

MANOS DE CONFIANZA

*Libertad...
camino de asfalto
visión de ave rapaz,
observando...volando*

*Nubes blancas
algodón dulce de feria
manos que ofrecen
Paz...hogar*

*Miradas que van formando
interior de ti, para mí
mi cómplice, compañera
compañero de largo viaje.*

*Confiando...
entregarme, recibirte
manantial de sangre,
herida que vas a curar.*

*Magia blanca, hechizo
gurús de libertad,
para conocerte...
entregarte parte de mi Alma.*

*Cuánta potencia en nuestro Ser
andar para desandar
aprender y desaprender
tu vida de libélula libre.*

*Cómo un sorbo de café caliente
que va entrando por mi esófago...
así recibo tu ayuda,
cálida, aromática.*

*Seres que habitan,
se entregan en fusión de palabras
brazos y manos extendidas
aire puro, místico.*

*Gracias...
porque sí, porque eres,
estás, existes...
soy lo que soy, porque tú eres.*

Daniel Rodríguez



PH ALICANTE

Rosana Bueno Ripoll, voluntaria en Proyecto Hombre Alicante



¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre Alicante?

Recibí una invitación por parte de una terapeuta y de la directora para formar parte del voluntariado y acepté porque me parecía una buena forma de agradecer todo lo que Proyecto Hombre Alicante ha significado para mi familia y para mí.

¿Qué haces como voluntario/a? ¿Cuáles son tus tareas?

En un principio, atiendo las llamadas de la centralita los jueves por la tarde. Si más adelante piensan que puedo ayudar en otro menester, lo haré encantada porque cualquier lugar en el que pueda ser útil será un buen destino.

¿Qué haces como voluntario/a? ¿Cuáles son tus tareas?

Sin duda le diría que es una tarea muy gratificante. Además, por muy ocupada que estés, siempre dar parte de tu tiempo para realizar aquello que te llena es una gran motivación.

¿Qué haces como voluntario/a? ¿Cuáles son tus tareas?

Creo que recibo mucho más de lo que doy porque mi sentimiento es de pertenencia, de formar parte de una gran familia que trabaja unida para construir una sociedad mejor, y todo a cambio de un poco de mi tiempo. Realmente me siento muy agradecida por ser útil en esa tarea. Y para mí es una gran satisfacción poder aportar mi granito de

arena a esta gran Asociación Proyecto Hombre que tanto bien hace a todas las personas que solicitan su ayuda.

PH ALMERÍA

Ángel Iturbide Elizondo, voluntario en Proyecto Hombre Almería

Debo confesar que el primer día que llegué a la prisión venía nervioso y con cierta preocupación. Esa noche había dormido mal, con un sueño agitado plagado de microdespertares y con pensamientos recurrentes en torno a lo que mi subconsciente imaginaba lo que iba a ser entrar en la cárcel. Lo cierto es que no me asustaba o me ponía nervioso en sí el entrar en el recinto y tener contacto con sus moradores y con los funcionarios de turno, lo que me inquietaba era si iba a estar a la altura y si iba a ser capaz de dar una mínima parte de lo que se esperaba de mí. Al fin y al cabo he pasado mi vida laboral en un periódico y poco o nada sé de terapias ni de lo que hay más allá de los gruesos muros de la prisión.



Fue llegar y ser consciente de lo equivocado que estaba. En la puerta de la prisión me encontré con Jose y Patricia, terapeutas de Proyecto Hombre que desarrollan este pro-

grama, con los que entré en su interior advertido previamente de que dejara el teléfono en el coche puesto que no se puede acceder a su interior, cosa que en un primer momento me sorprendió, pero que luego lo entendí perfectamente. Iba a entrar en otro mundo y el mío se quedaba tras de mí, al igual que el teléfono.

Después de franquear varios controles accedimos al módulo de la Unidad Terapéutica Educativa (UTE), de la prisión provincial de El Acebuche. Tras una breve conversación con los funcionarios entramos en el módulo al que estaban llegando los que por unas horas y unos días iban a ser mis nuevos, digamos que compañeros, dado que allí todos éramos lo mismo. Fue como un torbellino. La mayoría acudió a saludar al nuevo y vi que me había convertido en la novedad de esa mañana calurosa de agosto. Hablé con unos y con otros y lo que más me llamó la atención fue lo respetuosos que se mostraron todos. Antes de comenzar la jornada de la mañana pude ver la biblioteca y la sala de estudio, también una enorme bicicleta a tamaño real hecha toda ella con láminas de madera obra de 'El Campaña', así le llaman y así firma sus obras.

Ya íbamos a comenzar la sesión de la mañana cuando llegó Natalia, también terapeuta de Proyecto Hombre, y tras sentarnos más o menos en círculo comenzó la sesión. Se trataba de hablar, de mostrar los sentimientos (encontrados en ocasiones), y de profundizar en nosotros mismos de la mano de Jose, Patricia y Natalia. Yo, como voluntario de Proyecto Hombre, observaba y me fui soltando poco a poco y cada vez me encontraba más cómodo puesto que todos los que estábamos allí éramos iguales, cada uno con nuestros problemas y cada uno con nuestros errores, pero todos iguales. Con el primer grupo todo fue bien y con el segundo aún me sentí más suelto. Entre grupo y grupo tomamos café y salimos al patio donde hablamos de todo: de viajes, naturaleza, música, cine... vamos de lo que habla todo el mundo cuando está en una situación distendida.

Los terapeutas de Proyecto Hombre dirigían la reunión de manera brillante dejando hablar a todos, confrontando y escuchando (eso sí que es importante) y todo bajo el respeto entre unos y otros, pidiendo el turno de palabra y nunca juzgando ni imponiendo opiniones. Vamos, que muchos de los que estamos fuera deberíamos aprender a comportarnos y a dialogar lo mismo que en la UTE.

