



---

## BAKARDADEA: ULERTZEA, ELKARREKIN AURRE EGITEKO

---

# AURKIBIDEA

## Orrialdea

|          |                                                                          |           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Sarrera</b> .....                                                     | <b>3</b>  |
| <b>2</b> | <b>Bakardadeari buruzko gaur egungo eztabaidetako gai nagusiak</b> ..... | <b>5</b>  |
| <b>3</b> | <b>Arrisku-faktoreak</b> .....                                           | <b>10</b> |
|          | 3.1 Banakakoak .....                                                     | 10        |
|          | 3.2 Pertsonen arteko harremanetakoak .....                               | 13        |
|          | 3.3 Testuinguruari lotuta daudenak .....                                 | 14        |
| <b>4</b> | <b>Ba al dago bakardaderako errezeta magikorik?</b> ....                 | <b>16</b> |



# 1

## SARRERA



### Gizarte-harremanen garrantzia

Azken urteotan gero eta pertsona gehiago jabetzen gara gizarte-harremanen garrantziaz. Ikerketek erakusten dute gizarte-harremanek:

- osasun hobea izaten laguntzen dutela
- ongizatea hobetzen dutela
- garrantzitsuak direla eguneroko bizitzarako.

Horregatik erakundeek politikak eta ekintzak sortu dituzte bakardadeari aurre egiteko. Bakardadeak kezka sortzen du, osasun publikoari eragiten diolako eta **gizarte-kohesioa** ahultzen duelako.

Euskal erakundeek hainbat estrategia jarri dituzte abian lurralde bakoitzean:

- Gipuzkoan: **Hariak Estrategia**.
- Araban: **Araba a Punto**.
- Bizkaian: **BizkaiSare 2030**.

Estrategia horien helburua da elkarbizitza hobetzea, komunitate-sareak indartzea eta pertsonak elkarren artean konektatuago egon gaitezen laguntzea.

#### Gizarte-kohesioa:

pertsonok elkarrekin ondo bizi garenean eta geure artean elkar laguntzen dugunean. Errespetua eta lankidetzeta eta inor baztertuta ez dagoen gizarte batean. Gizartea bidezkoagoa eta elkartuagoa izaten laguntzen du.





## Nola ulertu bakardadea

Bakardadeari era zabal eta osoan ekin behar zaio.  
Horrek esan nahi du  
datuetan eta azterlanetan oinarritu behar dela,  
eta pertsonon bizitzako aro guztiak  
hartu behar dituela kontuan.

Bakardadea banakako esperientzia da.  
Bakoitzak modu desberdinean bizi dugu.  
Baina bakardadea egoera sozialarekin,  
ekonomiarekin edo norbera bizi den  
ingurunearekin ere lotuta dago.

Horregatik garrantzitsua da  
bakardadea aztertzea,  
pertsona eta, oro har,  
gizartea kontuan hartuta.



# 2

## BAKARDADEARI BURUZKO GAUR EGUNGO EZTABAIDETAKO GAI NAGUSIAK



### Hizkuntzaren aberastasuna eta bakardadearen esanahia

Bakardadea fenomeno konplexua da.  
Guztiok ez dugu berdin bizi edo ulertzen.  
Horregatik, bakardadea azaltzeko  
eta sailkatzeko hainbat modu daude.

2 bakardade mota nagusi daude:

- **Bakardade objektiboa:** pertsona batek konpainiarik ez duenean edo gizartean isolatuta dagoenean gertatzen da.
- **Bakardade subjektiboa:** pertsona nola sentitzen den da. Pertsona bakarrik sentitzen denean, harreman sozial gutxi dituen edo bakardadea zerbait negatibo gisa bizi duenean agertzen da.

Bizitza errealean bi bakardade mota hauek  
elkarrekin agertzen ohi dira.  
Horrek zailago egiten du  
laguntza egokiak sortzea.



---

# BAKARDADEARI BURUZKO GAUR EGUNGO EZTABAIDETAKO GAI NAGUSIAK

---

## 2

Bakardadeaz hitz egiteko  
beste termino batzuk ere badaude:

- **Nahi gabeko bakardadea:** pertsona batek bakarrik egon nahi ez duenean edo bakarrik egoteagatik triste edo gaizki sentitzen denean.
- **Nahi den bakardadea:** pertsona batek bakarrik egotea aukeratzen duenean. Zerbait positiboa izan daiteke. Adibidez: atsedeen hartzea, pentsatzea edo hausnartzea.

