

# irekita

Justiziaren alde lanean  
Trabajamos por la justicia



## Gu eta hurkoa zaindu, babestu, maitatu...

Nork bere burua eta hurkoa zaintza, babestea, sostengatzea, maitatzea... Ekintza bat, elkartea sentimendu bat, gure laguntza eremutik kanpo gizartean nagusi eta, agian, gailen den estiloaz bestelakoa, gero eta gehiago sendotzen doana eta gogorarazten diguna zein garrantzizko den zaintza, ez soilik gure voluntariotza jardueran ezagutzen ditugun pertsonak, baita gure lankideak eta geure buruak ere.

Ondo egotea, besteak ondo egon daitezen lan egin ahal izateko. Elkartea sortzen dugun espacio horretan indarra eta abegi ona sentitza. Eta, taldeak ematen digun energia eta sentimendu horretatik, geure buruen bertsiorik onena eskaintza.

Une zailak bizi ohi ditugu gure gizartean, batzuetan oreka galarazten digutenak edo amore eman nahi dugula sentiarazten digutenak; baina, estropezu egiten dugunean, eskuak topatzen ditugu inguruau, haiei heltzeko. Gure barne ahalmena onartza, ulertuta are sendoagoa izango dela gure taldearen ahalmenei gehituta.

Litekeena da zalantzak izatea geure buruak zaintzeko moduari buruz, taldearekin partekatzeko energia positiboa sorraraziko duen ongizate hori lortzeko moduari buruz. Gogoan izan dezagun, elkartean, norbaitek babes eta indarra bilatzen duenean, ingurunea funtsezko dela beharrezko tresnak eskuratzeko; dela talde bileren bidez, formazioen bidez, nahiz talde txikietan hitz eginez sentitzen dugunaz, egoera jakin batek sentiarazi digunaz, etab.

Ongizate egoerari eutsi diezaiokegu, halaber, gogoetarako denbora hartuz; barnera begirako eta espiritualtasunera hurbiltzeko lan hori eginez, askotan albo batera uzten baitugu gure bizimoduaren erritmoaren eraginez. Denbora hartuz

gure barnera begiratzeko eta ulertzeko nola sentitzen garen eta zergatik sentitzen garen horrela, gertatutakoak nola sentiraz gaituen eta bizitzari begiratzeko eta aurre egiteko gure moduan zer aldatu edo mantendu behar dugun. Era berean, informazioa biltzeak, inguratzen gaituenari buruzko ezagutza zabaltzeak, zaindu egingo gaitu eta tresna hobeak eskainiko dizkigu suertatzen zaizkigun egorrak kudeatzeko.

Azken batean, informazio iturri oparoa da elkartea. Eta gure taldea, gizarte hau hobetzeko xedez denbora partekatzeko borondatea duen pertsonen multzoa. Biziak, jakintza, balio aberatsak dakartzate, eta ezagutza sorta zabala eskain diezagukete ulertzeko eta nola ekin jakiteko. Izan ere, geure gain dugun egiteko erraza ez bada ere, osatzen dugun erakundeak laguntzen eta zaintzen gaitu bidean.

### Iratzi Gonzalo Arana

Namasté (Gazteria Arloa) eta Gertu (Etxerik gabeko Pertsonen Arloa) proiekutako voluntarioa.

Voluntaria del proyecto Namasté (Juventud) y Gertu (Personas sin hogar).



## Cuidarnos, respaldarnos, querernos... a nosotros/as y al próximo

Cuidarnos, protegernos, respaldarnos, querernos... a nosotros y al próximo. Una acción, un sentimiento de comunidad que, lejos de parecerse al estilo de sociedad predominante, y quizás imperante, puertas afuera de nuestro espacio de acompañamiento, se va reforzando y nos recuerda la importancia de cuidar no sólo a las personas que tenemos oportunidad de conocer realizando nuestras tareas de voluntariado, sino también a nuestros compañeros y a nosotros mismos.

La importancia de estar bien para poder trabajar en que el resto esté bien. La necesidad de sentirnos con fuerza y acogidos en ese espacio donde creamos comunidad. Y, a través de esa energía y sentimiento que nos aporta el equipo, ofrecer la mejor versión de

nosotros mismos. En nuestra labor social encontraremos momentos difíciles; algunos nos harán perder el equilibrio o incluso sentir que queremos "tirar la toalla", pero cuando uno tropieza, tenemos manos alrededor para sujetarnos. Aceptar nuestra capacidad interior comprendiendo que ésta será más resistente si la unimos con las de nuestro equipo.

