



Bakardadearen enigmaren aurrean:

begirada indibiduala
gainditzea komuna den
fenomeno bati heltzeko

ERANSKIN INFOGRAFIKOA



Bizkai Sare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

enplegua, gizarte kohesioa eta
berdintasuna sustatzeko saila
departamento de empleo,
cohesión social e igualdad

Bakardade- ari heltzeko kontzeptu garran- tzitsuak



Bakardadea /
Bakardade positiboa

Bakarrik egotea

Bakarrik bizitzea

Gizarte isolamendua

Bakarrik
sentitzea

Bakarrik egotearen
esperientzia positiboa

Denbora bakarrik pasatzea

Pertsona bakarreko etxean
bizitzea

Gizarte sare eskasa eta gizarte
harreman gutxi izatea

Harreman pertsonalen sarean
gabeziak sentitzearen
ondoriozko esperientzia
emozionala

Gabezia motaren arabera:
bakardade soziala,
emozionala edo existentziala

Iraupenaren arabera:
bakardade iragankorra,
egoerazkoa edo kronikoa
Intentsitatearen arabera:
Bakardade arina – oso
gogorra

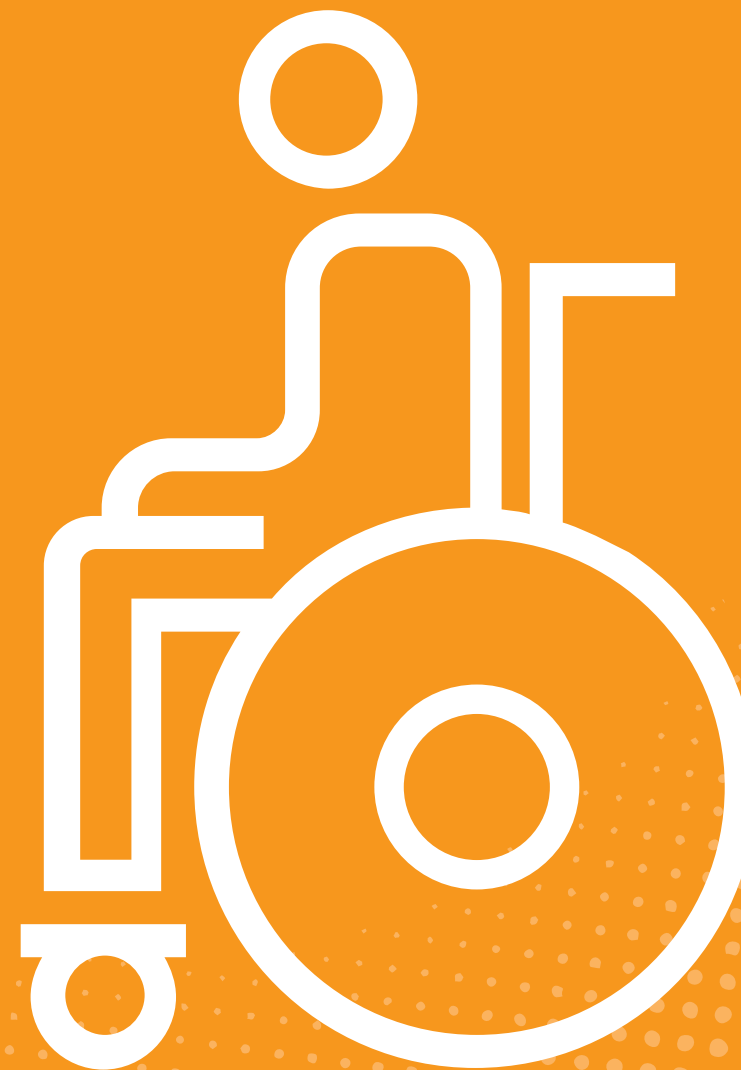


Hizkuntzaren aberastasuna eta esanahien erronka

Bakardadea fenomeno konplexua da, bere izaeran eta interpretazioan aldatzen dena, hainbat sailkapen eta definizioekin.

Funtsezko bi alderdi bereizten dira:

- ➔ **BAKARDADE OBJEKTIBOA** (konpainiarik eza, gizarte-bakartzea)
- ➔ **BAKARDE SUBJEKTIBOA** (gizarte-sare urriak eragindako esperientzia emozional txarra).



