



ADIN NAGUSIKOEN
GIZA BOLUNTARIOTZA
VOLUNTARIADO SOCIAL
DE MAYORES



BOLUNTARIOAK ZENTROETAN: egoitzetan eta eguneko zentroetan



kutxa
FUNDAZIOA



Aurkezpena

Adineko pertsona asko daude behartuta nahitaez beren bizitzako azken urteetan egoitzetan bizitzera edo beren denboraren zati handi bat eguneko zentroetan pasatzera. Horien artean, **kopuru handi batek ez du gizarte- edo familia-sarerik**, eta, beraz, ez du ongi sentitzeko behar izaten den harreman-euskarri hori, euskarri emozional hori. Kasu horietan, bakardade-sentimendua oso sakona izan daiteke. Hori dela eta, Nagusilanen iritziz, funtsezkoa da zentroetan lan egitea, **bai pertsonari banaka eta bai taldeari konpainia eginez**, eta bai **animazio-jarduerak** eginez.

Testua: Xabier Bañuelos · Diseinua eta maketazioa: Ad hoc.





Laburpena

- **Zer da zentroetan konpainia egitea?**
- **Jarduera-motak**
 - Taldeari konpainia egitea
 - Animazioa
 - Pertsonari banaka konpainia egitea
- **Nork egiten du konpainia?**
- **Nola egiten da?**
 - Eskeraek iristean
 - Taldeari konpainia egitea eta animazioa
 - Pertsonari banaka konpainia egitea
- **Konpainia ondo egiteko gakoak**

ZER DA zentroetan konpainia egitea?

Boluntarioria presentzialeko programa bat da, nahi gabe bakarrik dauden adineko pertsonentzat egiten dena, zentroetan. Zentro horiek egoitzak eta eguneko zentroak dira. Hiru helburu ditu programak:

- 1.** Bakarrik egonik egoitzetan bizi diren edo beren denboraren zati handi bat eguneko zentroetan igarotzen duten adineko pertsonen konpainia egitea, haien ongizate emozionala hobetzen laguntzeko.
- 2.** Adinekoen arteko gizarte-harremanak indartzea eta komunitate-sare bat sortzea, zentroetan komunitatearen jarduerak sartuz eta konpainia jasotzen duten pertsona horiei komunitate-jardueretan parte hartzea ateratzen lagunduz.
- 3.** Adinekoen laguntzeko dauden zerbitzu publiko eta pribatuaren osagarri izatea.

Boluntarioria eginkizuna, funtsean, **entzutea eta hizketan aritzea da**, hau da, lagunek eta familiak beteko luketen lana egitea. Ez da arretarako, aholkularitzarako edo kontsultarako zerbitzu teknikoak, horretarako badaude-eta profesionalak zentroetan eta Gizarte-zerbitzuetan.



Jarduera-MOTAK

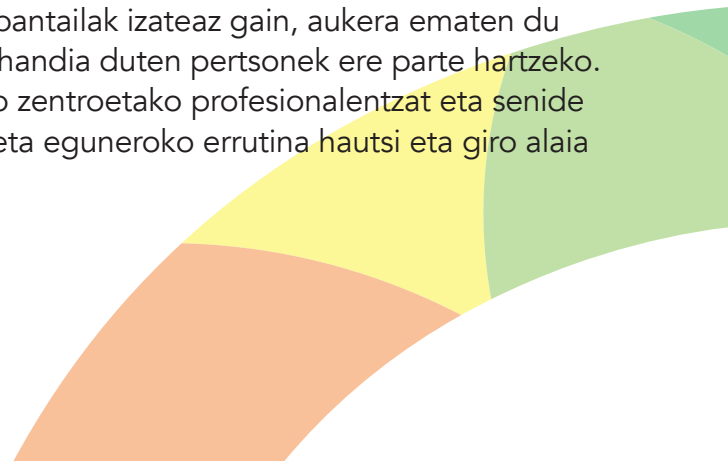
Jarduerak mota askotakoak dira, eta zentro-motaren eta bertako boluntario-taldearen arabera antolatzen dira. Hiru kategoriatan bana ditzakegu.

