allies of Burn-Out, so closeness and inner-directedness are its foes. Where closeness exists, Burn-Out has a hard time staking out a claim.”*

Andersyds is sy bang iemand leer haar te goed ken, sodat haar slegte kant gesien word. Dit bevestig die feit dat Amanda haarself altyd as gepoleerd aan die wêreld rondom haar moet vertoon en gun sy haarself nie die luuksheid om te kan faal en foute te maak nie. Om altyd en orals so ‘n hoë standaard te handhaaf, moet noodwendig sy tol in terme van uitbranding eis.

Sy sê sy kla maklik – partymaal voor sy dink. Sy is soms ook baie pessimisties – ‘n eienskap wat ook as ‘n simptoom van uitbranding gesien word (Pines & Aronson, 1988). Sy sien haar kanse vorentoe as maar min en stel sy dit as volg:

*“Ek moet maar buiteland toe, hoewel ek nie buiteland toe wil gaan nie. Ek is elke aand bang as ek in die straat afry.”*

Amanda sukkel met besluite en sien haarself as baie besluitloos. Besluitloosheid word deur Brock en Grady (2000 : 6) gesien as ‘n intellektuele simptoom van uitbranding:

*“Intellectually, individuals experiencing burnout have problems making decisions. They have difficulty making a choice and may delay or vacillate in their decisions.”*

Amanda bevestig dat sy heelwat angstigheidservaar, maar sy weet nie altyd waarom nie. Sy kan nie haar vinger op dit lê nie. Oor angstigheidservaring skryf Caputo (1991 : 32):

*“High levels of anxiety have very commonly been reported as symptomatic of burnout.”*

Amanda gee te kenne dat sy baie vergeetagtig is – al van kleins af. Vergeetagtigheid is ook een van die kenmerkende simptome van uitbranding (Caputo, 1991).

Oor haar slaappatroon sê sy die volgende:

*“Partykeer kry ek baie slaap in. Tussen ses en agt ure. Partykeer kom ek eers 12:00 nm in die bed en staan weer 5:00 vm op. Al wat my pla is dat ek baie aande rondslinger in die huis. Ek het te veel goed om te doen en dan mors ek my tyd. Ek sukkel om aan die gang te kom. Ek moet dan die volgende oggend vroeg opstaan, maar sukkel dan om op te kom. Ek weet nie wat om te doen nie.”*

Amanda gesels dan uitgebreid oor haar gesukkel om in die oggend op te staan en aan die gang te kom. En dit is dan oor hierdie juiste krisis wat Freudenberg en Richelson (1980 : 1) skryf en sien dit dan as ‘n simptoem van uitbranding:

*“Have you ever awakened in the morning unable to sleep any longer and equally unable to go out of bed? You lie there for a few minutes, trying to remember why you woke up in the first place, what it was you were supposed to do.”*

Brock en Grady (2000 : 5) sluit hierby aan en skryf oor mense wat fisiese simptome van uitbranding manifesteer, die volgende:

*“They are tired when they get up in the morning and often feel unable to face another person or tackle another project.”*

Dit is dan ook duidelik dat Amanda se basiese tydsbestuur baie mank gaan en dat dit onderliggend is aan die uitbranding wat sy ervaar – of is haar swak benutting van tyd dalk juis ‘n ernstige simptoem van die uitbranding wat sy

beleef? Feit is dat Amanda se praktyke ten opsigte van die benutting van tyd net 'n verdere afwaartse spiraal vir uitbranding voorspel.

Wat Amanda se dieet aanbetref, wys sy daarop dat dinge in die oggend maar vinnig gaan. Sy sit nie aan vir ontbyt nie. Sy raak geïrriteerd as sy nie tyd het nie en sy moet gaan eet. Haar ma sit dan maar vir haar ekstra toebroodjies in wat sy reeds gedurende voogperiode eet. Vir 'n persoon wat aan 'n drukprogram soos Amanda moet beantwoord, is haar dieet nie bevorderlik vir 'n energieke welsyn nie en bevorder dit geensins 'n immuniteit teen uitbranding nie.

Daar kan ook waarskynlik 'n verband getrek word tussen die verskeie leierskapsrolle wat Amanda in verskillende samelewingstrukture in dien en haar staat van uitbranding. Freudenberg en Richelson (1980 : 12) ondersteun hierdie verband:

*“They’re usually the leaders among us who have never been able to admit to limitations. They’ve burning out because they’ve pushed themselves too hard for too long. They started out with great expectations and refused to compromise along the way.”*

Amanda is 'n baie talentvolle middelafstand- en landloopatleet. Sy het my egter by geleentheid spontaan kom spreek en gesê dat sy haar hardloopskoene wil wegbêre. Sy sê dat die genot uit oefeninge uit is, dat sy opsien na elke oefensessie en dat sy te veel interne en eksterne druk ervaar. Hierdie tekens word almal deur verskeie navorsers as simptome van atleet-uitbranding beskou (Cohn, 1990; Gould, Tiffey, Udry & Loehr, 1996; Kallus & Kellerman, 2000).

### 5.9.3 OPVOLGGESPREEKE EN FIKTIEWE TYDBENUTTINGSOEFENING

In my eerste opvolggesprek met Amanda, het sy op die vraag of die dagprogram en gespreksessies vir haar betekenisvol was, as volg gerespondeer:

*“Ja, ek kan nie noodwendig alles onthou nie, maar as iets gebeur dan onthou ek ons het daaroor gepraat. Dit help my om kwaliteit keuses te maak. As ek nou my tyd mors, dan weet ek ek mors my tyd en dan weet ek ek kan iets daaraan doen. Ek is bemagtig en weet hoe om in sekere situasies op te tree. Daardie dag se goed skop onbewustelik in.”*

Sy stel dan dat sy geleer het om haar eie belange ook te dien. Sy is ook belangrik. Sy kry dit nou reg om vir gesagsfigure “nee” te sê en het sy eienaarskap van haar eie lewe opgeneem – ander hoef haar nie langer te besit nie. Sy doen nou minder goed, maar geniet dit wat sy doen.

Sy stel ook dat sy nou meer produktief is en meer doelmatig met haar tyd omgaan. Sy stel komies dat haar hulpvaardigheid in die lewe nou ‘briekes’ gekry het en sê voorts dat sy agtergekom het dat sy ook op die planeet aarde is. Sy infesteer graag nou tyd in haarself. Amanda deel my mee dat sy geleer het om eerlik met haarself te wees. Sy het ook geleer om haar emosies te verwoord, wat sy as bevrydend ervaar. Die masker waaragter sy haar hartseer weggesteek het, is verruil vir ‘n leefstyl waar sy die bestuur van haar lewe oorgeneem het.

Omdat Amanda se tydsbenutting meer doelmatig is, bevestig sy dat haar slaappatroon kwalitatief verbeter het. Dit is veral die opstaan wat nou met meer passie gevul is. Sy ruim dan nou ook in die oggende tyd in vir ‘n heilsame ontbyt en rapporteer sy dat sy meer energiek is deur die dag. Volgens haar verhoog dit ook haar effektiwiteit.

Amanda wys daarop dat die vreugde terug is in hardloop. Sy hardloop nou om dit te geniet en stres nie nou meer daaroor nie. Sy lewer nog steeds goeie prestasies, maar sy geniet nou die hardloop vir wat dit is. Die prestasie is ‘n bonus. Die stresangel is uit die spel getrek.

Wat die fiktiewe tydbenuttingsoefening betref, het Amanda ‘n paar duidelike keuses gemaak. Sy het besluit om ‘n afspraak op ‘n meer geleë tyd met haar vriendin, wat die algebra-probleem het, te reël. Voorts sal sy die



netbalwedstryd van die Woensdag van die hand wys, want die implikasie is dat sy die Dinsdagmiddag se tyd ook wen as sy nee sê. Sodoende kan sy tyd infesteer in haar chemietoets van Donderdag. Daar is ook 'n keuse uitgeoefen om nie kooroefening by te woon nie. Die koorafriester moet maar nee vir 'n antwoord aanvaar. Sy voel dat een oefening wat sy nie bywoon nie, nie so 'n groot invloed op die eindproduk kan hê nie en kan sy die tyd beter benut. Sy sal eerder die Donderdagaand reeds 'n studiesessie insit vir Maandag se meetkunde toets. Vrydag se uitnodiging om met vriende pizza te eet en te gaan fliëk, sal sy aanvaar. Sy beskou dit as 'n geleentheid waar sy in haar eie woorde kan "ontkinkel" na 'n harde week. Sy het besluit om die Saterdag in twee drie-uur studiesessies op te breek. 'n Sessie van 08:00 – 12:00 en dan weer van 14:00 – 17:00. In haar twee ure breek sal sy vinnig dieretuin toe ry om by die familie aan te sluit vir 'n middagete. Die aand se braai sal sy ook saam met hulle geniet.

## **5.10 MADELEINE - ENERGIE SONDER WEERGA WAT TANGO MET MOEGHEID!**

### 5.10.1 BIOGRAFIESE AGTERGROND

Madeleine het grootgeword in Pretoria. Hulle is 'n baie hegte familie en resorteer onder die hoë sosio-ekonomiese klas. Sy skryf in 'n brief oor haarself aan my die volgende:

*“Ek wonder gereeld hoekom ek só geseënd is. Hoekom moet daar kinders wees wie se hele lewe 'n deurmekaar 'puzzle' is wat nie gebou kan word nie?”*

Madeleine is reeds goedgekeur om na matriek skoonheidsterapie te gaan studeer en wil eendag haar eie skoonheidsalon oopmaak. Oor haar beroep eendag sê Madeleine in ons eerste gesprek aan my:

*“Ek wil werk doen waar ek resultate kan sien. Ek wil nie voel ek probeer iemand help en dit werk nie. Dit is hoekom ek 'n skoonheids-*

*terapeut wil word, want mense gaan uit my salon uitloop en ek gaan sien ek het hulle dag gemaak.”*

#### 5.10.2 PERSOONSBEELD MET VERWYSING NA SPESIFIEKE EIENSKAPPE WAT TOT UITBRANDING KAN LEI

Madeleine is 'n persoon wat met entoesiasme leef en oor besondere deursettingsvermoë beskik. Sy sien uitdagings as geleenthede.

Reeds in hierdie dogter se laerskoolloopbaan het sy 'n uitsonderlike rekord begin opbou. Sy verteenwoordig Suid-Afrika reeds op 10-jarige ouderdom in die wêreldgimnastrade in Berlyn. Sy blink ook uit in ritmiese gimnastiek en ontvang hierin Gauteng-Noord kleure. Sy word as die senior sportdogter van die jaar (buite kurrikulêr) aangewys. Sy word ook as entrepreneur van die jaar aangewys. Sy is gedurende haar hele laerskoolloopbaan onder die top 10 akademiese leerders. Madeleine word dan ook as hoofdogter van haar laerskool aangewys.

Madeleine skryf die suksesverhaal van haar lewe verder gedurende haar hoërskoolloopbaan. Sy tree haar hele hoërskoolloopbaan by die gala-aand van die kultuurweek op. Sy help ook met die choreografie van die revues. As redenaar word die kroon gespan toe haar span as wenners by die dramagilde aangewys word. Madeleine word in 2001 by haar skool aangewys as Mej Persoonlikheid. Madeleine organiseer in haar matriekjaar die graad 8 inburgeringsprogram en toon sy weer eens haar kreatiwiteit en haar goeie organisasievermoëns hier. Sy is ook hoofdirigent in haar matriekjaar. In graad 11 dien sy op die prefekteraad en word sy dan ook verkies tot onderhoofdogter – 'n amp wat sy met groot waardigheid beklee het.