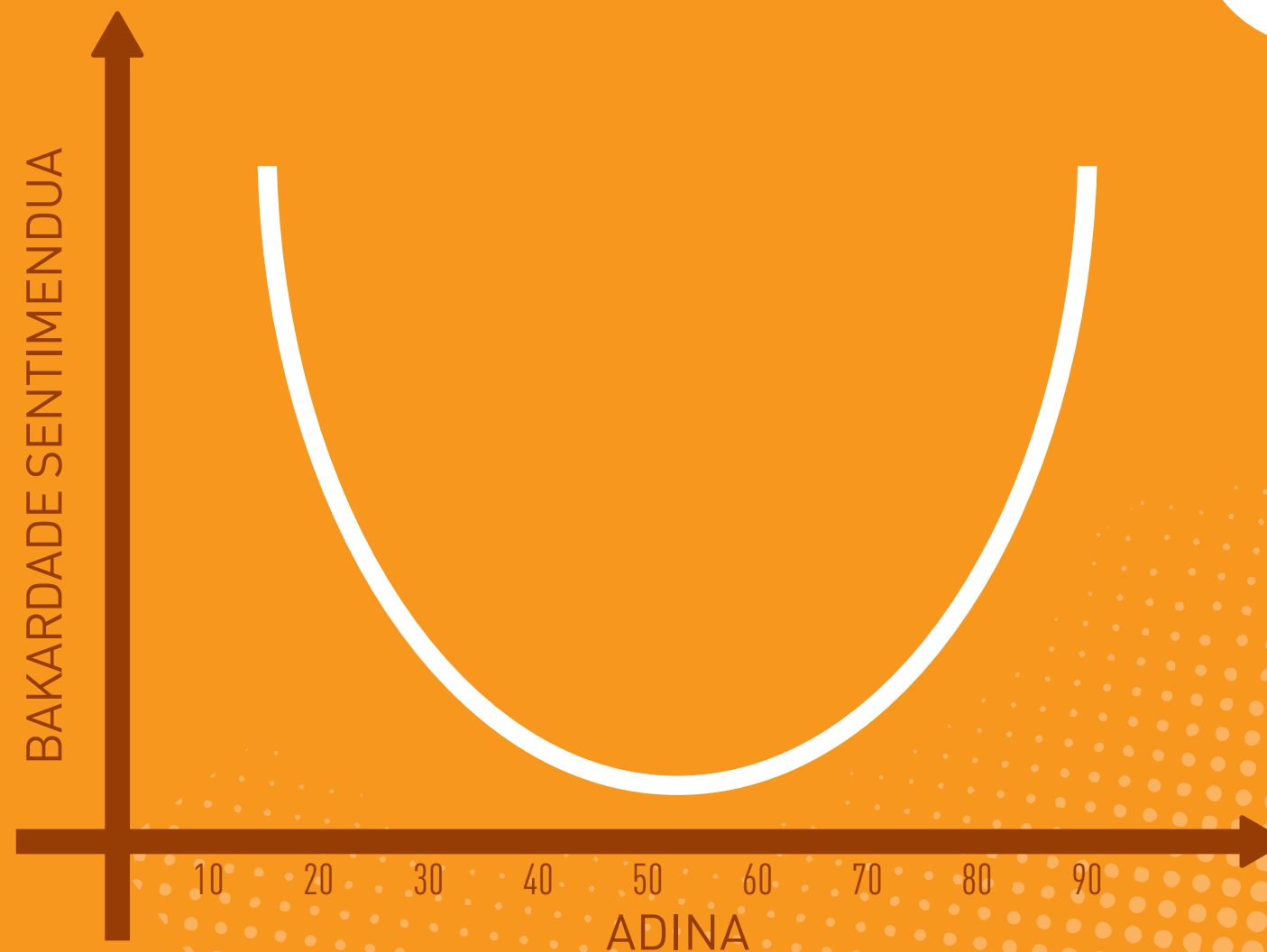






Bakardadea bizitzan zehar

Funtsezkoa da aitortzea bakardadeari heltzeko arrazoiak eta estrategiak aldatu egiten direla bizi-etaparen arabera, eta oinarrizko zioari helduko dioten esku-hartzeak diseinatzea.

