



Iemand die naar je luistert, dat maakt al zoveel verschil

Tekst en fotografie: Djoeke Notten

Toen haar dochter in de jeugdzorg terechtkwam, leerde ze wat 'wachten op hulp' echt betekent. Tien lange maanden vol zorgen, waarin het leven gewoon doorgaat. „Je weet dat er hulp komt, maar ondertussen zit je er middenin”, vertelt ze. „En dan is het zó fijn als er iemand is die gewoon luistert, zonder iets van je te verwachten.”

Een toevallige ontmoeting

Bij een netwerkontbijt voor zelfstandige ondernemers hoorde ze voor het eerst over Wachtverzachter, een organisatie die mensen koppelt aan vrijwilligers die ervaring hebben met wachten op zorg. „Tijdens zo'n bijeenkomst vertelde iemand over Wachtverzachter. Ze zochten vrijwilligers die gezinnen ondersteunen die wachten op zorg. Dat raakte me meteen.” Ze lacht. „Ik dacht alleen maar: waar waren jullie toen ik het zelf nodig had?”

De lange wacht

Een paar jaar eerder zat ze zelf met haar gezin in een moeilijke periode. „In oktober kregen we te horen dat onze dochter pas in augustus terechtkon in de kliniek. Dat betekent bijna een jaar stilzitten, terwijl het thuis steeds zwaarder wordt. Vrienden leven met je mee, maar ze begrijpen het niet echt. En je wilt ook niet telkens weer je hele verhaal doen.”

Het gevoel van machteloosheid maakte diepe indruk. „Het is alsof je in een wachtkamer zit. Je weet dat er hulp komt, maar tot die tijd moet je het zelf zien vol te houden. Dat is zwaar.”

Van ouder naar buddy

Toen ze hoorde dat Wachtverzachter ouders koppelt aan mensen met vergelijkbare ervaringen, twijfelde ze geen moment. „Als ik dat luisterend oor voor

iemand anders kan zijn, doe ik dat graag." Na een intakegesprek werd ze gekoppeld aan een vrouw van ongeveer haar eigen leeftijd. „Zij zorgde voor haar kleindochter, die op een wachtlijst stond voor hulp. We hadden meteen een klik.”

De eerste gesprekken waren telefonisch. „We spraken elkaar eens in de twee of drie weken, soms wat vaker als het moeilijker was. Eén keer kwam ze bij me op de koffie. Het ging niet om oplossingen of advies, alleen om luisteren.”

Door haar werk als docent en mentor is ze gewend met jongeren te praten over problemen. „Juist daarom moest ik oppassen dat ik niet in de rol van hulpverlener schoot. Wachtverzachter benadrukt: je bent geen behandelaar, maar een buddy. Dat was even schakelen, maar het werkte goed.”

Betrokken, maar met afstand

Was het emotioneel zwaar? Ze schudt haar hoofd. „Nee, niet echt. De situatie van mijn buddy was anders dan die van mij. Ik noem het ‘gepast betrokken’. Je leeft mee, maar je laat je niet meeslepen.” Dat maakte de gesprekken juist waardevol. „Het was fijn dat het iemand was die ik niet kende. Er zit geen verplichting op, geen oordeel. Je kunt gewoon eerlijk praten.”

Kleine momenten die tellen

Of ze het gevoel had dat ze iets kon betekenen? „Ja, dat denk ik wel. Ze appte me vaak of ik even tijd had om te bellen, en dat zegt genoeg. Soms wil iemand gewoon gehoord worden. Na verloop van tijd werd het rustiger bij haar thuis, en toen had ze me niet meer nodig. Dat vond ik eigenlijk het mooiste compliment.”

Wachten blijft zwaar

Ze is kritisch over de jeugdzorg. „De situatie is dramatisch. De wachttijden zijn mensonterend. Wij hadden nog geluk dat we snel een intake kregen, maar daarna duurde het nog maanden voordat de behandeling begon. En in die tijd zie je het alleen maar slechter gaan met je kind. Dat doet pijn.” Ze

legt de schuld niet bij de hulpverleners. „Zij willen wel, maar het systeem zit muurvast. Er is jarenlang bezuinigd, en dat merk je.”

Gewoon menselijkheid

Wat ze andere ouders wil meegeven? Ze hoeft niet lang na te denken. „Zoek steun, weet dat je het niet alleen hoeft te doen. Neem contact op met Wachtverzachter of iets vergelijkbaars. Het helpt enorm om te praten met iemand die goed weet hoe je je voelt. Niet omdat die persoon het kan oplossen, maar omdat die het begrijpt.”

Ze glimlacht. „Toen die vrouw tegen me zei: ‘Ik weet niet meer wat ik ermee aan moet,’ wist ik precies wat ze bedoelde. En dat is het mooie van dit werk: iemand even laten voelen dat ze het niet alleen hoeven dragen.” **S**



„Ik heb voor Media & Journalistiek gekozen omdat ik alles wil onderzoeken achter een verhaal. Ik wil me verdiepen in wat er speelt in de wereld en in diverse onderwerpen. Later zie ik mezelf creatief werken in de mediawereld, waar ik met mijn werk mensen kan raken of aan het denken zetten.”