Quizás nos aborden dudas sobre cómo autocuidarnos, sobre cómo lograr ese bienestar que genere una energía positiva a compartir con el equipo. Cabe resaltar que, en la comunidad, cuando alguien busca amparo y fuerza, el entorno es clave para aportar las herramientas necesarias; a través de reuniones de equipo, formaciones, una conversación en petit comité sobre cómo nos sentimos o nos hace sentir alguna situación ocurrida, etc.

Del mismo modo, uno puede mantenerse en un estado de bienestar dedicando su tiempo para reflexionar; ese trabajo de introspección y acercamiento a la espiritualidad que, a veces, por el ritmo de nuestras vidas, dejamos relegado. Un tiempo para mirar hacia nuestro interior y permitirnos entender cómo nos sentimos y por qué, cómo lo ocurrido nos ha hecho sentir y qué debemos cambiar o mantener de nuestra forma de mirar y afrontar la vida. Igualmente, recabar información, ampliar nuestro conocimiento sobre lo que nos rodea, nos cuidará y aportará mejores herramientas para gestionar diferentes escenarios que se nos presenten.

En definitiva, la comunidad es una fuente rica en información. Nuestro equipo, un conjunto de personas con la voluntad de dedicar ese tiempo en compañía para mejorar esta sociedad. Ellos y ellas traen consigo vivencias, sabiduría y valores, que pueden aportarnos un mayor abanico de conocimiento para entender y saber actuar. Porque, lejos de ser fácil la labor en la que nos vemos inmersos, la organización que conformamos nos acompaña y cuida en el camino.



# Zaintza eta komunitatea: gizarte-boluntariotza eraldatzailea

Zenbat aldiz izan garen voluntario jakin gabe, zenbat aldiz eman diegun lagunza eskuzabaltasunez beste pertsona batzuei, lagun, senide, bizilagun edo ezezagunei. Harreman mota horietan sortzen diren lotura horiek dira berezienak, pertsona batek beste baten lagunza jasotzen duenean, eta pertsona horrek, batzuetan jakin gabe, are onura handiagoa jasotzen duenean.

Argia Fundazioan onura horrek esan nahi du hurbiltasuna, egindako lanagatik eskerrak ematea, pertsonen adeitasuna sentitzea, une divertigarriak, ezartzen diren adiskidetasun-harremanak... eta voluntarioek aipatzen dizkiguten beste sentimendu asko.

Gainera, Argian, komunitatean espazioak sortzen saiatzen gara voluntarioak agente eraldatzaile gisa ikusarazteko, bai zerbitzuak eta lagunza emanez, bai gizarte hobeteko borrokatzu. Zer garrantzitsua da voluntarioek gurekin parte hartzen duten gizarte-erakundeentzat, bai gure eguneroko jardueretan lagunduz, ingurumenaren aldeko ekitaldietan lagunduz, auzoetako jaietan parte hartuz, osasun mentalari lotutako estigmen aurka borrokatzu eta beste hainbat arlotan, oraindik asko dago egiteko dagoen arlotan.

Ezagutzen gaituztenean beldurra desagertu egiten delako, aurreiritziak erori egiten direlako eta oztipoak hautsi egiten direlako. Orduan ikusten ditugu pertsonak, eta berdin sentitzen gara, gizarte pixkanaka aldatzen hasten denean. Eta gure begirada aldatzeaz gain, ingurukoena ere aldatu egiten da, bizi izan duguna kontatu diegulako, gaurko egunean izan den gauza interesgarria eta batek kontatzen zizkidan txisteen divertigarria, edo beste batek emandako lagunza eskertzidanean ematen zidan maitasuna... hori horrela da, keinu txikiak, voluntarioek gure ingurunea aldatzen duten bezala.

Aldi berean, saiatzen gara voluntarioek ere gurekin dauden perstonen bizitza-proiektuak babestu ahal izan ditzaten, batzuetan, zoriontsu egiten gaituena lortzeko, aparteko lagunza behar baitugu. Eta orduan lortzen dituzte beren buruareniko konfiantza handitzen denean eta autoestigmak erortzen direnean proposatzen diren helburu horiek. Eta, batzuetan, hainbeste denboran lagunza jaso duten pertsona horiek erabakitzentutenean orain beste pertsona batzuei lagunten dietenak izatea, bidegabea iruditzen zaigun edo hobetu behar duen gizartearen hori aldatzen lagunten dutenak, azken batean, aldaketa-eragile bihurtzen direnak.