Fueron muchas las cosas que me llamaron la atención, además de la cercanía con la que te acogen. La amabilidad de los funcionarios con nosotros y el trato cercano con los internos; que ellos mismos hablaran de 'casa' y no de cárcel, así como que nunca oí la palabra celda y sí habitación. Y también las muestras de afecto y complicidad entre ellos.

Desde luego, no es un mundo idílico puesto que no deja de ser una cárcel con personas que tienen muy claro lo que quieren conseguir y que no es otra cosa que no volver a consumir sustancias una vez que salgan a la calle y ahí siempre estará Proyecto Hombre para ayudarles con esa labor encomiable que realiza. Y los dos primeros días fueron buenos y me sentí aceptado y parte de ellos. Hasta el punto de que el segundo día que estuve en la UTE Ricardo me pidió un artículo para 'La Voz de la UTE'. Y aquí está. Gracias por todo y a todos.

PH BALEARES

Federico Aguilar, voluntario de Projecte Home Balears



Desde hace 35 años, Projecte Home Balears trabaja en la investigación, prevención y tratamiento de las adicciones en Baleares. Projecte Home Balears no sería la entidad que

es hoy sin la incalculable ayuda y el apoyo que cada día ofrecen las más de 150 personas voluntarias de la entidad.

Federico es voluntario de PHB en el Programa Ítaca, personas en tratamiento por adicción al alcohol, en Palma y cada jueves viene a realizar un taller de historia con las personas usuarias.

Federico, Cuéntanos un poquito, ¿Qué te hizo dar el primer paso para hacerte voluntario?

Desde hace años he colaborado con varias ONG económicamente, pero sentía que podía aportar algo más, y que quería estar más cerca de las personas que lo necesitan. Pensé que podía dar una parte de mi tiempo y cuando vi que pedían voluntarios para Projecte Home Balears no me lo pensé.

¿Por qué elegiste Projecte Home Balears?

Bien es verdad que fue por una demanda que vi en la universidad donde estudiaba y aunque anteriormente había tenido relación con varias entidades de ayuda a personas, me llamó mucho la atención el tipo de ayuda que presta Projecte Home Balears porque es más personal y más directa a la persona usuaria.

Explícanos en que consiste el programa en que estás y el que haces

Acudo al programa Ítaca cada jueves por la tarde y con lenguaje fácil y moderno hablamos sobre la historia global y española, desmontando mitos, prejuicios y tratando de crear interés en para que profundicen en ella. Intento que vean la historia como una cosa útil, viva, interesante y divertida.

¿Nos podrías contar algún momento especial que hayas vivido como voluntario en Projecte?

Los abrazos, los aplausos solo por el hecho de haber ido, los comentarios después de acabar y el interés que muestran cuando no quieren que acabe el tiempo porque el tema les está gustando especialmente.

¿Qué le dirías a una persona que se está pensando hacer voluntariado?

Que no lo dude, es una de las mejores experiencias vitales que puede tener una persona. El tiempo invertido te devuelve una satisfacción personal imposible de encontrar en los móviles, las series o los videojuegos.

PH BURGOS

Enrico Marzinot, voluntario del taller de informática de PH Burgos

¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre?

Llevaba tiempo con la sensación que mis esfuerzos tenían que ser útiles también para algo y alguien más que mis seres queridos y mi puesto de trabajo; hacer algo bueno no porque sea necesario, me lo pidan, me lo exijan, se espere de mí o simplemente me apetezca.

Evidentemente se puede hacer todos los días, pero nunca sabes si le llega también a quien pueda necesitarlo y aprovecharlo más.





Fue así que pensé de canalizar y aterrizar estas ganas hacia una organización ya estructurada, que al fin y al cabo vive de gestionar ayuda para el bien de quien más lo necesita.

Y alguien me habló de Proyecto Hombre... y decidí ponerme en contacto con ellos, entender algo más de esta fundación desde dentro. Y desde entonces hasta hoy.

¿Qué haces como voluntario/a?

¿Cuáles son tus tareas?

Doy un taller de informática: muchos usuarios de la Comunidad han tenido ya experiencias con los ordenadores, pero les tienen respeto en lugar de aprovecharlos.

Intento ayudarlos a saber manejar los programas más corrientes para escribir, calcular o presentar, sobre todo ganando confianza en aprovechar lo poco o mucho que en realidad ya saben y pueden hacer solos. Les doy ese empujón que necesitan para ello o intento dárselo.

Cada uno tiene un nivel e intento amoldarme a estos niveles.

¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en hacer voluntariado?

Que es una experiencia enriquecedora, que ayuda a mantener una sensibilidad hacia los que no han tenido la suerte que hemos podido tener otros.

En nuestro día a día muchos solemos relacionarnos con personas y problemas que reflejan solo una parte de la sociedad; el voluntariado me ayuda a mantener el contacto también con otras partes y realidades que están ahí pero que no nos paramos a mirar habitualmente.

¿Qué consideras que das y qué recibes haciendo voluntariado?

Creo de dar y recibir mucho respeto, además de recibir gratitud: respeto las capacidades y las ganas que le echan los usuarios en intentar mejorar sus habilidades con un ordenador (¡Y además en su tiempo libre!); y ellos respetan y agradecen muchísimo que yo en mi tiempo libre, sin que nadie me lo pida, vaya a ayudarlos en mejorar en algo.

Además, egoístamente, me ayuda a no olvidarme de que pedir ayuda es bueno, que la ayuda más constructiva puede y suele venir de quien la aporta con mucha voluntad de darla y que para que un «sistema» esté en equilibrio todos podemos y deberíamos aportar un granito de arena.

PH CÁDIZ

Jorge Navarrete, voluntario en Proyecto Hombre provincia de Cádiz

Desde que terminé mi formación profesional decidí que quería hacer voluntariado, aunque no sabía dónde. Un día me propusieron ir a un piso de acogida de Proyecto Hombre. Al principio los prejuicios no me dejaban aceptarlo. Sin embargo, fue visitar el piso y ver el cariño con el que me trataron, el respeto, sus ganas por vivir... que me fue imposible decir que no.

