



Observatorio estatal de la Soledad No Deseada

NAHI GABEKO BAKARDADEAREN INGURUKO POLITIKA PUBLIKOEN EZAUGARRIEN DEKALOGOA

Bakardadea prebenitu, berritu eta epe luzean gizarte-
loturan oinarritutako kultura sustatzen duten politika
publikoak garatzeko gida laburra



soledadES
Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada

honako hauen ekimena da:



1. EGIKARITZE LABURPENA

Gure gizartea gero eta kezkatuago dago nahi gabeko bakardadea dela eta, eta adin eta egoera guztietako pertsonen eragiten die. *2024ko Espainiako nahi gabeko bakardadearen barometroaren (Barómetro de la soledad no deseada en España en 2024)* arabera, Espainian bost pertsonatik bat (% 20,0) bakarrik sentitzen da, eta biztanleriaren % 13,5ek bakardade kronikoa pairatzen du. Prebalentzia-tasa horrekin ere, bakardadeak estigmatizatuta egoten eta ikusezina izaten jarraitzen du.

Dekalogo hau administrazio publikoei laguntzeko sortu da, nahi gabeko bakardadeari aurre egiteko politika eraginkor, berritzaile eta kolaboratiboak gara ditzaten. Horretarako, **nahi gabeko bakardadea lantzeko funtsezko tresna bat** aurkezten du, zeina **ikuspuntua integral eta multidimentsional batean oinarrituta** baitagoen. Politika publikoak gidatu behar dituzten ezaugarri nagusiak identifikatzen dituelako da hain baliagarria. Hala, ekintzak koordinatuak eta eraginkorrak direla ziurta daiteke. Ezaugarri horien artean honako hauek daude, besteak beste: bakardadearen ikuspegia ekintza eta programa guztietan gehitzea, hainbat sail barne hartzen dituen zeharkako ikuspegi bat hartzea eta askotariko gizarte-eragileen arteko lankidetzak sustatzea.

Bakardadeari aurre egiteko garrantzitsua da **lehendik dauden baliabideak aprobetxatzea (publikoak zein pribatuak)** eta programak eta zerbitzuak bideratzea, isolatze soziala gehiago murrizten lagun dezaten. Gainera, **ekintza indibidual zein komunitarioak garatzeko** beharra azpimarratzen du, laguntza-sareen sorrera eta espazio publikoen biziberritzea sustatuz. **Berrikuntza eta esperimentazioa** ere oinarritzeko dira dekalogoan, zeinak administrazio publikoak ikuspegi berriak probatzera eta **emaitzak etengabe ebaluatzen** bultzatzen baitituen (**esku-hartzea hobetzeko**), baita **eragile anitzeko lankidetzetan** parte hartzerak ere. Izan ere, bakardadearen aurkako borroka ezin da bakarrik administrazio publikoen esku egon, gizarte-erakundeek, enpresek, gizarte zibilak eta herritarrek ere parte hartu behar dute.

Parte hartzen duten eragile guztien trebakuntza eta sentsibilizazioa nabarmentzen da, profesionaletatik hasi eta gizarte osoraino, bakardadea desestigmatizatzeko eta gizarte-loturan eta elkarrekiko laguntzan oinarritutako kultura sustatzeko. **Prebentzio-ekintzak lehenetsi eta politikak ebidentzietan oinarritzearen** garrantzia azpimarratzen du, datuak eta ikerketak erabiliz esku-hartze eraginkorrak diseinatzeko. Garrantzitsua da **politikak testuinguru eta talde desberdinetara egokitzea**, eta adinaren, generoaren, egoera sozioekonomikoaren, desgaitasunaren eta testuinguru geografikoaren arabera desberdintasunak aintzat hartzea. Horrela, nahi gabeko bakardadea pairatzen duten pertsona guztientzat esku-hartzeak esanguratsuak eta eraginkorrak izatea bermatzen da.

Politika publikoak garatzeko gida integrala eta praktikoa da dekalogoak. Politika horiek **nahi gabeko bakardadea prebenitu**, berrikuntza bultzatu eta epe luzean gizarte-loturan oinarrituta dagoen kultura sustatuko dute. Dekalogoaren ezarpenari esker, pertsonen bizi-kalitatea hobetu eta gizarte bateratuagoa eta solidarioagoa eraikitzen nabarmen lagun daiteke.

Nahi gabeko bakardadearen inguruko politika publikoak diseinatzeko 10 gomendio

1

Bakardadearen ikuspegia ekintza eta programetan gehitzea, eta horretarako azpiegiturak eta gizarte-, kultura-, kirol-, hezkuntza- eta osasun-zerbitzuak aprobetxatzea, programak eta baliabideak doitu, isolatzea murrizteko eta gizarte-lotura sustatzeko. Horrez gain, bakardadea murrizten laguntzen duten zerbitzuak identifikatu beharko dira.

2

Zeharkako ikuspegi bat edukitzea, gobernuko sailen arteko lankidetzari esker politiken inpaktua hobetuz, eta interakzio soziala sustatzen duten eta irisgarriak diren espazio publikoak planifikatuz.

3

Ekintza indibidual zein komunitarioak garatzea, laguntza psikosoziala, babesa eta trebetasun sozialerako prestakuntza emanez, eta auzo-sareak sortu eta espazio publikoak biziberritzea, gizarte-lotura sustatzeko.

4

Ikuspegi komunitarioa bultzatzea, oztopoak kendu eta partaidetza komunitarioa sustatzen duten ekimen inklusiboak diseinatzuz, eta harreman berriak sortzea eta belaunaldiarteko hartu-emana piztea erraztuz.

5

Esperimentatzea eta berritzea, irtenbide berritzaileak probatuz eta emaitzak monitorizatuz eta ebaluatuz, horiek doitu, hobetu eta eskalatzeko.

