

Een luisterend oor

door Harm Havinga Fotografie: Kasper Grelling

Buiten is het koud en donker. Je voelt je eenzaam. Iedereen viert gezellig kerst, maar jij bent in je eentje. Waar kun je heen? De vrijwilligers van Sensoor staan dag en nacht klaar om mensen telefonisch te woord te staan. De Riepe sprak met regiomanager Jaap Jakobs en vrijwilligster Liesbeth.*

Sensoor Groningen bestaat al meer dan vijftig jaar. Jaarlijks krijgen de vrijwilligers van Sensoor Groningen zo'n 18.000 telefoontjes binnen. Op een anonieme locatie in Groningen werken 55 vrijwilligers vier keer per maand, waaronder één nachtdienst. Per dienst is er meestal één vrijwilliger aanwezig. De avond- en nachtdiensten zijn de drukke diensten. 'Mensen kunnen bij ons 24 uur per dag terecht, laagdrempelig en anoniem. We zijn er als mensen hun verhaal willen doen of even met iemand willen praten,' vertelt Jakobs. 'We zijn bewust geen hulpverleners en willen mensen niet hiërarchisch tegemoet treden.' Met de invoering van de WMO werden gemeenten verantwoordelijk voor het aanbieden van hulp op afstand. Sensoor heeft

adequaat kunnen reageren op deze vraag en levert vrijwilligers en expertise om een luisterend oor te bieden aan mensen die dat nodig hebben. Naast de telefoondienst biedt Sensoor ook online chatgesprekken aan. Daarnaast werkt Sensoor samen met 113Online, de suïcidepreventielijn.

'December is vaak een drukke maand,' vertelt Jakobs. 'Niet zozeer op de kerstdagen. We merken de hele maand door dat mensen zich met de gedachte aan Kerst toch eenzamer voelen en een gesprek zoeken.' Hij merkt dat bepaalde thema's vaker terugkomen. 'Bijvoorbeeld in september, rond de zelfmoord van Joost Zwagerman, kregen we veel mensen die daarover wilden praten.' Meer dan een derde van de telefoontjes

gaat over eenzaamheid, gevolgd door psychische klachten.

Buurvrouw

'Het is heel verrassend werk,' vertelt vrijwilligster Liesbeth. 'Je weet nooit wie je aan de lijn krijgt. De meeste mensen willen gewoon even praten. Over een ruzie, een situatie in hun leven, over gevoelens. Maar soms ook gewoon: "ik kan niet slapen." Ik stel me op als een goedwillende buurvrouw met wie je een praatje maakt. Mensen missen dat contact soms in hun eigen omgeving.' Vrijwilliger bij Sensoor word je niet zomaar. Er is een training van drie maanden, waarna de vrijwilliger een certificaat krijgt. Daarna volgen regelmatig cursusedagen waarbij vrijwilligers zich verdiepen in bepaalde problematieken die ze in hun werk tegen kunnen komen. Wat heeft een goede vrijwilliger nodig? Jakobs: 'De persoon moet zelf in balans zijn, oprechte interesse in anderen hebben en zonder oordelen gelijkwaar-