1. Taldeari konpainia egitea

Soilik egiten da, **bakarrik dauden pertsonen kopurua handia denean**. Gizarte-harremanak errazten dituzten talde-jarduerak dira. Boluntarioak egun eta ordu jakinetan joaten dira zentrora, jolas-uneak bultzatzeko. Hauek izaten dira jarduera batzuk: bingoa, gutunak, eskulanak, ozen irakurtzea, Gabonetako festak eta mozorro-festak, ekitaldi komunitarioetarako irteerak, ibilaldiak, pintxo-potea, eta boluntarioek edo parte-hartzaileek proposaturiko beste edozein, betiere zentroak horretarako aukera ematen badu.

2. Animazioa

Nagusilaneke boluntarioek egiten dute, **talde artistikoak** osatuta: antzerkia, abesbatza, musika-taldeak, etab. Taldeari konpainia egitearekin duen aldea da animazioa **ez dagoela ordezkaria bati atxikita**, eta, beraz, birak egiten dituztela lurraldeko zentroetan zehar. Konpainia-mota honek, taldeari egiten zaion konpainia-motaren abantailak izateaz gain, aukera ematen du narriadura kognitibo handia duten pertsonak ere parte hartzeko. Gainera, zabalik dago zentroetako profesionalentzat eta senide eta hurbilekoentzat, eta eguneroko errutina hautsi eta giro alai sortzen du.



3. Pertsonari banaka konpainia egitea

Bakarrik dagoen eta lagun bat behar duen pertsonari konpainia egitea da helburua. Adiskidetasun-harreman bati dagozkion jarduerak egiten dira elkarrekin. Askotarikoak izan daitezke; adibidez:

- ✓ entzutea eta hitz egitea;
- ✓ **zentroan** jarduerak egitea, hala nola telebista ikustea edo irratia entzutea, ozen irakurtzea, mahai-jokoak, eskulanak, eta abar;
- ✓ **kalean** jarduerak egitea: paseatzea, kafea hartzea, ekitaldiren batera joatea, zinemara joatea, eta abar;
- ✓ noizean behin, erosketaren bat egitera **laguntzea** edo kudeaketa burokratikoetan edo antzekoetan laguntzea.

Nolanahi ere, lagundutako pertsonak eta boluntarioak zehaztuko dituzte egin beharreko jarduerak, **bien gustukoak** izan daitezzen. Zentroko profesionalak gainbegiratuta egiten dira jarduera horiek.

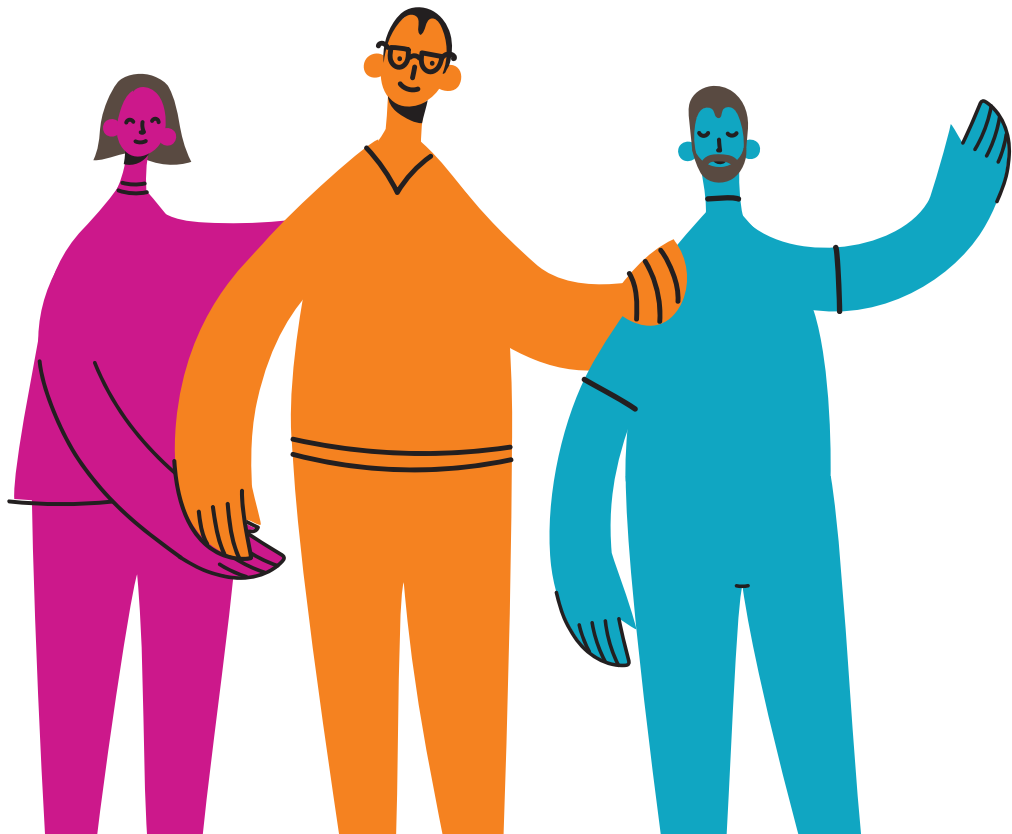
Ikusten dugunez, **aukera asko daude**. Baina bi gauza hartu behar ditugu kontuan: bat, emozio mailan konpainia egitea dela helburua; eta bi, zerbitzu profesionalen osagarria dela, eta, beraz, **muga batzuk errespetatu behar direla**.