6

Eragile guztiekin batera lan egitea, bakardadearen aurkako borrokan gizarte-erakundeak, enpresak, gizarte zibila eta herritarrak barne hartuz, eta laguntza-sareen sorrera eta boluntariora erraztuz.

7

Gizartea trebatzea eta sentsibilizatzea, profesionaletatik hasi eta gizarte osoraino, bakardadea desestigmatizatzeko eta gizarte-loturan eta elkarrekiko laguntzan oinarritutako kultura sustatzeko.

8

Prebentzio-ekintzak lehenestea, bakardadea kroniko bihurtu aurretik jardunez, baliabideak eraginkortasunez erabiliz, bakardadearen arriskuei buruz informatuz eta bizitzan zeharreko prebentzioa sustatuz.

9

Ezagutza, jarraipena eta ebaluazioa hobetzea, datuak eta ikerketak erabiliz esku-hartze eraginkorrak diseinatzeko, eta programak monitorizatuz eta ebaluatuz, horien inpaktua eta eraginkortasuna aztertzeko.

10

Politikak testuinguru eta talde desberdinetara egokitzea, horien premia espezifikoak aintzat hartuz, politikak landa- eta hiri-eremuen ezaugarrietara egokituz eta kolektibo zaurgarrien beharrak kontuan izanez.

1. HITZAURREA ETA HELBURUA

Nahi gabeko bakardadea gure gizartearen kezka nagusienetako bat bihurtzen ari da. Edozein pertsonari eragin diezaioke, bere adina edo egoera edozein dela ere. Hala ere, nahi gabeko bakardadeak estigmatizatuta egoten eta, gehienetan, ikusezina izaten jarraitzen du.

Nahi Gabeko Bakardadearen Estatuko Behatokiaren (SoledadES) *2024ko Espainiako nahi gabeko bakardadearen barometroaren* arabera, Espainian bost pertsonatik bat bakarrik sentitzen da¹. Gainera, biztanleriaren % 13,5ek bakardade kronikoa pairatzen du (orain dela bi urtetik edo gehiago). Era berean, ikerketa honen arabera, nahi gabeko bakardadea murrizteko ekintzak indartu behar direla uste du gizarteak. Administrazio publikoek bakardadearen aurkako borroka lehenetsi behar dutela uste du gizartearen gehiengoak, eta borroka hori gizartearen erantzukizuna dela ere bai. Horrez gain, gehiengo zabal batek dio bakardadearen aurkako ekintzak egiten dituela, baina gehiengo handi bati ere gustatuko litzaioke ekintza gehiago egin ahal izatea.

Administrazio publikoen erronka fenomeno horri politika publikoen bidez erantzutea da, politikak eta programak garatuz, baliabideak mobilizatuz eta dauden eragileak sentsibilizatuz eta inplikatuz.

Dekalogoaren helburua

Dekalogo honek bakardadearen aurkako politika publikoek eduki behar dituzten funtsezko ezaugarriak identifikatzen ditu. Hala, arazo honi aurre egiteko ekintza eraginkorra, berritzailea eta kolaboratiboa dela ziurtatzen da.

Bakardadea prebenitu, berritu eta epe luzean gizarte-loturan oinarritutako kultura sustatzen duten politika publikoak garatzeko gida labur gisa erabili daiteke.

¹ SoledadES, ONCE Fundazioa, AXA Fundazioa (2024). [2024ko Espainiako nahi gabeko bakardadearen barometroa](#)

2. NAHI GABEKO BAKARDADEAREN INGURUKO POLITIKA PUBLIKOEN EZAUGARRIEN DEKALOGOA

2.1. Ohiko ekintza eta programetan bakardadearen ikuspegia esplizituki gehitzea

Lehendik dugunean oinarritzea

Nahi gabeko bakardadearen aurkako edozein plan, estrategia edo programaren lehen urratsa lehendik dauden baliabideak identifikatzea da (publikoak zein pribatuak). Administrazio publikoek aprobetxa daitezkeen hornidura-azpiegitura eta gizarte-, kultura-, kirol-, hezkuntza- eta osasun-zerbitzu asko dituzte.

Bakardadearen ikuspegia gehitzea

Bakardadearen ikuspegia gehitzeak esan nahi du bakardadearen aurkako borroka eta gizarte-loturaren sustapena aintzat hartu behar direla, politikak arlo, programa eta baliabideetan garatu eta ezartzean. Lehendik dauden baliabideak ebalua daitezke, horiek nola doitu edo birdiseinatu daitezkeen ikusteko, isolatzea eta nahi gabeko bakardadea murriztu eta gizarte-lotura sustatzeko helburuarekin. Horrela, dauden baliabideak optimizatu eta zerbitzuak bikoiztea saihesten da.

Baliabideen mapaketa

Ezinbestekoa da bakardadearen aurka borrokatzen laguntzen diguten eta erabilgarri dauden baliabideak identifikatzea, zuzenean edo zeharka. Era berean, lehendik dauden eta egokitu edo indartu daitezkeen zerbitzuak eta programak hauteman behar dira. Horri esker, baliabideak optimizatu eta inbertsio edo garapen gehiago behar duten sailak antzeman daitezke, eta dauden baliabideak biztanleriari eskaini dakizkioke.

Administrazio publikoek egin ditzaketen ekintzak

- ▶ **Baliabideen mapa** bat sortzea, zeinak nahi gabeko bakardadea murrizten laguntzen duten edo lagun dezaketen zerbitzuak eta baliabideak identifikatzen eta sailkatzen baitituen.
- ▶ **Beharren azterketa** egitea, biztanleriaren beharrak ezagutzeko.
- ▶ **Baliabideak baloratzeko diagnostikoak eta gomendio estrategikoak** egitea, prebentzioa eta laguntza indartu ditzaten (adibidez, jardunbide egokien gidak edo jardunbide egokiei buruzko jardunaldi eta mintegietan sor daitezkeen ekintza-gomendioak).
- ▶ **Lehendik existitzen diren eta** nahi gabeko bakardadearen aurkako borrokara **birbidera daitezkeen programak identifikatzeko diagnostikoa** egitea.
- ▶ **Azpiegiturak moldatzea**, inklusiboagoak eta irisgarriagoak izan daitezen, askotariko gizarte-taldeek horiek erabiltzea sustatuz eta interakzioa eta aniztasuna bultzatzen dituzten espazioak sortuz. Horrez gain, sentsibilizazio- eta

sustapen-ekintzak egitea pertsonen espazio horiek aprobetxatu eta dinamizatzeko.