Bakardadea gizarte-harremanik ezaren eta harreman emozionalik ezaren araberakoa ere izan daiteke.

**Bakardade existentziala** ere badago. Deskonexio-sentsazio sakona da. Pertsonak sentitzen du munduarekin bat ez datorrela.

Garrantzitsua da desberdintasun hauek ulertzea. Bakardade motak ezagutzeak honako hauetan laguntzen du:

- pertsonak hobeto ulertzen,
- laguntza egokiak eskaintzen,
- esku-hartze eraginkorrak sortzen.



## Bakardadea neurtzearen erronka

Bakardadea neurtzea ez da erraza.  
Bakardadea sentimendu pertsonala da.  
Pertsona bakoitzak modu desberdinean bizi du.

Bakardadea neurtzeko 2 modu nagusi daude:

- **Zuzeneko neurriak:** pertsonari galdetzen zaio ea bakarrik sentitzen den.  
Galdera argi eta errazak dira.  
Pertsona nola sentitzen den adierazteko aukera ematen dute.  
Baina zailtasunak dituzte, batzuek ez baitute egia esaten epaituak izateko beldurrez.  
Estigma sozial horrek eragina du erantzunetan.
- **Zeharkako neurriak:** ez da “bakardade” hitza erabiltzen.  
Gizarte-harremanei, konpainiari eta laguntza emozionalari buruzko galderak egiten dira.

Hauen abantaila estigma saihesten laguntzen dutela da.  
Baina desabantailak ere badituzte, ez baitago erabateko adostasunik bakardadea zehazki zer den erabakitzeko.  
Emitzak aldatu egin daitezke kulturaren edo pertsona taldearen arabera.

Gomendagarriena da bi neurri-mota horiek erabiltzea, zuzenekoak eta zeharkakoak.  
Horrela, ikuspegi osoagoa eta informazio egokiagoa lortzen da, hainbat pertsona eta testuinguru kulturaletara egokitua.



---

# BAKARDADEARI BURUZKO GAUR EGUNGO EZTABAIDETAKO GAI NAGUSIAK

---



## Bakardadea bizitzan zehar

Bakardadea denborarekin aldatzen den esperientzia da. Bizitzako hainbat arotan ager daiteke, eta modu desberdinean eragin diezaguke pertsonoi.

Azken ikerketen arabera bakardadeak “U” forma du, ohikoagoa delako nerabezaroan, helduaroan txikiagoa delako eta zahartzaroan berriz handitzen delako.

**Nerabezaroan**, bakardadea honako hauekin lotuta egon ohi da:

- nortasun pertsonala bilatzea,
- adin bereko beste pertsona batzuekiko harremanak,
- familiarekiko harremanaren kalitatea

**Zahartzaroan**, bakardadea honako arrazoi hauengatik agertzen da batez ere:

- maite ditugun pertsonak galtzea,
- osasun-arazoak.

Garrantzitsua da ulertzea bakardadearen kausak ez direla berdinak adin guztietan, eta konponbideak ere desberdinak izan behar direla.

Horregatik bizitzaren aro bakoitzean bakardadearen kausa zehatzari erantzuten dioten laguntzak eta ekintzak sortu behar dira.



---

# BAKARDADEARI BURUZKO GAUR EGUNGO EZTABAIDETAKO GAI NAGUSIAK

---



## Bakardadea erantzukizun komun

Ikerketek erakusten dute  
harreman sozialik ez izatea  
osasungarriak ez diren bizi-ohiturak izatea  
bezain kaltegarria izan daitekeela osasunarentzat.

Horrek osasunean, ongizatean  
eta bizitzaren iraupenean eragin dezake.

Horregatik, pertsona batzuek  
bakardadeaz hitz egiten dute,  
epidemia bat balitz bezala.

Baina mezu horrek arazoa izan dezake:  
bakarrik egoteagatik errudun  
edo seinalatuak sentiaraz ditzake pertsonak.

