

Wat beweegt limburg?

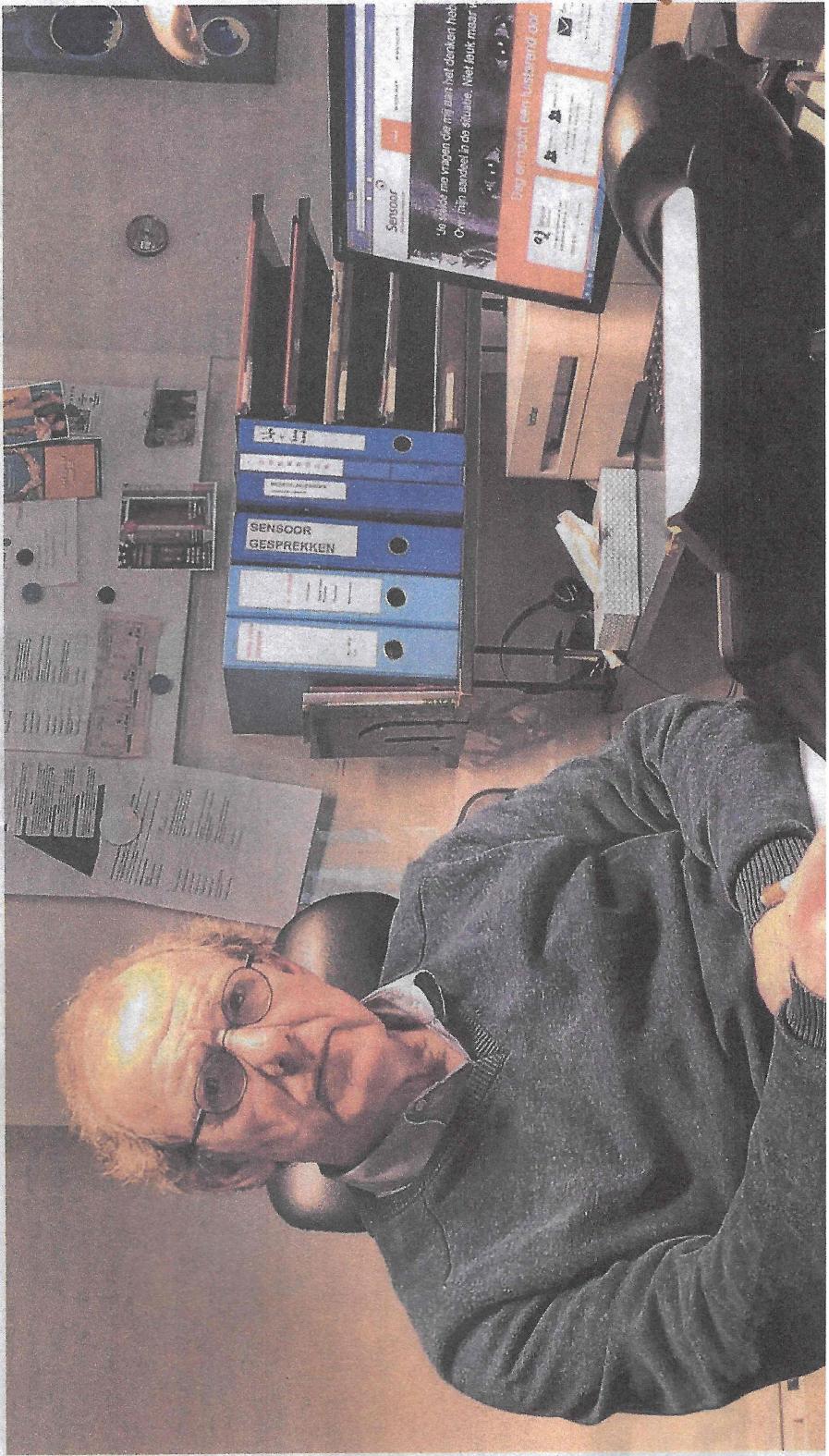


Reageer en discussieer mee over het thema 'Eenzaamheid'  
via WhatsApp op **06-11108022** en op [delimburger.nl/watbeweegtlimburg](http://delimburger.nl/watbeweegtlimburg)

# Een geduldig luisterend oor

**Eenzaamheid blijft,  
alle aandacht die  
het onderwerp de  
laatste jaren krijgt  
ten spijt, een taboe.**

Je begint er niet snel over tegen vreemden. Uit schaamte. Als je ook geen naasten hebt met wie je dat gevoel, dat verdriet kunt of durft te delen, dan is er Sensoor. Al zestig jaar hulp via de telefoon. Dag en nacht bereikbaar, anoniem en onbevoordeeld.