- ▶ **Espazio publikoak diseinatzea eta horien erabilera egokitzea, interakzio soziala sustatzeko:** adibidez, gelak, jolastokiak, ospitaleetako gune komunak edo aisialdi-zentroak birdiseinatzea.

2.2. Zeharkako ikuspegi bat edukitzea, funtsezko politikak eta sailak inplikatzuz

Zeharkako ikuspegia

Nahi gabeko bakardadea arazo multidimentsionala da. Horregatik, politika publikoek zeharkako ikuspegia izan behar dute, bakardadearen aurkako borroka kudeaketari, plangintzari eta ebaluazio publikoari lotutako arlo guztietan integratuz (besteak beste, osasun-, hezkuntza- eta kultura-sailetan eta gazteriaren, adineko pertsonen eta gizarte-zerbitzuen sailetan).

Politikak eta programak doitzea

Lehendik dauden politikek eta programek zeharkako ikuspegi hori hartu behar dute, harremanak sortzen eta kohesio soziala lortzen laguntzeko. Adibidez, ongizate emozionaleko programek edo gizarte-etxeek babes sozialeko sareak sortzen laguntzen duten ekintzak jarri ditzakete abian.

Alor edo sail desberdinetako politikak koordinatzea

Gobernuko sailak koordinatuta egotea garrantzitsua da politiken eragina hobetzeko, baita bakardadearen aurkako ekimenak koherenteak izateko eta elkar indartzeko ere. Hainbat sailek era koordinatuan lan egitea ez da erraza. Ildo horretatik, argi zehaztutako lidergoa izatea oinarritzkoa da modu koordinatuan lan egiteko.

Hiri-diseinuaren politikak barne hartzea

Hiri-diseinuarekin zerikusia duten politikak oso garrantzitsuak dira bakardadea murriztu eta gizarte-lotura sustatzeko. Hiri-diseinua zeharkako politika gisa barne hartzeko, espazio publikoak planifikatu eta antolatu behar dira, interakzio soziala, komunitate-zentzua eta irisgarritasuna susta ditzaten herritar guztientzat. Horrez gain, hiri-diseinuak komunitate-, kultura- eta aisialdi-zerbitzuak irisgarriagoak izatea lortu behar du.

Administrazio publikoek egin ditzaketen ekintzak

- ▶ Hainbat gobernu-arlotan helburuak eta ekintzak ezartzen dituen eta **zeharkako ikuspegia duen plan estrategiko** bat diseinatzea, politika publikoen plangintzan lidergoa eta aurrekontua zehaztuz.
- ▶ Baterako **ebaluazio-sistema** bat ezartzea, hainbat sailetako ekintzek bakardadearen aurkako borrokan duten eragina neurtzeko, eta politika publikoak ebaluatzeko sistema bat ezartzea.

- ▶ Sailarteko **espazioen edo lantalde baten** sorrera sustatzea, bakardadearen aurkako politikak koordinatu eta gainbegiratzeko.
- ▶ **Zenbait araudi egokitzea** (hala nola hirigintza- edo etxebizitza-araudiak), interakzio soziala eta auzokoen arteko interakzioak bultzatzen dituzten espazioen sorrera sustatzeko.
- ▶ **Espazio publikoak diseinatzea eta horien erabilera sustatzea**, elkarrekin elkartzea eta gizarte-lotura bultzatzeko.

2.3. Ekintza indibidualak zein komunitarioak garatzea

Programa eta ekintzetan bi alderdiak aintzat hartzea

Bakardadearen aurkako programak eraginkorrak izan daitezen, beharrezkoa da esku-hartze indibidualak aintzat hartzea, baita interakzio soziala eta elkarrekiko laguntza bultzatzen dituen inguru komunitarioa garatzea ere.

Indibiduala

Pertsonak nahi gabeko bakardadea prebenitu eta murriztu ahal izateko tresnak eta baliabideak eskaintzera bideratu behar dira ekintza indibidualak (hala nola laguntza psikosoziala, laguntza-programak, trebetasun sozialerako prestakuntza edo gaitasun digitalen lanketa). Garrantzitsua da ekintzak pertsonalizatuak izatea, pertsona bakoitzaren beharretara egokitu daitezen.

Komunitarioa

Maila komunitarioan, politikek harremanak eta elkartzeko espazioak sortu eta indartu behar dituzte. Horien artean hauek aurki ditzakegu, besteak beste: auzoko laguntza-sareak indartzea, taldeko jarduerak sustatzea eta espazio publikoak biziberritzea, elkarrekin konektatzeko eremuak izan daitezen. Gainera, komunitateko kide izatearen zentzua sustatzea funtsezkoa da isolatze soziala eta nahi gabeko bakardadea murrizteko.

Era berean, harreman-eremuak landu behar dira. Lan komunitarioaz gain, ekintzek familia ere hartu behar dute barne, hori ezinbestekoa baita bakardadea murrizten laguntzeko.

Administrazio publikoek egin ditzaketen ekintzak

- ▶ Nahi gabeko bakardadea pairatzeko arriskuan dauden pertsonentzako **laguntza-programak** diseinatzea.
- ▶ **Trebetasun sozialak eta emozionalak lantzeko lantegiak edo prestakuntzak** garatzea. Pertsonak harreman sozialak sortzeko duten gaitasuna hobetzea da helburua, baita nahi gabeko bakardadea emozionalki kudeatzeko duten gaitasuna ere.
- ▶ **Laguntza espezifikoak** garatzea, **nahi gabeko bakardadea jasaten duten pertsonak** baldintza edo egoera arriskutsuak identifikatu ditzaten eta zer egin dezaketen jakin dezaten.

