



BAKARDADEARI HELTZEKO LOTURA KOMUNITARIOAK: ESKU-HARTZE ETA PROGRAMA NAGUSIEN BERRIKUSPENA

AURKIBIDEA

Orrialdea

1	Sarrera	3
2	Esku hartzeko ereduen	
	esperientzia praktikoak	5
	2.1 Konexio-zerbitzuak	6
	2.2 Zuzeneko esku-hartzeak	10
	2.3 Azpiegiturak	12
	2.4 Egitura-bideratzaileak	15
3	Esku-hartzeen osagaiak	18
4	Oinarri komunitarioko esku-hartzeak	21



1

SARRERA



Bakardadea prebenitzeko estrategiak

Bakardadea prebenitzeko estrategiarik eraginkorrenak pertsonen arteko harremanak sustatzen dituztenak dira. Estrategia horiek honako hauek dira:

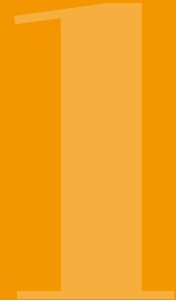
- Konexio sozialak sustatzen dituzte.
- Komunitatearen barruan loturak indartzen dituzte.

Bakardadea eta isolamendua ez dira arazo indibiduala soilik. Ez daude pertsonaren mende bakarrik. Bakardade-egoera horiek ekonomiarekin, hezkuntzarekin, hiri-ingurunearekin, kulturarekin eta harreman sozialekin ere lotuta daude.

Horregatik, botere publikoek faktore sozial horien inguruan egiten dute lan. Faktore horiek deskonexio soziala erraztu edo saihestu dezakete.

Bizkaian, **BizkaiSare 2030** estrategia sortu da. Komunitatea sendotzea, pertsonen arteko harremanak indartzea eta bakardadea prebenitzea eta hari aurre egitea ditu helburu.

Estrategia horren oinarrietako bat ezagutza sortzea eta partekatzea da. Ezagutza hori azterlan teorikoetan eta esperientzia errealetan oinarritzen da.



Monografiko honetan aztertu nahi dugu ea programa eta ekintza komunitarioek lotura sozialak sortzen laguntzen duten eta ea erabilgarriak diren bakardadea prebenitzeko eta murrizteko.

Azterketa bi ikuspuntutatik egin da:

- **Esperientzia praktikoak**

Ingurune hurbilean egindako proiektuak eta beste herrialde batzuetako ekimenak aztertu dira.

Esperientzia horiek funtzionamenduan denbora daramatelako, iraunkorrak direlako eta aintzatespen soziala dutelako aukeratu dira. Alderdi horiek adierazten dute eraginkorrak izan daitezkeela.

- **Berrikuspen teorikoa**

Literatura espezializatua ere berrikusi da. Azterlan gutxi daude gai horren inguruan; ondorioz, zaila da ondorio argiak ateratzea.

Horregatik, eskuragarri dauden emaitza apurrak bakardadea murrizteari buruzko azterlan orokorragoak erabiliz osatzen dira.



2

ESKU HARTZEKO EREDUEN ESPERIENTZIA PRAKTIKOAK



Lotura komunitarioak laguntzen dute indartzeko ekintzek bakardadea prebenitzen eta jada existitzen denean horri aurre egiten.

Desberdinak izan daitezke, honako hauen arabera:

- zein pertsonarentzat diren;
- zenbat pertsonak parte hartzen duten;
- non egiten diren;
- harreman sozialak nola sustatzen diren.

Esku-hartze horiek askotarikoak dira. Aniztasun hori dela-eta, ekintza horiek sailkatzeko modu asko daude.

Lan honetan, Jopling-en sailkapena erabiltzen da, **4 esku-hartze mota** bereizten dituen.

Sailkapen horretatik abiatuta, hainbat **esku-hartze ildo** aurkezten dira.

Esku-hartze horiek honako hauek aztertu ondoren identifikatu dira:

- Eragin positiboa duten ekimenak.
- Proiektu berritzaileak.
- Beste leku batzuetan errepikatu daitezkeen esperientziak.