Así que ahí empecé hace ya casi veinte años.

Mi curiosidad por conocer Proyecto Hombre me hizo ir a los grupos terapéuticos y conocer otros programas. De forma que termi-



né en Proyecto Joven, donde hoy desarrollo mi labor voluntaria.

En Proyecto Joven (programa ambulatorio para jóvenes entre 12 y 21 años con problemas de adicciones, comportamiento o abuso de las TRIC) acompaño a la terapeuta en el grupo de la fase A, la primera al comenzar el programa. Es gratificante ver como chavales que vienen obligados encuentran su sitio en el grupo, consiguen mejorar sus relaciones familiares y en el colegio y le encuentran sentido a realizar el programa. Escuchar a jóvenes que han sufrido mucho y que un día digan «hoy soy feliz», «ayer abracé a mi madre y hacía años que no lo hacía», «he conseguido muchas cosas» no tiene precio.

Yo sólo doy mi tiempo y el conocimiento y experiencia que haya podido acumular. Y a cambio, me siento realizado con mi labor. Me llena ver que progresan, que sonríen, que confían.

El voluntariado requiere constancia y compromiso, pero cuando te paras y miras en todo lo que se ha conseguido con tu colaboración dices «¡y lo que he crecido como persona!!».

PH CANTABRIA

Daniel Roldán Rábago, voluntario en Proyecto Hombre Cantabria

¿Qué te movió a realizar el voluntariado?

Hay ocasiones que nos confundimos durante nuestro camino en la vida, es por eso que conocí proyecto hombre, siendo la decisión más

importante que he tomado hasta el momento y después de 5 años pudiéndome preguntar.

¿Puedo generar esperanza a familiares, usuarios que están pasando por la etapa que yo también he pasado?, entonces no tuve más que pensar y comenzó de nuevo otra relación con la fundación. Convirtiéndome en voluntario en el año 2020.

¿Qué te aporta el voluntariado en PH?

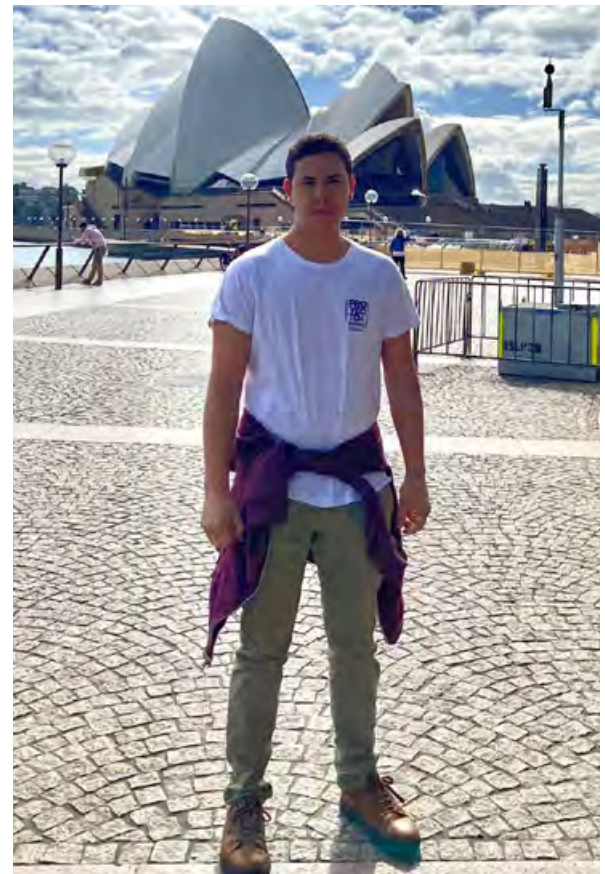
El ser voluntario siempre suma, personalmente me aporta satisfacción cuando siendo tu mismo y sin hacer nada del otro mundo, te dicen: ¡Me estas ayudando!

También hay veces que los lunes por la tarde, es cuando suelo ir, después de un día duro tu cuerpo prefiera estar haciendo otra cosa, entonces me aporta trabajar la fuerza de voluntad, saber dar sin recibir nada a cambio y personalmente a saber de donde vengo.

¿Crees que ha producido algún cambio en ti el hecho de dedicar parte de tú tiempo a los demás?

Ser voluntario te hace crecer como persona, afianzar valores y conocer gente que merece la pena, pero que, por circunstancias no se encuentran en una etapa buena en sus vidas.

Ser sensible lo tenemos asociado a débil y es muy contrario, en ocasiones sentir (de



sentimiento) puede ser lo más bonito de ese día, lo sensible, lo emocional nunca se olvida. Es por eso que ser voluntario te permite llegar a lo profundo de uno mismo.

¿Qué recomendarías a alguien que está pensando en dedicar tiempo a los demás como voluntario?

Cuando uno comienza a pensar que quiere ser voluntario, el error que no debe cometer es la precipitación. Ser voluntario requiere un tiempo para sentirse identificado con la entidad.

En nuestro caso, los nuevos voluntarios en Proyecto hombre Cantabria, comienzan con una sencilla entrevista con nuestra directora Eloísa Velarde y una pequeña formación inicial, donde el voluntario puede presentar que habilidades o competencias tiene y está dispuesto a compartir con la fundación.

Aun así, mi recomendación cuando una persona comienza en nuestro equipo de voluntariado es comenzar por lo que llamamos «el punto» (espacio de recepción), la primera llamada, la primera visita y donde puede el voluntario ir conociendo a todo el equipo de profesionales junto a usuarios de una forma gradual.

¿Qué ha supuesto para ti convertirte en coordinador de voluntariado?

Soy uno más, los títulos no me gustan, pero he de reconocer que esta fundación con lo que ha repercutido en mi vida es todo un orgullo personal.