Dit is veral op die gebied van dans wat Madeleine baie prestasies inpalm. Sy verower talle A+ simbole tydens eistedfodds en kunswedstryde. Sy is ook lid van die Staatsteater Junior dansgeselskap. Sy slaag haar kontemporêre danseksamens sedert 1989 met hoogste toekenning: *“Honours with distinction”*. Sy word dan ook as die beste danser by verskeie dansskole

aangewys. Sy is ook die wenner van die choreografiekompetisie in die jaar 2000.

Madeleine het agt vakke in matriek en lewer uitsonderlike akademiese prestasies.

Die persoonsbeeld van Madeleine kleur 'n prentjie in van 'n mens wat geleenthede aangryp en voluit leef. Daar is nie 'n vervelige oomblik in haar lewe nie. Daar bestaan dan ook geen twyfel oor die feit dat sy die etiket hoëprofiel adolessent met waardigheid kan dra nie. Sy straal 'n besondere energiekheid uit.

Madeleine verkeer permanent in tydnood en het 'n druk program 'n soort stokperdjie vir haar geword. Opvallend is dat Madeleine altyd haastig is en baie vinnig praat. Sy sluk dan ook in die proses van haar woorde in. Die druk program eis egter sy tol, want as Madeleine iets kon wens, stel sy dit ruitelik:

*“Ek wens daar was meer ure in my dag. Die lewe is te veel van 'n gejaag.”*

Sy vertel hoe sy die vorige week met 'n moderne dansvertoning met haar Chemie-handboek in haar hand opgewarm het.

Die werkslading wat Madeleine het, steek die grense van menslike beperkinge oor en laat die rooi ligte vir die ontstaan van uitbranding aangaan. In hul boek *'The truth about burnout'* skryf Maslach en Leiter (1997 : 10):

*“We have to do too much in too little time with too few resources. It is a matter not of stretching to meet new challenges but of going far beyond human limits.”*

De Wet (1998 : 42) sluit ook hierby aan:

*“The people who fall prey to burnout are for the most part decent individuals who have striven hard to reach a goal. Their schedules are*

*busy, and whatever the project or job, they can be counted on to do more than their share. They are burning out because they have pushed themselves too hard for too long. They started out with very high expectations and refused to compromise along the way."*

Die produk van haar gejaagde leefstyl, word duidelik in haar bekentenis weerspieël:

*"As ek na die laaste drie maande van my lewe kyk, is ek moeg."*

Sy sê dan ook dat sy maklik kla, maar nie by enige mense nie. Haar ma is veral die persoon in haar lewe wat haar klaagliedere moet aanhoor.

Uit my verkenningsgesprekke met Madeleine het dit vroeg reeds duidelik geword dat sy die kuns vervolmaak het om met 'n masker te leef – iets wat sy ook in ons gesprekke erken en kom ook na die oppervlak wanneer sy in 'n brief aan my oor haar skoolloopbaan skryf:

*"Met groot dankbaarheid kan ek vandag eerlikwaar sê dat ek 'n totaal suksesvolle en 'volgeleefde' skoolloopbaan gehad het, 'n kaleidoskoop vol kleure van gebeurtenisse wat afgespeel het, wat bygedra het tot die vorming van my menswees. So min mense weet egter wat hier dít binne in jou aangaan."*

Sy bely dan dat sy voor ander 'n trotse fassade voorhou van 'n energieke leefstyl waar sy in beheer van alles is. Inherent beleef sy 'n erge moegheid en voel sy oorweldig. Corey en Corey (1998 : 313) spieël hierdie gevoelens as 'n tipiese simptoom van uitbranding:

*"Burnout manifests itself in many ways. Those who experience this syndrome typically find that they are tired, emotionally drained, and without energy or enthusiasm."*

Sy voel uitgelewer aan 'n program wat ongelukkig ook 'n negatiewe lewenskwaliteit in haar lewe gebring het. Die prys wat sy vir haar besige

leefstyl betaal, blyk dus 'n duur prys te wees waarvan die rekening opbou om vorentoe in die munte van uitbranding uitbetaal te word.

Madeleine kla dan ook van erge nekspasmas en 'n peptiese ulkus wat haar by tye erg aanval. Beide hierdie sake is simptome van uitbranding (De Wet, 1998).

Madeleine kom moeilik tot rus. Ontspanning is 'n kuns wat sy nog nie bemeester het nie. Selfs op 'n 'af' dag is ontspanning 'n aktiewe aksie. Op 'n gegewe tyd moet dinge op 'n gegewe plek gebeur. Sommer net afskakel om iets soos 'n video te kyk, is nie deel van haar idee van ontspanning nie – dit is 'n té passiewe aksie vir haar.

Een van Madeleine se swak punte is die feit dat sy sukkel om “nee” te sê. Sy sal haarself in terme van haar eie tyd en energie tekort aandoen om aan ander se eise en wense te beantwoord.

Madeleine se gedrewendheid om haar prestasieprofiel gestand te doen laat haar nie toe om die vreugde van slaap dikwels te smaak nie. Gedurende toets siklusse en eksamentye kom sy met so min as twee tot drie ure slaap klaar. Haar “normale” slaaptipe is 23:30 tot 5:30. Slaapgedepriveerd is 'n woord wat Madeleine se slaappatroon goed opsom.

Gegewe bostaande slaappatroon is dit nie 'n verrassing dat Madeleine kla van 'n lae weerstand teen siektes, dat sy gedurig deur verkoues gepla word en dat sy daaglik energie-opkickers moet gebruik om aan die gang te bly nie.

Wanneer Madeleine siek word en by die huis moet bly is dit die tyd wat sy die meeste gedoen kry. Om in die bed te lê, is nie deel van Madeleine se verwysingsraamwerk nie. Dit is 'n tyd wanneer kaste reggepak word, lêers geliasseer word en haar kamer selfs oorgeverf word. Sy sê dan ook dat sy tien keer meer gedoen kry by die huis as by die skool. En op 'n vraag wat Madeleine sal los om 'n rustiger program te hê, antwoord sy vinnig en spitvondig:

*“Ek dink ek sal sommer skool los, want dit meng te veel met my lewe in – my lewe behoort dan nog besig genoeg te wees.”*

Om vir ontbyt aan te sit, is nie met Madeleine se leefstyl versoenbaar nie. Sy sal in die hardloop bietjie pap eet. Sy vat ook nie toebroodjies skool toe nie. Pouses is daar in elk geval genoeg om te doen sodat eet nie een daarvan hoef te wees nie. Jogurt of ‘n toebroodjie sal iewers die middag geëet word. Sy is in elk geval omtrent permanent op ‘n dieet om haar dansgewig te handhaaf.

Hoewel Madeleine simptome van uitbranding toon, is daar nog genoeg positiewe tekens in haar persoonsmondering wat dit nie regverdig om haar te etiketeer as uitgebrand nie. Dat daar egter ‘n groot aantal tendense is wat op ‘n predisposisie dui dat volskaalse uitbranding in die toekoms kan manifesteer, is gewis. ‘n Proaktiewe plan van aksie om Madeleine teen uitbranding te immuniseer was nodig en het dan ook, soos later aangetoon sal word, die gewenste uitwerking gehad.

Fondamente in Madeleine se persoonsbeeld wat daarop dui dat sy nog nie uitgebrand het nie, is die feit dat sy ‘n baie positiewe toekomsvisie het, in haarself glo, kreatief is en probleme as uitdagings beskou waarvoor sy die vaardighede in plek het om dit die hoof te bied. Sy rapporteer ook ‘n goeie konsentrasiespan. Hierdie eienskappe druis teen die grein van die hoofstroomsimptome van ‘n persoon in wat aan uitbranding lei. Volgens Caputo (1991) is pessimisme, ‘n ernstige gebrek aan kreatiwiteit, ‘n gebrek aan probleemoplossingsvaardighede en ‘n verlies aan ‘n konsentrasiespan juis van die simptome wat by uitbranding die botoon voer. Oor die verband tussen probleemoplossingsvaardighede en uitbranding skryf Caputo (1991 : 41):

*“The task of problem solving is a highly complex one that requires logic and reasoning superimposed on learning habits. To solve problems, people have to mentally manipulate ideas, perceptions, and concepts within a framework of past experiences, logic, habits and rules. Logical progressions and intuitive leaps in thinking frequently occur, and*

*creative thought is required to consider new alternatives for situations that may never have been met before. Most professionals are skilled and practiced at problem solving and can automatically engage in the process with little effort, sometimes without even realizing a conscious need to do so or recognizing that they have started. However, as the burnout process progresses, individuals are less able to engage in problem solving with this automatic and often minimal effort. Problems are thus harder for burnout victims to solve.”*

Wat egter in Madeleine se geval op 'n gevaarsone vir uitbranding dui, is die feit dat sy ongetwyfeld as 'n A-tipe persoonlikheid geklassifiseer kan word – 'n persoonsbeeld wat 'n habitat vir die ontstaan van uitbranding skep (Brock & Grady, 2000).

En wanneer daar na van die gedragseienskappe van Tipe A-persone volgens Slabbert (1986) gekyk word, kan Madeleine as 'n klassieke handboekgeval hierin gespieël word:

- Sy dink in veelvuldige fases en onderneem meer as een handeling tegelyk.
- Sy het 'n groot betrokkenheid by haar 'werk' – tot nadeel van haar ontspanning.
- Sy het 'n buitengewone hoë strewe na prestasie en is betrokke by mededingende aktiwiteite.
- Sy stry voortdurend om soveel doelwitte moontlik in die kortste moontlike tyd te bereik.
- Sy is diep bewus van die dringendheid van tyd en keertye.
- Praat, eet en beweeg vinnig.

Skryf dit in die kredietkolom van Madeleine se lewe: sy leef volheid, met passie en straal energiekheid uit. Dit is egter juis hierdie eienskappe wat deur navorsing ondersteun word as van die grootste gemene delers by persone wat uiteindelik uitbrand (De Wet, 1998). En sonder die nodige aanvulling in terme van ontspanning, gebalanseerde dieet- en slaappatroon om so 'n leefpatroon vol te hou, is dit nie nodig om 'n profeet te wees om uitbranding te voorspel nie. Die feit dat Madeleine haarself grootliks van laasgenoemde drie sake depriveer, is nie noodwendig simptome van uitbranding nie, maar skep 'n gunstige klimaat vir uitbranding om te ontstaan. Die feit dat Madeleine 'n lae weerstand teen siektes het, energie-opkickers moet gebruik, maklik kla en deur nekspasmas en 'n peptiese ulkus gekniehalter word, is simptome van uitbranding (Savicki, 2002).

Madeleine verkeer konstant in tydnood en daarom dan haar versugting dat sy wens daar kan meer ure in 'n dag wees. Daar is dan 'n noodwendige verband tussen hierdie gejaagdheid en die moegheid wat in haar kulmineer – 'n moegheid wat simptome van uitbranding kan wees (Widmer, 2002).

