

► **Wie eenzaam is tijdens de jaarwisseling, kan bellen met Sensoor**

Gelukkig nieuwjaar begint met een goed gesprek

Voor veel mensen zijn de feestdagen een hel. Met al die vrolijkheid worden hun problemen extra uitvergroot. Maar Frans Timmerman en negenhonderd andere **vrijwilligers van Sensoor bieden altijd een luisterend oor**. „Wij zijn vaak de enigen bij wie ze hun ei kwijt kunnen.”

Olger Koopman
Zwolle

Terwijl om je heen de champagnekurken in het rond vliegen, zit jij moederziel alleen in je huis. De eenzaamheid drukt op je als een loden deken en je vraagt je af wat voor zin het allemaal nog heeft. Je zucht eens diep en pakt de telefoon, maar wie moet je bellen? De kinderen willen geen contact meer, vrienden heb je niet en de burens ken je niet eens bij naam. Ten langen leste draai je het nummer dat je ooit van een hulpverlener kreeg. ‘Goe-

groot. Het klinkt maatschappijkritisch, maar dat heb ik altijd al in me gehad. Je praat met zo veel mensen; je blik op de wereld wordt veel ruimer. Wat dat betreft zouden meer mensen, politici om maar eens wat te noemen, dit werk eens moeten doen. Want je krijgt werkelijk van alles aan de lijn. Veel eenzame mensen, maar ook mensen met psychosociale problemen, depressies of relatieproblemen. Daar moet je maar mee om kunnen gaan.

„Uitgangspunt is altijd dat we naast de beller, mailer en chatter gaan staan. We oordelen niet en hebben respect voor iedereen. We



Terwijl om je heen de champagnekurken in het rond vliegen, zit jij moederziel alleen in je huis. De eenzaamheid drukt op je als een loden deken en je vraagt je af wat voor zin het allemaal nog heeft. Je zucht eens diep en pakt de telefoon, maar wie moet je bellen? De kinderen willen geen contact meer, vrienden heb je niet en de burens ken je niet eens bij naam. Ten langen leste draai je het nummer dat je ooit van een hulpverlener kreeg. 'Goedenavond, u spreekt met Sensor', klinkt een vriendelijke stem aan de andere kant van de lijn.

Het zou zomaar kunnen dat je dan Frans Timmerman aan de lijn hebt. Deze Zwollenaar (69) is al vijf jaar vrijwilliger bij Sensor en heeft dit jaar dienst tijdens oud en nieuw. Samen met een collega-vrijwilliger in een kantoorje ergens in Zwolle hangt hij dan vier uur aan de telefoon om te praten met mensen die daar om wat voor reden dan ook behoefte aan hebben.

Traantje laten

„Net als vorig jaar trouwens. Ik heb daar geen enkele moeite mee. Sterker: ik vind het juist fijn. Dit geeft me veel meer voldoening dan zo'n avondje voor de buis naar al die onzin kijken die voorbijkomt. De tv creëert vooral rond de kerstperiode een schijnwereld. Luxe, overvloed, het geld vliegt in het rond en iedereen is vrolijk en gelukkig. Dat beeld is de norm, maar is voor heel veel mensen onbereikbaar. Met kerst wordt dat gevoel nog eens tien keer uitver-

groot. Het klinkt maatschappijkrijs, maar dat heb ik altijd al in me gehad. Je praat met zo veel mensen; je blik op de wereld wordt veel ruimer. Wat dat betreft zouden meer mensen, politici om maar eens wat te noemen, dit werk eens moeten doen. Want je krijgt werkelijk van alles aan de lijn. Veel eenzame mensen, maar ook mensen met psychosociale problemen, depressies of relatieproblemen. Daar moet je maar mee om kunnen gaan.

„Uitgangspunt is altijd dat we naast de beller, mailer en chatter gaan staan. We oordelen niet en hebben respect voor iedereen. We luisteren, en denken soms mee over een oplossing. Het belangrijkste is empathisch vermogen. Het moet een gesprek zijn van mens tot mens. Wij zijn geen professionals en dat is – naast volledige anonimiteit – juist onze kracht. We voelen mee en ja, soms laten wij ook een traantje. Om te kunnen 'invoelen' waar een beller behoefte aan heeft, heb je wel een zekere mate van levenservaring nodig. Maar dat betekent zeker niet dat jonge mensen dit werk niet zouden kunnen doen. Er zijn genoeg jongelui die vanwege opleiding of vanwege de dingen die ze hebben meemaakt, capabel zijn.

„Veel gesprekken gaan puur om het contact. Dan kan het over het weer gaan of hoe trots iemand is op een net afgerond schilderij. Maar soms ga je ook echt de diepte in met iemand. De fijnste gesprekken heb je met mensen die zichzelf en de wereld goed kunnen beschouwen. Je moet wel enorm snel kunnen schakelen, want een minuut later kwebbel je alweer met een vrolijke gast. Het is niet alleen kommer en kwel



▲ Tijdens oud en nieuw zitten vrijwilligers van Sensor klaar om een luisterend oor te zijn voor mensen die even behoefte hebben aan een persoonlijk gesprek. FOTO FRANS PAALMAN

Sensor zoekt vrijwilligers

Sensor is een organisatie die al sinds 1958 een anoniem luisterend oor biedt per telefoon en later per chat en e-mail. Alle dagen en nachten van het jaar. In 2015 voerden de 950 vrijwilligers ruim 250.000 gesprekken per telefoon, chat en e-mail. Hoofthema's zijn eenzaamheid, psychosociale problemen en relatieproblemen. Om dit ook in 2017 te garanderen, zijn nieuwe vrijwilligers

hard nodig bij Sensor. De locatie in Zwolle start 9 februari 2017 een training om nieuwe vrijwilligers op te leiden. Daarna krijgt de vrijwilliger voortdurend training en begeleiding om de kwaliteit van de gesprekken te bewaken. Er is een informatiebijeenkomst in Zwolle op 9 januari 2017 om 16.00 uur. Voor meer info, zie www.sensor.nl/vrijwilligerswerk

hoor, er wordt wel degelijk gelachen. Ik bedenk wel altijd: ook zo'n man heeft blijkaar behoefte gehad ons te bellen. Achter de façade zit vaak veel meer. Maar je hebt er ook bij die bellen puur voor de uitdaging. Kijken of ze mij op stang kunnen jagen. Iedereen behandelen we op dezelfde respectvolle manier, maar wij houden wel altijd de regie. Zodra het te gek wordt, breken we het op een nette wijze af. Dat geldt ook voor onderwerpen die je niet altijd aankunt, zoals zelfdoding.”

■ De naam Frans Timmerman is uit privacy-oogpunt gefingeerd.