2.1. Konexio-zerbitzuak

- Pertsonak harremanetan jartzen dituzte komunitateko baliabide eta programekin.
- Laguntza egokia aurkitzen laguntzen dute

Bakardadeari aurre egiteko lehen urratsa dira, eta laguntza espezializatuagoetarako zubi gisa funtzionatzen dute.

Preskripzio soziala

Preskripzio soziala laguntzeko modu bat da. Honako hau ahalbidetzen du: lehen mailako arretako osasun-langileek erabiltzaileak komunitateko zerbitzu eta baliabide ez-medikoetara bideratzea.

Zerbitzu horiek pertsona bakoitzak behar dituen beharren eta laguntzen arabera aukeratzen dira.

Hori ahalbidetzeko, erreferentziazko profesionalak daude. Pertsona horiek beharrak hautematen eta baliabide egokietara bideratzen laguntzen dute.

Adibidea:

Bromley by Bow Centre – BBBC (Erresuma Batua) 

Konexio komunitarioaren figura

Konektore komunitarioa herritarren eta komunitateko baliabideen arteko lotura bat da.

Bere lana laguntza pertsonalizatua eskaintzea da. Komunitatean dagoeneko badiren pertsonak, taldeak eta baliabideak harremanetan jartzen laguntzen du.

Figura horrek honako hau errazten du:

- baliabide komunitarioak eskuratzea;
- informazio-trukea;
- pertsonen arteko loturen sorrera.

Gizarte- edo kultura-testuinguru desberdinetako pertsonak elkartzen ere laguntzen du.

Adibidea:

Konektore komunitarioen sarea [Gales, Erresuma Batua]



Mentoretza soziala

Mentoretza soziala bi pertsonaren arteko borondatezko harreman bat da.

Harreman horretan, pertsona batek besteari laguntzen dio: arreta eta babes emozionala eskaintzen dizkio, eta erabakiak hartzeko orientabidea ematen dio.

Ikaskuntzan, hezkuntzan eta gizarte- eta lan-trebetasunen garapenean ere lagun dezake.

Harremana positiboa da bi pertsonentzat. Baina garrantzitsua da jakitea pertsona batek laguntza eman egiten duela eta besteak laguntza hori jaso egiten duela.

Hori eta elkarrekiko laguntza edo berdinen arteko babesa desberdinak dira; azken horietan, biek berdin laguntzen baitute.

Mentoretzako harremanak oso desberdinak izan daitezke, parte hartzen duten pertsonen arabera. Mentoretza konfiantzan oinarritzen da. Konfiantza beharrezkoa da beste pertsona gidari edo erreferente gisa ikusteko.



Harreman hori sortu eta mantentzeko,
maiz topaketak egitea proposatzen da.
Topaketa horiek aisialdiko guneetan egin ohi dira.

Hala, bi pertsonak elkar hobeto ezagutu dezakete,
eta lotura afektibo bat sortu.

Adibidea:

MENTOR proiektua (Orihuela, Alacant)

Foster Grandparent Program (Estatu Batuak eta Erresuma Batua)



2.2. Zuzeneko esku-hartzeak

Esku-hartze horiek honako hauek dituzte ardatz:

- Dagoeneko badiren harremanak mantendu eta hobetzea.
- Harreman berriak sortzen laguntzea.
- Pertsonak beren gizarte-harremanak bizitzeko eta ulertzeko duten modua aldatzea.

Belaunaldiarteko programak

Adin desberdinetako pertsonak elkarrekin harremanetan jartzen eta beren artean elkarlanean aritzen laguntzen dute belaunaldiarteko programek.

Programa horietan, pertsonak ezagutzak, trebetasunak eta balioak partekatzen dituzte.

Horrek mesede egiten dio pertsona bakoitzari, bai eta komunitate osoari ere.

Gainera, programa horiek honako hauetan laguntzen dute:

- bizikidetza hobetzen;
- gizarte-kohesioa indartzen;
- komunitatearen garapena bultzatzen.

