

EEN DAG UIT HET LEVEN VAN EEN VRIJWILLIGER

In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. Sensor is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek of iemand die met je meedenkt. Per mail, alle dagen van de week per chat en 24/7 per telefoon. Met dank aan ruim 900 vrijwilligers die daarvoor training en begeleiding krijgen door deskundige beroepskrachten

Lilian Koppejan is één van die vrijwilligers, zij is sinds twee jaar werkzaam voor Sensor en beschrijft een gemiddelde werkdag.



door: Lilian Koppejan, vrijwilliger bij Sensor - foto: Nando Nijssen

Om te beginnen is er geen gemiddelde werkdag, elke dienst is anders. Dat is één van de redenen waarom ik het zo graag doe.

Je werkt bij Sensor in diensten van vier uur, 's morgens, 's middags, 's avonds of 's nachts. Fijn is dat je zelf kunt bepalen wanneer je een dienst draait aan de hand van een rooster op inschrijving. Er wordt van je verwacht dat je één nachtdienst per maand draait, dat hoort er bij. Voor het bioritme is dat niet zo best maar daar staat tegenover dat de nachtelijke gesprekken nodig en erg bijzonder kunnen zijn.

ruimte voor persoonlijke dingen

Om de zes weken hebben we een bijeenkomst waar ik met plezier naar toe ga. Hierin wisselen we ervaringen uit met collega-vrijwilligers. Dingen als waar loop je tegenaan, wat vind je moeilijk, hoe kun je het anders doen, wat is je aandeel in het gesprek en het gevolg daarvan. Dat er ook ruimte is voor persoonlijke dingen vind ik super, het is een fijne gevarieerde groep.

Bij Sensor heb ik veel geleerd en ik blijf leren. Ieder gesprek met respect, open en onbevooroordeeld ingaan is een mooie uitdaging. Vooroordelen wie is er echt zonder...? Het contact met de bellers, de training die je krijgt en de regelmatige bijeenkomsten helpen me daar meer bewust van te worden en dat scheelt al een hoop! Als je je vooroordelen los kunt laten en zo het gesprek aangaat, kun je je echt verwonderen.

woorden schieten tekort

Het leed is soms groot, woorden schieten dan tekort. Een gesprek dat ik niet zal vergeten was zo'n gesprek, ze vertelde haar verhaal, er valt een lange stilte. Ik excuseer mij dat ik niet weet wat ik kan zeggen. Het gaf niets, ze vond de stilte fijn en ze voelde door de lijn dat ik er voor haar was, dat was wat ze nodig had.

diep geraakt

Er zijn gesprekken waarin je diep wordt geraakt en ik laat me dan ook raken. Het is wel eens voorgekomen dat we samen zaten te huilen aan de telefoon. Door de verbinding die er ontstond was er later in het gesprek ook ruimte om samen te lachen.

Het zijn niet allemaal mooie of bijzondere gesprekken, het kan ook gaan over dagelijkse dingen. Soms zijn wij het enige contact dat een beller op een dag met de buitenwereld heeft, ook zo'n gesprek is dus belangrijk. Het is luisteren, aanvoelen en doorvragen om erachter te komen wat de behoefte van de beller is. Aandacht, afleiding, geruststelling, echt gehoord worden is vaak het belangrijkste.

Ook komt er wel eens een beller tussendoor, die je een gedicht voordraagt, of die met je wil delen dat hij iets leuks heeft meegemaakt. Dit maakt het vrijwilligerswerk bij Sensor heel divers.

mee naar huis

Uit mijn omgeving krijg ik wel eens de vraag of ik gesprekken mee naar huis neem. Natuurlijk gaan bepaalde gesprekken nog wel door mijn hoofd maar ik zie dat niet als een probleem. Het doet mij alleen maar meer beseffen hoe belangrijk contact en oprechte aandacht voor elkaar is. We moeten het in het leven zelf doen maar dat hoeft niet alleen.

Allemaal hebben we het zo nu en dan moeilijk. Het is dan fijn om met iemand te kunnen praten die begrip voor je heeft en je een steuntje in de rug kan geven, misschien een ander inzicht, iemand die er even helemaal voor jou is. Één gesprek lost niet alle problemen op maar ze delen kan echt helpen. Als ik na een gesprek merk of te horen krijg dat de beller er iets aan gehad heeft, ben ik dankbaar dat ik dit werk mag doen.'