### 5.10.3 OPVOLGGESPREEKE EN FIKTIEWE TYDSBENUTTINGSOEFENING

Madeleine het in retrospeksie die volgende te sê gehad in antwoord op die vraag of die gespreksessies en dagprogram betekenisvol was of nie:

*“Die program is van groot waarde en 'n mens moet dit doen. Ek was gewoonlik 'n senuweewrak. Ek was daardie mens wat tot drie-vier-uur in die oggende geleer het en dan slaap ek tien minute en staan dan op en leer verder. Dit is of ek nou grootgeword het. As ek nou teen elfuur nie die werk ken nie, dan is dit 'too bad'. Ek gaan skryf nou sonder spanning. Die 80/20 beginsel is natuurlik van onskatbare waarde. Ek is baie rustiger. Ek doen dinge anders en dit voel nie of ek heeltyd in so 'n 'rush' is nie. Ek was so bevoorreg om sulke goed te hoor. Dit is soos 'n deur wat oopmaak toekoms toe. Dit is vir my soos 'n lig wat opgegaan het. Dit is 'amazing'. Meneer het die lewe 'n bietjie ontmasker.”*



Sy stel dit in ons opvolgesprekke telkens dat sy haar gejaagde lewenspatroon verruil het vir 'n rustiger leefstyl. Madeleine het met groot insig besef dat sy eintlik 'n tweederangse lewe leef wat 'n vernislagie van prestasie oor het. Sy het bewus geword van die tekens in haar lewe wat haar lewenskwaliteit degradeer en het dienooreenkomstig keuses gemaak wat die afwaartse spiraal in haar lewe kon stuit. Madeleine het reggekry wat Gold en Roth (1993 : 45) uit hul navorsing as volg verwoord:

*“Perhaps the most startling insight about burnout, derived from our research and analysis of this phenomenon, is that the signals of it can be used as a turning point in your life ... These psychological symptoms, along with physical symptoms like headaches, hypertension, and exhaustion, signal that the time has come to make necessary changes. If ignored, the downward spiral will continue which leads down the path of total burnout...Using burnout to rejuvenate your life can ‘FIRE YOU UP’ rather than ‘BURN YOU OUT’”.*

Madeleine het een groot keuse gemaak wat haar lewe drasties verander het. Sy het besluit om die kompeterende dansbedryf vaarwel te roep. Dit was 'n baie tydrowende faset van haar lewe. Sy stel dit dat sy nog nooit 'n professionele loopbaan daarvan wou maak nie. Die impak wat dit op haar tyd en energiereserwes gemaak het, was die kool nie meer die sous werd nie. Die dagprogram was die snellermeganisme wat haar laat besluit het om die kompetisiekomponent uit die dans te haal. Wat hieruit voortgevloei het is 'n rustiger mens wat meer beskikbare tyd nou sodanig kan benut dat 'n meer energieke Madeleine 'n werklikheid is. Die verrimpelingseffek van Madeleine se besluit sny veral twee baie belangrike sake aan:

Sy het haar ondervoede dieet waar sy haarself konstant moes uithonger om 'n strenge dansgewig te handhaaf, verruil en laat vaar vir 'n gebalanseerde dieet wat weer haar energievlakke verhoog.

Voorts het Madeleine haar slaappatroon drasties aangepas. Sy slaap nou meer en rustiger wat tot gevolg het dat sy ook meer energiek voel as sy opstaan in die oggende en in die algemeen deur die dag. Sy rapporteer ook

dat sy nie meer die energie-opkickers gebruik wat sy eers gebruik het om haar 'n "boost" te gee, wakker en aan die gang te hou nie.

'n Kombinasie van 'n aantal faktore is natuurlik verantwoordelik vir haar meer energieke welsyn en kan daar nie 'n noodwendige reglynige oorsaak-gevolg verband tussen veranderlikes getrek word nie. Die kruisbestuiwing tussen 'n Madeleine wat beter slaap, 'n gebalanseerde dieet volg en ook meer tyd op hand het om ook te belê in ontspanning, kan alles bydra tot 'n meer energieke bestaan. Feit is dat 'n definitiewe positiewe momentum in Madeleine se lewe aan die gang gesit is.

Wat die tydbenuttingsoefening aanbetref, het Madeleine besluit om diplomaties vir haar vriendin te laat verstaan dat sy haar nie behulpsaam sal kan wees met die Algebra-probleem nie. Madeleine voel dat sy nie 'n morele verpligting het om haar te help nie en dat sy dit nie gaan doen ten koste van haar eie akademiese lot nie. Madeleine besluit ook om nie die netbaloefening by te woon en dus die netbalwedstryd te speel nie. Sy beskou dit nie as dislojaal teenoor haar vriende om nee te sê nie, maar as 'n besluit om tyd te wen gedurende 'n week waarin sy 'n baie druk program het.

Die kooroefening sal sy bybring omdat sy dit as 'n ontspannende geleentheid sien. Sy skryf ook nie op die Vrydag 'n toets nie en kan sy bekostig om die aand af te vat. Sy het ook besluit om die Vrydagaand saam met haar vriende te gaan fliëk en pizza te eet. Sy sien dit as 'n positiewe belegging in haar vriendskappe en sy kry self die geleentheid om te ontspan.

Madeleine het besluit om nie die Saterdag saam met die familie uit te gaan nie. Sy sal die Saterdag saam met hulle kuier en saam met hulle braai. Dit gee vir haar 'n hele Saterdag wat sy aan haar akademie kan spandeer.

Oor die woelige boeties en sy maatjies stel sy dit duidelik:

*“Ek trek vir hulle grense in en buite die huis waar hulle mag speel en waar nie. Hulle mag my ook nie pla nie en sal ek wel gedurende eie pouses aan hulle aandag gee.”*

Sy besluit om haar selfoon slegs aan te skakel gedurende breuke tussen studiesessies.

## **5.11 WYNAND - DIE IDEALIS WAT IN BEHEER WIL WEES!**

### **5.11.1 BIOGRAFIESE AGTERGROND**

Wynand is gebore en getoë in Pretoria. Sy huishouding kan as deel van die middel sosio-ekonomiese klas geklassifiseer word. Wynand wil na skool ekonomiese logistiek gaan studeer en dit is vir hom belangrik om gelukkig en suksesvol te wees in die lewe.

### **5.11.2 PERSOONSBEELD MET VERWYSING NA SPESIFIEKE EIENSKAPPE WAT TOT UITBRANDING KAN LEI**

Wynand is ‘n besonder veelsydige persoon. Op sportgebied speel hy in die skool se eerste seunshokkiespan. Op kulturele gebied onderskei Wynand homself as ‘n kranige redenaar in Afrikaans en in Engels. Hy het ook in die skoolkoor gesing en ontvang hiervoor erekleure. Toneelopvoerings en revues is ook deel van sy kulturele forté. Hy is ook behulpsaam met die klank en beligting tydens kulturele produksies.

As leier onderskei Wynand homself op verskeie terreine. As hoofseun vertolk hy ‘n energieke en dinamiese rol in die skoollewe. Hy is ook op die uitvoerende komitee van die Junior Stadsraad van Pretoria waar hy ‘n waardevolle bydrae lewer.

Wynand het dan ook sewe matriekvakke en werk akademies baie hard. ‘n Karaktereienskap wat uitstaan is sy selfstandige en onafhanklike leefstyl – Wynand weet wat hy uit die lewe wil hê en het ‘n sterk wil van sy eie!

In 'n skrywe wat Wynand aan my rig, verwoord hy baie angstigheid in die aanloop tot die aanwysing van die hoofleiers. Hy het homself as 'n sterk kandidaat vir hoofseun gesien, maar was ook nugter oor sterk kompetisie en was dit nie in sy eie oë slegs 'n formaliteit wat homself moes afspeel nie. Die afwagting en hoop was egter baie groot. Wynand skryf self hieroor:

*“Die aand voor die aanwysing het ek nou nie die lekkerste geslaap nie. Die volgende dag op die verhoog kon ek nie so lekker onthou nie. Al wat ek weet was dat die gallery vol was. Die aankondiging het begin. (Ek kry nou nog 'n snaakse gevoel van stres in my.) Die hoofleiers wat aangekondig was, het my so bly gemaak dat ek skoon vergeet het van wat nog moet gebeur. Toe al ses onderleiers aangekondig is, het ek nog daar gestaan. Die volgende oomblik is my naam gelees. 'n Gevoel wat ek nooit sal vergeet nie. Alles is op so 'n 'high' dat ek dit nie sommer sal vergeet nie. Almal praat met jou en wens jou geluk. Alles was soos 'n droom. Ek gun almal op aarde die gevoel van trots en eer en geluk om 'n hoofleier te wees, maar besef die lewe gaan aan soos altyd. Jy dra nou net 'n balkie wat nie altyd so lekker dra nie.”*

En dit is dan oor die balkie wat swaar geraak het, waaroor Wynand baie in ons gespreksverhouding te sê gehad het. Die “high” met sy inhuldiging as hoofseun is gou-gou verruil vir 'n “low”. Volgens Pines (1996 : 1) is hierdie ervaring alreeds die voortekens dat uitbranding aan die kom is:

*“Burnout is caused by too great a discrepancy between expectations and reality. With the accumulation of disappointments, with the stress of day –to-day living, comes a gradual erosion of spirit and eventually burnout.”*

Dit alles maak dat hy homself as moeg ervaar. Die entoesiasme van die inhuldigingsdag het getaan en haal ek hom as volg aan waar hy die volgende met my deel in een van ons gesprekke:

*“Ek voel die afgelope tyd moeg in my lewe. Ek dryf myself voort. Ek was eers kreatief, maar nou is ek op ‘n punt waar ek nie meer kreatief is nie.”*

Martinson *et al* (2002 : 513) laat hulself as volg uit oor die verband tussen uitbranding en die verlies aan kreatiwiteit:

*“He or she loses the flexibility necessary to consider alternatives and stay open to creative resolutions.”*

Wynand skryf self sy moegheid en verlies aan kreatiwiteit toe aan tydsdruk en stres.

Hy maak primêr die rekening vir frustrasies wat hy beleef uit aan die feit dat hy baie geblokkeer word om sy doelwitte te bereik. Ambisie hou hom aan die beweeg en die bereiking van ideale gee aan hom ‘n gevoel van persoonlike waarde. Getrou aan sy eie adolessensie, is Wynand ‘n idealis en wil hy die wêreld verander. Wanneer dinge in die praktyk dan nie so uitwerk nie, word sy frustrasiedrempel maklik oorgesteek. En oor frustrasies omdat doelwitte nie bereik word nie, skryf Maslach en Leiter (1997 : 27):

*“Frustration and anger are the emotional hallmarks of burnout. You feel frustrated because you are blocked from achieving your goals.”*

Wanneer ‘n persoon die pynlike ontdekking maak dat hy nie die wêreld ‘n beter plek maak nie en dat hy nie ‘n merkbare impak op sy organisasie, werk of leefwêreld maak nie, word ‘n gunstige teelaarde vir uitbranding geskep (De Wet, 1998).

