

Vrijwilliger zoals jij

[Tekst nieuwsbrief]

Niet alleen geeft het Jaap voldoening dat hij mensen een steuntje in de rug kan geven als telefoon- en chatvrijwilliger. Hij leert er ook nog van! 'Wat na een intensief gesprek regelmatig bij mij naar boven komt is het besef: wat heb ik het toch eigenlijk goed. Mijn eigen problemen kan ik zo beter relativeren.'

Jaap (72), telefoon- en chatvrijwilliger bij locatie Middelburg

Sinds: 2003

Achtergronden: Jaap was directeur van een kleine Rabobank, hij is getrouwd en heeft vier kinderen en twee kleinkinderen.

Bezigheden: de grote tuin slokt veel tijd op en verder houthakken voor de open haard, fietsen en reizen.

[Tekst landingspagina]

Natuurlijk, Jaap voert vooral chat- en telefoongesprekken om mensen een steuntje in de rug te bieden. Daar put hij veel voldoening uit. Maar daarnaast verrijken de gesprekken hem ook. 'Ik leer mijn eigen problemen te relativeren. Na zulke gesprekken zie ik des te beter hoe goed ik het heb.'

Jaap (72) is na vijftien jaar behoorlijk gepokt en gemazeld in het werk voor Sensor. Hij is enthousiast over de afwisseling van mailen en chatten. 'Chatten is een heel andere tak van sport. Het duurt langer en voor mij is het intensiever. Het contact is minder direct dan aan de telefoon, maar toch ontstaat er ook bij zo'n sessie vaak een klik. Dat vind ik mooi!' Toen Jaap 15 jaar geleden met de VUT ging, is hij verhuisd van Zuid-Holland naar Zeeland. Een advertentie in de krant bracht hem op het spoor van Sensor. 'In mijn Zuid-Hollandse dorp was ik al een vraagbaak, dus ik dacht dat dit me ook wel zou liggen.' Spijt heeft Jaap er nooit van gehad. Integendeel: 'Ik voel me helemaal thuis bij Sensor. Fijne, betrokken collega's en je krijgt een goede training en prima begeleiding.'

Luisteren staat voorop

Dat Jaap voelt dat de contacten hem goed af gaan, helpt natuurlijk ook mee. 'Mijn sterkste punt is denk ik luisteren. Ik merk ook dat veel bellers en chatters juist daaraan behoefte hebben. Je kunt allerlei oplossingen aandragen, maar vaak hebben ze die al honderd keer gehoord. De meesten willen vooral hun verhaal kwijt. Geef mensen die ruimte!'

Opluchting

Een gesprek is voor Jaap geslaagd als hij merkt dat de beller of chatter daar wat aan heeft gehad. 'Hij of zij hoeft dat niet eens zo direct uit te spreken. In de manier waarop iemand bedankt voor het gesprek, voel je vaak al een stukje opluchting. Dat doet me echt goed; dat geeft me kracht om door te gaan.' Doorgaan met een onderbreking, dat wel. 'Na een intensief gesprek neem ik wel even een korte pauze. Even een verslagje schrijven, opstaan voor een kopje koffie. Daarna ben ik weer scherp voor een volgend gesprek.'

Machteloos

Lastig vindt Jaap de contacten met depressieve mensen. 'Daar voel ik me soms machteloos bij. Ik vind dat ik vaak weinig voor ze kan betekenen. Die gesprekken komen ook flink bij mij binnen.' Jaap heeft geleerd dat hijzelf op zulke momenten ook een luisterend oor nodig heeft. Via groepsbijeenkomsten en andere contacten met collega's en begeleiding. 'Zij luisteren en geven tips om het beter te doen. Dan blijkt ook wel dat ik het helemaal niet zo slecht doe. Dat luisterend oor is ook bij depressieve mensen erg belangrijk, en verder: probeer ze terug te halen in het hier en nu, leef mee en vertel ze dat ze altijd welkom zijn om hun verhaal te doen.'