Disfruto llevando cosas a cabo, por citar una, la marcha (Santander -Villapresente) que este año se implanta oficialmente en la que pueden participar cualquier persona vinculada con proyecto hombre, para llegar a Villapresente (población en la que se encuentra nuestra Casa de Apoyo) como un símbolo de ese camino que recorre la persona y luego el acogimiento de sus familiares, por los otros voluntarios, por los amigos en esa comida de comunidad.

También me ha permitido formalizar un convenio entre proyecto hombre y la universidad Europea del Atlántico, para fomentar los valores del voluntariado, atraer gente joven a la fundación y de este modo puedan vivir los estudiantes una experiencia de vida muy enriquecedora.

El baño en el Cantábrico el 31 de diciembre, es objetivo («símbolo») que me queda por institucionalizar este año.

¿Por qué?, es una forma de purificar las actuaciones que hayamos podido realizar de forma incorrecta, limpiar lo herido durante ese año. Metiéndonos en el mar que es la incertidumbre de la vida y saliendo renovados.

Creo que estaría bien, para los usuarios de Comunidad terapéutica Urbana, siendo una metáfora del proceso que ellos tienen que hacer durante su tratamiento.

¿Qué ideas novedosas te gustaría implementar?

Una idea para voluntarios y profesionales que estén disfrutando en el extranjero y quieran traer un detalle de su viaje a proyecto hombre. Sería una visita a otra organización y donación en nombre de proyecto hombre Cantabria.

Por ejemplo, durante mi estancia en Australia visité Koala Hospital y realicé una donación en nombre de proyecto hombre Cantabria, mediante la adopción de un koala.

Que a su vez pueda dar lugar a realizar con los usuarios que están en tratamiento alguna actividad sobre el compromiso de colaboraciones entre fundaciones.

¿Estás inspirándote en Australia, muchas ideas nuevas para cuando vuelvas?

Más que ideas, es un paso en mi carrera profesional y sobre todo en lo personal, el poder estar en Australia durante 3 meses me está permitiendo: mejorar mi inglés, conocer otras culturas, pasar tiempo con mi hermano y coger fuerzas para lo que pueda estar al venir.

PH CASTELLÓN

Vanesa Moreno Gil, voluntaria en Proyecto Hombre Castellón

¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre?

Mi relación con proyecto Amigó Castellón empieza cuando decido hacer mi estancia



de prácticas de psicología en el centro de día, en 2011. Finalizo las prácticas con una sensación de satisfacción máxima, lo que me lleva años después a comenzar un voluntariado en el mismo centro, en 2019.

Mi motivación principal fue la de poner a disposición de la entidad mis conocimientos y mi experiencia en el ámbito de las adicciones, y así poder ayudar en lo que fuera necesario.

¿Qué haces como voluntaria? ¿Cuáles son tus tareas?

Al inicio del voluntariado, lo realizo en el centro de día con grupos de familias sobre todo haciendo seguimientos de fin de semana de manera semanal, recogiendo la información de cómo se van encontrado los pacientes fuera del centro para trasladarla a los educadores.

Tiempo después, me ofrecen la posibilidad de cambiar de recurso, y pasar del centro de día a la vivienda tutelada; en este caso con usuarios. Así que, tras la pandemia me reincorporo ya a mi nueva localización.

Con una frecuencia semanal, voy a la vivienda tutelada y ayudo en lo que me piden los educadores. Normalmente mis tareas suelen ser: revisión de habitaciones para comprobar que todo está ordenado y que se cumplen las normas, acompañar a los pacientes a realizar gestiones como: sacar dinero, ir al médico, realizar las compras necesarias... y apoyar en los talleres de cocina y limpieza general, así como participar en los grupos que tengan programados.

¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en hacer voluntariado?

Le diría que si tiene una mínima disponibilidad para hacerlo no dude en ello. Creo que es una experiencia muy enriquecedora a nivel personal y que te aporta muchísimo más de lo que das.

¿Qué consideras que das y qué recibes haciendo voluntariado?

Como he dicho anteriormente lo que puedo ofrecer son conocimientos y mi voluntad de ayudar, y comprometerme en ello. Aunque todo esto es poco con todo lo recibido a cambio; ya que, desde educadores, usuarios, familias, coordinadores, compañeros voluntarios... el trato siempre ha sido maravilloso, muy cercano, te hacen sentir que eres alguien importante e imprescindible dentro de Proyecto.

Hace poco tuvimos un encuentro de voluntarios, el primero tras la pandemia, y fue un sentimiento general, el de sentirnos muy queridos y apoyados.

PH CATALUÑA

Paco Estrany, voluntario de Projecte Home Catalunya

¿Quién es Francesc (Paco) Extrany?

Me llamo Francesc Estrany, pero a nivel familiar y amigos me llaman Paco. Nací en Badalona hace 81 años y llevo 50 residiendo en Montgat. Evidentemente ya se puede suponer que con esa edad estoy jubilado. Mi profesión era técnico de ingeniería industrial en una empresa de automoción, donde por necesidades de la empresa me prejubilaban a los 57 años. Con esa edad no me veía para sentarme a un banco a tomar el sol todo el día, así que quise hacer algún tipo de voluntariado social.

¿Cuándo empezaste como voluntario en Projecte Home Catalunya?

Desconocía completamente Projecte Home, pero busqué voluntariados en internet y vi que en el Instituto Catalán del Voluntariado, que dependía de la Generalitat, pedían voluntarios para Projecte Home Catalunya. Así de primeras, el ver que se dedicaba a la rehabilitación de personas drogodependencias, me hizo un poco de respeto. En esa época se hablaba de forma bastante despectiva del mundo de las adicciones, imponía un poco. Pero como vi que pedían a alguien para ayudar en temas administrativos y lo tenía allí mismo en Montgat así que me animé a probar. Contacté con ellos y me hicieron la entrevista para empezar como voluntario. Esto fue en febrero del año 2000.