Oor sy eie slaappatroon vertel Wynand die volgende:

*“Ek gaan slaap normaalweg tussen 11:00 nm en 11:30 nm en dan staan ek weer 6:00 op. Gedurende eksamentyd en toetstye gaan slaap ek 12:00 nm. Dan staan ek weer 3:00 op en leer weer tot 4:00. Dan slaap ek weer tot 5:00 en leer dan weer tot 6:00. Tyd is nou een*

*maal 'n faktor. Ek slaap nie in die middag nie, want in die aande oefen ek hokkie. So ek kan nie in die aande huiswerk doen of leer nie en moet ek dit in die middag doen. In eksamentyd slaap ek soms maar een tot twee ure as ek baie vakke na mekaar skryf, want daar word van jou verwag om jou onderskeidings te kry.”*

Op 'n vraag of sy gestel soms af voel, het Wynand as volg geantwoord:

*“My gestel voel die afgelope tyd baie af. Jy het nie soveel krag vir die dag as wat jy sou wou gehad het nie. Ek moet aanvullers inneem anders gaan ek nie wakker bly nie.”*

Wynand word gepla deur baie ernstige hoofpyne. Hy noem dit self “min-slaap-hoofpyne”.

Ontspanning is ook nie eintlik deel van Wynand se tydverdryf nie en sê hy:

*“Dit is vir my moeilik om te ontspan. Ek bly besig. Ek raak krapperig as ek niks doen nie.”*

Wynand is iemand wat in beheer wil wees en eerder opdragte wil gee, as om dit van ander te ontvang. Hy vertel in een van ons gesprekke:

*“Ek wil nie eendag in my beroep agter 'n lessenaar sit vir die res van my lewe nie. Ek wil met mense werk. Ek sien myself in die korporatiewe wêreld. Daarom dat ek ekonomiese logistiek wil studeer. Jy beheer alles en dit is meer ek. Dit is my 'scene'. Ek wil in beheer wees. Ek wil my eie besluite kan neem. Ander moet nie hul besluite op my afdwing nie. As ek vir iemand moet werk, gaan ek dit nie maak nie. So, ek moet in beheer wees.”*

Wynand is uitgesproke daarvoor dat hy 'n materialis is. Hy wil eendag met 'n luukse motorvoertuig rondry en die regte adres hê.

Vir Wynand is prestasie baie belangrik en hy is ook 'n baie kompetisiegerigte mens. Hy moet in sy eie woorde “bo” wees, want dit is “makliker”. Hy sê voorts:

*“As ander die ‘glamour’ kry en hulle vat die ‘spotlight’ van jou af, is dit moeilik.”*

Goed wat sy tyd mors is volgens hom die skolepolitiek – (die wrywing tussen hom en andere):

*“Dit mors my tyd, want ek dink gedurig daaraan. Dit laat my gedagtes dwaal. Dit maak my moeg en tas my emosies aan.”*

Volgens hom lui sy selfoon ook “elke halfuur”, wat noodwendig baie tydverkwistend op sy lewe inwerk.

Wynand beskik nie oor die vermoë om “nee” te sê nie. Hy is bang dat 'n “nee” negatief sal reflekteer op die aansien wat hy by ander mense geniet.

Hoewel Wynand volgens homself maklik delegeer, het dit vir my uit ons gesprekke duidelik geword dat dit selektiewe delegering is. Daar waar die kollig val, sal hy nie delegeer nie en eerder 'n monopolie op daardie take hou, al sou dit 'n totaal uitgeputte en uitgebrande Wynand as neweproduk lewer.

Hy het by geleentheid met my in gesprek getree oor medeprefekte wat volgens hom sy eksklusiewe domein as hoofseun betree. Hy beskou dit dan ook as sy reg om van sy vetoreg gebruik te maak en diesulkes daarop te wys dat hy reg voorbehou op sekere take. Volgens hom vat ander sy “glamour” weg en vat hulle sy “shine”.

Een ding het vroeg in ons gespreksverhouding duidelik geword: Wynand is vanuit sy persoonsbeeld 'n prima-kandidaat vir uitbranding.

Uitbranding is die gevolg van die aanhoudende strewe na onrealistiese doelwitte en is daar 'n direkte verband tussen die graad van onrealistiese

verwagtinge en doelwitte en die mate van uitbranding wat 'n persoon ervaar (Caputo, 1999). Wynand het met sy nuwe status as hoofseun 'n onrealistiese persepsie van sy eie mag en invloed gehad en het hy geglo dat hy al die hardnekkige probleme waarmee die skool worstel, in 'n kits sal oplos. Sy baltie het in sy eie woorde egter vinnig "swaar" geword toe hy agterkom dat die suksesformule tot die skep van 'n vaartbelynde en probleemvrye skoolstelsel nog nie bestaan nie en dat enige poging om hierdie ideaal te laat realiseer, nie sonder 'n prys kom nie. Die prys wat hy in sy strewe na die utopia moes betaal, was moegheid, 'n af gestel en 'n verlies aan sy eie kreatiwiteit wat alles simptome van uitbranding is (Savicki, 2002).

Corey en Corey (1998 : 321) skryf oor mense in die hulpverleningsprofessies en idealisme en die verband daarvan met uitbranding as volg:

*"Most helpers enter their profession with a high degree of idealism. Later, these ideals are sometimes tempered with realism. The danger is that idealism can be transformed into cynicism, which is a step away from burnout."*

Daar is 'n parallel te trek tussen die belewenis wat Wynand gehad het kort na sy nuwe amp as hoofseun en die ervaring wat onderwysers het wat hulle toetredende tot die professie maak:

*"Teachers enter the profession with high expectations, a vision of the future, and a mission to educate our children and youth. The demands, pressures, and conditions they work under can stifle this zeal and present obstacles to achieving their mission. This leads to disillusionment and eventually even burnout" (Gold & Roth, 1993 : ix).*

Dit is dan juis die persoon wat daarna streef om so gou as moontlik opgang te maak om mag te verkry sodat hy veranderinge kan bewerkstellig wat hy as belangrik ag, wat neig tot uitbranding (Helliwell, 1982). Glicken (1983) sluit hierby aan en sien die persoon wat geneig is tot uitbranding as diegene wat 'n behoefte aan totale beheer het. Dit veroorsaak dat hulle 'n gebrek aan buigsaamheid openbaar wat meebring dat kollegas en vriende van hulle



vervreemd raak en geantagoniseer word. Dit is dus die outoritêre persoon wat homself in beheer wil sien. Frustrasies wat opbou in hierdie mense as hulle voel hulle kry nie die belonings wat hulle verwag nie en as hulle voel hulle kan nie hul doelwitte bereik nie, aktiveer negatiewe reaksies teenoor mense en 'n magsbehepte ontwikkel (Maslach & Leiter, 1997). En dit is juis hierdie magsbehepte aanslag in Wynand se lewe wat ook vir die neerslag van getoksifiseerde interpersoonlike verhoudings in sy lewe verantwoordelik is.

Soos reeds genoem, delegeer Wynand maklik, maar geselekteerd. Hy delegeer nie take waar die potensiaal bestaan dat iemand anders 'n applous gaan verdien nie. Sy ernstige gesindheid van wedywing en prestasie-behepteheid word hierdeur weerspieël – persoonskenmerke wat deur Freudenberg en Richelson (1980) gesien word as kenmerkend van mense wat maklik uitbrand. Hiermee saam loop Wynand se swak selfkonsep wat hy in een van ons gesprekke erken. Sosiale aanvaarding is vir hom krities belangrik. 'n Lae selfkonsep is volgens Brock en Grady (2000 : 25) een van die grootste voorspellers van uitbranding:

*“Self-concept is a major predictor of burnout. Individuals with low self-concept and little confidence are likely to become overburdened and emotionally depleted and thus vulnerable to burnout.”*

Martinson *et al* (2002 : 513) laat hulself ook uit oor die verband tussen 'n lae selfkonsep en uitbranding:

*“Key aspects of the burnout syndrome are increased feelings of cynicism and the development of negative self-concept.”*

Navorsing gedoen deur Mazur en Lynch (1989) wys ook daarop dat 'n persoon se persepsie van wat ander van jou dink, 'n verskynsel genoem empatiese selfbeeld, tot uitbranding kan lei. Hiervolgens sal 'n persoon wat dink dat ander persone baie van hom dink, geneig wees tot uitbranding. Hul verklaring hiervoor is dat hierdie persone emosioneel so gedreineer word om hierdie verwagtinge en standaarde op merk te hou, dat uitbranding maklik

hieruit resulteer. In Wynand se geval is iets hiervan waar. By meer as een geleentheid stel hy dit aan my dat hy uitgeput word om aan die verwagtinge in sy leefwêreld te beantwoord.

Die woord “nee” bestaan dan ook nie in Wynand se woordeskat nie. Hy is te bang dat die woord “nee” sy status as hoofseun negatief sal kleur en dat dit ‘n verlies aan bekwaamheid kan suggereer. Hand-aan-hand hiermee loop sy selfoon wat sy lewe beheer, in plaas daarvan dat hy die selfoon manipuleer.

Sy erge hoofpyne kan dui op ‘n fisieke manifestasie van die uitbranding-sindroom (Swidler, 1993). Hy doop die hoofpyne self “min-slaap-hoofpyne” wat dan op sy ernstige slaapgedepriveerdheid dui. Sy patroon van swak slaap skep ‘n gunstige klimaat vir uitbranding wat hy kunstmatig probeer fnuik deur opkickers te gebruik – ‘n gewoonte wat binne die kader val van persone wat alreeds aan uitbranding lei (Caputo, 1991). Die gebruik van opkickers verloor natuurlik sy doepa vinnig en is dit nie ‘n langtermynoplossing nie. Simptomatiese verligting vind plaas, maar die oorsaak en wortel van die probleem word nie aangespreek nie.

Die hartseer prentjie dat uitbranding waarskynlik sy tol volstrek in die toekoms by Wynand kan eis, word voltooi deur sy onvermoë om te ontspan en is dit juis persone wat met hierdie faset van die lewe sukkel, wat geneig is tot uitbranding (Slabbert, 1986).

En Wynand se ekstreme materialistiese ingesteldheid is beslis nie goeie nuus vir uitbranding nie. Jorde (1984) stel in haar boek “*Avoiding Burnout*” dat die mens se klem op produktiwiteit tot ‘n beheptheid met materiële goed lei, wat op sy beurt weer verhoogde druk op tyd plaas. Die verhoogde tydsdruk veroorsaak dan uitbranding.

### 5.11.3 OPVOLGGESPREEKKE EN FIKTIEWE TYDBENUTTINGSOEFENING

Wynand se reaksie na die gespreksessies en die dagprogram het vir my op ‘n koersaanpassing gedui wat my verwagtinge oortref het en stel ek hom vervolgens aan die woord:

*“Die tyd wat ek nou deurgegaan het, was baie rustiger, want ek het tyd baie beter benut. Ek delegeer nou beter. Ek het moeg geraak om werk self te doen en delegeer ek nou ook werk wat ek eksklusief vir myself toegeïen het. Dit is een van die maniere hoe ‘n persoon gedwing word om te delegeer. ‘n Persoon moet homself eers uitbrand en dan agterkom hy moet meer delegeer. Ek het nou ‘n houding waar ek net goed doen wat vir my as persoon noodsaaklik is om te doen. As ek nou voel ek wil rus, rus ek.”*

Wynand sien sy eie grootste oorwinning dat hy na aanleiding van die dagprogram besluit het om sy eie tetoriale terrein wat hy in sy lewe gekleim het, te verklein en nie-selektiewe delegering het voertuig daartoe geword. Hy het heelwat take en funksies waarop hy ‘n monopolie op geëis het, begin delegeer. Hy rapporteer self dat die eindresultaat beter interpersoonlike verhoudings is. Hy het vreugde begin ervaar uit die groei van ander mense. ‘n Natuurlike uitvloeisel is dan ook dat hy ‘n sagter oor het vir ander se menings en dat hy nie meer die alleenreg voorbehou op menings en besluite nie. Spanwerk eerder as ‘n diktatoriële bestuurstyl het vir hom begin sin maak.