Izan ere, voluntarioak dira gu zaintzen eta babesten gaituzten pertsona zoragarri horiek, gure komunitatea eraldatzen dutenak, preziatuena oportunen digutenak, haien denbora, inork eros ezin dezakeena.

# Cuidados y comunidad: un voluntariado social transformador

**Javier Ustariz Lleida**

Gizarte-langilea.  
Boluntariotza-  
Praktiketako arduraduna  
Argia Fundazioa.

Trabajador Social.  
Responsable  
Voluntariado-Prácticas  
Argia Fundazioa.



Cuántas veces hemos sido voluntari@s sin saberlo, cuántas veces hemos ayudado de forma desinteresada a otras personas, ya sean amigos, familiares, vecinas o desconocidos. Son esos lazos que se crean en este tipo de relaciones los más especiales, cuando una persona recibe el apoyo de otra, y esta, a veces sin saberlo, recibe un beneficio aún mayor.

En Argia fundazioa ese beneficio se traduce en cercanía, agradecimiento por su labor, sentir la amabilidad de las personas, los momentos divertidos, las relaciones de afecto que se establecen...y muchos más sentimientos que nos comentan las personas voluntarias.

Además, desde Argia, intentamos generar espacios en la comunidad para visibilizar el voluntariado como agente transformador; bien prestando servicios y apoyo, o bien luchando para mejorar la sociedad. Qué importante es para las entidades sociales que personas voluntarias participen con nosotras, ya sea ayudando en nuestras actividades diarias, apoyando en eventos a favor del medio ambiente, participando en fiestas en los barrios, luchando contra estímulos asociados a la salud mental y tantos otros ámbitos en los que aún queda mucho por hacer.

Porque cuando nos conocen el miedo desaparece, los prejuicios caen y las barreras se rompen. Es entonces cuando realmente vemos a las personas y nos sentimos como iguales, cuando la sociedad comienza a transformarse poco a poco. Y además de cambiar nuestra mirada, cambia la de aquellos que nos rodean, porque les contamos lo que hemos vivido, lo interesante que ha sido el día de hoy y lo divertido de los chistes que me contaba uno, o el cariño que me transmitía otra cuando me agradecía la ayuda prestada...es así, con pequeños gestos, como las personas voluntarias van transformando nuestro entorno.

Al mismo tiempo, intentamos que las personas voluntarias también puedan apoyar los proyectos de vida de nuestras personas usuarias, porque a veces, para lograr aquello que nos hace felices, necesitamos algo de apoyo extra. Y es cuando logran esas metas que se proponen cuando la confianza en uno mismo aumenta y los autoestímulos caen. Y cuando a veces, esas mismas personas usuarias que durante tanto tiempo han recibido apoyo, deciden ser ahora las que apoyan a otras personas, las que ayudan a cambiar aquello de la sociedad que nos parece injusto o que ha de mejorar, las que en definitiva, se convierten en agentes de cambio.

Porque el voluntariado es eso, son esas maravillosas personas que nos cuidan y apoyan, que transforman nuestra comunidad, que nos regalan lo más preciado, su tiempo, aquello que nadie puede comprar.

**DESCUBRE EL COMERCIO JUSTO**  
**BIDEZKO MERKATARITZA**

**ALIMENTOS / ELIKAGAIAK**  
**ACCESORIOS / OSAGARRIAK**  
**COSMÉTICOS / KOSMETIKA**  
**REGALOS / JOSTAIULAK**  
**PAPEL / PAPER-GAUZAK**  
**HOGAR / ETXEKO**  
**ARTICULOS PARA EL HOGAR / TRESNERIA**  
**DECORACION / DEKORAZIOA**  
**DETALLES DE EMPRESA / ENPRESAKO OPARIAK**  
**GRUPOS DE CONSUMO / KONTSUMO TALDEAK**



Viuda de Epalza 6  
48005 (El Arenal)  
Bilbao

944792862  
Whassap:  
635709767

[kidenda@kidenda.org](mailto:kidenda@kidenda.org)

Tienda online  
[www.kidenda.org](http://www.kidenda.org)



**Kidenda**

# Boluntarioak zaintza boluntariotza erakundeetan

Zainketen gaia gero eta gehiago ari da hedatzen gizartean, baina horrek ez du esan nahi gure eguneroko gizarte-dinamiketan txertatuta dagoenik. Duela urtebetetako baino gutxiago, INMSERSOko zuzendari nagusiak hitzaldi batean adierazi zuen gure herrialdeak aurrekaririk gabeko zainketa-krisia biziko duela, adinekoak, mendekotasuna duten pertsonak eta gaixoak artatzen dituen sektorearekin lan-baldintzak zentzu zabalean aldatu ezean. Azken aldian, legedi berriaz aparte ez da bestelako aldaketarik egon, eta, beharrezkoa izan arren, ez da nahikoa.

