



Lotura komunitarioak sendotzea bakardadeari heltzeko:

Esku-hartze eta programa
nagusien berrikuspena

LABURPEN EXEKUTIBOA



Bizkai Sare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

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



Botere publikoek bakardade-egoeren prebentziorako garatu dituzten estrategiarik itxaropentsuenak, gaiari komunitate-loturak eta bestelako lotura sozialak sustatzearen ikuspegitik heltzen diotenak dira. Estrategia horiek isolamenduarekin eta bakardadearekin lotutako arazoen izaera soziala azpimarratzen dute: lotura eta harreman pertsonalik ezak kausa indibidualak dituela eta, beraz, eremu pribatutik kudeatu behar dela dioen ideiaaren aurrean, estrategia horiek isolamendu- eta deskonexio-egoeren azpian dauden dinamika sozial, kultural eta ekonomikoetan eragiten dute, gizarte-deskonezioa errazten edo prebenitzen duten baldintzatzaile sozialak —ekonomikoak, hezkuntzakoak, hirigintzakoak, kulturalak, harremanetakoak eta abar— kontuan hartuta.

Planteamendu hori oinarri hartuta, Bizkaiak gizarte kohesionatu baterako duen estrategia komunitarioa, BizkaiSare 2030, garapen komunitarioa sustatu eta bakardadeari aurrea hartzeko eta heltzeko lotura sozialak indartzeko helburuarekin formulatu da.

Estrategia honen ardatz estrategikoetako bat ezagutzaren sorrera litzateke, bai analisi teorikoan eta baita esperientzia zehatzetan oinarrituta. Ildo hau jorratuz, monografiko honen helburua bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartze eta programen eraginkortasuna aztertzea da, bi ikuspegi osagarri uztartuz:

- **Esperientzia praktikoen analisia:** ingurune hurbilenean zein nazioartean fokua jarrita, hainbat esperientzia praktiko eta jardunbide egoki identifikatu eta aztertu dira. Ekimen horiek, finkatuta daudelako, epe luzean iraunkortasuna erakutsi dutelako eta errekonozimendu soziala dutelako aukeratu dira. Aipatutako elementu hauek, zeharka bada ere, esku-hartzeak eraginkorrak direnaren isla izan daitezkeela iritzi da.
- **Errebisio teorikoa:** gisa honetako esku-hartzeen eraginkortasunari buruzko literatura espezializatuaren errebisio bat egin da. Aipagarria da, hala eta guztiz ere, gaiaren inguruko ikerketa eta azterlan kopurua ez dela oso zabala, eta urritasun honek ondorio sendoak ateratzea zailtzen duela¹. Muga honen aurrean, errebisioaren emaitzak, bakardadearen arazoari heltzeko bestelako esku-hartzeen azterlanetatik eratortzen diren ondorioekin osatu dira.

¹ Ez da identifikatu azterlan sistematikorik —metaanalisia, berrikuspen sistematikoak eta abar—, bakardadearen prebentzioan eta aboratzean lotura komunitarioak sendotzera bideratutako esku-hartzeen eraginkortasuna ebaluatuko duenik. Eskuragarri dagoen ebidentzia, gehienbat, azterketa espezifikoen aurkikuntza puntualetara mugatzen da.





ESKU-HARTZE FORMULEN ESPERIENTZIA PRAKTIKOAK

Bakardeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzean oinarritutako esku-hartzeak, beren izaera heterogeneo eta multidimentsionalagatik bereizten dira; hainbat aldagaiaren arabera forma oso ezberdinak hartu ditzaketelarik, hala nola, helburu-populazioa, irismena, aplikazio-esparrua edota konexio sozialaren ikuspegiaren arabera.

Antzemandako aldakortasun honek esku-hartze hauen sailkapenerako planteamendu oso ezberdinak proposatzea ekarri du, irizpide ugari identifikatzen direlarik literatura espezializatuan. Aniztasun hau gorabehera, lan honetan Jopling-ek² proposatutako sailkapen-esparrua hartu da oinarri, zeinak lau kategoria aurreikusten dituen esku-hartze hauetarako:

1 Konexio zerbitzuak. Komunitatean dauden esku-hartzeen eta programen eta horien beharra duten pertsonen arteko lotura ematen duten zerbitzuak dira. Bakardadearen arazoari heltzeko lehen urratsa dira, eta esku-hartze espezializatuagotara igarotzeko zubi gisa funtzionatzen dute.