Wynand stel dan ook dat hy besef het dat sy materialistiese ingesteldheid tot ‘n stresvolle leefstyl sal lei. Hy sê dat hy besef het dat hy eendag meer as ‘n blink motor en ‘n mooi huis aan sy gesin sal moet lewer om betekenisvol te leef. Minirth *et al* (1992 : 125) sluit hierby aan:

*“Family members who take time to enjoy one another and the simpler things in life, even if they have to sacrifice materialistic niceties to do so, are almost always happier than those who are bringing in more money but have to sacrifice time with one another.”*

Wynand rapporteer voorts dat nog iets wat voortgevloei het uit die dagprogram en ons gesprekke, is dat hy die kuns om te ontspan, aangeleer het. Hy sê dat hy ‘n kontrak met homself gesluit het om een keer per week ‘n middag of aand iets te doen wat lekker is.

In die algemeen stel Wynand dat hy “meer” tyd het, rustiger voel en selfs meer kreatief is. Hy rapporteer ook ‘n beter konsentrasiespan.

Wat onderbrekings en meer spesifiek die selfoon aanbetref, het Wynand die volgende te sê:

*“Ek kry dit nou reg om my selfoon af te sit. As ek nou slaap, sit ek altyd my selfoon af. As dit belangrik genoeg is, sal hulle terugbel of ‘n boodskap los. Dit het ‘n dag in my lewe gekos om te weet nie verder nie en dit is dit. As ek nie met ‘n persoon oor die telefoon wil praat nie, kan hy ‘n boodskap los. Ek sit nie eens my foon op ‘silent’ nie, want dan is ek in die versoeking om kort-kort te wil kyk of daar nie dalk ‘n boodskap is nie. Nou sit ek hom af en in my laai. My ouers moet ook nie vir my kom sê daar is ‘n boodskap vir my nie. Hulle kan dit vir my aan die einde van die dag kom sê. Hulle kan dan vir my sê daar is mense wat my gesoek het. Dan bel ek hulle terug. Anders is ek nuuskierig en wil weet. Dit is natuurlik.”*

Wynand tref ‘n direkte verband tussen sy vorige selfoongebruik en sy nuwe praktyk ten opsigte van selfoongebruik en sy akademiese prestasie. Hy vertel as volg hieroor:

*“Ek het Handelsreg geskryf en in dieselfde tyd was ek betrokke by die reëlings van die semi-finale van ‘n skoonheidskompetisie. Ek was elke tien minute gebel. Dan leer ek drie sinne en dan lui die telefoon weer. Terwyl jy leer, dink jy dan aan iets anders - oor goed wat daai ou gesê het. Dit het ‘n definitiewe invloed op my punte gehad. Vandat ek daardie dag geleer het om my selfoon af te sit, het dit ‘n direkte positiewe impak op my punte gemaak.”*

Oor Wynand se slaappatroon deel hy die volgende met my in een van ons opvolggesprekke:

*“As ek nou voel ek is moeg, gaan lê ek vir 30 minute. Dan staan ek op en voel weer reg.”*

En oor Wynand se keuse ten opsigte van fisieke oefening sê hy die volgende:

*“Ek gym nou elke dag. My brein raak moeg en ek kan nie altyd aan die slaap raak nie. Die oefeninge help daarvoor en ek raak ook van al die frustrasies ontslae. Wanneer ek oefen kan ek nie aan skoolwerk of my probleme dink nie. Ek deel my program so op dat ek my gym inwerk.”*

Oor die 80/20 beginsel sê Wynand spontaan:

*“Ek maak nou van die 80/20 beginsel gebruik en leer nie meer elke bladsy van my werk nie.”*

Wat die tydbenuttingsoefening aanbetref, het Wynand homself bereidwillig verklaar om sy vriend met die algebra-probleem te help. Hy sê egter dat hy dit eerder by die vriend se huis sal doen, want dan kan hy die gesprek en ‘kuier’ maklik termineer. Hy sê ook dat hy die vriend vroegtydig sal versoek om sy spesifieke vrae solank te formuleer sodat hulle na die spesifieke probleemareas kan kyk. Hy stel ook dat hy enige sosialiseringaspekte wat tydens die besoek mag kop uitsteek, vinnig in die kiem sal smoor deur ‘n afspraak te reël gedurende ‘n rustiger tyd wat sosiaal van aard sal wees. Dit maak hom vry om sy akademiese besoek aan sy maat kort te hou en die Maandagmiddag maksimaal aan sy voorbereiding vir die chemietoets van die Donderdag af te staan.

Wat die rugby-oefening van die Dinsdagmiddag aanbetref, het Wynand gesê dat hy sy oorredingsvermoë sal gebruik om die organiseerders van die wedstryd van die Woensdag sal probeer oorreed om die oefening te kanselleer. Hy voel dat die wedstryd ‘n meer sosiale geleentheid is as wat dit oor prestasie gaan en kan die een oefening in elk geval nie soveel van ‘n verskil aan die uiteindelijke wedstrydprestasie maak nie. Indien hy nie die organiseerders kan oortuig nie, sal hy homself alleenlik beskikbaar stel vir die spel as hy verskoon sal word van die oefening. Indien hierdie besluit hom sal diskwalifiseer om deel van die span te wees, sal hy dit so aanvaar. Hy verklaar dat hy grootmoedig genoeg sal wees om egter nog steeds as hoofseun sy solidariteit met die matriekspan te betoon deur hulle te

ondersteun en teenwoordig te wees tydens die wedstryd. Die chemie-toets van die Donderdag is egter vir hom net té belangrik dat hy nie die oefening en die wedstryd sal kan bybring nie. Wynand stel dit dan ook dat hy voorheen vir al hierdie versoeke “ja” sou gesê het, wat minder tyd beskikbaar sou laat vir sy studies vir die chemie-toets. Die noodwendige gevolg sou wees dat hy slaaptyd sou moes inboet om vir die chemie-toets te leer, wat ‘n moeë Wynand die Donderdag sou lewer tydens die toets wat weer tot ‘n potensiële swak punt kon lei.

Wynand stel dat hy graag die kooroefening die Donderdagaand sal bywoon. Dit sal ‘n wonderlike ontspannende ervaring wees na ‘n harde week se studies en kan hy dit voorts bekostig om die kooroefening by te woon, omdat daar nie die volgende dag enige iets van kardinale belang gaan gebeur wat sy tyd en energie nou reeds hoef op te eis nie.

Hy besluit om die afspraak met sy vriende vir die Vrydagaand van die hand te wys. Hy sê hy sal werk aan ‘n sosiale afspraak met sy vriende op ‘n later en meer geleë tyd, sodat hy die Vrydagaand reeds tyd aan die familie kan afstaan – veral omdat hy die dieretuinbesoek van die Saterdag ter wille van sy studies van die hand sal wys. Die braaivleis van die Saterdagagaand sal hy natuurlik na ‘n dag se harde studies, graag saam met die familie geniet.

Wat die selfoon aanbetref stel Wynand dit duidelik dat die foon af sal wees tydens studietyd en enige ander tyd wat hy nie gepla sal wil wees nie. En oor die klein boetie en sy maatjies is Wynand nie oop vir onderhandeling nie en moet hulle maar verlief neem dat hy nie beskikbaar sal wees vir hulle tydens studie- of rustye nie en dat hulle hulle volumeknoppies maar redelik sag sal moet stel.

## **5.12 ANUSHCA - DIE MENS-MENS WAT MENSE NIE WIL SIEN NIE!**

### 5.12.1 BIOGRAFIESE AGTERGROND

Anushca het grootgeword in Pretoria. Sosio-ekonomies is sy in 'n bogenmiddelde huishouding. Anushca wil na matriek wetenskaplike rekeningkunde gaan studeer.

### 5.12.2 PERSOONSBEELD MET VERWYSING NA SPESIFIEKE EIENSKAPPE WAT TOT UITBRANDING KAN LEI

Anushca se lewensfilosofie is deur 'n goeie vriend te wees, kry 'n mens 'n goeie vriend. Eerlikheid is vir haar ook baie belangrik en glo sy ook dat dinge wat 'n mens verkeerd doen teenoor andere, jou altyd inhaal.

Anushca is 'n nederige mens wat graag daar wil wees vir haar medemens. Sy is 'n pligsgetroue, hardwerkende mens wat altyd net haar beste lewer. Wat haar akademie aanbetref het sy vir haar hele hoërskoolloopbaan jaarliks akademiese erekleure ontvang en is sy ook jaarliks deel van die top-10 akademiese leerders in haar graadgroep.

Hierdie akademiese prestasies van Anushca word gekomplimenteer met prestasies op vele ander terreine. Sy het gereeld aan die Natuurwetenskappe Ekspo deelgeneem en het verskeie toekennings op Noord-Gauteng vlak verower en daarmee ook erekleure verdien. Sy verwerf ook by dié kompetisie 'n tweede plek in Chemiese ingenieurswese.

Sy was lid van die junior dogterskietspan wat die Noord-Gautengliga gewen het en kleure daarvoor verwerf het. Anushca was lid van die O/16 – sagtebalspan wat die semi-finaal van die Noord-Gautengliga gehaal het. Sy was vanaf 1998 deel van die tennisspan wat verskeie kere die liga gewen het.

Netbal is een van haar groot liefdes. Sy speel gedurende haar hele hoërskoolloopbaan in die A-span van haar ouderdomsgroep. Die span eindig

tweede in Gauteng-Noord in 1998 en 1999 en was ook tweede by die Noord-vaalkampioenskappe in 1998. In 2000 haal dié span die kwarteindronde van Noord-Gauteng. Sy verwerf erekleure vir netbal.

Anushca het verskeie kere deelgeneem aan solosang by die Eisteddfod en het daar ook uitstekende simbole behaal. Sy word ook daarvoor beloon met kleure. Anushca was sedert graad 10 lid van die Engelse, sowel as die Afrikaanse redenaarspan. Hulle neem ook deel aan die Spraak- en Dramagilde se kompetisies en verwerf deurgaans A++ simbole.

Sy is tot onderhoofdogter verkies op grond van haar sterk leierseienskappe. Anushca is ook lid van die skool se Beheerliggaam.