¿Así que 22 años como voluntario ya?

Es fácil de contar, sí. ¡Y eso que creo que no soy el voluntario más antiguo! La clave es que desde el principio ya me encontré con un ambiente muy familiar y acogedor, era un mundo completamente distinto al que tenía trabajando en una gran empresa privada, donde había otros intereses y luchas internas. El ambiente que me encontré en Projecte Home fue inesperado, pensaba que sería más frío y rígido, pero me encontré con una familia; había una colaboración sin codazos, había amistad. Yo no estaba acostumbrado. Además, desde el primer momento me invitaron a las actividades y encuentros del equipo. Me sentí muy incluido y pude conocer a toda la plantilla; a Octavio, Marta, Joan...

¿Qué tareas has desarrollado a lo largo de estos años?

Mi tarea casi siempre ha sido la de gestión y administración, he tocado poco el área terapéutica, aunque hice también algún curso para voluntariado en el que te ponían en contexto y nos formaban sobre esta parte. Al principio sólo éramos tres personas entre personal contratado y voluntariado. Estaba todo por hacer porque cada persona desempeñaba varios papeles a la vez. Una sola persona podía dedicarse a la administración del centro, a buscar subvenciones, de temas jurídicos, gestiones con el banco...

Más adelante, mi función principal pasó a ser la de gestionar la base de datos en la

que teníamos la información de las personas usuarias, socios y socias, estudiantes en prácticas, empresas colaboradoras, etc. No era difícil pero sí laborioso porque requería de actualizaciones constantes. Esporádicamente también prestaba atención telefónica a las personas que llamaban para pedir ayuda, o incluso participé en la primera mudanza cuando abrieron el centro de Barcelona. Éramos pocos y se hacía lo posible para ayudar.

Entre la pandemia de 2020 y otros cambios, mis labores han ido evolucionando. Fui miembro de la comisión de voluntariado, que se encarga de gestionar a los voluntarios y voluntarias de la entidad. Y ahora desde el centro de Montgat hago tareas como acompañamientos a personas usuarias y otras gestiones.

¿Cómo ha cambiado Projecte Home desde que empezaste hasta ahora?

Uy, no se puede ni comparar. Porque en 20 años no ha cambiado sólo Projecte Home, sino que la sociedad de ahora es muy diferente a la de entonces, en muchos ámbitos; el mundo social, el laboral, el tecnológico... En ese momento sólo había dos programas; el Programa Base en Montgat y el Projecte Jove, que estaba en Sant Feliu de Llobregat. También había una asociación de familias que funcionaba muy bien porque apoyaba a las familias y usuarios, incluido apoyo económico. Al poco tiempo los centros se quedaron pequeños y se buscó la casa de Montcada i Reixac.

Tanto la casa de Montgat como la de Montcada i Reixac han recibido remodelaciones constantes, se ha hecho mucho trabajo para acomodar las instalaciones a las necesidades y normativas de cada época, lo único que está igual es la estructura de la casa casi podríamos decir. Paralelamente se tuvieron que ir ampliando los programas y personal porque cada vez había más gente que pedía ayuda. En 2005 se abrió el centro de Barcelona. Era un local muy pequeño y tuvo que reformarse. Ahora es casi el doble de grande.

¿Qué le dirías a una persona que está pensando en hacer voluntariado pero que no se acaba de decidir a dar el paso?

Pues lo primero que le diría a una persona que no se decide a dar el paso sería que se hiciera esta pregunta: «¿Por qué no te decides?». Primero es necesario mirar los factores que pueden ser un impedimento (horario, localización...) para ver qué voluntariado puede hacer. Y sobre todo le diría que no se preocupe porque seguro que se adaptará bien, y que por probarlo no pierde nada. Si te apetece y se tienen ganas se puede hacer.



A las personas que se lo estén pensando les aseguro que se encontrarán con una realidad muy diferente a la que imagina. La imagen o idea que se pueda tener de las adicciones dista mucho de la realidad.

Aquí he aprendido mucho en cuanto a relaciones humanas. Parecerá un tópico, pero de mi voluntariado en Proyecto Hombre he sacado más de lo que he dado, en cuanto a personas, a colaboración, a cariño... Viniedo de la empresa privada me gustó mucho la proximidad que se vive en el equipo, y además te sientes muy útil porque ves que realmente hace es muy necesario el trabajo que se hace. En general hay más compromiso que en un trabajo normal, también por mi parte, siempre he estado muy implicado porque me siento muy a gusto, incluido.

PH CÓRDOBA

Francisco Jesús González Olea, voluntario en Proyecto Hombre Córdoba

¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre?

Siempre he sentido una necesidad interior y muy profunda de aportar a la sociedad mi granito de arena, esa luz interior que una vez se iluminó en mi interior, no la puedo dejar solo para mí, no tendría ningún sentido, se debe extender para intentar encender al menos otra, y que el alivio y el entendimiento llegue a otras personas.

El perfil de las familias en proyecto hombre es algo que conozco muy bien, ya que lo he vivido en primera persona, se cuan grande puede ser el dolor que te causan estos problemas, además hay que añadir que se suele pasar en secreto y en silencio, y esto es un añadido que causa demasiado sufrimiento. Si por mi parte puedo humildemente ayudar a calmar un poco ese sufrir, y poner un poco de luz en un solo corazón, mi voluntariado habrá sido de lo mejor que he hecho en mi vida.

¿Qué haces como voluntario/a? ¿Cuáles son tus tareas?

Aunque he hecho un poco de todo, actualmente, llevo grupos de autoayuda a familias.



A veces es más difícil trabajar con la familia que con los usuarios. Un usuario cuando llega a proyecto hombre suele ser consciente de que tiene un problema, en ocasiones la familia no sabe o no quiere saber de ese problema.

¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en hacer voluntariado?