Adibidea:

Kuvu (Euskadi eta Nafarroa)



Gizarte-sareak sortzeko astialdiko eta aisialdiko jarduerak

Aisialdiko eta astialdiko jarduerak lurraldean bertan egiten dira.

Jarduera horiek pertsonen arteko harremanak sortzen eta sare komunitarioak eraikitzen laguntzen dute. Era berean, jatorri, adin eta pentsatzeko modu desberdinak dituzten pertsonen arteko bizikidetza hobea izaten laguntzen dute.

Jarduera hauek tokiko kultura sortzen eta partekatzen laguntzen dute.

Adibideak:

Join Us programa [Herbehereak]

Nagusi Kafegunean [Bilbo]

Vacaciones Amigas [Katalunia]



2.3. Azpiegitura komunitarioak

Honako hauetan laguntzen duten guneak eta baliabideak dira:

- pertsonen elkarrekin harremanak izaten;
- komunitateko zerbitzuak, programa eta ekipamenduak eskuratzen.

Azpiegitura horiek pertsonen arteko topaketa eta jardura komunitarioetan parte hartzea errazten dute.

Garraio irisgarria

Oso garrantzitsua da garraio segurua, irisgarria eta arrazoizko prezioa duena izatea.

Garraio irisgarriak komunitateko jardura eta zerbitzuetara iristen laguntzen die pertsonari.

Horri esker, pertsonen beren harremanak mantendu eta beste berri batzuk sor ditzakete.

Garraio irisgarriak pertsonen bizitza sozialean parte hartzen jarrai dezaten laguntzen du.

Bereziki garrantzitsua da honetarako:

- landa-eremuetan bizi diren pertsonentzat;
- adinekoentzat;
- mugitzeko zailtasunak dituzten pertsonentzat;
- garraioaren kostu handia dela-eta jardueretan parte hartzen ez duten pertsonentzat.

Adibidea:

Bus Buddies (Gales, Erresuma Batua) 



Eten digitala

Eten digitala teknologiaren irispidean eta erabileran dagoen desparekotasuna da. Desparekotasun horren ondorioz, pertsona batzuek ezin dute gizartean bete-betean parte hartu.

Gero eta jarduera eta zerbitzu gehiago Internet bidez egiten dira. Horregatik, pertsona batzuek zailtasun handiak izaten dituzte horietara iristeko.

Teknologia gero eta gehiago erabiltzeak gizarte-bazterkeriaren arriskua areagotu dezake, bereziki teknologia erabiltzen ohituta ez dauden edo teknologia erabiltzeko zailtasunak dituzten pertsonen kasuan.

Eten digitala murrizteko, ekimenak eta programak garatzen dira.

Programa horiek honako helburu hauek dituzte:

- oinarrizko trebetasun digitalak irakastea;
- pertsonen teknologia erabiltzen laguntzea;
- tresna digitalak talde zaurgarrien beharretara egokitzea.

Adibideak:

Sky Up [Erresuma Batua]

Digital Heroes [Gales, Erresuma Batua]



Hiri-ekipamenduak

Hiri-ekipamenduak erabilera komunitarioko gune eta azpiegitura sozialak dira.

Gune horiei esker, pertsonak elkarrekin egon daitezke, elkarrekin hitz egin dezakete, eta harremanak eta loturak sor ditzakete.

Tokiko harremanak oso garrantzitsuak dira ongizaterako eta bakardadea prebenitzeko.

Konexio sozialak errazteko, hiri-ekipamenduek honelakoak izan behar dute:

- erosoak eta atseginak;
- ekonomikoki eskuragarriak;
- ordutegi zabalak dituztenak;
- inklusiboak pertsona guztientzat.

Kontuan hartu behar dituzte pertsona desberdinen beharrak, beren adinari, gaitasunei eta egoera ekonomikoei dagokienez.