Anushca stel reeds in ons eerste gesprek die volgende aan my:

*“Ek het ‘n ‘tight’ program. Ons kry baie huiswerk, vier dae per week is dit netbaloefeninge, Vrydae speel ek tennis en Saterdag is dit netbalwedstryde.”*

En as sy aan die rekord- en eindeksamen dink, sê sy die volgende:

*“Ek ruk as ek aan die rekord- en eindeksamen dink. Ek is gestres oor die akademie. Biologie en Skeinat is ‘n probleem. Ek sukkel om die groot prentjie te sien. Ek stres omdat ek nie al die werk geleer kry nie. Ek wil graag ses onderskeidings hê.”*

Wat haar stresvlakke aanbetref sê sy:

*“Ek stres baie. Soveel mense verwag prestasies van jou . Dit is netbal, akademie en kultuur.”*

Sy stel dan voorts dat dit vir haar konstant voel of sy onder stres is waarvan sy nie kan ontslae raak nie. Hierdie scenario klink soos ‘n klassieke handboekgeval vir uitbranding om kleim af te steek en skryf Savicki (2002 : 17) as volg:



*“Burnout in its purist form, develops in the context of chronic stress. In contrast to acute stress, which has definable beginnings and ends, chronic stress persists over long periods of time and can be recognized by circumstances of continuing hardship and unremitting demands.”*

Cox, Kuk en Leiter (1993 : 185) ego hierdie uitbrandingsrisiko deur te wys op die kousale verband tussen stres en uitbranding:

*“The dominant view in burnout research is that a causal chain exists in which the experience of stress contributes to the etiology of burnout.”*

Sy rapporteer dan ook dat sy kronies sukkel met kopsere en nek- en spierspasmus. Laasgenoemde sake is volgens Freudenberger en Richelson (1980) juis simptomatiese voortekens van uitbranding.

Anushca hou niks van verandering nie. Verandering laat haar onseker en ontredder voel. Bruno (1997 : 2) tref 'n intressante verband tussen verandering en tydsbenutting:

*“From a psychological perspective, change, whether in the workplace or in one’s personal life, is probably one of the most difficult tasks for individuals to accomplish. There is always a certain amount of security and time efficiency that is associated with the familiar. To know where everything is, to be familiar with your surroundings, and to do things the same way allows one to develop an important sense of fluency, regularity, and control over time.”*

Die feit dat Anushca nie van verandering hou nie, dui op 'n predisposisie vir uitbranding. 'n Vrees vir verandering impliseer dat die persoon alles voorspelbaar wil laat verloop – iets wat in die al meer versnellende lewe van vandag haas onmoontlik is. Vrees kan erodeer in stres wat weer in uitbranding kan kulmineer.

Wat haar energiekheid aanbetref, het Anushca die volgende te sê gehad:

*“Op hierdie oomblik is ek moeg. Ek dryf myself hard, al is ek moeg. My selfgedissiplineerdheid dryf my. Ek het energie as ek maats moet opbeur en moet motiveer, maar oor die algemeen is ek moeg. Die akademie is baie werk. Ek kan nie dink hoe ek alles in my kop moet kry nie. Ek kry nie altyd genoeg slaap in nie. Mense maak my ook moeg. Die mense wat net die lewe vir jou moeilik maak. Miskien is ek net te mensgeoriënteerd.”*

Wat haar slaappatroon betref deel Anushca die volgende met my:

*“In die week slaap ek nie verskriklik baie nie. Ek sukkel in die aande om aan die slaap te raak. Ek is verskriklik moeg, maar ek kan nie slaap nie. Ek probeer om teen 10:00 nm in die bed te kom en weer 6:00 op te staan, maar as ek toetse skryf gaan slaap ek 11:00 nm en staan weer 4:00 op.”*

Oor Anushca se gestel sê sy die volgende:

*“Elke lieue oggend loop my neus. My gestel is af. Ek voel nie of ek energie of krag het nie en ek sukkel om krag te kry.”*

‘n Erge vergeetagtigheid maak deel uit van Anushca se persoonsbeeld – ook aanduidend van uitbranding wat manifesteer (Caputo, 1991). Haar vergeetagtigheid kan suiwer die gevolg wees van haar gebrek aan onvoldoende en genoegsame slaap wat haar konsentrasiespan ernstig strem of dit kan reeds simptome wees van uitbranding wat alreeds wortel geskiet het. Haar moegheid en uitgeputte staat moet dalk die rekening kry vir haar vergeetagtigheid of dalk is dit haar hoë stresvlakke wat volgens Caputo (1991) die vergeetagtigheid presipiteer. Daar is nie altyd ‘n reglynige oorsaak-gevolg verband tussen hierdie veranderlikes nie. Dit is eerder ‘n interaktiewe kombinasie van simptome veranderinge wat alreeds op uitbranding dui en wat die vergeetagtigheid as ‘n simptome van uitbranding na die oppervlak bring.

Anushca dien graag haar medemens en skryf self hieroor as volg:

*“Ek is ‘n mense-mens. Ek leef vir mense – veral vir my vriende en familie. Daar is ‘n spreekwoord van ‘n bekende wat lui: ‘I will build my success in helping others reaching their goals and dreams’. Ek is baie lief vir mense en menseverhoudings is vir my baie spesiaal. Dit is net erg dat dié mense wat jy soms as jou vriende sien, jou die seerste maak ... Omdat ek so ongelooflik lief is vir mense en so baie vir hulle omgee, word mense soos ek dikwels geassosieer met ‘n koelteboom. Ons is altyd daar vir enige iemand wat skuiling of skaduwee nodig het, maar dikwels brand die son ons uit, omdat ons geen koelbome het vir skuiling wanneer die son vir ons ‘n bietjie warm raak nie.”*

Anushca se motto om diensbaar te wees aan andere en om in jou medemens te investeer, sluit in dat sy skokabsorbeerder is wanneer vetes tussen haar vriende hoogty vier. Sy stel haarself dan ook metafories gelyk aan ‘n koelteboom wat skadu aan ander bied, maar sy is self blootgestel aan die elemente. Sy verwoord dit dan juis dat sy self baie gee, maar nie terugontvang nie. Sy stel dit dan dat sy begin het om haarself van haar vriende te isoleer en om alleen te wees by haar huis. Caputo (1991 : 49) skryf treffend hieroor:

*“Increasingly unsatisfactory interpersonal relationships, difficulties resolving conflicts, and a decrease in emotional support may result in an almost complete emotional withdrawal on the part of the burnout victim ... Emotional withdrawal is like insulation: It buffers emotional demands in order to provide a temporary sense of comfort in isolation. For the short term, this may be an effective way to deal with a situation. As a long-term response to ongoing stresses, however, it is simply ineffective because no changes in the situation result from it.”*

Op ‘n vraag of sy enige frustrasies beleef, het sy geantwoord: *“Ja, vriende-frustrasies.”* In die gesprekke wat gevolg het, het dit weer eens duidelik geword dat sy skokabsorbeerder tussen menige vriende se struwelinge geword het. Die emosionele impak hiervan, het ongetwyfeld vir ‘n groot neerslag van moegheid in haar gesorg.

In 'n opvolggesprek stel sy die volgende:

*“Ek kry baie maal daai gevoel van ek wil niks en niemand naby my hê nie. Ek wil net alleen wees, want mense maak my deesdae 'n bietjie moeg. Ek raak deesdae baie geïrriteerd met mense.”*

En dan vertel Anushca:

*“Die afgelope tyd wil ek nie tussen my vriende wees nie. Ek is op my gelukkigste by die huis, waar ek eers tussen hulle wou wees. Ek was hierdie sprankelende, borrelende persoon. Almal het altyd by Anushca se huis kom kuier. Ek is ook die een wat alles regmaak en ‘uitsort’ tussen my ‘pêlle’, maar op die oomblik is ek nie eens meer lus om dit te doen nie, want dan trap die mense net verder en verder op jou.”*

Widmer (2002 : 505) stel in sy definiëring van uitbranding iets van die emosie wat Anushca hierbo verwoord:

*“Burnout is the progressive process of fatigue and depletion of resources; energy is reduced , and the possibility of investing in others is deminished.”*

Anuscha se refrein dat mense haar moeg maak en dat sy dikwels die begeerte het dat mense nie naby haar moet wees nie en dat sy haar wil afsluit van ander mense, is ook volgens Grosch & Olsen (1994) simptome van uitbranding. Corey en Corey (1998 : 313) skryf aansluitend hierby:

*“Because their well is dry, helpers who are both physically and emotionally depleted have little to give to others.”*

In een van ons gesprekke stel Anushca die volgende:

*“Ek doen baie maal soveel moeite met goed om mense te help, maar mense sien dit nie raak nie. Dit is sulke goed wat my laat uitbrand.”*

Anushca is emosioneel uitgeput en ervaar 'n gevoel van gedreineerde interpersoonlike kontak wat uiteindelik tot sosiale onttrekking lei – alles volgens Martinson *et al* (2002) simptome van uitbranding.

In navorsing wat Brock en Grady (2000 : 18) oor onderwysers en uitbranding gedoen het, bevestig hulle dat onttrekking as 'n sosiale simptome die gedrag van onderwysers wat uitbranding ervaar, karakteriseer en skryf:

*“When teachers loose their possitive connection with colleagues, reported by teachers as a rewarding aspect of teaching, another burnout factor is set in motion.”*

Oor die gebruik van die woordjie “nee” sê sy:

*“Daar is baie kere wat ek ‘ja’ sê, maar in my hart sê ek ‘nee’.”*

Sy gee dan te kenne dat sy sukkel om selfgeldend op te tree en gebruik sy die woord “nee” maar min, juis omdat sy dáár wil wees vir haar medemens. In die proses kruisig sy egter haar eie verlangens en begeertes.

Dit is duidelik uit Anuscha se vertelling dat sy onder geweldig baie druk is om te presteer. Verskeie agente verwag van haar prestasies. Sy plaas egter ook baie inherente druk op haarself. Dit het vir my gou duidelik geword dat sy haarself afsloof deur 'n oordrewe strewe na die bereiking van onrealistiese verwagtinge. Hierdie persoonsbeeld korreleer met die tipiese kandidaat wat Bernardo (1990 : 30) in 'n artikel oor hoëprofiel adolessente skryf wat 'n hoë risiko vir uitbranding loop:

*“These young people are so intend on meeting their goals that they refuse to acknowledge their limitations, often pushing themselves to succeed even when they may be out of their league ... The standards they set for themselves are impossibly harsh”*

Waar “normale” mense hul erge moegheid deur ontspanning en rus salwe, dryf Anuscha haarself tot hoër hoogtes deur haar selfgedissiplineerdheid.

Hierdie eienskap is ook trou aan kandidate wat 'n groot potensiaal vir uitbranding toon (Freudenberger & Richelson, 1980).

Anuscha se klagtes oor nek- en spierspasmus, 'n af gestel en laer energievlakke asook haar probleem met vergeetagtigheid kan alles alreeds as simptome van uitbranding gesien word (Caputo, 1991). Voeg hierby die feit dat sy min slaap inkry en die resep vir uitbranding is reg. Welch, Medeiros en Tate (1982 : 261) skryf as volg hieroor:

*“... the people who do not sleep and rest properly are the ones who are reporting physical burnout and lack of sufficient energy.”*

Voeg by bostaande scenario Anuscha se onvermoë om selfgeldend op te tree en “nee” te sê en uitbranding is 'n gegewe. Sy oorlaai haar alreeds oorvol program net verder deur aan die eise wat ander tot haar tyd en energie rig, te beantwoord. Sy beskik dan nie oor die nodige reserwes in terme van tyd en energie om aan hierdie eis te beantwoord nie en baan sodoende die weg vir uitbranding.