El voluntariado es DAR amor a tras personas que lo necesitan, y todo eso que das, no sé cómo, pero de alguna manera, la vida te lo devuelve multiplicado. No dudes más, da el paso y haz un voluntariado en algo que te guste, y sobre todo no esperes nada, hazlo pensando en dar y no en recibir.

¿Qué consideras que das y qué recibes haciendo voluntariado?

Al haber sufrido y vivido esa vida, sé y comprendo cómo opera ese problema a nivel emocional y psicológico. Puedo aportar mi experiencia, mi comprensión y las herramientas que me han dado en proyecto hombre.

Lo que recibo es algo que jamás he podido expresar con palabras, solo puedo decir que es más, mucho más de lo que entrego.

PH GALICIA

Carmen («Mucha») Rodríguez Lago, voluntaria en Proyecto Hombre Galicia

Tenía idea de hacer voluntariado, siempre decía «cuando esté jubilada tengo que ocupar



mi tiempo haciendo algo». Entonces surgió el problema de mi hijo, y ya me lancé aquí. Y hacerlo me llenó, me motivó, me da la vida, es un aliciente venir aquí. Me pongo tonta y me emociono pero no lo puedo remediar.

Las tareas que hago y que he hecho son desde cortar el pelo a los chicos, hacer salidas con ellos, sea porque tienen que ir al médico o a alguna gestión o porque tienen tiempo libre, estar en grupos de familias, ahora no puedo hacer algunas cosas que hacía antes pero estoy en recepción, con el teléfono, intento que cuando vienen vean una sonrisa, quitar trabajo a los educadores... Mi idea es que si puedo hacerlo lo hago.

Yo le diría a alguien que piensa en hacer voluntariado que es una maravilla, lo animaría al máximo, se tiene tiempo cuando uno se organiza. Y que es algo que te llena. Yo lo vivo de esa manera, y si puedo hacer bien lo hago, ni por quedar bien ni porque lo valoren ni nada, me sale hacerlo.

Creo que doy poco, no doy más porque no puedo. Pero recibo muchísimo. Cariño, la satisfacción de poder hacerlo, es parte de mi vida y quién me diera poder hacer más. Estoy muy satisfecha con dar, y con recibir. Y el hablar, estar con otros, venir al Centro y estar con gente conocida... me fortalece.

Proyecto Hombre Galicia además organizó el sábado 17 de septiembre su Jornada de Encuentro y Formación de Voluntarios, donde se juntaron en el Centro de Santiago casi 60 personas, entre voluntarios y educadores, en una jornada de formación y encuentro que sirviera para retomar las actividades que desarrollan especialmente las personas que quieren aportar su granito de arena en los programas y procesos de rehabilitación que se llevan a cabo en cada Centro. Hacía tiempo que no nos reuníamos así y se notó que había ganas. A lo largo del día compartimos experiencias, expectativas, ilusión, comida y ganas de continuar con las labores de acompañamiento, actividades, labores administrativas y de recepción... y el deseo de seguir ayudando a quienes cuentan poco a veces para la sociedad y necesitan sentir una mano que empuje y anime.



PH GRANADA

Inma Sampedro de la Torre – Coordinadora de Voluntariado en Proyecto Hombre Granada



¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre?

Conocí Proyecto Hombre a través de un amigo y me gustó su forma de trabajar y tratar a las personas, en un mundo materialista como en el que nos movemos yo siempre he sentido la necesidad de aportar un granito de arena para hacer un mundo mejor, para servir a los demás, de ayudar y ser útil. Antes no podía hacerlo por motivos familiares y/o de trabajo y ahora estoy embarcada en esta tarea.

¿Qué haces como voluntario/a? ¿Cuáles son tus tareas?

Hace un tiempo me dedicaba a vender lotería, colaborar en la comida solidaria, a hacer «propaganda», lo que se llama búsqueda de recursos, después estuve en el punto de información en la sede de Granada. Desde hace más o menos un mes y medio soy la nueva Coordinadora de Voluntariado de Proyecto Hombre Granada y entre mis tareas principales está organizar las actividades que realizan los voluntarios, estamos actualizando la base de datos, entrevistando a nuevos candidatos, queremos que estén formados y hemos retomado algunas de las actividades que con la pandemia habían

dejado de realizarse, por ejemplo, el taller de senderismo.

¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en hacer voluntariado?

Aunque suene a tópico siempre se recibe más de lo que se da, la satisfacción de ayudar y ser útil como ya he comentado antes, ocupar tu tiempo «libre» en hacer algo bueno.

¿Qué consideras que das y qué recibes haciendo voluntariado?

Yo doy mi tiempo, mi disponibilidad, mi alegría y a cambio recibo cariño, amistad, un grupo de amigos y compañeros que luchan por una causa común.

PH HUELVA

María Sánchez, voluntaria Proyecto Hombre Huelva

¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre?

Decidí hacer voluntariado en proyecto hombre ya que era un colectivo que me interesaba mucho, y desde que hice la carrera de psicología, siempre había estado interesada en formar parte de alguna asociación que trabajase con adicciones. Cuando conocí la metodología de trabajo del centro me encantó.

¿Qué haces como voluntario/a? ¿Cuáles son tus tareas?

La verdad que me dieron total libertad en cuanto a la elección del tipo de voluntariado a realizar, eso fue lo que hizo que me quedara. Desde que estoy aquí, he realizado entrevistas a usuarios, he dirigido grupos de autoayuda de familiares. También he trabajado con adolescentes y sus padres. Lo que más me gusta es que siempre que pido algo, suelen estar dispuestos a ayudarme y a ofrecer posibilidades de voluntariado relacionadas con mis preferencias.

¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en hacer voluntariado?

Lo que le diría a alguien que está pensando en hacer voluntariado aquí es que ni se lo pensara, creo que va a aprender mucho y



que se va a sentir parte de esta familia, ya que creo que puedo llamarlo así. En mi opinión pienso que no se van a decepcionar.

¿Qué consideras que das y qué recibes haciendo voluntariado?

