

# Sensor: Dag en nacht luisterend oor

**Een goed gesprek; een luisterend oor: het zijn belangrijke vormen van een eerste ondersteuning wanneer het even niet zo lekker gaat. Bijvoorbeeld omdat je je eenzaam voelt, voor moeilijke beslissingen staat of met levensvragen worstelt die je (nog) niet met bekenden wilt delen. Je kunt dan altijd terecht bij Sensor.**

Sensor is een landelijke stichting met in totaal 25 locaties door heel Nederland. Getrainde vrijwilligers zijn 24 uur per dag, 365 dagen per jaar voor iedereen anoniem bereikbaar via de telefoon, chat of e-mail. Anne is een van de ruim 900 vrijwilligers van Sensor. "Luisteren en aandacht staan in de gesprekken centraal. Wij zijn geen therapeuten, oordelen niet en geven ook geen adviezen. De beller geeft aan waar hij of zij het over wil hebben. Sensor belt mensen ook niet zelf of terug naar aanleiding van een eerder gesprek. Degene die contact zoekt kan anoniem

blijven en de gesprekken zijn vertrouwelijk," benadrukt Anne. "Vaak blijkt dat anoniem je zorgen kunnen delen al de eerste stap is om weer verder te kunnen."

## Arm om je heen

Het aantal mensen dat Sensor inmiddels weet te vinden, groeit. Anne denkt dat dit mede wordt veroorzaakt doordat communicatie steeds meer via de social media verloopt. "We mogen dan wel honderden Facebookvrienden hebben maar zijn die er ook als je behoefte hebt aan een arm om je heen of een schouder om op uit te huilen? Ook al is ons contact op afstand; bellers ervaren een gesprek met iemand van ons als een arm om zich heen."

## Steuntje in de rug

De mensen die contact zoeken met Sensor doen dit om uiteenlopende redenen. "Soms zijn het mensen die al langer psychische problemen hebben en daar ook professionele hulp voor krijgen. Voor hen zijn we een extra steuntje in de rug. Maar ik spreek ook mensen die worstelen met levensvragen die ze liever (nog) niet met hun partner of bekenden willen

delen. Bijvoorbeeld omdat ze vrezen dat dit gevolgen kan hebben voor de relatie." Ook de achtergronden van de bellers zijn heel divers: van laag tot hoog opgeleid en van jong tot oud. "Het gaat om het gesprek van mens tot mens."

## Meerwaarde

Wat is voor Anne zelf de meerwaarde van het werken bij Sensor? "Enerzijds is dat het fijne gevoel als bellers zeggen dat ze kunnen blijven functioneren door de gesprekken met ons. Anderzijds is dat zeker ook het contact met medevrijwilligers. Mensen die voor dit vrijwilligerswerk kiezen zijn in hun leven bijna altijd de nodige obstakels tegen gekomen en zijn daarnaast empathisch ingesteld. We staan ook open voor elkaar; gesprekken gaan altijd over wezenlijke dingen. In deze groep ontmoet je bijzondere mensen. Na zware gesprekken zijn we een luisterend oor voor elkaar. We voelen ons veilig en vertrouwd met elkaar, al houdt dat niet in dat we ook vrienden moeten worden. Opgenomen zijn in dit clubje mensen voelt als een warme deken om je heen en geeft je energie."



## Contact Sensor

Sensor is in 1958 opgericht onder de naam SOS Telefonische Hulpdienst. In 2008 veranderde de naam in Sensor. Jaarlijks worden er ruim 250.000 gesprekken gevoerd via de telefoon en bijna 13.000 via chat en e-mail. De vrijwilligers van Sensor werken ook mee aan de dag en nacht bereikbaarheid van 113Online: de hulplijn voor mensen met suïcidale gedachten en gevoelens.

Contact opnemen kan via:

- Telefonische hulplijn: 0900 0767 (5 ct. p/m).
- Een goed gesprek per e-mail kan via de beveiligde website e-hulp.
- De chathulp die overdag en 's avonds een aantal uur open is.

## Vrijwilliger bij Sensor

Sensor is altijd op zoek naar vrijwilligers. Volwassenen (bij voorkeur met levenservaring) die goed kunnen luisteren, empathisch zijn ingesteld en open staan voor anderen.

Vrijwilligers worden getraind in het voeren van gesprekken met aandacht. Alle medewerkers doorlopen een basistraining, krijgen vervoltrainingen, nemen deel aan intervisie en krijgen feedback op hun gesprekken. Van vrijwilligers wordt verwacht dat zij aandachtig kunnen luisteren naar bellers, kunnen helpen om problemen te ordenen en, indien gewenst, de beller een tip geven of wijzen

op de aanwezigheid van professionele instanties. Sensor is namens de meeste Nederlandse gemeenten dit anoniem luisterend oor. Op lokaal niveau werken de verschillende Sensor-locaties samen met verschillende maatschappelijke organisaties, zoals MEE, politie, thuiszorg, huisartsen, psychologen en andere vrijwilligersorganisaties en zelfhulpgroepen.

Omdat Sensor 24 uur per dag, 365 dagen per jaar bereikbaar is, moeten vrijwilligers bereid zijn in wisselende diensten te werken op een Sensorlocatie.