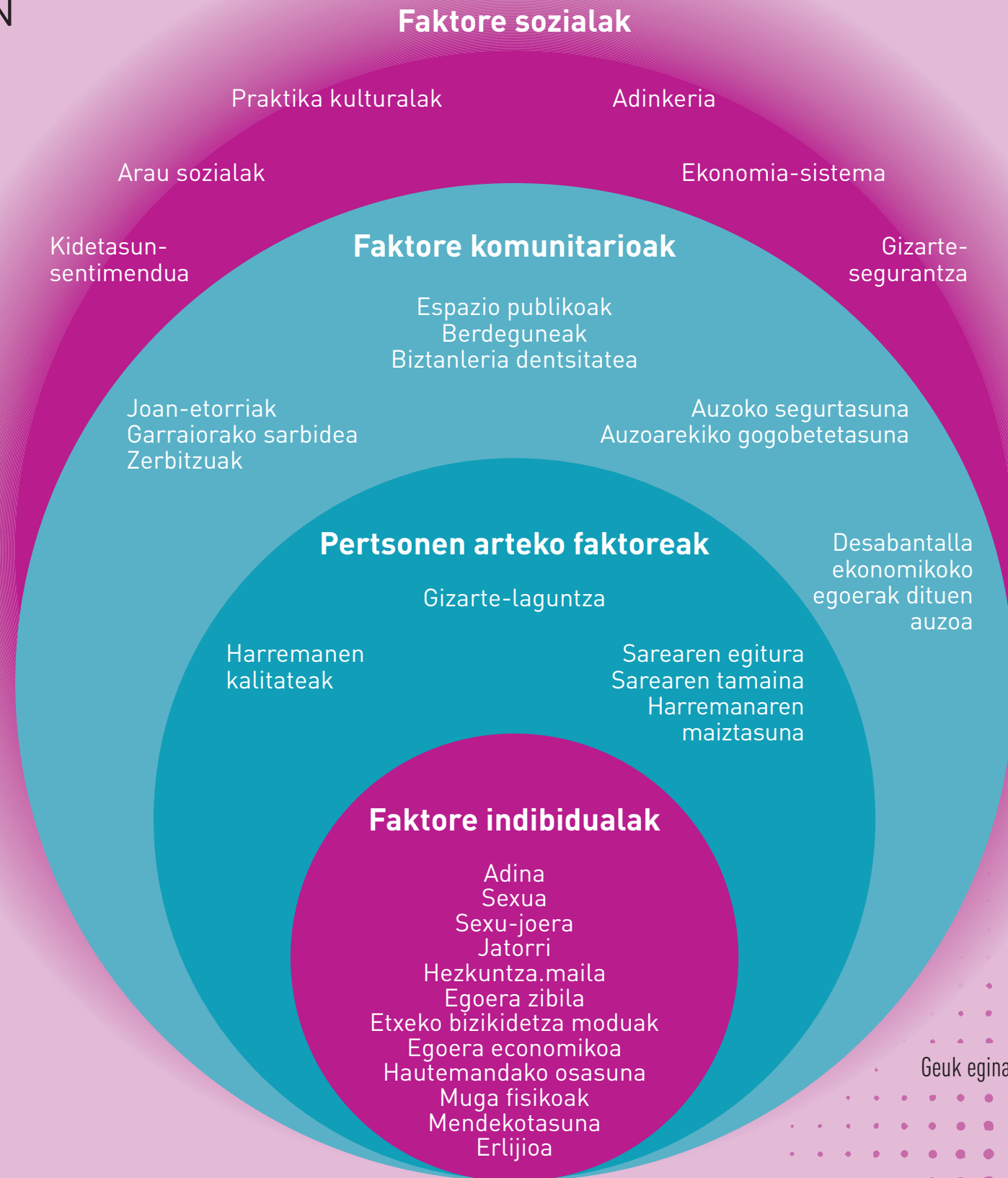


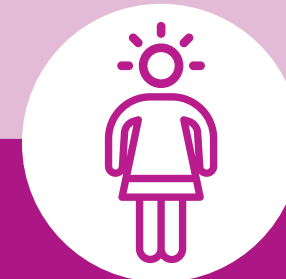


Bakardadea erantzukizun komun gisa

Harremanek eta bakardadeek bizitza osasungarri baterako duten garrantziari buruzko sentsibilizazioa areagotu egin da. Gizartean aldaketa sakonak gertatzen ari diren testuinguru batean gertatzen da, eta aldaketa horiek harremanak gertatzen eta mantentzen diren moduei eragiten diete.







Faktore indibidualak

Adina:

Adinaren eta bakardadearen arteko harremana ez da zuzenekoa. Bizitzaren etapa batean bakardadea agertzea etapa horretan gertatu ohi diren gertaerei lotuta dago. Zehazki, 18 eta 34 urte bitarteko pertsonen artean aztertutako beste bi adin-taldeetan baino askoz gehiago agertzen da, % 23,8 (% 13,5 35-54 urte bitartekoen artean eta % 11,5 55 urte eta gehiagokoen artean).

