



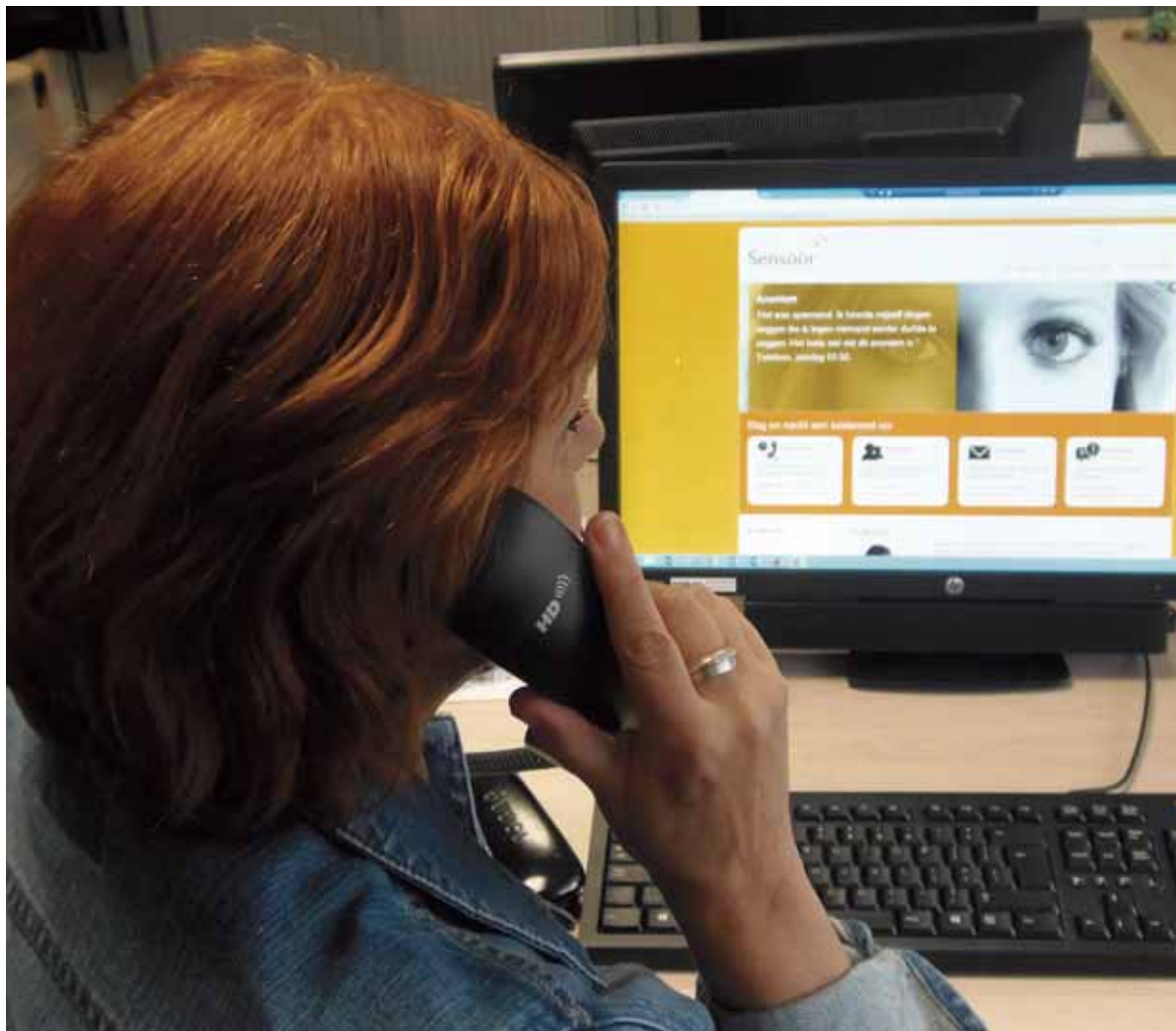
‘Goed gevoel als mensen er wat aan hebben’

Anonieme hulplijn Sensor zoekt vrijwilligers

ZAANDAM - Veel mensen hebben wel eens behoefte aan een luisterend oor. Ze zitten ergens mee of hebben gewoonweg even aandacht nodig. Soms is dat lastig, omdat er niemand is om mee te praten. Iemand kan eenzaam zijn of het onderwerp is te beladen. De anonieme hulplijn Sensor Zaan-dam is op zoek naar vrijwilligers die deze mensen uitkomst kunnen bieden. De organisatie houdt daarom woensdagochtend 9 september een informatiebijeenkomst. Dorine Kettenes en vrijwilligster Loes* geven alvast een inkijkje binnen Sensor.

Sensor is een landelijke organisatie die mensen weer op weg wil helpen door ze een luisterend oor te bieden. Sensor is zowel telefonisch als via de chat te benaderen. “Het is laagdrempelig en we zijn 24 uur per dag bereikbaar. Iedereen die het nodig heeft, kan bellen of chatten. De gesprekken zijn anoniem, zonder oordeel en geheel vrijblijvend”, vertelt Dorine Kettenes, trainer-begeleider Sensor regio Noord-West.