**D**e landelijk negen honderd vrijwilligers bij Sensoor voeren jaarlijks ruim 250.000 gesprekken. Eenzaamheid is vaak de aanleiding om contact te zoeken. In één op de vier gesprekken gaat het daar onder andere of vooral over, maar het onderwerp wordt lang niet altijd ook zo direct benoemd, leert een middag mee luisteren op de Sensoor-locatie in Heerlen.

Adri Dansen (68), oud-adjunct-ziekenhuisdirecteur, is er al zeven jaar vrijwilliger. Eens per week zit hij aan de telefoon. In vol continu dienst. Dat kan's ochtends, 's middags, 's avonds of midden in de nacht zijn. Vieruur achter elkaar geduldig luisteren. Je inklevaren in de persoon aan de andere kant van de lijn. „Ik probeer de besteller te ontmoeten”, erachter te komen wat hij of zij precies wil met het gesprek. Hoe kan Sensoor helpen? Soms wil iemand gewoon even stoom afblazen. Vaak is alleen serieus luisteren al genoeg. Want daar hebben, of nemen, in onze zo jachtige maatschappij nog maar weinig mensen écht de tijd voor. Veel bellers bedanken jeer ook voor: dat je hen hebt aangehoord, dat er aandacht was voor hun verhaal. Begrip voor hun situatie. Je geeft ze een gevoel van empathie”, weet Adri.

Vertrouwen, tijd en rust zijn essentieel in de gesprekken van mens tot mens bij Sensoor. Maar bovenal: huiselijk geweld, relatie-problemen, werkloosheid, depressiviteit, gebrek aan zelfvertrouwen en zingeving in het algemeen. We horen hoe Adri zijn gesprekspartners geruststelt, tutoyeren kan daarbij passen. „Nee, ik vind, jou niet storm” en „ik ben er voor jou, jij beslist waar we het over gaan hebben.”

De gesprekken deze middag illustreren hoeveel onuitgesproken, stil en verborgen verdriet en ellende er is. Achter veel meer voordeuren danje wel voor. Vaker echter blijkt gedu-

**Sensoor-vrijwilliger Adri Dansen:** „Veel bellers zitten aan de randen van de samenleving, ze hebben het idee niet ten volle mee te tellen.”

FOTO DE LIMBURGER



geen oordeel vellen. „Schaamt en angst om veroordeelde worden, dat weerhoudt veel mensen ervan om openlijk tegenover anderen over hun problemen te praten.”

Veel bellers zitten aan wat Adri noemt ‘de randen van de samenleving’. Mensen met schulden, in een uitkeringsituatie of met een ander ‘vlekje’, een zichtbare handicap of psychische aandoening die ze het idee geef niet ten volle mee te tellen: aan de zijlijn te staan in de (leef)wereld om hen heen.

#### Bemoedigend

Echt meeluisteren met de binnenkomende gesprekken, dat mag niet. Vanwege de beloofoofe anonimitet. Maar uit de bemoedigende antwoorden die Adri geeft en de vervolvrragen die hij stelt, valt wel het een en ander op te maken. Bijvoorbeeld dat de beller financiële problemen heeft, zich zorgen maakt over de kinderen, of juist zijn ouders. Andere onderwerpen die vaak voorbijkomen zijn

avonds en 's nachts. Logisch, vertelt Janine Dassen, trainer en begeleider bij Sensoor. „Overdag zijn mensen op het werk of wethuizen, als ze geen baan hebben, meestal nog wel te vermaken. Maar als het donker wordt kunnen thuis de muren op ze af en worden ze geconfronteerd met hun gevoel van eenzaamheid. Of ze liggen 's nachts wakker. Dan belen ze ons. Directe eenzaamheid, in de letterlijke zin van 'ik voel me zo alleen, ik wil eens met je praten', komt

wel voor. Vaker echter blijkt gedu- tutoyeren kan daarbij passen. „Nee, ik vind, jou niet storm” en „ik ben er voor jou, jij beslist waar we het over gaan hebben.”

De gesprekken deze middag illustreren hoeveel onuitgesproken, stil en verborgen verdriet en ellende er is.