Sexua:

Emakumeek bakardadearen prebalentzia handiagoa dute, nahiz eta faktore sozial eta emozionalek desberdintasunetan ñabardurak sartu.

Egoera zibila:

Bikotekide faltak, bereziki alargundu ondoren, bakardade-probabilitatea handitzen du. Bikote-harremanaren kalitateak ere badu eragina.

Etxeko bizikidetza moduak:

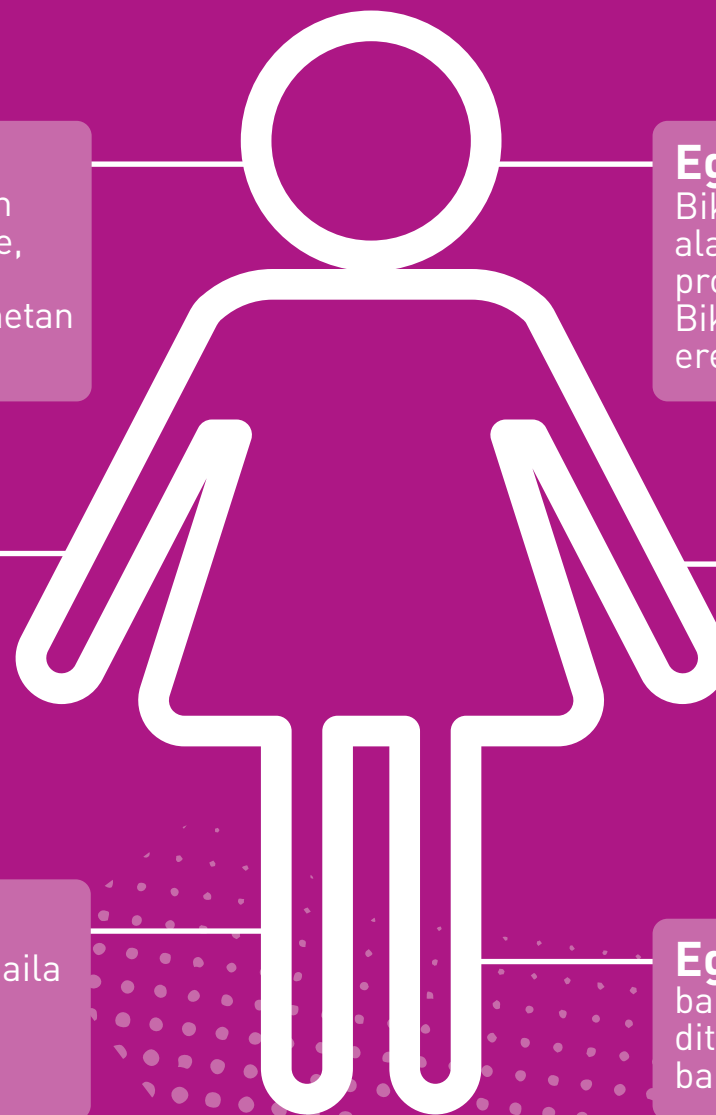
Bakarrik bizi direnek norbaitekin bizi direnek baino bakardade handiagoa sentitzen dute, baina lagun motak ere eragina du.

Migrazioa:

Migratzaileek bakardade-maila handiagoa dute, batez ere hizkuntza-, kultura- eta gizarte-oztopoengatik.

Egoera ekonomikoa:

baliabide ekonomiko gutxiago dituztenak zaurgarriagoak dira bakardadearen aurrean.