- ▶ **Espazio komunitarioen** erabilera indartzea, hala nola gizarte- edo kultura-etxeena, bertan jarduera inklusiboak eta talde guztientzat irisgarriak diren jarduerak antolatzeko.
- ▶ **Auzoko laguntza-talde**en sorrera sustatzea, pertsonen elkar ikusteko eta esperientziak partekatu eta elkartasun-harremanak sortzeko aukera izan dezaten.
- ▶ **Familiei zuzendutako programak** garatzea, etxean harreman-eremu seguruak egotea bultzatzeko.
- ▶ **Gailu digitalak erabiltzeko prestakuntza-programak edo belaunaldiarteko laguntza-sareak** ezartzea, gazteek adineko pertsonak teknologien erabileran gaitu ditzaten.

2.4. Ikuspegi komunitarioa bultzatzea, elementu nagusiak aintzat hartuz

Komunitatearen garrantzia

Maiz ez dago loturarik komunitatearekin, eta horrek zaurgarritasuna areagotzen du nahi gabeko bakardadearen agerpenaren aurrean. Komunitatearen ekimenak beharrezkoak dira nahi gabeko bakardadearen aurka borrokatzeko. Izan ere, laguntza-sareen sorrera sustatu eta komunitateko kide izatearen zentzua indartzen dute. Komunitateak inguru bat eskaintzen du, non pertsonen konektatzeko, esperientziak partekatzeko eta elkarri laguntzeko aukera baitute, isolatzea murriztuz eta kohesio soziala sustatuz.

Ekimen komunitarioak ezartzeko funtsezko elementu batzuk

Ekimen komunitarioak ezartzeko funtsezko elementu batzuk hauek dira:

- **Erabiltzaileen autonomia indartzea.** Zahartu ahala, pertsonen erabakitzeak ahalmena eta gertatzen zaiena kontrolatzeko aukera galtzen dute maiz. Horrez gain, adineko pertsonen diskriminazioa gertatzen da askotan. Horrek haien estatus soziala murrizten du eta erabakiak hartzetik aldentzen ditu. Horregatik, ekimenek **autonomia sustatu** behar dute, pertsonen beren inplikazio-maila eta izan nahi duten eginkizuna erabakitzeak aukera izan dezaten. Zurrunagoak izan ohi diren esku hartzeko eredu tradizionalak aldatu behar dira, autonomia sustatzen duten eredu malgu eta partizipatiboagoak lortzeko.
- **Diseinu inklusiboa izatea.** Talde demografiko guztiak aintzat hartu behar ditu eta gizarte-bazterketako egoeran edo kalteberatasun-egoeran dauden pertsonen arreta berezia eman behar die. Beraz, oztopo fisiko, ekonomiko eta sozialak kendu behar dira.
- **Helburuko populazioari aktiboki entzutea eta haren partaidetza bultzatzea.** Ekimen komunitarioen arrakasta, hein batean, komunitateko kideen interesekin eta beharrek ere loturaturik datza. Zenbaitetan, helburuko populazioak ez du espero den bezainbeste parte hartzen ekimen batzuetan, harentzat ez direlako interesgarriak. Ildo horretatik, ezinbestekoa da ekimen komunitarioak pertsonekin batera planifikatzea. Horretarako, partaidetza-

espazioak, inkestak edo galdeketak sor daitezke, besteak beste, komunitatearen interesak eta beharrak identifikatu ahal izateko.

- **Harreman sozial berriak garatzeko aukera erraztea.** Pertsona berriak ezagutzea da jarduera komunitarioen partaideek gehien baloratzen duten onuretako bat. Gainera, belaunaldiarteko harremanak sortzea susta daiteke, ezagutzak eta esperientziak hainbat belaunaldiren artean partekatzea bultzatuz.
- **Komunitateko eta lurraldeko kide izatearen sentimendua sendotzea.** Komunitate bateko kide zarela sentitzeak eragin positiboa du nahi gabeko bakardadearen aurkako borrokan. Ekimen komunitarioek komunitatea, kide izatearen sentimendua eta sustraitzea sortzen dute.

Administrazio publikoek egin ditzaketen ekintzak

- ▶ Adin guztietarako **zentro komunitarioak** sustatzea. Garrantzitsua da adineko pertsonen zentro horiek elkarri eragiteko eta garatzen jarraitzeko toki gisa ikustea.
- ▶ Bakardadeari aurre egiteko eta kohesio soziala indartzeko programak garatzen dituzten **tokiko erakundeei laguntzea.**
- ▶ **Pertsonen parte hartzeko guneak aldeztu aurretik sortzea edo galdeketak edo inkestak egitea**, komunitatearen interesak eta beharrak zeintzuk diren identifikatzeko.
- ▶ Gazteen, helduen eta adinekoen arteko interakzioa sustatzen duten **belaunaldiarteko programak** babestea, gizarte-egitura aberasteko.
- ▶ Interakzio soziala sustatzeko diseinatu diren **espazio publikoen egokitzapena** bultzatzea, hala nola parke, liburutegi eta kultura-zentroena.

2.5. Esperimentatzea eta berritzea

Esperimentatzea eta berritzea

Nahi gabeko bakardadea fenomeno konplexua da, eta erantzun malguak eta berritzaileak behar ditu. Horregatik, administrazio publikoek esperimentazioaren eta berrikuntzaren aldeko apustua egin behar dute, ikuspegi berriak probatuz, teknologiak erabiliz eta ohiko metodo eta baliabideetara mugatzen ez diren irtenbideak garatzeko sormena baliatuz. Berrikuntza hainbat alorretan eman daiteke. Adibidez, posible da plataforma digital espezifikoak sortzea edo hiri-espazioak birdiseinatzea, auzokoen arteko interakzioak sustatzeko.