Creo que lo que doy es muy poco en comparación con lo que recibo, puedo decir que doy tiempo y mis conocimientos sobre psicología. Creo que la palabra que mejor puede definir lo que recibo es AGRADECIMIENTO, de los usuarios, de las familias y de los trabajadores que están allí, además de formación y de recursos que me van a servir no solo a nivel profesional, sino también personal.

PH LA RIOJA

Mari Paz Oregui, voluntaria en Proyecto Hombre la Rioja

Mari Paz Oregui tiene 82 años muy bien llevados y compartidos. Escucharla hablar de Proyecto Hombre y ver sus ojos iluminados por las experiencias vividas son el mejor impulso para convertirse en voluntario.

¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre?

Como voluntaria de Cáritas me invitaron a conocer Proyecto Hombre. Yo sentía terror, tenía a la entidad estigmatizada. Al entrar

en la comunidad terapéutica todos mis prejuicios desaparecieron. Salí feliz. Cuando me ofrecieron colaborar, no lo dudé un segundo. Me apunté la primera. De eso hace 12 años.

¿Qué haces como voluntaria? ¿Cuáles son tus tareas?

Duelmo en la comunidad terapéutica dos noches al mes. Fui de las primeras en realizar esta labor. Además, también salgo al monte con los usuarios. Nuestra misión es acompañarlos y apoyarlos. Hablo con ellos, me cuentan cómo se sienten, los escucho... Necesitan comprensión y cariño.

¿Qué consideras que das y recibes haciendo voluntariado?

Recibo mucho más. Doy comprensión, confianza, fuerza... Y ellos siempre me reciben con abrazos y un cariño... no sé explicarlo. Es muy gratificante. A veces me pregunto: «¿Qué les doy a estos chavales?». Cuando terminan el tratamiento me siguen llamando, me escriben casi a diario, me cuentan que van a tener un niño, me mandan fotos del monte... Me hacen sentir llena.

¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en hacer voluntariado?

Todo lo que llevas dentro, no lo guardes para ti, compártelo con quien te necesita. Yo soy voluntaria de Proyecto Hombre y siempre me dicen que me ven contenta: «Contenta, no; ¡feliz!».



PH LEÓN

Aroa González, voluntaria de Proyecto Hombre León Fundación CALs

¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre?

Decidí hacer voluntariado porque me flipa el mundo de las adicciones. Porque el campo que se trabaja, el de las adicciones, así como la función que desde hace tantos años desempeña PH siempre me ha parecido interesante y quería conocerlo en primera persona, a través del apoyo y acompañamiento a las personas usuarias.

¿Qué haces como voluntaria? ¿Cuáles son tus tareas?

Pasar tiempo con las personas que están en comunidad, acompañamiento, realización de actividades de tiempo libre... Apoyo con voluntariado.

¿Qué consideras que das y recibes haciendo voluntariado?

Que no se lo piense y se atreva a sentirlo en primera persona. Es una vivencia maravillosa que te enriquece a muchos niveles (académicos, laborales, personales, etc.). Desde mi experiencia como voluntaria, me quedo con éste último, el enriquecimiento personal.



¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en hacer voluntariado?

Recibes mucho más de lo que ofreces. Yo comparto mi tiempo en forma de acompañamiento, de escucha, de intercambio de experiencias y me llevo a cambio cariño, respeto, aprendizaje y una enorme gratitud.

PH LEÓN-PROYECTO JOVEN

Rubén Pacheco. Voluntario y Presidente de la Asociación 'Amigos de Proyecto Joven®'

¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre? He estado participando durante doce años en el Voluntariado Juvenil de los salesianos. Empecé siendo voluntario, y como se han valorado muy bien las funciones que he estado haciendo me ofrecieron la opción de ocupar el cargo de Presidente de la Asociación de 'Amigos de Proyecto Joven®' y no lo rechacé.

¿Qué haces como voluntario/a? ¿Cuáles son tus tareas? Ahora mismo gestiono el reparto solidario de comida donada por Alimerka y E.Leclerc; y también en la organización de eventos. He participado en un programa Erasmus el pasado verano en varias partes de Portugal. Tengo muchos contactos y desde siempre he tenido mucha facilidad en saber relacionarme con los demás. Es una cuestión de aprendizaje continuo y de habilidades sociales, buena actitud y disposición personal.

¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en hacer voluntariado? Una persona que quiera colaborar puede basarse en su formación, en sus aptitudes y lo que esté dispuesta a



hacer en ese momento. Debe tener organización y motivación propia. Nosotros valoramos las propuestas personales de cada uno.

¿Qué consideras que das y qué recibes haciendo voluntariado? Estando aquí he aprendido a que cualquier persona podemos pasar por una situación como la que están pasando nuestros usuarios del programa. Con todos los problemas que conlleva tener el consumo de sustancias o tener una cierta adicción; porque las terapias aquí consisten en sacar lo personal de cada uno para una mayor superación.

PH MADRID

Alfredo Miró, voluntario de Proyecto Hombre Madrid

¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre?

Viví las consecuencias de la adicción de forma personal durante casi una década. Un día comencé un proceso que posteriormente estaría enfocado en el servicio y luego profesionalmente formándome como consejero y coach de adicciones. El voluntariado es mi forma de devolverle a la vida lo que esta me dio y de no perder contacto con una parte de mí que debo recordar.

¿Qué haces como voluntario/a? ¿Cuáles son tus tareas?

Dos veces por semana doy el Taller de Prevención de Recaídas en la Comunidad Terapéutica de Patología Dual. El taller lo combino con psicoeducación de la adicción, herramientas y estrategias de prevención y coaching grupal e individual. Un tercer día lo dedico a recibir llamadas en la Sede de Proyecto Hombre en Martín de los Heros.

¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en hacer voluntariado?

Le diría que salir un rato de nosotros mismos para enfocarnos en dar, nos entrega más de lo que ofrecemos. El servicio nos da un propósito mediante la conexión con otros.