Hala, bada, kanpoan geratzen dira zenbait jarduera, hala nola pertsona garbitzea, janzteia edo jaten eta edaten ematea, pertsona hori fisikoki mugitzea (adibidez, ohetik aulki batera edo gurpil-aulkitik sofara), etab. Horiek profesionalen eginkizunak dira.

Era berean, ezin da ez dirurik eman ez jaso, ez eta familiari edo legezko tutoreari dagokion erabakirik hartu ere, eta ezin da gizarte-zerbitzuek, zentroetako langileek eta osasuneko profesionalak emandako jarraibideen aurka egin.

NORK EGITEN du konpainia?

Adinez nagusi diren boluntarioek, erakundean erreferentziako pertsonarekin prestakuntza jaso ondoren. Pertsonai banaka konpainia egiteko lanetarako, lehentasuna emango zaie **denbora jakin baterako konpromisoa har dezaketen boluntarioei**, hala helburuak bermatu ahal izateko. Irizpide hauek hartuko dira kontuan: generoa, adina, zaletasunak, hizkuntza, bizilekua, etab. **Profil bateragarriak** izatea da helburua.



NOLA egiten da?

Eskaerak iristean

Konpainiarako edo animaziorako eskaerak **bi bidetatik** heldu ohi dira. Lehenengoan, **zentroak** egiten du eskaera; bigarrean, **Nagusilan** bera izan daiteke, **edo partikularrak edo zentroetako erabiltzaileak**.

Eskaera iritsitakoan, baloratu egiten da, eta behin konpainia edo jarduera egitea erabakitzen denean, deialdi bat egiten da boluntarioa aurkitzeko: **lehenik, erakundeko boluntarioen artean**; eta inor ez badago eskuragarri, kanpoan bilatzen dugu, gure hedapen-kanalen bidez (webgunea, sare sozialak, etab.) eta beste erakunde batzuen plataformen bidez.

Deiari erantzuten diona erakundeko **boluntario beteranoa** bada, berehala hasten da lanean. **Boluntario berria** bada, aldez aurretik **harrerako eta prestakuntzako prozesu bat** egiten zaio, eta bertan lantzen dira elkarrearen helburuak, egiten diren jarduerak, antolaketa orokorra eta tokikoa, eta konpainia egiteko edo egin beharreko jarduera egiteko oinarritzko jarraibideak.



Zentroekin lan egiteko

Egoitzak eta eguneko zentroak, **Nagusilan**en boluntarioritza-jardueraren bat behar izanez gero, erakundearekin harremanetan jar daitezke. Elkarrekin aztertuko dugu zein diren beharrak eta zer baliabide dauden erabilgarri, eta, dena ondo badago, lankidetzari ekingo diogu.

Zentro berri batekin hasten garen bakoitzean, **bi erakundeen arteko hitzarmena sinatzen da**, eta bertan zehazten dira garatuko diren prozesuak eta jarduera-motak. Edozein zentro-mota izan daitezke (publikoak, pribatuak...), baina, nolana ere, kontuan hartuko dugu egoitzako pertsonen eta langileen tratuari eta zaintzari buruzko araudia betetzea.