2 Zuzeneko esku-hartzeak. Lehenagotik dauden harremanen mantentze eta hobekuntza, harreman berriak garatzeko laguntza ematea, eta pertsonen beren harreman sozialak hautemateko eta bizitzeko modua aldatzen laguntzea da, oro har, kategoria honen baitan kokatuko

liratekeen esku-hartzeak landuko luke-tena.

3 Pertsonen arteko harremanak eta komunitatean dauden zerbitzu, programa eta ekipamenduetarako sarbidea errazten dituzten **azpiegiturak**.

4 Egitura bideratzaileak. Komunitateek bakardadearen arazoari modu eraginkorrean erantzuteko beharrezko baldintzak sortzea helburu duten estrategia multzo bezala definituko litezke. Administrazio eta erakunde publikoen sustapen eta babesarekin, egitura-bideratzaileek konexio soziala indartu eta komunitate-sarea sendotzen duten ekimen, talde eta jarduerak martxan jarri eta mantentzea ahalbidetzea lukete helburu.

Aurreko sailkapena oinarri hartuta, jarraian, komunitate-loturen eta konexio sozialen sustapenean oinarritutako esku-hartze ildo batzuk aurkezten dira. Ildo horiek ez dira modu arbitrarioan hautatu; aitzitik, inpaktu positiboa, berrikuntza-maila eta beste testuinguru batzuetan erreplikatzeko gaitasuna erakutsi duten ekimen eta esperientzia praktikoan aurretiazko analisi batetik identifikatu dira.

² Jopling, K. (2020). *Promising approaches revisited: Effective action on loneliness in later life*. Campaign to End Loneliness.



2.1 KONEXIO ZERBITZUAK

Preskripzio soziala

Lehen-mailako arretako osasun-langileek zerbitzuaren erabiltzaileak osasun-eremutik kanpoko komunitate-zerbitzu eta baliabide ezberdinetara bideratzeko tresna gisa definitu daiteke. Behar sozial edota emozionalak dituzten erabiltzaileen detekziorako, eta egokitzen jotzen diren zerbitzu edo baliabidetara bideratzeko, erreferentziazko profesionalaren figura ezartzen da.

Esperientzia:

Bromley by Bow Centre – BBBC (Erresuma Batua)

Konektore komunitarioa

Konektore komunitarioak herritarren eta baliabide komunitarioen artean nolabaiteko zubi-lana egiten dute. Laguntza pertsonalizatua eskaintzen dute, eta komunitatearen baitan dauden pertsona, talde edota baliabide ezberdinen arteko lotura gisa jarduten dute. Zentzu honetan, konektore komunitarioak informazio-trukea, komunitate-baliabideetarako sarbidea, eta testuinguru sozial edo kultural ezberdinetako pertsonen arteko loturak sortzea erraztuko luke.

Esperientzia:

Konektore komunitarioen sarea (Gales, Erresuma Batua)

Mentoretza soziala

Honela definituko litzateke: *"harreman afektibo pribilegiatu bat, borondatezko izaera duena, bi pertsonen artean ezartzen dena [...], zeinaren bidez pertsona batek besteari arreta, laguntza morala, erabakiak hartzeko orientazioa, hezkuntza-laguntza, gaitasun sozialak edo lan-trebetasunak eskuratzeko edo garatzeko laguntza eskaintzen dion"*³.

Harremana bi aldeentzat onuragarria bada ere, pertsona batek laguntza eskaintzen duela eta besteak jaso egiten duela nabarmendu behar da. Ezaugarri hau da, hain zuzen, mentoretza eta parekoen arteko (*peer support*) laguntza bereizten dituen. Azken honen baitan, bi pertsonak elkarri eman eta elkarrengandik jasoko lukete laguntza neurri berean. Bestalde, mentoretzak bere baitan oso harreman mota anitzak hartzen dituela aipagarria da.

Mentoretza konfiantzan oinarritzen da, hori baita norbait gida, eredu edo erreferentzetzat hartzeko ezinbesteko baldintza. Lotura afektibo hori sortzen eta mantentzen laguntzeko, ildo honen baitan sartzen diren esku-hartzeek maiztasun handiz eginiko topaketak proposatzen dituzte aisialdiko testuinguruetan, horrek, elkar ezagutzea eta enpatizatzea ahalbidetuko lukeelarik.

Esperientziak:

MENTOR proiektua (Orihuela, Alacant), **Foster Grandparent program** (EE. UU.) (Erresuma Batua).

