

# 'In de trein, op feestjes: altijd krijg ik het hele verhaal te horen'

**Zenzi Ciliacus** biedt mensen bij gesprekslijn Sensor een luisterend oor. Ook om drie uur 's nachts.

DOOR FLOOR BAL  
FOTO PETER VALCKX

**W**at leer je bij de telefonische hulplijn dat je niet tijdens je masteropleiding psychologie leert? "Er zijn zoveel verschillende mensen met verschillende stoornissen en problemen. Tijdens je studie en ook bij de opleiding van Sensor leer je gesprekstechnieken om daarmee om te gaan. Natuurlijk kan ik de gesprekken sturen en weet ik hoe ik mensen moet kalmeren. Maar in de praktijk denk je niet altijd aan je theorieboekje, je gaat gewoon de interactie aan. Zo ontdek je ook dat je jezelf kunt vertrouwen. Uiteindelijk kun je elk gesprek aan."

**Sensor kun je dag en nacht bellen, krijg je 's nachts veel telefoontjes?**  
" 's Nachts worden we vaak gebeld door mensen die niet kunnen slapen. De

dienst van drie tot zeven uur 's ochtends is niet populair, daarom is de afspraak dat we die allemaal eens per maand doen. Ik vind het niet erg: je merkt dat je dan vaak erg nodig bent. Dat vind ik de leukste gesprekken: waarbij je echt iets bereikt en je mensen tijdelijk van hun stress en paniek af kunt helpen."

**Wat voor gesprekken voor je?** "Ik spreek veel eenzame mensen en ook mensen die al in therapie zijn, maar behoefte aan extra steun hebben. Het geven van psychologische hulp is niet het hoofddoel van Sensor. We zijn er vooral om te luisteren. Gesprekken kunnen over van alles gaan, maar we worden vooral gebeld door mensen die zich op dat moment naar voelen. "De seksbellers had ik niet verwacht. Er zijn bij ons veel vrouwelijke vrijwilligers, blijkt maar is dat interessant. Ze voeren een gewoon gesprek, maar vragen vaak door naar persoonlijke details. In het begin werd ik nog om de tuin geleid, nu hang ik na een waarschuwing gewoon op."

**Hoe ben je van bestuurskunde bij psychologie terechtgekomen?** "Voor dat ik bestuurskunde ging studeren, was ik al zoekende. Psychologie trok me, maar dat doet iedereen al. Daar kun je geen baan mee vinden. Ik maakte mezelf enthousiast voor bestuurskunde. Al snel merkte ik dat ik geen enkele motivatie had om voor tentamens te studeren. Alleen de economische vakken vond ik leuk, de rest niet. De eerste tentamen-

## Sensor

24 uur per dag is Sensor beschikbaar: een telefonisch waarbij vrijwilligers anoniem gesprekken voeren. Vrijwilligers draaien minstens vier uur per week een dienst. Dat kan vanuit een van de 25 centra in Nederland of vanuit huis. Onbevooroordeeld luisteren en aandacht geven is het hoofddoel. Zie [sensor.nl](http://sensor.nl) voor de lokale telefoonnummers.

## Zenzi Ciliacus

(22)  
Masterstudent psychologie

September 2017 - nu  
Master psychologie

Januari 2017 - nu  
Vrijwilliger, Sensor Alkmaar

2014 - 2017  
Bachelork psychologie, VU

September - december 2013  
Bestuurskunde, Leiden

2014 - mei 2017  
Voorzitter van de afdeling en gastvrouw, verzorgingshuis in Egmond aan Zee

**Heb je dat vrijwilligerswerk van huis uit meegekregen?** "Ik ben niet opgegroeid met het idee dat je dingen doet om de samenleving te helpen en dat je vrijwilligerswerk doet. Meer met het idee dat je je eigen brood moet verdienen en hard moet werken. Zoals mijn vader, die schilder is. Mijn moeder heeft altijd veel oog voor anderen. Ze spendeert liever geld en tijd aan een ander dan aan zichzelf. Ik zou wel meer op haar willen lijken." **KS**

**Ben of kom jij ook een student of promovendus die zich inzet voor de maatschappij? Mail naar [redactie.advies@vu.nl](mailto:redactie.advies@vu.nl).**