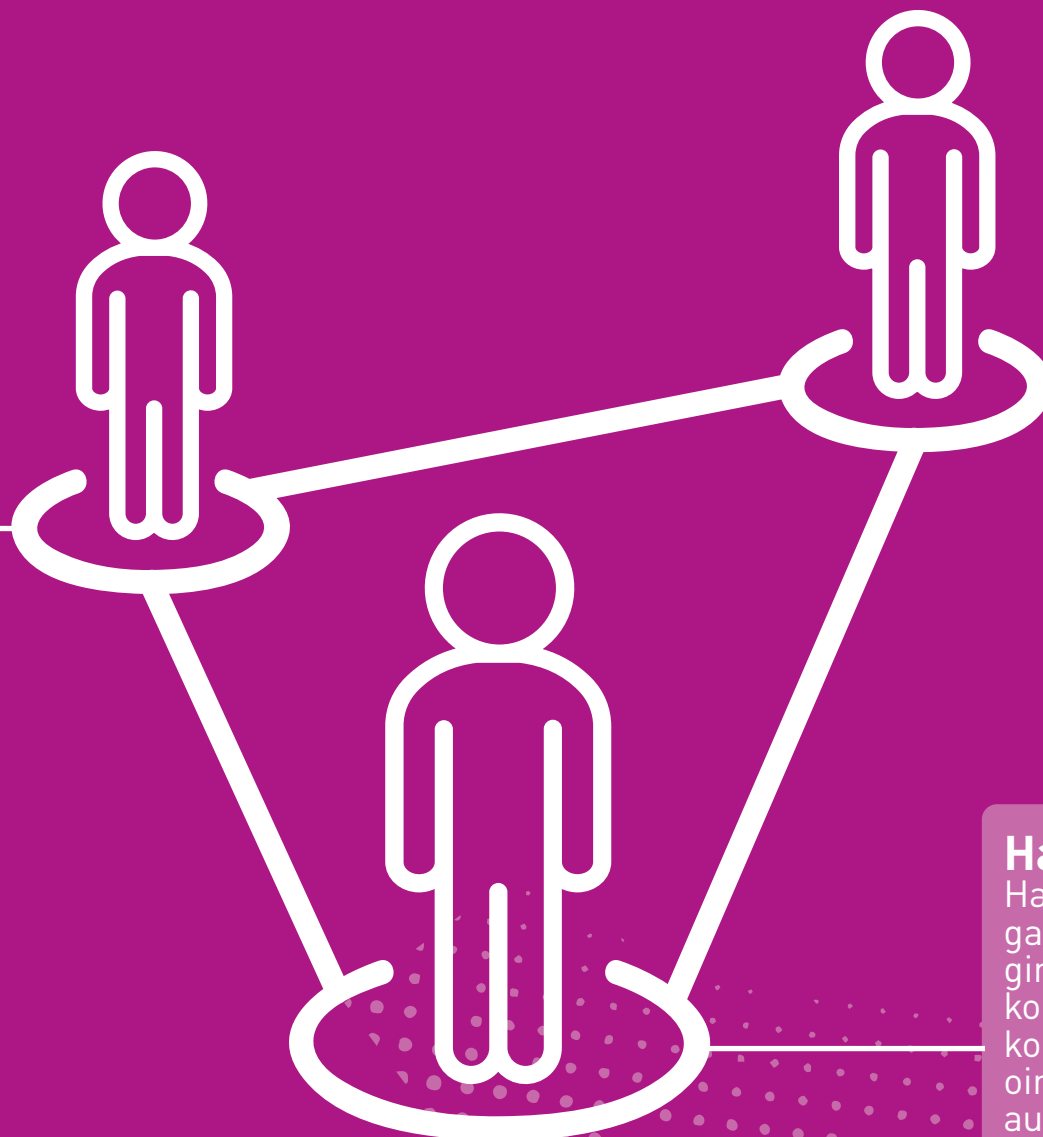




Pertsonen arteko harremanen ezaugarri diren faktoreak

Sarearen tamaina:

Zenbat eta gizarte-sare handiagoa, orduan eta bakardade gutxiago, oro har, baina sare handi batek ez du babesik bermatzen. Bakardadeak eta sarearen tamainak elkarri eragiten diotela dirudi.



Kontaktuaren maiztasuna:

Zenbat eta sozializazio-maiztasun handiagoa, orduan eta bakardade txikiagoa. Kontaktuaren maiztasunarekiko gogobetetzeak ere zeregin garrantzitsua du.

Harremanen kalitatea:

Harremanen kalitate emozionala garrantzitsuagoa da elkarreraginean dauden pertsonen kopurua baino. Harreman estuak, konfiantzan eta errespetuan oinarrituak, bakardadearen aurrean babesteko faktoreak dira.



Faktore komunitarioak

Ingurune komunitarioak zeregin garrantzitsua du bakardadearen esperientzian. Auzoaren antolamenduak, zerbitzuetarako irisgarritasunak eta berdeguneek eragina dute sozializatzeko aukeretan. Azterketek honako hau adierazten dute:

Zerbitzu eta espazio publikoetarako irisgarritasuna:

Sozializatzeko instalazioetatik eta berdeguneetatik gertu egoteak bakardadea murrizten du, batez ere adineko pertsonen kasuan.