Adibideak:

RECETAS – Re-imagining Environments for Connection and Engagement
[Bartzelona, Marseilla, Praga, Helsinki, Melbourne eta Cuenca —Ekuador—]
Receta Cultura [Valentzia hiria]



2.4. Egitura-bideratzaileak

Komunitateek bakardadearen aurrean jardun ahal izateko beharrezko baldintzak sortzen dituzten estrategiak dira.

Estrategia horiek administrazio publikoek bultzatzen dituzte eta erakundeen laguntza dute.

Honako helburu hauek dituzte:

- Ekimenak eta jarduerak abian jartzea.
- Talde komunitarioak sortzea.
- Konexio soziala sustatzea.
- Komunitate-sarea indartzea.

Ingurune lagunkoiak

Pertsonak bizi diren ingurunea oso garrantzitsua da haien ongizaterako eta harreman sozialetarako. Hor sartzen dira auzoak eta komunitateak, bai eta etxebizitzak ere.

Eremuak ondo diseinatuta daudenean eta etxebizitzak egokituta daudenean, pertsonak:

- bizitza aktiboagoa izan dezakete;
- autonomoagoak izateko aukera dute;
- beren ingurunean gehiago parte har dezakete.



Ingurune lagunkoiak beren eremuak eta zerbitzuak pertsonen beharretara egokitzen dituztenak dira.

Ingurune horiek irisgarriak dira, hainbat gaitasun hartzen dituzte kontuan eta pertsona guztien parte-hartzea sustatzen dute.

Ingurune lagunkoiek honako hauek hobetzen dituzte:

- bizi-kalitatea;
- pertsonen arteko berdintasuna;
- hirien jasangarritasuna eta erresilientzia.

Horrek guztiak herritar guztiei egiten die mesede.

Adibideak:

Grandes Vecinos [Espainia]
Euskadi Lagunkoia [Euskadi]



Boluntarioria sustatzea

Boluntarioria oso garrantzitsua da harreman eta konexio sozialak hobetzeko. Boluntariorizako ekimenek hainbat estrategia erabiltzen dituzte.

- **Erakunde boluntarioen sareak sortzea**
Elkarlanean aritzen eta baliabideak partekatzen laguntzen dute sare horiek.

Adibidea:

Atzerriko boluntarioria adinekoentzat [Europar Batasuna].



- **Boluntariotzako erakundeak indartzea**

Erakunde horiek lurraldean egiten dute lan eta pertsoneri laguntzen diete.

Adibidea:

Boluntarioentzako dirulaguntzen programa
[Gales, Erresuma Batua]



- **Dagoeneko badiren ekimenak babestea**

Hori boluntarioentzako prestakuntzaren eta gaikuntzaren bidez egiten da.

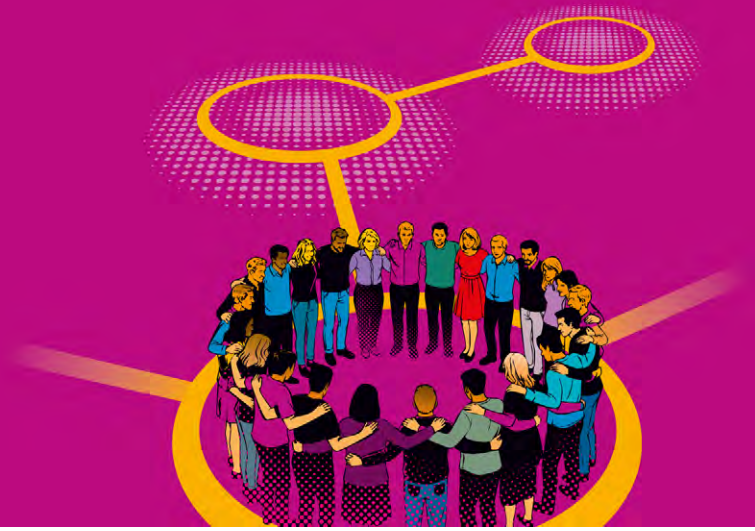
Adibidea:

BizkaiaGara [Bizkaia]



3

ESKU-HARTZEEN OSAGIAIAK



Bakardadeari buruzko azterlanek ez dute froga argirik ematen esku-hartze guztiek berdin funtzionatzen dutela erakusteko.