Bakardadeari era egokian aurre egiteko,  
ez da nahikoa bakarka jardutea.  
Beharrezkoa da:

- kalitatezko gizarte-harremanak sustatzea,
- komunitate elkartuagoak sortzea,
- pertsonon arteko loturak sendotzea.

Politika publikoek gizarte-harremanak  
hobetzen lagundu behar dute.  
Bakardadea arazo konplexua da, eta ezin da  
bakarrik bakarkako ahaleginekin konpondu.  
Erantzun kolektiboa eta egiturazkoa behar du,  
gizarte osoaren parte-hartzearekin.



# 3

## BAKARDADEAREN ARRISKU- FAKTOREAK



Bakardadea konplexua da.  
Konponbidea ez dago  
pertsona bakar baten esku.  
Faktore pertsonalek,  
beste pertsona batzuekiko harremanek,  
komunitateak eta gizarteak eragiten dute.

Arrisku-faktoreak daude.  
Faktore horiek areagotu egiten dute  
pertsona bakarrik sentitzeko aukera.

### 3.1 Banakako faktoreak

#### Adina

Bakardadea ez dago  
bakarrik adinekoa izateari lotuta.  
Aldaketa garrantzitsu batzuek  
eragin handiagoa dute bizitzan,  
hala nola alargun geratzea edo osasuna galtzea.

Bakardadea beste adin batzuetan ere  
ager daiteke, hala nola  
nerabezaroan edo gaztaroan.  
Kasu horietan, bizi-aldaketekin  
laguntza-sare bat sortzeko zailtasunarekin  
edo pobrezia bezalako arazoekin  
lotuta egon daiteke.



---

# BAKARDADEAREN ARRISKU- FAKTOREAK

---



## Generoa

Emakumeek maizago sentitzen dute bakardadea. Horren arrazoia izan daiteke alarguntzeko probabilitate handiagoa dutela eta osasun arazo gehiago dituztela gehiago bizi direlako.

Gizonek, aldiz, zailtasun handiagoa izaten dute bakarrik sentitzen direla esateko.

## Migrazioa

Migratzaileek bakardade handiagoa senti dezakete. Arrazoi nagusiak hizkuntza, desberdintasun kulturalak eta harremanak izateko zailtasunak dira.

Oztopo horiek zailago egiten dute toki berrian sare soziala sortzea.

## Egoera ekonomikoa

Baliabide ekonomiko gutxien dituzten pertsonak bakardade-arrisku handiagoa dute. Hori gertatzen da gizarte-jardueretan parte hartzeko aukera gutxiago dutelako.

Baita beste pertsona batzuekiko harremana zailtzen duten desberdintasunak daudelako ere.



---

# BAKARDADEAREN ARRISKU- FAKTOREAK

---



## **Egoera zibila**

Bikotekiderik ez izateak  
bakardadea areagotu dezake,  
batez ere alarguntasunaren ondoren.  
Baina bikotekidea izateak  
ez du beti bakardadea saihesten.  
Babes emozionalik ez badago,  
pertsona bat bakarrik senti daiteke,  
baten batekin bizi arren.

## **Bizikidetza-modua**

Bakarrik bizi diren pertsonak  
bakardade handiagoa sentitzen ohi dute.  
Baina beste pertsona batzuekin bizitzeak  
ez du beti laguntzen.  
Batez ere bizikidetza hori  
norberak hautatutakoa ez bada.



## 3.2 Pertsonen arteko harremanen faktoreak

### Sare sozialaren tamaina

Inguruan pertsona gehiago edukitzeak bakardadea murrizten du.

Baina sare handi batek ez du beti babesten, batez ere adineko pertsonengan. Bakardadeak eta sarearen tamainak elkarri eragiten diote.

### Harremanen maiztasuna

Beste pertsona batzuekin maizago hitz egiteak eta elkartzeak bakardadea murrizten du.

Garrantzitsua da pertsona horiek lagunak edo familiakoak izatea edo pertsona harreman horrekin pozik eta asebeteta egotea.

### Harremanen kalitatea

Kalitatea kantitatea baino garrantzitsuagoa da. Konfiantzan, errespetuan eta babes emozionalean oinarritutako harremanek bakardadearekiko babesten dute.