Berrikuntza lanbide-profiletan ere gara daiteke. Esate baterako, profil berriak sor daitezke, hala nola 'ehule komunitarioak' edo 'konektore komunitarioak'. Komunitateetan lotura sozialak sendotu eta bakardadea murriztea da haien eginkizuna, bai hiri-eremuetan, bai landa-inguruetan.

Ikastea

Ekimen edo programa berri bakoitza ebaluatu egin behar da, bertatik ikasi ahal izateko. Esperimentatzeak esan nahi du irtenbide berritzaileak ezarriko direla eta horiek monitorizatu eta emaitzak ebaluatuko direla. Esperientzia horietatik ikasitakoa funtsezkoa da etorkizuneko ekintzetan esku-hartzeak doitu, hobetu eta perfektionatzeko. Horrez gain, garrantzitsua da ikaskuntza eta esperientzia arrakastatsuak beste lurralde edo herrialde batzuekin partekatzea.

Eskalatzea

Ekimen berritzaileak eraginkorrak direla frogatu denean, eskala handiagoan aplikatu daitezke, hala badagokio. Beraz, irtenbideak askotariko testuinguru eta talde demografikoetara egokitu beharko dira, bakardadearen aurkako esku-hartzeak horien xede diren pertsonentzat baliagarriak direla bermatuz.

Administrazio publikoek egin ditzaketen ekintzak

- ▶ **Proiektu pilotu berritzaileak** diseinatzea eta garatzea, irtenbide berritzaileak transferitu aurretik horiek probatzeko aukera izateko.
- ▶ **Monitorizazio- eta ebaluazio-sistemak** diseinatzea eta ezartzea. Hala, berrikuntzen eragina neurtu eta esperientzia horietatik ikasiko da, esku-hartzeak hobetu eta eskalatu ahal izateko.
- ▶ **Berrikuntza sozialeko laborategiak** sortzea. Horrela, nahi gabeko bakardadearen aurkako irtenbide berriak frogatu ahal izango dira.
- ▶ **Europako proiektuetan eta beste finantzaketa-bide nazional eta autonomiko batzuetan parte hartzea**, zeinak berrikuntzarekin eta nahi gabeko bakardadea prebenitzeko eta lantzeko praktikak eta ezagutzak partekatzearekin lotuta baitauden.
- ▶ **Jardunbide egokien sare** bat garatzea, non ekimen arrakastatsuak beste udalerrri edo autonomia-erkidego batzuekin partekatu eta horietara egokituko baitiren.
- ▶ Nahi gabeko bakardadea murrizten laguntzen duten eragileentzako **sariak edo aintzatespena bultzatzea**.
- ▶ Hainbat eragile eta lurralderen artean **ezagutza partekatzeko jardunaldiak** antolatzea, jardunbide egokiak eta ikaskuntzak partekatzeko.

2.6. Eragile guztiekin batera lan egitea

Nahi gabeko bakardadea: denon erantzukizuna

Nahi gabeko bakardadeak gizarte osoari eragiten dio eta konponbide bat aurkitzea ez da soilik administrazio publikoen erantzukizuna. Beraz, ezinbestekoa da komunitateko eragile guztiek, gizarte-erakundeek, gizarte zibilak, enpresek eta biztanleriak bakardade gutxiago duen gizarte konektatuagoa sortzen laguntzeaz arduratzea.

Lankidetza: ezinbesteko elementua

Eragileen arteko lankidetza funtsezkoa da. Alderdi bakoitzak susta daitezkeen gaitasun eta baliabide paregabeak eskaintzen ditu. Gizarte-erakundeak oinarrizkoak dira. Pertsona zaurgarrienekin egiten dute lan eta ekintza espezifikoak garatzen dituzte. Enpresek ekimenak babes ditzakete ekintza sozialeko programen bidez. Era berean, langileen ongizatea bultzatu eta jarduten duten komunitateetan nahi gabeko bakardadea hobetzeko programak susta ditzakete. Herritarrek ere funtsezkoak dira. Izan ere, ekimen komunitarioak eta auzokoen arteko laguntza indartzen dituzte, eta elkar-zaintzan eta elkartasunean oinarritutako kultura sustatzen dute. Administrazio publikoek esfortzu horiek lideratu behar dituzte, eta marko egokia eskaini eta eragile guztien partaidetza ahalbidetu behar dute.

Administrazio publikoek egin ditzaketen ekintzak

- ▶ **Sare bat eraikitzeako jardunaldiak** antolatzea, non askotariko eragileek parte hartuko baituten.
- ▶ Herritarrei zuzendutako **sentsibilizazio-kanpainak** garatzea, pertsonak laguntza-sareen parte izatera eta boluntariotza egitera bultzatuz.
- ▶ Pertsonak beren gertuko inguruarekin konektatzen dituzten **sare komunitarioen sorrera eta garapena ahalbidetzea**, auzokoen arteko laguntza eta boluntariotza-ekimenak sustatuz.
- ▶ **Sektore pribatuarekin aliantza estrategikoak** sortzea sustatzea, irtenbideen garapenean eta ekimenen finantzaketan parte har dezaten.
- ▶ **Enpresekin aliantza estrategikoak sortzea sustatzea**, bakardadearen aurkako borrokan aktiboki parte har dezaten, langileen eta komunitateen ongizatea hobetuz.
- ▶ **Eragile anitzeko koordinazio-taldeak sortzea, gaia** detekzioan eta prebentzioan oinarrituz **lantzeko**, askotariko eragileak dituzten taldeak edo antzekoak eratuz. Eragile horien artean hauek aurki ditzakegu, besteak beste: administrazio publikoak, hirugarren sektoreko erakundeak, gizarte zibila, profesionalen elkargoak, enpresak, etab.