Interneten ikerketa labur bat egin eta zenbait elizbarritutako Caritasen eta hirugarren sektoreko beste erakunde batzuen boluntariotza-planak ikusi ondoren, esan behar dut horietako bakar batean ere ez dela agertzen boluntarioen zaintzaren gaia modu ordenatu, argi, sistematizatu eta operativoan. Nire ustez, argi dago gizartean ere gertatzen den zerbait dela. Kontzeptu modura, kontaketa modura, boluntarioen zainketak oso presente daude, baina gure eguneroko eginkizunetan ez dago egiaz txertatuta.

Hortaz, boluntarioen zainketena borondate argiz eta erabakitasunez aurre egin beharreko erronka da. Boluntarioak zaintzeko dinamika hasta garrantzitsua dela deritzogu, hori baita bidea, aurrerantzean, hain zuzen ere erakundeetara laguntena eta babes bila gerturatzenten diren pertsonak kalitatez zaindu ahal izateko. Horrela definitu genezake: "haien zaintza, zaindu dezaten".

Proposamen hori gure boluntariotza-planetan txertatzea erronka bat da. Boluntario izan nahi duten pertsonak lehenengo momentutik bertatik zelan zaindu ditzakegun definitzera. Premiazko da estrategia eta plan argia izatea horri dagokionez. Berrikusi dezakegu boluntarioaren zikloaren fase bakoitzean gure erakundeetan zelan zaintzen ditugun. Zainketak harreran, prestakuntzan, ekintza boluntarioa gertatzen deneko bide-laguntzan, aldizkako aldentzeetan, alde egitean.

Baina erronka zainketetarako estrategiaz, plan argi eta zehaztuaz harago doa. Garrantzitsua da, halaber, erakundeen konpromisoa adieraztea, zaindu ahal izateko behar diren baliabide pertsonal eta materialez hornituz boluntarioak. Ez da edozelako gastua, inbertsioa da, dudarik gabe. Ziur nago beren ekintza boluntarioan zainduta sentitzen diren pertsonenek kalitate handiagoarekin lan egin ahal izango dutela premiazko egoeran dauden pertsonenkin.

Aurreko guztia honako galderetan bideratu genezake: zenbat denbora eta pertsona ditugu boluntarioei laguntzeko? Nola identifikatzen dugu boluntario bat nekatuta dagoela? Zer egingen dugu identifikatzen dugunean? Zenbatean behin biltzen gara boluntarioekin nola dauden ikusteko? Zerk kezkatzen ditu? Entzuten ditugu boluntarioen proposamenak, kezkak, beldurrak?

Beraz, boluntariotzako erakundeontzat, boluntarioen zaintza egiteke dagoen zeregin da, eta egundoko erronka, gure eguneroko lana bultzatu eta dinamizatu behar duena. Bidearen tarte bat eginda daukagu norabide horretan; orain, jarraitzea dagokigu, eta ez gelditzea.

**José Luis Graus Pina**

Caritas Konfederazioko  
Boluntariotzaren  
arduraduna.

Responsable de  
Voluntariado de la  
Confederación Cáritas.



# El cuidado de las personas voluntarias en las entidades de voluntariado

El tema del cuidado cada vez está ocupando más espacio social, pero eso no significa que esté incorporado en nuestras dinámicas sociales más cotidianas. Hace menos de un año el director general del INMSERSO comentaba en una charla que nuestro país se verá sometido a una crisis de cuidados sin precedentes si no hacemos nada para cambiar las condiciones laborales en sentido amplio del sector que atiende a las personas mayores, a las personas dependientes y a las personas enfermas. Y en este periodo no se ha visto ningún cambio más allá de la nueva legislación, que es necesaria, pero no suficiente.

Tras haber hecho un breve sondeo en internet y haber visto los planes de voluntariado de varias Cáritas Diocesanas distintas, y de otras entidades del Tercer sector, tengo que decir que en ninguno de ellos aparece el tema del cuidado de las personas voluntarias de una forma ordenada, clara, sistematizada y operativa. Creo que, evidentemente, nos pasa un poco como a la sociedad. El cuidado de las personas voluntarias está muy presente como concepto, como relato, pero no está todavía realmente incorporado en nuestro quehacer cotidiano.