## 3.3 Testuinguru-faktoreak

Bakardadea ere ingurunearen araberakoa da. Faktore komunitario, sozial, ekonomiko eta kulturelek eragiten dute.

Pertsona bizi den lekuak harremanak izateko aukerei eragiten die.

### **Komunitatea**

Auzoa eta komunitatea garrantzitsuak dira. Zerbitzuak, espazio publikoak eta berdeguneak hurbil egoteak bakardadea murrizten laguntzen du.

Hori bereziki garrantzitsua da adinekoentzat.

Bakardadearen eta biztanle-kopuruaren arteko harremana ez da argia.

Ikerketa batzuen arabera bakardadeak gora egin dezake hirigune-esparruetan edo biztanle gutxiko eremuetan.

## **Alderdi sozialak**

Arau sozialek, kulturak eta ekonomiak eragina dute pertsona bati eragin diezaiokeen bakardadean. Baita politika publikoek edo balio sozialek ere.

Kultura oso garrantzitsua da. Kultura bakoitzak itxaropen desberdinak ditu gizarte-harremanei dagokienez.

Kultura kolektiboagoetan, hala nola mediterraneoetan, harreman asko izatea espero da. Itxaropen horiek betetzen ez badira, bakardade sentrazioa handiagoa izan daiteke.

# 4

## BA AL DAGO BAKARDADEA SAIHESTEKO FORMULARIK?



Ez dago konponbide magikorik bakardadea saihesteko. Baina gauza asko egin daitezke prebenitzeko. Ekintza hauek garatu daitezke banaka (pertsona), komunalki (auzoak, elkarteak) edo sozialki (politikak eta zerbitzuak). Garrantzitsua da bakardade-arriskuak garaiz detektatzea, ahalik eta azkarren jardutea.

3 prebentzio-mota daude:

### 1. Prebentzio unibertsala

Pertsona guztioi zuzenduta dago. Helburu hauek ditu:

- gizarte-harremanei garrantzia ematea,
- pertsonen arteko laguntza sustatzea,
- bakarrik sentitzearen estigma murriztea,
- desberdintasun sozialak murriztea.

Adibideak: sentsibilizazio-kanpainak, elkarri laguntzea sustatzen duten mezuak, edo **gizarte-bazterketa** murrizteko ekintzak.

#### **Gizarte-bazterketa:**

pertsona batek edo pertsona-talde batek gizartean parte hartzea zailtzen duen egoera. Diskriminazioagatik, pobreziaagatik eta beste arrazoi askorengatik gertatzen da.



---

# BA AL DAGO BAKARDADEA SAIHESTEKO FORMULARIK?

---



## 2. Prebentzio selektiboa

Pertsona zaurgarrienei zuzenduta dago.  
Helburu hauek ditu:

- laguntza-sareak indartzea,
- gizarte-trebetasunak hobetzea,
- emozioak kudeatzen laguntzea.

Bereziki adinekoei, migratzaileei  
eta aldaketa garrantzitsuak  
bizi dituzten pertsonei zuzenduta dago,  
hala nola dibortzioak edo senide baten galera.

Adibideak: gizarte-trebetasunen arloko  
prestakuntza-programak.

## 3. Prebentzio espezifikoa

Dagoeneko bakarrik sentitzen diren pertsonei zuzenduta dago.  
Helburuak hauek ditu:

- harreman berriak sortzea,
- lehendik dauden harremanak hobetzea.

Adibideak: laguntza emozionala,  
talde-jarduerak, tailerrak, hobbiak  
eta jendea ezagutzeko espazioak.



---

# BA AL DAGO BAKARDADEA SAIHESTEKO FORMULARIK?

---



## Laburbilduz

Bakardadeari aurre egiteko, beharrezkoa da ikuspegi zabala izatea, kultura eta gizartea kontuan hartzea eta gizarte-desberdintasunekiko sentsibleak diren politika publikoak sortzea.

Pertsona bat bakarrik dagoenean ez da nahikoa bakardadea tratatzea, lagunak eta harreman garrantzitsuak sortzen ere lagundu behar zaio, bakardadeak bere horretan jarrai ez dezan.