2.7. Gizartea trebatzea eta sentsibilizatzea

Profesionalak eta gainerako oinarrizko eragileak trebatzea

Ezinbestekoa da bakardadearen aurkako ekintzetan zuzenean inplikaturik dauden profesionalak eta eragileak trebatzea, hala nola gizarte-langileak, hezkuntza-, gazteria- eta gerontologia-profesionalak, desgaitasunen arloko profesionalak eta osasun fisiko zein mentaleko profesionalak. Eragile horiek beren jarduera-eremuan bakardadea prebenitu, identifikatu eta lantzeko beharrezkoak diren ezagutzak eta tresnak izan behar dituzte. Horrez gain, gizarte-arretan eta -ongizatean parte hartzen duten eragile guztiek, hala nola pertsona boluntarioek, bakardadeari buruz sentsibilizatuta egon beharko lukete eta ezagutza eta tresna jakin batzuk eduki beharko lituzkete.

Gizartea sentsibilizatzea herritarrek mobilizatzeke

Era berean, gizartea bere osotasunean sentsibilizatu behar da, informazioa emanez, bakardadea desestigmatizatuz eta gizarte-loturan eta elkarrekiko laguntzan oinarritutako kultura sustatuz. Bakardadearen aurkako borroka denon lana da. Horregatik, beharrezkoa da herritar guztiak mobilizatzea, gizarte-lotura, elkartasuna, auzokoen arteko harreman onak eta kide izatearen sentimendua indartzeko.

Administrazio publikoek egin ditzaketen ekintzak

- ▶ **Trebakuntza-programa** espezifikoak garatzea nahi gabeko bakardadea maizago ematen den alorretako profesionalentzat.
- ▶ Unibertsitateetan eta beste ikastetxe batzuetan **bakardadea lantzeko programa espezifikoak** sustatzea.
- ▶ **Profesionalen arteko harreman-sareak** sustatzea, non nahi gabeko bakardadearen inguruko esperientziak eta jardunbide hobeak partekatzeko aukera izango baituten.
- ▶ Askotariko gizarte-eragileentzako **sentsibilizazio-espazioak eta -jardunaldiak** garatzea.
- ▶ Biztanleria osoarentzako **sentsibilizazio-kanpainak** garatzea, bakardadeak edozein pertsonari eragin diezaiokeela erakutsiz, nahi gabeko bakardadea desestigmatizatuz eta gizarte-loturaren elkarrekiko laguntzaren kultura sustatuz.
- ▶ Nahi gabeko bakardadeari buruzko **ikerlanak eta ebaluazioak hedatzea**.
- ▶ Bakardadea **goiz detektatzeko prestakuntza-programak** ematea osasun- eta hezkuntza-profesionalei, gizarte-zerbitzuetako profesionalei, etab.

2.8. Prebentzio-ekintzak lehenestea

Bakardadea kontuan ez hartzea: kontu garestia

Nahi gabeko bakardadeak eragin negatiboa du ez bakarrik pertsonen osasunean eta ongizatean, baita baliabide publikoetan ere. Bakardadea garaiz ez lantzeak kostuak ditu: osasun-zerbitzuak gehiago erabiltzea, sendagai gehiago kontsumitzea, gizarte-arretaren eskaera handitzea eta produktibitatea jaistea, besteak beste. *Nahi gabeko bakardadearen kostua Espainian (El coste de la soledad en España)*² izeneko txostenaren arabera, nahi gabeko bakardadeak urtean 14.141 milioi euroko kostua du gure herrialdean (Espainiako BPGaren % 1,17 2021ean). Bakardadearen prebentzioan inbertitzea sozialki bidezkoa izateaz gain, ekonomikoki eraginkorra da.

Maila guztietan prebenitzea

Bakardadea arazo kroniko bihurtu aurretik jardutearen garrantzia nabarmentzen du ikuspegi prebentiboak, baliabide publikoak modu eraginkorrean erabil daitezen eta

² SoledadES, ONCE Fundazioa, Nextdoor (2023). [Nahi gabeko bakardadearen kostua Espainian](#)

pertsonen bizi-kalitatea hobetu dadin. Ikuspegi prebentiboak esku-hartzearen maila guztiak hartu behar ditu barne, bai biztanleria osoari zuzendutako lehen mailako prebentzioa, bai nahi gabeko bakardadearen edo isolatzearen zantzuak azaltzen dituzten pertsonekin egiten den bigarren mailako eta hirugarren mailako prebentzioa.

Prebentzioa hainbat bidetatik eta askotariko esparruetan egin behar da, lehen mailako arretako zentroen, eskolen edo sentsibilizazio-kanpainen bidez, adibidez. Administrazio publikoak funtsezkoak dira ekimen horiek sustatzeko eta prebentzioa eraginkorra izatea ahalbidetzen duen markoa sortzeko.

Administrazio publikoek egin ditzaketen ekintzak

- ▶ Bakardadearen arriskuei buruz informatu eta haurtzarotik zahartzarora arte prebenitzearen garrantzia sustatzen duten **sentsibilizazio-kanpainak** garatzea.
- ▶ Eskoletan eta gazte-zentroetan ikuspegi prebentiboa duten **hezkuntza-programak** ezartzea, eta horien bidez teknologiaren erabilerari eta trebetasun sozial eta emozionalei buruzko prestakuntzak eskaintzea, besteak beste.
- ▶ **Goiz antzemateko mekanismoak eta protokoloak** garatzea osasun-, hezkuntza- eta gizarte-arretako zerbitzuetan, nahi gabeko bakardadea pairatzeko arriskuan dauden pertsonak identifikatzeko eta modu prebentiboan jarduteko.
- ▶ **Lan-esparruan** lan-giro inklusiboa eta osasungarria eta ongizate emozionala bultzatzen duten **ekimenak** sustatzea, lantaldeetan belaunaldiarteko harremanak sustatuz.