Hala eta guztiz ere, esku-hartzeak eraginkorragoak izaten laguntzen duten elementu batzuk identifikatu dira. Elementu horiek **arrakasta-osagaitzat** hartzen dira.

Oinarri teoriko argia

Esku-hartzeek hobeto funtzionatzen dute atzean ideia argi bat dutenean. Horrek esan nahi du badakitela zer den bakardadea, eta nola prebenitu edo murriztu nahi duten azaltzen dute.

Egitura argirik gabeko esku-hartzeek emaitza okerragoak izaten dituzte.



Pertsonen konpromisoa eta inplikazioa

Emaitzak hobeak dira parte-hartzaileak/ek honako hauek egiten ditu(zt)enean:

- aktiboki inplikatzeko direnean;
- esku-hartzea sortzen laguntzen dutenean;
- laguntza-hartzaile soilik ez direnean.

Modu aktiboan parte hartzeak programaren eraginkortasuna hobetzen du.

Pertsona ardatz duen ikuspegia

Esku-hartzeak eraginkorrak dira pertsonen ezaugarrietara eta haien benetako beharretara egokitzen direnean. Pertsona guztiek ez dute gauza bera behar.

Esku-hartze profesionalak eta presentzialak

Esku-hartzeak hobeto funtzionatu dute aurrez aurre egiten direnean eta prestakuntza duten profesionalak egiten dituztenean.

Boluntarioek edo berdinen taldeek bakarrik egiten dituzten esku-hartzeak eragin txikiagoa izaten dute.

Komunitatean errotzea eta jarraipena

Esku-hartzeak eraginkorrak dira eguneroko eremuetan egiten direnean, eguneroko bizitzaren parte direnean eta denboran zehar jarraipena dutenean.

Laguntza jarraituak emaitzak mantentzen laguntzen du.



4

OINARRI KOMUNITARIOKO ESKU-HARTZEAK



Aztertutako esku-hartze gehienek pertsona modu indibidualean dute ardatz.

Ikuspegi komunitarioek duten eraginkortasunaren inguruko informazio gutxiago dago.

Eskuragarri dauden azterlanak gutxi eta oso espezializatuak dira.
Hori dela eta, garrantzitsua da zuhurrak izatea ondorio orokorrak atera aurretik.

Preskripzio soziala

Azterlanen arabera, preskripzio sozialak ondorio positiboak izaten ditu bakardadearen murrizketan.

Dena den, ikerketa gehiago behar da honako hauek hobeto jakiteko:

- esku-hartze horiek nola eragiten duten;
- zein pertsonarengan funtzionatzen duten hobekien;
- zein elementu diren eraginkorrak.

Hala ere, preskripzio soziala lan-ildo esperantzagarria da, eta gero eta gehiago erabiltzen da bakardadea prebenitzeko eta hari heltzeko.



Mentoretza soziala

Ebaluazio batzuek emaitza onak erakusten dituzte mentoretza sozialaren inguruan.

Bakardadea murriztu egiten dela ikusten da bai mentoretza jasotzen duten pertsonen artean, bai mentore gisa aritzen direnen artean.

Horren ondorioz, mentoretza onuragarria da bi aldeentzat.

Belaunaldiarteko programak

Adin desberdinetako pertsonen arteko kontaktua oso garrantzitsua da bakardadea murrizteko.

Belaunaldiarteko programek erakutsi dute eraginkorrak direla gizarte-ongizatea hobetzeko eta bakardadea murrizteko. Gazteengan zein adinekoengan funtzionatzen dute.

Aisialdiko eta astialdiko jarduerak

Aisialdiko jarduerak gizarte-harremanak sortzen laguntzen dute.

Jarduera horiek emaitza oso positiboak eskaintzen dituzte bakardadea murrizteko, batez ere epe laburrean.

Kultura-jarduerak erakusten dituzte emaitzarik onenak. Beste jarduera batzuek (esaterako, kirolak) eragin txikiagoa dute.