Taldeari konpainia egitea eta animazioa

Pertsona batek zentroetan boluntario-lana egin nahi duenean, **elkarrizketa bat** egin behar du **Nagusilanekin**, dela bere herriko arduradunarekin dela bulego nagusiko teknikari batekin.

Elkarrizketa horretan azalduko zaio zer jarduera-mota egiten diren, haien maiztasuna eta ordutegiak; eta boluntario berriak, era berean, bere interesak eta prestasuna azalduko ditu. Eta jarduera berri bat proposatzen badu, horretarako zer aukera dauden ikusiko da.

Ekintza-mota erabaki ondoren, boluntario berria aukeratutako zentrori joango da Nagusilaneko pertsona batekin. Han, ekintzaren xehetasunak aurkeztu eta adostu egingo dira.

Jarduera hasi eta astebetera edo bi astera **ebaluazioa egiten** da, behar bezala garatzen ari den ikusteko. Eta jarduera berria bada, baloratuko da ea egokitzen den zentroaren beharretara eta lagundutako pertsonen beharretara.

Pertsonari banaka konpainia egitea

Egoitzan bakardade-egoeran dauden adinekoak dira programaren hartzailleak. **Nagusilanek** konpainia-jarduerak egingo ditu, baldintza hauek betetzen badira:



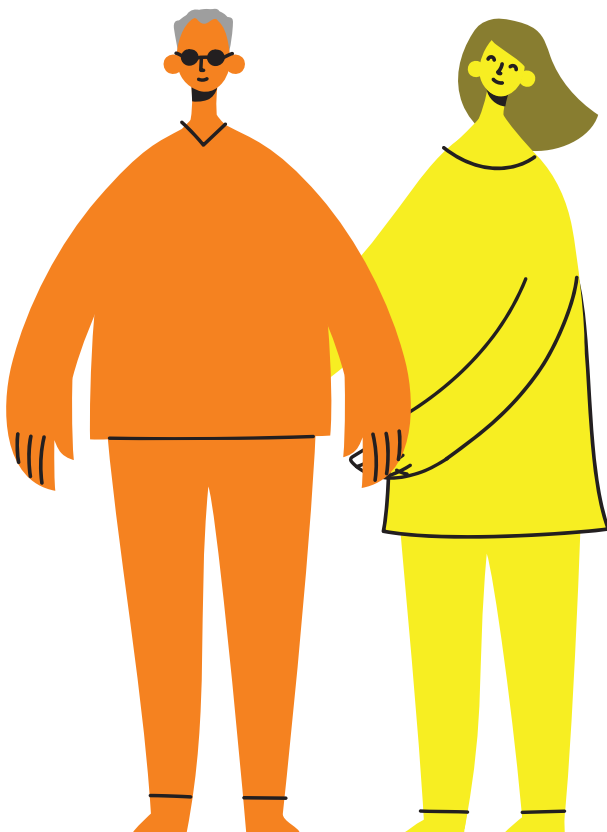
60 urte baino gehiago izatea (salbuespenak egon daitezke);



autonomia izatea eta **adimen-narriadura** nabarmenik ez izatea.

Interesdunak, zentroetako profesionalek, senideek eta lagunek edo **Nagusilaneko** boluntarioek eska dezakete konpainia. Behar hori zentroarekin batera hauteman eta ebaluatu ondoren, boluntario bati ematen zaio konpainia hori egiteko zeregina.

Boluntario berri bat hartzeko, aurreko kasuan bezala jokatuko da. Behin konpainia zehaztu ondoren, honela jokatuko da:



✓ **Hasiera: lehen bisita**

Tokiko koordinatzaileak kudeatuta, konpainia jasoko duen pertsonari **lehen bisita** egingo zaio. Boluntarioak eta **Nagusilan**en arduradun batek hartuko dute parte bisita horretan. Erreferentziako profesional bat gonbidatu ahal izango da, halakorik bada, bai eta senideak edo hurbilekoak ere, konpainia jaso behar duenak hala nahi badu.

Hauek dira helburuak:

- bi aldeak **aurkeztea**;
- **konpainia egiteko jarraibide bat** finkatzea, eguna eta orduategia barne;
- konpainia jasoko duenak eta boluntarioak **zer jarduera egin** nahiko lituzketen jakitea.