2.9. Ezagutza, jarraipena eta ebaluazioa hobetzea

Ebidentzietan oinarritutako bakardadearen aurkako politiketan aurrera egitea, ikerlanak aintzat hartuz eta adituekin lan eginez

Oinarritzkoa da nahi gabeko bakardadearen aurkako politika publikoak ebidentzietan oinarritzea. Beraz, aurretik egindako ikerketen datuak eta emaitzak erabili behar dira esku-hartzeak diseinatzeko. Ebidentzietan oinarritutako politikak ezarriz gero, baliabideak modu eraginkorrean erabiltzea eta ekintzak egokiak izatea bermatuko da.

Gainera, garrantzitsua da adituekin egiaztatzea eta nahi gabeko bakardadearen aurkako politika publikoen diseinuan eta ebaluazioan aholkatzen duten adituen partaidetza barne hartzea. Horiei esker, abian jartzen diren politikak eta programak ebidentzia zientifikoetan oinarritzea bultzatzen da.

Gehiago eta hobeto ezagutu

Ebidentzietan oinarritutako politika horiek garatzeko funtsezkoa da bakardadeari buruzko ikerketan sakontzea. Horren barruan sartzen dira nahi gabeko bakardadearen prebalentzia eta arrazoiak eta ondorioak antzematen dituzten ikerketak, baita adinaren, generoaren, desgaitasunaren, egoera sozioekonomikoaren, osasunaren eta beste

faktore batzuen arabera bereizitako datuak lortzeko aukera ematen dutenak ere. Horiei esker, askotariko biztanlerietan bakardadearen aurkako ekintzak diseinatu ahal izango dira.

Horrez gain, bakardadearen azterketa kualitatiboan ere aurrera egin behar da, fenomeno hori hobeto eta zehatzago ulertzeko. Nahi gabeko bakardadeari buruzko ikerketetan alderdi etikoa kontuan hartu behar da beti, bereziki babestutako datuak biltzean.

Ebaluazioak egitea zerk funtzionatzen duen ikusteko

Programak eta politikak ebaluatzea funtsezkoa da ikuspegi eta programa eraginkorrenak eta eragin gehien dutenak zeintzuk diren jakiteko. Gero, ebaluazio horiei esker ikasitakoa nahi gabeko bakardadearen aurkako politika eta programa berriak garatzeko erabili behar da. Une honetan bakardadeari buruzko ezagutza mugatua denez, ezagutza eta ebidentziak sortzea bultzatu behar da.

Ezagutzarekin eta ebaluazioarekin zerikusia duten zenbait gai garrantzitsu

Bakardadeari buruz gehiago jakiteko eta programak ebaluatzeko, garrantzitsua da neurketa-tresna berberak erabiltzea, emaitzak konparagarriak izan daitezen eta, horrela, errazagoa izan dadin jarraipena egitea eta etengabe hobetzea.

Era berean, pertsonaren nahi gabeko bakardadea neurtzeaz gain, helburuen arabera, garrantzitsua da babes soziala baloratzen duten tresnak erabiltzea. Horiek jarduera komunitarioetan parte hartzea, laguntza-sare familiarrak eta sozialak edo laguntza-zerbitzuetarako sarbidea kontuan hartuko dituzte, besteak beste.

Administrazio publikoek egin ditzaketen ekintzak

- ▶ Administrazio publiko bakoitzaren eskumeneko lurraldeetan nahi gabeko bakardadeari buruzko **prebalentzia-ikerketak** egitea, udalerriaren, probintziaren edo erkidegoaren bakardade-egoera ezagutzeko.
- ▶ Esperientzia pertsonalak eta pertsonen beharrak aztertzen dituzten **ikerlan kualitatiboak** egitea.
- ▶ **Adituen taldeak** sortzea, garatzen diren politika eta programetan aholkatzeko (aholkularitza-batzorde zientifikoak edo antzekoak).
- ▶ Abian jarritako bakardadearen aurkako **programak eta politika publikoak ebaluatzea**, ebidentziak sortzeko eta ikasteko.
- ▶ **Monitorizazio- eta ebaluazio-sistemak** ezartzea, adierazle garrantzitsuak dituzten eta abian jarri diren politika eta programen jarraipena egiteko.
- ▶ Ebaluazio subjektiboko **tresnak** (bakardadearen pertzepzioa) eta babes sozialeko adierazle objektiboak (hala nola laguntza-sare familiarrak eta sozialak) **konbinatzen dituen adierazle-sistema bat garatzea**.

2.10. Politikak testuinguru eta talde desberdinetara egokitzea

Adina eta bizi-zikloa kontuan izatea

Nahi gabeko bakardadeak ezaugarri desberdinak ditu adinaren arabera. Beraz, bakardadearen aurkako politikak eta programak biztanleria-talde bakoitzaren beharrak aztertu ondoren diseinatu behar dira. Esate baterako, gazteek bakardadea pairatu dezakete sozializazio digitalaren eta osasun mentaleko zailtasunen testuinguruan. Gainera, ezinbestekoa da haurren bakardadeari arreta jartzea, bereziki desgaitasuna duten haurren kasuan, zailtasun handiagoak izan baititzakete gizarte-, hezkuntza- eta komunitate-inguruetan integratzeko. Politikek beren beharretara egokitzen diren espazio inklusibo eta irisgarriak sortzea bermatu behar dute, laguntza-sareak txikitatik sustatuz.

Bestalde, adineko pertsonak bakardadea edo isolatzea jasan ditzakete harremanak galdu dituztelako edo mendekotasun-egoeran daudelako.

Horregatik, funtsezkoa da bizi-zikloaren ikuspegian oinarritzea politikak eta programak garatzeko: bizitzako etapa guztiak kontuan hartuta, haurtzarotik zahartzarora, eta esku-hartzeak talde bakoitzaren beharretara egokituz.