Anuscha kla dat sy baie maal dinge doen waar sy ander se lewens positief aanraak, hul verrek of hul las verlig, maar dit word nie genoegsaam raakgesien, waardeur en na waarde geskat nie. Onbewustelik spreek Anuscha haar behoefte aan erkenning uit. Hoewel die versugting na erkenning 'n universele behoefte is, kan dit in 'n oordrewe mate dui op 'n simptome van 'n swak selfkonsep (Martinson *et al.*, 2002). In Anuscha se geval blyk dit die geval te wees en erken sy dan ook dat sy baie in haar eie vermoëns twyfel en nie oor 'n gesonde selfkonsep beskik nie. En dit is dan juis 'n swak selfkonsep wat 'n habitat word waarin uitbranding kan floreer (Brock en Grady, 2000).

### 5.12.3 OPVOLGGESPREEKE EN FIKTIEWE TYDBENUTTINGSOEFENING

Op die vraag of die gespreksverhouding wat tussen ons opgebou is en die dagprogram enige waarde vir haar ingehou het, het sy as volg gerespondeer:

*“Ja, ek het geleer om eerlik met myself te wees. Ek het ook geleer om die maskers in my lewe af te haal. Om te kan delegeer en ‘nee’ te sê, vat natuurlik oefening. Hiervoor moet ek soms nog moed opbou, maar op die ou einde is dit die moeite werd. Ek het ook geleer om af te skaal. Ek is ‘n bietjie meer ontspanne. Ek hoef nie die beste in die wêreld te wees nie.”*

Op die vraag in watter mate stres nog ‘n impak op haar lewe het, het sy as volg geantwoord:

*“Ek werk nou hard aan ontspanning. Dit wek ‘n bietjie energie op om weer met die werk aan te gaan. Dankie vir alles Meneer. Dit het ‘n impak gemaak. Ek gaan meer ontspanne deur dié eksamen as die vorige een. So, dit maak ‘n verskil.”*

Sy stel dan in een van ons opvolgesprekke dat sy baie aktief werk aan ‘n gebalanseerde slaappatroon. Sy sê dat sy soms nog sukkel om aan die slaap te raak. Dit is egter baie beter as wat dit vroeër was en skryf sy dit self daaraan toe dat sy rustiger en minder gespanne is. As ontspanningstegniek gaan draf sy nou elke middag wanneer die son sak ‘n entjie en rapporteer sy dat dit wondere vir haar doen.

Anushca deel met opgewondenheid aan my dat sy veral met die dag van ons dagprogram ‘n aktiewe besluit geneem het om haar tyd kwalitatief en kwantitatief reg te benut. Sy stel dan dat dit lewensveranderend is en dat sy meer energiek voel en meer positief is oor die lewe. Sy sê ook dat sy beter voel oor haarself. Sy probeer nie meer om as skokabsorbeerder in haar vriendekring op te tree en daardeur vir haarself eiewaarde te probeer skep nie. Hierdie funksie het in die verlede haar eie emosies getoksifiseer. Nou koester sy eerder die vreugdes in haar sosiale verhoudings en probeer nie ‘n utopia te skep waar verhoudings nie mank gaan nie.

Die woordjie “nee” gebruik Anushca nou baie meer en het dit die koopkrag geword waarmee sy eienaarskap van haar lewe terugkoop het. Sy stel dan

ook dat die woordjie “ja” nie meer gebruik word om vir haarself waardigheid te koop nie.

Oor haar hantering van verandering in haar lewe stel Anushca dat sy maar nog skrikkerig is vir vinnige verandering, want sy hou van die bekende. Dit laat haar veilig voel. Tog besef sy dat verandering ‘n realiteit is en dat dit ‘n mens kan laat groei en dat verandering soms goed is. Deur middel van die tydbenuttingsvaardighede wat sy geleer het, glo sy egter dat sy verandering vorentoe sal kan bestuur en dat dit nie meer vir haar so oorweldigend sal wees nie.

Wat die fiktiewe tydbenuttingsoefening aanbetref, het Anushca besluit om haar vriendin te help wat sukkel met die algebra, maar sy sal ‘n besliste tydsbeperking daarop sit en dit so vir haar vriendin deurgee. Sy neem ook die besluit om ‘n definitiewe “nee” te sê vir beide die netbal oefening en -wedstryd. Sy voel die organiseerders se tydsberekening vir hierdie wedstryd is totaal verkeerd en moet so iets nie twee dae voor ‘n baie belangrike toets geskeduleer word nie. Dit is vir haar toekoms eerder belangrik om in haar akademie te belê. Sy het wel besluit om die koor oefening by te woon. Anushca het egter gesê dat sy nie die Vrydagaand saam met haar vriende sal gaan fliëk nie, maar wel saam met hulle pizza sal eet. Sodoende bou sy steeds aan haar vriendskappe, maar kan sy ook nou met die familie wat van die Kaap af kom, kuier. Juis omdat sy die Saterdag nie die uitstappie na die dieretuin met die familie sal meemaak nie, maar sal studeer, kompenseer sy nou deur reeds op die Vrydagaand in plaas van te gaan fliëk, tyd met die familie te spandeer. Die Saterdag saam se groot braaivleis word natuurlik ook saam met die familie geniet – sommer ook ‘n tyd van ontspanning na ‘n dag se harde studies.

Voorts sal sy ‘n staande reëling met haar woelige klein boetie tref om haar nie te steur tydens haar studiesessies nie – al moet sy hom omkoop! Met rusposes wat sy neem, sal sy aandag aan hom en sy maatjies gee sodat hulle nie afgeskeep voel nie.



En oor die selfoon sê sy dat sy die foon sal antwoord as sy op die skerm sien wie dit is en as sy met die persoon wil praat. Anders kan die persoon maar 'n boodskap los.

### **5.13 ANDRÉ - DIE FILOSOOF WAT BETEKENISVOL WIL LEEF!**

#### **5.13.1 BIOGRAFIESE AGTERGROND**

André het sy kinderdae deurgebring in een van die voorstede van Johannesburg en het in graad 8 na Pretoria verhuis. Sy huishouding kan geklassifiseer word in die middel sosio-ekonomiese klas.

André was in groot vertwyfeling oor sy eie beroepskeuse. Sy keuses het gewissel vanaf ingenieurswese tot predikant. Hy het egter ten lange laaste op BA-tale en joernalistiek as studierigting besluit.

#### **5.13.2 PERSOONSBEELD MET VERWYSING NA SPESIFIEKE EIENSKAPPE WAT TOT UITBRANDING KAN LEI**

André is 'n ongekunstelde mens. Sy akademiese vlak was altyd op 'n baie hoë standaard en ontvang hy dan ook jaarliks gedurende sy hoërskoolloopbaan akademiese erekleure.

Op die gebied van sport is André 'n uitblinker. Hy was vir vyf jaar lid van die eerste tennisspan. Wat krieket aanbetref het André in graad 8 tot graad 10 in die onderskeie A-spanne gespeel. In graad 11 het hy in die tweede span en in graad 12 in die eerste span gespeel. Hy is ook lid van die skool se eerste skaakspan.

Op kultuurgebied het André besonder goed gedoen as Engelse redenaar. Hy het ook aan die Natuurwetenskappe Ekspo deelgeneem en op nasionale vlak onderskeidelik 'n brons en silwer medalje verower.

André se leierskap staan uit. Hy dien in graad 11 reeds op die skool se prefekte raad. In sy matriekjaar is hy verkies tot onderhoofseun – 'n amp wat hy met groot lof beklee.

Hoewel André 'n toppresterder oor 'n wye front is en ongetwyfeld as 'n hoëprofiel adolessent getipeer kan word, is daar in sy persoonsbeeld soveel kwaliteite wat dit vir uitbranding moeilik sal maak om hardnekkig wortel te skiet. Dit is die positiewe eienskappe in André se persoonsmondering wat hom weerbaar maak teen uitbranding, wat vervolgens aandag geniet.

André is 'n nederige mens wat opreg is as hy sê dat hy ander die son gun wat oor hul skyn. Hy sê dan ook dat hy ander se behoeftes hoog ag, maar nie tot op 'n punt dat hy homself benadeel nie. Self sal hy nooit homself tot op die voorpunt stoot of ander se kalklig probeer steel nie.

André is 'n filosoof. André is beslis nie van plastiek aanmekaar gesit nie en kom 'n mens gou agter dat daar 'n bepaalde diepte-dimensie in sy lewe is as hy begin praat. Oor hoe belangrik prestasie in die lewe vir hom is, antwoord hy as volg:

*“Prestasie is op sigself nie vir my belangrik nie. Prestasie ten opsigte van selfverwesening en die bereiking van my potensiaal is wel vir my belangrik.”*

Oor kompetisiegerigheid het André die volgende te sê:

*“Daar is 'n mededingendheid in my, maar integriteit en eerlikheid is vir my belangriker as wen. As ek tennis speel en ek slaan die bal en dit lyk vir my of hy op was, maar die ander ou sê dit was af, dan sal ek hom maar die voordeel gee. Dit is 'n keuse wat hy maak. Ek geniet eerder die spel.”*

Mense wat vatbaar is vir uitbranding is juis diegene wat 'n koersagtige kompetisiegedrewendheid het (Freudenberger & Richelson, 1980) – iets wat afwesig is in André se persoonsmondering.

Oor sy emosies rondom die prefekte kamp en die verkiesing van hoofleiers, skryf hy die volgende in 'n brief aan my:

*“Oor die algemeen was almal op die kamp effens te vriendelik met mekaar en die witvoetjiesoekers was weer eens hard aan die werk. Die kompetisie en spanning tussen ons is met 'n masker van lag en kamma-vrolikheid probeer versteek. Sommiges het slegs mislukte pogings om leierskap van die groep te neem, gemaak. Aangesien al die prefekte ook vir die hoofleiers moes stem, het sommige hulself tot die prefekte gewend om stemme te werf. Persoonlik het ek my nie tot enige van hierdie taktieke gewend nie en besluit om nooit styl en selfrespek te ruil vir 'n eindelose gejaag na wind nie.*

*In die komende skooldae voor die inhuldiging van die prefekte het daar tot my eie verbasing 'n gevoel van verwagting en afwagting my beetgepak. Het ek gehoop om hoofseun te word? Ek sal jok as ek sê ek wou nie hoofseun word nie, maar ek het in hierdie tydperk myself die vrae afgevra: In watter lig kyk mense na my? Sal ek die druk en gepaargaande verantwoordelikhede kan hanteer? En miskien die mees belangrikste vraag: Is dit wat ek werklik wil hê? Die antwoord op die laaste vraag is eenvoudig nee. Ek wil nie healtyd in die kollig wees nie en die ander probleem is dat jy miskien die fout kan maak om vanweë posisie neer te kyk op party mense. Ek het toe gehoop om onderhoofseun te word, maar nie my hart daarop gesit nie omdat teleurstelling 'n monster is.*

*Toe die hoofleiers aangekondig is, was daar 'n effense gevoel van skaapagtigheid in my omdat ek gedink het ek kon dalk hoofseun geword het, maar was oombliklik deur vreugde en dankbaarheid vervang. Op die ou einde dink ek die hoofleiers is baie goed gekies. Ek dink die keuse van veral die hoofseun was goed, omdat hy 'n doel voor oë het en die grense sal druk om daarby uit te kom.”*

Uit die aanhaling uit André se skrywe aan my oor sy emosies rondom die prefekteverkiesing en die verkiesing van hoofleiers, is dit duidelik dat André 'n

baie realistiese en nugter evaluering van homself maak en nie volgens (Freudenberger en Richelson, 1980) die uitbrandingsone betree as gevolg van gedetermineerde idealisme en die aanhoudende strewe na beter prestasies en onrealistiese doelwitte nie.