✓ **Konpainia. Bigarren bisita eta ondorengoak**

Bigarren bisitan boluntarioa bakarrik joango da. **Elkar ezagutzeko topaketa bat** izan ohi da, eta boluntarioak entzute aktiborako gaitasuna erakutsi beharko du, harremanetan hurbiltasuna, konfiantza eta arintasuna lortzeko.

Era berean, lagundutako pertsonaren izaera, beharrak eta gustuak azaltzen joango dira, eta jarduerak egiten hasiko dira. Hori guztia hurrengo hitzorduetan sakonduz joango da, eta hala iritsiko dira **harremanaren gorenera**, hau da, bi aldeak elkarrekin erraz moldatzera eta harreman horretaz gozatzen.

✓ **Jarraipena**

Boluntarioak laguntza izaten du konpainia egiteko prozesu osoan. Ordezkaritzako boluntariotzako arduradunak aldian-aldian egiten du **jarraipena**, kasuaren nondik norakoa eta boluntarioaren egoera ezagutzeko.

Segimendu horri esker, boluntarioa nola dagoen jakin daiteke, eta zalantzak argitu. Bestalde, tokiko boluntariotzaren arduradunak **Nagusilanen** egoitza nagusiko teknikarien laguntza du edozein zalantza edo gorabehera argitzeko.



Denbora eta maiztasuna

Ez dago ezarritako mugarik; beraz, konpainia egiteko denbora aldatu egin daiteke, boluntarioaren eta lagundutako pertsonaren beharren eta prestasunaren arabera. Dena den, lan-karga handiegia ez hartzeko gomendatzen zaie boluntarioei. Nagusilanen ustez, **egokia da astean ordubete eta ordu eta erdi bitarteko bisita bat egitea.**

Pribatutasuna

Lagundutako pertsonarekin izaten diren solasaldiak konfidentzialak dira, eta ez da solasaldi horietan agertutako informaziorik zabaldu behar. Horregatik, jardueraren hasieran datuen konfidentziasun-konpromisoa sinatzeko eskatzen da.

Inoiz ez zaude bakarrik

Boluntariotzan hasteko prozesua zentroetako talde profesionalekin koordinatuta egiten da. Ondorengo lanetarako, boluntarioek langile espezializatuen laguntza eta zuzeneko babesa izaten dute beti, *in situ*.

Taldean egiteko jarduera bada, beste boluntario batzuekin batera egiten da. Eta pertsonarentzako konpainia bada, **bi lagun artean** egin daiteke, bai biek aldi berean, bai txandaka. Gainera, hor dago beti **Nagusilanen erreferentziako pertsona bat**, berarekin gauzak kontrastatzeko eta edozein gorabehera, zalantza... izanez gero laguntzeko.

Konpainia ondo egiteko GAKOAK

Entzute aktiboa

Aktiboki entzutea da gako nagusia, **zentzuz eta kontzienteki** entzutea, eta horrek nahitaez eskatzen du arreta jartzea, aztertzea, interpretatzea eta jardutea. Baina ez modu aseptikoan, baizik eta pertsona baloratuz, pertsonari interesa erakutsiz eta sentiaraziz, harremanean onartuta eta eroso senti dadin.

Entzutea

Pertsonak hitz egiteko beharra dute, eta berak dira konpainiaren protagonista bakarrak. Boluntarioak **entzute aktiborako** jarrera izan behar du; interesa agertu behar du pertsonari buruz eta haren bizitzari buruz, eta haren zaletasun eta interesekin, behar eta itxaropenekin, bat etortzen saiatu behar du.

Adeitasuna eta hurbiltasuna

Adeitasunez jokatu behar da, ezinbestean, eta horrek berekin ekarri behar du hurbiltasuna, bai eta, behar izanez gero, **maitasuna erakustea** ere.

Ez epaitu, ez eman leziorik

Pertsonari **errespetua** agertu behar zaio. Boluntarioen eginkizuna ez da balio edo jarrereri buruzko iritziak ematea. Ezta leziorik ematea ere. Salbuespen gisa, pertsonak hala eskatuz gero, gomendioak eman daitezke, baina helburua hitz egitea eta konpainia egitea besterik ez da.