Testuinguru geografikoa aintzat hartzea: landa- edo hiri-eremua

Testuinguru geografikoak ere eragina du bakardadearen esperientzian. Landa-eremuek erronka espezifikoak aurre egin behar diete, hala nola zerbitzuen eta gizarte-jardueren eskasiari. Hiri-eremuek, berriz, agian aniztasun handiagoa dute, baina baita eremu natural gutxiago ere. Landa-eremuetan ezinbestekoa da desgaitasuna duten emakumeen egoera ezagutaraztea. Izan ere, funtsezkoak dira zaintzen arloan, baina askotan baliabide eta laguntza-sareetarako sarbide mugatua dute. Politika publikoek emakume horien partaidetza bermatu behar dute bakardadearen aurkako programetan, azpiegitura irisgarriak eta beren beharretara egokitzen diren zerbitzuak dituztela ziurtatuz.

Beraz, politikek desberdintasun horiek kontuan izan behar dituzte. Landa-eremuetan, interakzio soziala pizten duten zerbitzu eta baliabideen garapena susta daiteke, adibidez, edo epe luzerako zaintza komunitarioak. Hiri-eremuetan, posible da pertsonen arteko lotura pizten duten espazioak eta jarduerak behar izatea, komunitateko kide izatearen zentzua sustatzeko.

Talde eta egoera zaurgarrienetan ardaztea

Horrekin batera, nahi gabeko bakardadea jasateko arrisku handiagoa duten taldeen behar espezifikoak landu behar dira, talde zaurgarrienak izan ohi baitira. Horien artean hauek daude, besteak beste: desgaitasuna duten pertsonak, gizarte-bazterketako egoeran dauden pertsonak, etxegabetasun egoeran dauden pertsonak, pertsona zaintzaileak, lanik ez duten pertsonak, LGTBI+ pertsonak, pertsona migratzaileak edo

osasun-arazo fisiko edo mentalak dituzten pertsonak. Bereziki garrantzitsua da desgaitasuna duten landa-eremuko emakumeei arreta ematea, maiz oztopo gehigarriei aurre egin behar baitiete zerbitzuak eskuratzekoan eta gizartean parte hartzerakoan. Era berean, desgaitasuna duten haurren inklusioa bermatu behar da, eta bakardadearen aurkako politikak hezkuntza- eta aisialdi-eremu eta espazio komunitario inklusiboetarako sarbidea dutela ziurtatu behar dute.

Gainera, pertsona zaugarrienek bakardade instituzionala jasaten dute maiz, hau da, erakundeek ez diete modu egokian entzuten, ezta laguntzen ere. Horregatik, politika publikoek pertsona zaugarrienen premia espezifikoak hartu behar dituzte kontuan.

Genero-ikuspegia integratzea

Bakardadearen aurkako politika eta ekintzetan genero-ikuspegia integratu behar da. Beraz, abian jartzen diren ekimenetan emakumeen behar bereziak landu behar dira, bereziki egoera zaugarriagoan dauden emakumeenak, hala nola adineko emakumeenak, zaintzaileenak, genero-indarkeriaren biktima diren emakumeenak edo emakume migratzaileenak.

Administrazio publikoek egin ditzaketen ekintzak

- ▶ Nahi gabeko bakardadeari buruzko **ikerketa espezifikoak** egitea, askotariko adin eta testuinguruen arabera.
- ▶ Nahi gabeko bakardadearen aurkako **plan eta estrategietan** behar eta ekintza desberdinak **sartzea**.
- ▶ **Landa-eremuetan zerbitzu profesionalak ematen** direla bermatzea, biztanleria osoak horietarako sarbidea izan dezan.
- ▶ Talde zaugarrien behar espezifikoak erantzuten dieten **ekimen komunitarioak** ezartzea.
- ▶ Arriskuan dauden taldeekin lan egiten duten **erakundeekiko lankidetzak** sustatzea.
- ▶ **Askotariko adin-talde eta testuinguruetara zuzendutako programak** garatzea, nahi gabeko bakardadea pairatzen duten pertsona guztiek laguntza egokia jasotzen dutela bermatzeko, haien adina edozein dela ere.
- ▶ **Bizi-zikloaren ikuspegia** programa eta ekimenen diseinuan integratzea, adin guztiak (haurtzarotik zahartzarora arte) ordezkatuta daudela eta aktiboki parte hartzen dutela bermatzeko.

ESKER ONA

Eskerrik asko bihotz-bihotzez SoledadES Behatokiko Politika Publikoen Lantaldea osatzen duten erakunde guztiei. Izan ere, haien jakintza bateratua, eskuzabaltasuna eta dedikazioa ezinbestekoak izan dira dekalogo hau elkarrekin sortzeko. Dekalogoak gomendio koherenteak, berritzaileak eta praktikoak aurkezten ditu, zeinak politika publikoak diseinatu eta ezartzen dituzten pertsonak ingurune hurbilagoak eta aktiboagoak eraikitza bideratzeko gai baitira. Haien inplikazioari esker, dokumentu plurala eta partekatua sortu ahal izan dugu, zeinak nahi gabeko bakardadeak azaltzen dituen errealitate eta premien aniztasuna islatzen baituen.

SoledadES Behatokiak, nahi gabeko bakardadearen ekosistema den aldetik, gizarte-loturarako ezagutza- eta aliantza-foro bat aurkezten du, administrazioen, gizarte-erakundeen eta herritarren arteko lankidetzak sareak ehunduz, ezagutza sustatzeko eta egitura komunitarioa indartzeko helburuarekin. Esfortzu kolektibo hori guztiz aitortzen eta baloratzen dugu. Zalantzarik gabe, lotura iraunkorrak sendotu eta gero eta inklusiboagoak diren eta ongizate erlazionalean ardaztuago dauden politikak sustatuko ditu.