André se slaappatroon vorm 'n verdere buffer teen die ontstaan van uitbranding. Volgens André is hy daarop ingestel om genoeg slaap in te kry. Hy slaap gemiddeld agt tot nege ure per nag. As André aan die einde van 'n dag kom en daar is nog een of twee take wat onafgehandel is en wat hy nog graag sou wou doen, sal hy eerder gaan slaap as wat hy die take doen. Hy sien homself as iemand wat genoeg slaap nodig het. Hy sal eerder gaan slaap as wat hy homself van slaap ontnem. Hy rapporteer dan dat as hy min geslaap het vir lang rukke, hy makliker verkoue kry. Hand-aan-hand met André se slaapgewoontes, loop sy ontbytpraktyke. Hy begroot genoeg tyd vir ordentlike ontbyte. Sonder 'n ordentlike ontbyt voel hy nie energiek gedurende die dag nie.

Oor die gemak waarmee hy met sy medemens saamleef en of hy soms net op sy eie wil wees, sê hy die volgende:

*“Ek leef gemaklik met myself saam. Partykeer vryf mense my verkeerd op en dan wil ek op my eie wees. Ja, by tye geniet ek dit om net by myself te wees en my eie ding te doen.”*

Oor vriende en vyande in sy lewe, sê André:

*“Ek het twee ‘close’ vriende. Een in Johannesburg wat ek reeds van die laerskool af het. Die ander vriend is in hierdie skool. Vyande het ek nie. Daar is nie eintlik mense wat as ek hulle sien, dan dink ek maar ek hou nie van hulle nie. Ek het nie ‘n probleem met enige iemand nie en ek glo ook nie enige iemand het ‘n probleem met my nie. Ek is vriende met almal.”*

André sê dat hy soms 'n masker opsit en motiveer dit as volg:

*“Om goed oor die weg te kom met mense, is dit soms nodig om ‘n masker op te sit. Jy moet jou optrede aanpas by die geaardheid van mense in wie se geselskap jy jouself bevind, sonder om beginsels prys te gee. Ek het die ding nog nie heeltemal met myself uitgesorteer nie, maar ek sien dit as ‘n meganisme om goeie verhoudinge met mense te handhaaf wat my pad kruis. Ek probeer nie iemand anders wees of iemand te beïndruk nie.”*

Op ‘n vraag of André ‘n materialis is, het hy op sy unieke filosofiese styl voorspelbaar as volg gerespondeer:

*“Nee, ek hoef nie die beste van ‘n ding te hê nie. Die goed wat ek het moet net sy werking goed kan doen en werk. Klere hoef nie ‘n handelsmerk op te hê nie – dit moet net netjies lyk aan my. Die skoeter wat ek nou het is al oud, maar is in ‘n goeie werkende toestand en sterk genoeg om my te kan dra. So ek hoef nie ‘n nuwer of beter een te ry nie. My huis hoef nie eendag die regte adres te hê nie. Die huis moet net huislik wees.”*

Dit is duidelik dat André homself nie koorsagtig sal dryf om enige iemand met materiële gewin te beïndruk nie. Soeke na materiële rykdomsal beslis nie ‘n vrugbare teelaarde vir uitbranding in André skeep nie.

Oor angstigheid wat hy in sy lewe ervaar, het André die volgende te sê:

*“Ek ervaar soms angstigheid as ek tyd mors in eksamentyd, maar in die algemeen is ek nie ‘n angstige mens nie.”*

André ontspan redelik maklik en sê hy die volgende:

*“Die lewe is redelik ernstig, maar ‘n mens moet ook die nodige hoeveelheid uitbundigheid en genot daaruit put.”*

André sien homself nie as ‘n perfeksionis nie. Volgens hom moet dinge reg loop, maar moet mens nie oordrewe wees nie. André sien verandering ook

as iets wat nodig en natuurlik is. Die eerste ruk is anders, totdat jy daaraan gewoond is. Hy geniet verandering en sien dit as groei.

André kan nie iets opnoem wat regtig sy tyd erg mors nie. Hy lees baie, maar dit meng volgens hom nie met die normale gang van sy lewe in nie. André tree ook relatief maklik selfgeldend op. Soms sê hy egter vir 'n versoek "ja", maar moes eintlik "nee" gesê het. Om agterna "nee" te sê nadat hy aanvanklik "ja" gesê het, skep vir hom groot probleme. André delegeer egter take maklik volgens mense se vermoëns en dan beskik hy oor die vermoë om die nodige kontrole uit te oefen oor die suksesvolle afhandeling van die taak of werk.

Nog een van André se positiewe eienskappe is dat hy 'n betekenisvolle lewe wil lei. Paradoksaal is dit juis hierdie strewe wat tot uitbranding kan lei. Volgens Pines (1993) is die wortel van uitbranding juis gesetel in die mens se strewe daarna om 'n betekenisvolle lewe te lei. Indien 'n persoon dus voel dat hy nie 'n betekenisvolle lewe lei nie, is uitbranding die resultaat. Cherniss (1995) skryf dat van die vyf persone in sy navorsing oor persone wat aan uitbranding lei, het vier herstel nadat hulle van werk verwissel het wat daartoe gelei het dat hulle hul werk as betekenisvol ervaar het.

Persone wat 'n hoë risiko loop om uit te brand, is dus persone wat nie meer hul werk as betekenisvol en van waarde ag nie. Pines en Aronson (1988 : 15) verdien vermelding in die verband:

*"The painful disillusionment with work as an avenue for finding meaning in life is at the core of the negative attitude change and mental exhaustion of burnout. When people are unable to derive a sense of significance from their work they experience feelings of personal failure and negative attitude change."*

Maslach en Leiter (1997 : 9) skryf ook hieroor:

*"Burnout is always more likely when there is a major mismatch between the nature of the job and the nature of the person who does*

*the job. Increasingly, we work in job settings in which human values place a distant second behind economic ones. What makes us tick as human beings, what inspires us to work well in addition to working hard, is ignored or played down ... But when the gap between people and the demands of the job is so great, this progress comes at a high human price."*

In Maslach en Leiter (1997 : 17) se definiëring van uitbranding word hierdie paradoks aangesny:

*"Burnout is the index of the dislocation between what people are and what they have to do."*

André voel soms ongemotiveerd en lê dit dan juis op die vlak van die betekenisvolheid van goed wat maak dat hy ongemotiveerd raak. As iets nie baie betekenisvol is nie, is sy motiveringsvlak maar laag. In die verband gesels hy oor sy akademie in die algemeen en oor sy vakkeuses:

*"Standaard 7 was effens maklik. Toe het ek goed gedoen. Ek sukkel egter nou in terme van motivering wat my skoolwerk betref. As werk nie vir my betekenisvol is nie, verloor ek spoed. My vier keusevakke is wiskunde, rekeningkunde, ekonomie en bedryfseconomie. Ekonomie is vir my 'n redelike gawe vak. Dit het vir my betekenis. In bedryfseconomie het ek in standaard 6 en 7 op alle rapporte 100% gehad. Dit is 'n baie maklike vak en ek het gedink ek sal baie goed daarin doen. Dit is hoekom ek dit gekies het. Ook in standaard 8 het ek tot die Junie-eksamen 100% gekry. In standaard 9 het ek begin voel die inhoud van die werk is sodanig dat jy voel, sjoe, dit is eintlik 'n mors. Maar ek sit nou met die vak. Ek kon eerder 'n ander vak gekies het wat meer interessant en uitdagend sou wees. Ek is ongemotiveerd om die vakinhoud te absorbeer. Ek doen ook nou nie meer so goed in die vak nie."*

In die lewe moet 'n mens egter dikwels deel met situasies en sake of take wat 'n appèl rig tot jou tyd en energie, wat nie altyd vir jou persoonlik positiewe

betekenis en waarde inhou nie. En dit is dan juis wanneer hierdie situasies, sake of take as negatief deur 'n persoon bejeen word, wat uitbranding op die voorgrond kan tree.

Die wortel van die probleem van uitbranding lê volgens Pines en Aronson (1988) in die eksistensiële behoefte om 'n betekenisvolle lewe te leef en om te ervaar dat goed betekenisvol en belangrik is. Freudenberg en Richelson (1980 : 2) stel dit ook kort en kragtig:

*“Burn-Out ... a demon born of the society and times we live in and our ongoing struggle to invest our lives with meaning.”*

### 5.13.3 OPVOLGGESPREEKE EN FIKTIEWE TYDBENUTTINGSOEFENING

André het baie oortuigend gesê dat hy die gespreksverhouding tussen ons en die dagprogram as baie betekenisvol ervaar het en het hy die volgende te sê gehad:

*“As 'n mens hierdie goed alles in 'n mens se lewe implementeer, kan 'n mens nie anders as om gebalanseerd, suksesvol en gelukkig te leef nie.”*

Die frekwensie van die woordjie “nee” se gebruik het by hom toegeneem. Hy sê nie meer “ja” as die uitvoering van 'n versoek hom sodanig gaan belas in terme van tyd en energie dat sy eie hoër orde prioriteite geskaad word nie. Daarmee gee hy ook nie te kenne dat hy nie soms bereid is om van homself en sy eie belange in te boet ter wille van sy medemens nie.

André spreek dan sy dank uit teenoor my dat hy iets oor die betekenisvolheid van leef uit ons gesprekke en die dagprogram geleer het. Hy sê dan dat dit hom geaktiveer het om intense navorsing te doen oor die verskillende beroepsopsies wat hy oorweeg het. Hy besef dat die grootste deel van sy lewe wat hy wakker gaan wees, gaan hy in sy beroep staan. Hy het dan op joernalistiek besluit, want om objektief die waarheid te soek en dan te verkondig, sal volgens hom die lewe betekenisvol maak.



Wat die tydbenuttingsoefening aanbetref het André gesê dat hy sy vriend met die algebra-probleem sal help, maar dat hy die versoek om deel van die matriek-rugbyspan te wees, van die hand sou wys. Dit sou hom twee middae gee om voor te berei vir die chemie-toets van die Donderdag. Hy het besluit om die kooroefening by te woon wat 'n ontspannende geleentheid sal wees na die chemie-toets van die oggend. Die Vrydagaand se pizza eet en fliek saam met die vriende sal hy ook meemaak, maar hy sal die dieretuinitstappie van die Saterdag met die familie verruil vir 'n dag agter die meetkunde boeke. Die Saterdag met die braai sal hy kompenseer vir sy afwesigheid tydens die uitstappie.

Sy selfoon sal hy net aanskakel wanneer hy bereid is om oproepe te beantwoord. Anders moet mense maar boodskappe los wat hy op 'n geleë tyd sal beantwoord as dit hom pas. En wat die woelige kleinboetie en sy maatjies betref, sal hy dit vir hulle duidelik stel dat hulle hom nie mag pla nie.

#### **5.14 SAMEVATTING**

Die grootste pluspunt van hierdie navorsing en wat in die kredietkolom opgeteken moet word, is die adolessente se meelewende gesindheid. Daar was deurgaans 'n positiewe rapport tussen my en hulle en het hulle niks teruggehou om hul lewensverhaal met my te deel nie. Eerlike opregtheid van hulle kant af het deurgaans die botoon gevoer.

Die suksesvolheid van die studie al dan nie kom vervolgens in die slothoofstuk onder bespreking.