Ez galdu arretarik

Konpainia egiteko prozesuan, egiten ari garen lanean jarri behar dugu arreta, izaten ari garen solasaldian kontzentratu behar dugu.

Ez da beste jarduera batekin batera egin behar.

Ulertzea eta argitzea

Gaizki-ulertuek eta mezuak behar bezala ez ulertzeak kalte egin diezaiokete harremanari, edo behar ez bezala jokatzera eramán gaitzakete, adibidez, gorabehera edo gabezia baten aurrean. Garrantzitsua da ziurtatzea ondo ulertu dugula zer transmititu nahi digun lagundutako pertsonak. Zalantzarik izanez gero, oso baliagarria da esaldiak **errepikatzea edo birformulatzea**.

Galdetu

Galdetzea garrantzitsua da, baina **zentzuz eta hala dagokionean**. Ez da jakin-min hutsagatik galdetu behar, baizik eta jakin beharreko zerbait jakiteko, elkarrizketaren tonuari eta erritmoari eusteko, beste pertsona baloratua sentitzeko edo konpainiaren jarraipenerako informazio garrantzitsuren bat lortzeko.



Koherenteak izatea

Ez da komeni kontraesanetan erortzea, erantzuteagatik erantzutea, ez eta zalantzas jokatzea ere, ez behintzat **egiat** jokatzeko behar denetik harago.

Seriotasuna eta puntualtasuna

Lagundutako pertsonarekiko konpromisoak **nahitaez bete beharrekoak** dira. Eta horien artean, hitzordu guztietara joatea da garrantzitsuena, eta puntual iristea, gainera. Joan ezin bada edo berandu iritsi behar bada, ezinbestekoa da garaiz jakinaraztea.

Konfidentzialtasuna eta diskrezioa

Konpainia egiten den bitartean, informazio konfidentziala jaso daiteke lagundutako pertsonaren egoerari buruz. Hortaz, boluntarioak **diskrezioz jokatu behar du** nahitaez, eta ez du jasotako informazioa zabaldu behar, salbu eta bere segurtasuna edo lagundutako pertsonaren segurtasuna arriskuan badago. Halakoetan, arduradunari jakinaraziko zaio.

Ahalduntzea

Bakardadeak autoestimua falta edo larritasuna sentiaraz ditzake, eta horrek mendekotasuna eragin dezake. Konpainia egiteko harremanean, pertsona bera baloratu behar da, eta pertsona hori ahalduntzean jarri behar da arreta; **motibazioa eragin behar zaio**, bere bizitzaren gaineko agintea har dezan berriro, bere bizitzaren gaineko ardura har dezan eta erabakiak hartzeko gai izan dadin.

Identifikatzea eta jakinaraztea

Konpainia egitean konfiantzazko harreman bat sortzen da, pertsona bakoitzaren egoera ezagutzeko aproposa. Hori dela eta, pertsonak asea ez dituen oinarrizko **beharrak identifika daitezke**: afektiboak eta sozialak, higiene pertsonalekoak, ariketarik eza, elikadura eskasa, etab. Horrelako egoerarik hautemanaz gero, arduradunari jakinaraziko zaio, eta hura, kasu bakoitzean, dagokionarekin jarriko da harremanetan (famielarekin, egoitzarekin, gizarte-zerbitzuekin...).

Eragotzi beharrekoak

- Lagundutako pertsonak hurrak balira bezala tratatzea. Adinekoak dira eta zailtasunak izan ditzakete, baina helduak dira eta heldutzat hartu behar dira.
- Hitz egitean etetea.
- Eskatu gabeko lezioak edo aholkuak ematea; pertsonari zer egin behar duen esatea.
- Lotsagabeak izatea, baieztapenak edo galderak eginez.
- Kontatzen dizkiguten iritzi, sentimendu, egitate edo arazoei barre egitea, edo arinkeriaz hartzea, gutxiestea edo kasurik ez egitea.
- Harremanaren protagonista bihurtzea.
- Datu pertsonalak ematea.
- Guri ez dagozkigun arazoak konpontzen saiatzea, profesionalen lana ordezkatzuz (medikuena, erizainena, psikologoena, gizarte-langileena, gizarte-hezitzaileena, etab.).