Biztanleria-dentsitatea eta urbanizazioa:

Biztanleria-dentsitatea eta urbanizazioa: Ez dago adostasunik biztanleria-dentsitatearen eta bakardadearen arteko erlazioari buruz, nahiz eta azterlan batzuek iradokitzen duten bakardadeak gora egiten duela oso eremu urbanizatuetan edo biztanleria-dentsitate txikiko eremuetan.



Faktore sozialak

Faktore sozialek eta ekonomikoek, hala nola politikek eta erregulazioek, eta alderdi kulturelek, hala nola sinesmenek, balioek eta arau sozialek, zeregin garrantzitsua dute.

Kulturak eragin sakona du bakardadearen pertzepzioan, harreman sozialei buruzko itxaropenak aldatu egiten baitira arau kulturalen arabera.



BA AL DAGO BAKARDADEA PREBENITZEKO ERREZETA MAGIKORIK?

Ez dago bakardadea prebenitzeko "errezeta magikorik", baina esku-hartze eraginkorrak ezar daitezke norbanako, komunitate eta gizarte mailan.



1. Planteamendu orokorrenetik: **hirugarren mailakoa edo unibertsala.**

Pertsonak bakarrik senti ez daitezen helburu nagusia duten eta herritar guztiei zuzenduta dauden esku-hartzeak biltzen dira. Horiek martxan jartzeko ez da beharrezkoa jakitea pertsonak bakardadea sentitzen duten ala ez.



2. Bigarren mailan edo hautazkoan, talde edo kolektibo zaurgarrienetako pertsonen edo bakardade handiagoarekin lotzen den bizi-gertakariren bat bizi izan dutenei berariaz zuzendutako esku-hartzeen beste multzo bat sartzen da. Ekintzen proposamena aipatutako arrisku-faktoreekin lotzen da, hala nola egoera zibilarekin, maila sozioekonomikoarekin edo kolektibo zaurgarrienetako kide izatearekin. Kolektibo horietan daude, besteak beste, gazteak, adineko alargunak eta migratzaileak.



3. Lehen mailako edo adierazitako prebentzio-mailan, bakarrik sentitzen diren pertsonen zuzendutako berariazko esku-hartzeak sartzen dira, horiekin esperientzia hori murriztu nahi bada. Pertsonak bakardaderik sentitzen duten jakin behar da.

Zuzeneko esku-hartzeei dagokiena: bakardade-esperientzia sortzen den faktore nagusietan eragiten dute à dauden harremanak hobetzean, harreman berriak sortzean eta/edo gizarte-harremanei buruzko itxaropenak edo interpretazioak lantzean oinarrituta.

Ebidentzia mistoa da. Meta-analisi berri baten arabera, esku-hartzeen diseinua eta berariazko harreman-gabezia hobeto uztartu behar dira.

BA AL DAGO BAKARDADEA PREBE-NITZEKO ERREZETA MAGIKORIK?

Prebentzio motak eta bakardadea prebenitzeko ekintzak

Prebentzio maila	Ekintza motak	Xede taldea
Hirugarren maila edo unibertsala	Harreman sozialen eta bakardadearen inguruan sentsibilizatzeko eta kontzientziatzeko ekintzak	Herriar guztiak
	Garapen komunitarioa sustatzen duten ekintzak	
	Bakardadearen egiturazko faktoreei aurre egiteko ekintzak	
Bigarren maila edo selektiboa	Gizarte kohesio handitzeko ekintzak, bakardaderako arrisku faktoreei erreparatuta	Arrisku faktoreak dituzten edo bakardade sentimendu iragankorra edo aldi batekoa duten biztanleak (gazteak, adinekoak eta migratzaileak, desgaitasuna duten pertsonak adibidez)
	Emozioak kudeatzeko eta harremanetarako gaitasunak garatzera bideratutako ekintzak	
	Partekatzen diren zaletasunen inguruko talde ekintzak	
	Bizitzako trantsizioetan eta aldaketetan lagun egitea sustatuko duten ekintzak	
	Hurbileko ingurunean harremanak sustatuko dituzten ekintzak	
Lehen maila edo adierazia	Harreman berriak sortzen laguntzeko ekintzak	Bakarrik sentitzen diren pertsonak
	Lehendik dauden harremanei eusten laguntzeko ekintzak	
	Bakardade egoerak erregulatzeko eta horiei aurre egiteko esku hartze tera- peutikoa barne hartzen duten ekintzak	

Garrantzitsua da alderdi batzuk zaintzea, hala nola bakarrik sentitzen diren pertsonengana iristea, baina baita faktore makrosozialak eta kulturalak aintzat hartzen dituen ikuspegi integral bat hartzea ere.