Achter veel meer voordeuren danje

denkt. Als stille toehoorder kom ik maar niet los van de gedachte dat mensen zich eens nadrukkelijker zouden moeten realiseren wat ze elkaar soms emotioneel aandoen. Het respect voor vrijwilligers als Adri is groot. „Ik vind gewoon dat ik vrijwilligerswerk moet doen, zo lang ik dat kan. Dit is geen populair, maar wel zeer dankbaar werk. Je kunt wezenlijk van betekenis zijn, door letterlijk oor te hebben voor de ander.” De vrijwilligers van Sensoor krijgen voordat ze er aan de slag gaan een cursus hoe om te gaan met de verhalen die ze te horen krijgen en de emoties die daarbij horen. „Na zeven jaar heb je wat dat betreft een zekere ervaringsbuffer opgebouwd”, vertelt Adri, „maar nog steeds kan het wel gebeuren dat ook bij mij de emmer overloopt. Dan kan ik de telefoonlijn even op onbereikbaar zetten of hier intern terugvallen op professionele steun, op collega's.”

Over eenzaamheid gaat het vooral 's avonds en 's nachts. Logisch, vertelt Janine Dassen, trainer en begeleider bij Sensoor Heerlen. „Overdag zijn mensen op het werk of wethuizen, als ze geen baan hebben, meestal nog wel te vermaken. Maar als het donker wordt kunnen thuis de muren op ze af en worden ze geconfronteerd met hun gevoel van eenzaamheid. Of ze liggen 's nachts wakker. Dan belen ze ons. Directe eenzaamheid, in de letterlijke zin van 'ik voel me zo alleen, ik wil eens met je praten', komt

wel voor. Vaker echter blijkt gedu- tutoyeren kan daarbij passen. „Nee, ik vind, jou niet storm” en „ik ben er voor jou, jij beslist waar we het over gaan hebben.”

De gesprekken deze middag illustreren hoeveel onuitgesproken, stil en verborgen verdriet en ellende er is.

Achter veel meer voordeuren danje

## Vrouwen bellen Sensoor vaker dan mannen

Behalve in Heerlen heeft Sensoor in Limburg ook een vestiging in Venlo. Opgeteld krijgt Sensoor in deze provincie jaarlijks een kleine 20.000 telefoontjes. Gemiddeld duurt een gesprek 20 tot 30 minuten. Vrouwen bellen wat vaker dan mannen. De meeste bellers zijn veertigers en vijftigers. Het bewijs dat eenzaamheid beslist niet alleen iets is van ouderen, aldus Janine Dassen, trainer en begeleider bij Sensoor. Overigens kan er ook gechat worden met Sensoor. Vooral jongeren maken gebruik van die gelegenheid. Jaarlijks ruim 18.500 keer. Landelijk zijn er vijfentwintig Sensoor-locaties, die om privacy-overwegingen geheim worden gehouden.

rerde het gesprek dat eenzaamheid op de achtergrond voor veel mensen een belangrijke rol speelt.”

Nee, zelf is Adri niet eenzaam. „Ik heb een sociaal netwerk waar ik mijneheel goed kwijtkan, maar dat is voor een liefheboei mensen niet zo. Voor hen zijn wij er. Lichamelijk ontzag of het verdriet over het verlies van een geliefde, dat kunnen wij niet wegnehmen, maar je kunt wel naar het verhaal luisteren.”

## Zeelfnoord

In vijf procent van alle telefoontjes gaat het over zelfmoord. Adri: „Ja, ik hoor wel eens mensen zeggen: waarom zou ik mijn bed nog uitkomen? Wat heeft het leven eigenlijk voor zin? Ik wil dood. In zo'n geval benoem ik dat gewoon, herhaal wat ik heb gehoord: 'dus u wilt een einde maken aan uw leven?' Wat je merkt is, door het er gewoon openlijk over te hebben, dat geeft lucht voor een beller. Sommig ook rust. Dat er eindelijk iemand is met wie hij dat kan bespreken. Overigens zonder dat ik de oplossing heb. Zo'n suïcidegesprek, natuurlijk, dat doet ook wat met mij. In zo'n geval verwijjs ik actief naar 113 n, de zelfmoord-preventielijn.”

Ook behoeft een gesprek met Sensoor? Het algemene nummer is: 0900-076. De lokale Limburgse nummers zijn: 045-5719999 (Heerlen) en 077-3548888 (Venlo). Wie interesse heeft zelf als vrijwilliger bij Sensoor aan de slag te gaan, belt met 045-5719166 of 077-3514057.

DOOR SERGE  
SEKHUIS