Por tanto, el cuidado a las personas voluntarias es un reto importante que deberíamos enfrentar con una voluntad clara y decidida. Nos parece importante incorporar la dinámica de cuidar a las personas voluntarias, para que luego ellas puedan cuidar con calidad a las personas que se acercan a nuestras entidades en busca de ayuda, de apoyo. Podríamos definirlo algo así como "cuidarles para que cuiden".

Es un reto ir incorporando esta propuesta en nuestros planes de voluntariado. Definir cómo podemos cuidar desde el primer momento a las personas que se nos acercan queriendo ser voluntarias. Es preciso tener una estrategia y un plan claro al respecto. Podemos revisar cómo cuidamos en cada una de las fases del ciclo de la persona voluntaria en nuestras entidades. El cuidado debe poder verse y expresarse en la acogida, en la formación, en el acompañamiento mientras se produce la acción voluntaria, en las ausencias temporales, en la salida.

Pero no solo el reto es tener una estrategia, un plan de cuidados claro y definido. Es importante también que el compromiso de las entidades se exprese dotando de los recursos personales y materiales necesarios para poder cuidar a las personas voluntarias. No es un gasto más, es, sin duda, una inversión. Estoy convencido de que las personas que se sienten cuidadas en su acción voluntaria podrán desempeñar con mayor calidad su trabajo con personas en situación de necesidad.

Todo lo anterior podríamos operativizarlo en las siguientes cuestiones; ¿cuánto tiempo y personas tenemos destinadas a acompañar a las personas voluntarias?, ¿Cómo identificamos que una persona voluntaria está cansada?, ¿qué hacemos cuando lo identificamos?, ¿cada cuánto nos reunimos con las personas voluntarias para ver cómo se encuentran?, ¿qué les preocupa?, ¿escuchamos las propuestas, las inquietudes, los temores de las personas voluntarias?

Por tanto, para nosotras las entidades de voluntariado, el cuidado de las personas voluntarias es una tarea pendiente y un reto maravilloso que debe impulsar y dinamizar nuestro trabajo cotidiano. Ya tenemos andado un trecho del camino en esa dirección, ahora corresponde seguir y no detenerse.



**SU**  
La herencia solidaria  
**SONRISA, TU LEGADO.**  
puede ayudar a cambiar el rumbo de muchas vidas.

Hacer presente tu compromiso solidario en el testamento es posible.  
Es un modo de asegurar que, cuando no estés, parte de tus **bienes y patrimonio** se destinarán a seguir cambiando la vida de muchas personas.

Da el paso e infórmate, es muy sencillo.  
Te esperamos en el 94 402 00 77 o en [kolabora@caritasbi.org](mailto:kolabora@caritasbi.org)



## Urrats voluntariotza egiteko Pasos para hacer voluntariado

### CARITAS BIZKAIAREKIN HARREMANETAN JARRI



94 402 00 72  
[voluntariado@caritasbi.org](mailto:voluntariado@caritasbi.org)  
[www.caritasbi.org](http://www.caritasbi.org)

1

### CONTACTAR CON CARITAS BIZKAIA



### CARITAS EZAGUTU

Formazio bat jasoko duzu ezagutu gaitzazun



2

### CONOCER CARITAS

Recibirás una formación para que nos conozcas

### ZURE MOTIBAZIOA AZALDU

Bakarkako elkarritzketa batean voluntariotza noiz egin dezakezun eta gugandik zer espero duzun ezagutuko dugu



3

### EXPRESAR TUS MOTIVACIONES

En una entrevista personal conoceremos cuál es tu disponibilidad y expectativas

### PROIEKTU BATEAN PARTE HARTU

Komunitateko lan-talde batean elkarlanean hasiko zara



4

### PARTICIPAR EN UN PROYECTO

Empezarás a colaborar formando parte de un equipo en comunidad

### EKINTZA BOLUNTARIOAREKIN KONPROMETITU

Keinu oro da funtsezko



5

### COMPROMETERTE EN LA ACCIÓN VOLUNTARIA

Cada gesto cuenta

*Zure zain gaude  
Te esperamos*



## ESKERRIK ASKO ZURE LANGUNTZAGAITIK GRACIAS POR TU APOYO

FIARE Banca Ética:	ES85 1550-0001-22-0000992222
BBK-Kutxabank:	ES85 2095-0119-96-3800121037
Laboral Kutxa:	ES25 3035-0134-48-1340555555
BBVA:	ES96 0182-1290-30-0000295556
CaixaBank:	ES93 2100-0732-21-0200220296
Rural Kutxa:	ES85 3008-0266-51-2515538920

% bizum  
33514