Loes is al ruim vijf jaar als vrijwilligster actief bij Sensor. Ze komt uit de hulpverlening, stopte daarmee, maar wilde wel wat doen. Zo kwam ze via een advertentie in de krant bij Sensor terecht. De eerste drie maanden kreeg Loes intensieve trainingen met theorie en praktijk, die elke week plaatsvonden. “Daarna kon ik zelf aan de slag. Een mentor ondersteunde mij de eerste tijd in de gesprekken, besprak deze en gaf tips.” Tijdens de trainingen leerde Loes hoe ze te werk moest gaan. “Je moet actief luisteren. Dat betekent dat je het gesprek in de gaten houdt, maar ook tussen de regels door luistert. Belangrijk is om daarbij de juiste vragen te stellen. Zo komt er op de vraag ‘waar wilt u het met mij over hebben’ gegarandeerd een antwoord. Verder leer je voor- en veroordelen af. Dat, met daarbij de anonimiteit geeft een veilig gevoel voor zowel beller als vrijwilliger. Natuur-



Loes onherkenbaar in beeld aan de telefoon: anonimiteit is van groot belang bij Sensor. (Foto: Daan Ruijter)

lijk moet je ook de beller op zijn gemak stellen.”

Zelfstandig verder

Later ging Loes zelfstandig verder. Ze draait nu elke week een dienst van vier uur. Elke zes weken is er een intervisiegroep met een professionele begeleider. “Dat vind ik heel belangrijk, want je voert de gesprekken toch alleen. Binnen de intervisiegroep kun je ervaringen met anderen delen en daarvan leren. Er zijn dan ook zo veel dingen die we van elkaar herkennen.”

De onderwerpen die tijdens de gesprekken aan de orde komen zijn heel divers. Van depressie tot relatieproblemen of eenzaamheid.

Daarom zijn er regelmatig themabijeenkomsten om de kennis over deze thema's uit te diepen. Dat kan weer van pas komen tijdens het werk.

Loes is heel blij met wat ze doet. “Ik vind het fantastisch om te doen. Het geeft een goed gevoel als je merkt dat mensen er wat aan hebben gehad. Bovendien word je er ook zelf wijzer van.”

Informatiebijeenkomst

De informatiebijeenkomst woensdagochtend 9 september duurt van 10.30 tot 12.00 uur. “We leggen uit wat voor gesprekken vrijwilligers gaan voeren over welke onderwerpen. Ook geven we meer informatie over de train-

ingen, de agenda en het doel.” Alle geïnteresseerden zijn van harte welkom om vrijblijvend langs te komen en informatie over Sensor te krijgen. De organisatie vraagt hen wel om zich aan te melden via zaandam@sensor.nl. De informatiebijeenkomst wordt gehouden in Verzorgingstehuis Saenden, Nova Zembla 2 in Zaan-dam. Bezoekers kunnen zich melden bij de receptie. Mensen die er niet bij kunnen zijn, hebben de mogelijkheid te e-mailen naar zaandam@sensor.nl, te bellen naar 075-6163000 of te kijken op www.sensor.nl/vrijwilligerswerk. De eerste training start zaterdag 10 oktober.

*Naam is gefingeerd

Klaverjassen

ZAANDAM - Nova Zembla in Wormer start na de mooie zomer alweer met de herfst- en winteractiviteiten. Zo kunnen kaartliefhebbers vanaf woensdag 9 september komen klaverjassen.

Het klaverjassen begint woensdag 9 september om 19.45 uur. Voor het eerst sinds lange tijd kunnen er weer nieuwe klaverjassers worden uitgenodigd om te komen kaarten. Belangstellenden kunnen met zijn tweeën of met vieren langskomen en genieten van de klaverjassavond. Nova Zembla bevindt zich op Dorpsstraat 214 in Wormer.

Sunny Voices

KOOG AAN DE ZAAAN - A capellakoor Sunny Voices houdt maandagavond 7 september van 20.00 tot 22.00 uur een open repetitieavond in buurtcentrum De Vuister, Molenwerf 44 in Koog aan de Zaan. Het repertoire is vooral Iers en Schots wat door zestien dames en twee heren gezongen wordt. Vooral aanvulling van de heren in het koor is gewenst. Meer informatie is te verkrijgen bij: Kitty Prins via k2.via@kpnplanet.nl.

VAN DELFT
KOZIJNTECHNIEK
Wormerveer
T (075) 640 67 80
I www.vandelftkozijntechniek.nl
E info@vandelftkozijntechniek.nl

Uw bovenverdieping met kunststof kozijnen voor nog geen € 6500.-

vraag naar de voorwaarden

**RAMEN • DEUREN • KOZIJNEN
SCHUIFPUIEN • DAKKAPellen
VERANDA'S • GEVELBEKLEDING**
hout / aluminium / kunststof

SCHÜCO KÖMMERLING

DEEN
SUPERMARKTEN

Deze actie is geldig van zondag 6 t/m zaterdag 12 september 2015.

Zespri kiwi gold
500 gram

1.50
Actieprijs per kilo 3.00

1 GRATIS ACTIEKAART MET MUNT

WWW.DEEN.NL

THEO STET

Vandaag Koopzondag
Open van 12.00-16.00

advertentie op pagina 7

De Prins
Hotel Cafe Restaurant

Zie onze advertentie op pagina 8
Gezellig eten in de Zaanstreek

AZ

In deze krant weer een AZ-PAGINA!

Doe mee aan de quiz en kom in aanmerking voor entreebewijzen, origineel AZ AFAS shirt of een AZ sjaal

Super AtTheCarWash
Schoon Company™

SHOWROOM KLAAR
van €199 voor €150
volledig binnen & buiten gepoetst
geldig voor personenauto's en t/m 30 sept.

Zie de advertentie op pagina 2

**HUIS AAN HUIS
KLEDING
INZAMELING**

ZAANDIJK-WORMERVEER
WEST KNOLLENDAM-PLAN KALF
DONDERDAG 10 SEPT.
075-6849060
noppeskringloopwinkel.nl

EXTRA VOORDEEL

Mager rundergehakt

2x 500 gram **6.48**

Kijk voor het recept op pagina 5.

De Keurslager