¿Qué consideras que das y qué recibes haciendo voluntariado?

Este voluntariado le entrega un sentido a lo que viví desde mi propia experiencia vinculada a la adicción y le da un significado a la

vida que llevo hoy en día. Me ofrece la posibilidad de dar conocimientos y esperanzas a otros y eso a veces es crucial para las personas que sienten que no se van a poder recuperar de la adicción.

- Tamaño de letra: 12
- Espaciado: sencillo

¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre?

La idea o, más bien, la necesidad de hacer voluntariado la tengo desde hace más de 20 años, pero no le dediqué tiempo por motivos laborales.

Planeaba la posibilidad de asistir a comedores sociales, los Ángeles de la Noche o residencias de mayores.

Sabía de la existencia de Proyecto Hombre, prácticamente desde el comienzo de su actividad en Málaga. Me identifico mucho con la labor que hacen, por ello decidí que la forma de demostrar solidaridad y ayuda era presentarme como voluntario para realizar el trabajo que Proyecto Hombre necesitara.

¿Qué haces como voluntario/a? ¿Cuáles son tus tareas?

Desarrollo mi tarea con grupos de familiares y/o personas de seguimiento de los/as usuarios/as.

Los escucho, les pregunto y les indico el camino para que ellos mismos puedan superar la situación. Ayudo a que entiendan que todos los problemas tienen solución y que está en ellos/as mismos/as.

¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en hacer voluntariado?

Le diría que elija el tipo de voluntariado que se acerque más a sus valores, aquel voluntariado que complemente más su desarrollo personal y/o profesional.

¿Qué consideras que das y qué recibes haciendo voluntariado?

Desde el comienzo de mi voluntariado supe que recibiría más de lo que iba a dar, puesto





que mi idea era realizar una labor de aprendizaje de humildad, comprensión, tolerancia y respeto.

Entrego todos mis conocimientos, toda mi experiencia y toda mi actitud positiva. Le pongo ilusión y ganas.

Recibo agradecimientos, respeto, escucha activa, esperanza, ilusión, asertividad, comprensión, aplausos y algunas lágrimas de sentimiento. Y, por supuesto, apoyo y atención total por parte del equipo de Proyecto Hombre Málaga.

PH NAVARRA

Mentxu Lucía Garayalde, voluntaria en Proyecto Hombre Navarra

Mentxu es una de nuestras voluntarias que lleva unos 18 años perteneciendo al equipo del voluntariado. Ella es alegre y siempre está disponible y animada para hacer cualquier tarea y actividad. Llena de vitalidad y en cuanto «rascas» un poco, ves esa mujer «entrañable» y amorosa que cuida con esmero. Aquí os la presentamos con nuestro amor.

¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre?

En principio conocía Proyecto Hombre porque tenía familiares tanto voluntarios, como usuarios y me gustaba.

¿Qué haces como voluntaria? ¿Cuáles son tus tareas?

He hecho bastantes cosas en diferentes ámbitos. He estado en recepción desde el principio. He hecho y hago acompañamientos a personas que no tienen familia o no se puede hacer cargo; al principio hacía sobre todo

acompañamientos. Me gustaba mucho porque además era muy agradecido. También he llevado muestras al hospital y en fin, colaboro en todo lo que puedo y cuando me piden.

¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en hacer voluntariado?

Que se anime, porque el voluntariado influye mucho y muy positivamente, por lo que veo en mí y en otras voluntarias. Hay que probarlo y verlo. Te forman muy bien para que no se haga difícil ni desconocido y para poder empezar bien. Tengo el mismo tiempo que otras personas y me da para todo lo que quiero, hago deporte, mis compras, mis quedadas y mi voluntariado.

Yo cuando termino de hacer alguna de las tareas, cuando me despido de la persona a la que he acompañado me quedo muy a gusto, sales y dices ¡qué bien!, no sé decir por qué, pero sales a gusto contigo misma, muy satisfecha. Ves que ayudas a la gente y te sientes muy bien ayudando. Luego también te reconocen y agradecen de corazón lo que haces, ves que valoran mucho que alguien sin conocerles, les ayude.



¿Qué consideras que das y qué recibes haciendo voluntariado?

Ayuda. Ayudas a la gente que no tiene familia o la familia no puede y les das tu tiempo y tu cariño que es lo que más necesitan. Necesitan mucha ayuda de muchas personas y tú eres una de ellas que puede contribuir a que consigan lo que se han propuesto. ¿Y qué recibo?.... pues el agradecimiento y reconocimiento de todo el mundo, las personas usuarias, las familias, otras personas del voluntariado, la entidad, mi familia....

PH VALLADOLID

Jorge Casado Carmona, voluntario de Proyecto Hombre Valladolid

¿Por qué decidiste hacer voluntariado en Proyecto Hombre?

Para mí es una manera de no perder el contacto, al haber pasado por un proceso en Proyecto Hombre.

¿Qué haces como voluntario/a? ¿Cuáles son tus tareas?

Como voluntario lo que hago son acompañamientos a los usuarios que están en comunidad, a los médicos, juzgados, dónde les haga falta...y también ir de paseo con ellos. También he hecho noches en comunidad, te quedas con ellos hasta el día siguiente cuando llega el equipo terapéutico y los acompañas en momentos complicados.

¿Qué le dirías a alguien que esté pensando en hacer voluntariado?

No hay nada mejor en el mundo que hacer algo a cambio de nada.

¿Qué consideras que das y qué recibes haciendo voluntariado?

Doy amor y cariño, en este caso a estas personas que están en un momento muy difícil porque es al principio del proceso, y a cambio recibo gratitud...y también cuando acabo la labor que me toque...recibo dentro de mí un entusiasmo que me llena. En mi caso me voy muy contento de poder poner mi granito de arena para que Proyecto Hombre siga adelante.



JORGE CASADO
Voluntario en PH Valladolid