³ SIIS (2006). II Informe del Observatorio Social de Gipuzkoa. Algunas tendencias e innovaciones en el ámbito de los servicios sociales. Donostia-San Sebastián: Diputación Foral de Gipuzkoa.



2.2 ZUZENeko ESKU-HARTZEAK

Belaunaldiarteko programak

Adin ezberdinetako pertsonen arteko harreman eta lankidetzak esperientziak ahalbidetzen dituzte, ezagutza, gaitasun eta balioen transmisioa eta trukea errazteko helburuarekin. Harreman eta lankidetzak erlazio horiek maila pertsonalean aberasgarriak izateaz gain, komunitatearen kohesioa eta garapena aktiboki bultzatuko lukete.

Esperientzia:
Kuvu (EAE y Nafarroa)

Sare sozialak ehuntzea helburu duten aisialdi eta denbora libreko jarduerak

Aisialdiak lurraldean duen sustraitzeari, eta tokiko kultura eraiki eta horretan parte hartzea bultzatzeko duen gaitasunari esker, aisialdi hezitzaileko ekimenek eta denbora libreko jarduerak harremanak eta auzo-sareak eraikitzea sustatzen dute. Horren bidez, jatorri, belaunaldi, pentsamolde eta erreferentzia ezberdinak dituzten pertsonen arteko bizikidetzak hobetzea ahalbidetzen da.

Esperientziak:
Programa Join Us (Herbehereak)
Nagusi Kafegunean (Bilbo)
Vacaciones Amigas (Katalunia)

2.3 AZPIEGITURA ERRAZTAILEAK

Garraio irisgarria

Garraio-sare seguru, irisgarri eta eskuragarri bat izateak pertsonak komunitateko jarduerak eta zerbitzu guztiekin lotzea ahalbidetzen du, lehendik dituzten harremanak mantentzeko ez ezik, harreman berriak ezartzeko aukera ere ematen dielarik. Pertsonak sozialki aktibo mantentzeko funtsezko papera luke garraioak, batez ere, landa eremuan bizi diren pertsonentzat, adinekoentzat, mugikortasun arazoak dituzten pertsonentzat, eta garraio publikoak suposatzen dien kostuagatik jarduerak jakinetan parte hartzen ez duten pertsonentzat.

Esperientzia:
Bus Buddies (Gales, Erresuma Batua)

Arrakala digitala

IKT-etarako sarbidean dagoen desberdintasunari arrakala digitala deitzen zaio. Geroz eta zerbitzu eta jarduerak gehiago espazio digitalean txertatzen ari diren heinean, pertsona batzuek horietarako sarbiderako zailtasunak dituzte, eta, ondorioz, gizartean erabat parte hartzeko duten eskubidea murriztua geratzen da. Beste modu batera jarrita, teknologiaren erabilera gero eta hedatuagoa dagoen honetan, kolektibo batzuen kasuan bazterkeria-arriskua areagotu egingo



litzateke, batez ere, teknologia horien erabilerara ohituta ez dauden edo horiek erabiltzeko zailtasun handiagoak dituztenen artean.

Testuinguru honetan, arrakala digitala murriztera bideratutako ekimen eta esku-hartzeek, besteak beste, pertsonak mundu digitalera moldatzeko beharrezko gaitasunak eskainiko lituzkete, baita kanal eta tresna digitalak kolektibo zaurgarrienen beharretarako egokitzapena ere.

Esperientziak:

Sky up (Erresuma Batua)

Digital Heroes (Gales, Erresuma Batua)

dira, eta irisgarritasun fisikoa bermatua eduki. Aurrekoarekin lotuta, erabiltzaileen profila anitza izan dadin, ordutegi zabala eskaini beharko lukete. Azkenik, benetan inklusiboak izan daitezen, adina, gaitasuna edo egoera ekonomikoa edozein delarik ere, gizarte-talde ezberdinen beharrei erantzuteko modukoak izan beharko lukete.

Esperientziak:

RECETAS - Re-imagining Environments for Connection and Engagement: Testing Actions for Social Prescribing in Natural Spaces

(Bartzelona, Marseilla, Praga, Helsinki, Melbourne eta Cuenca —Ekuador—)

Receta cultura (Valentzia Hiria)

Hiri-ekipamenduak

Hiri-ekipamenduek edo gizarte-azpiegiturek pertsonen arteko elkarrekintzak eta harreman sozialak eraikitzeko espazioak eta aukerak eskaintzen dituzte. Ildo honetatik, tokiko mailan beste pertsona batzuekin harremanak eraikitzea faktore garrantzitsua da pertsonen ongizaterako, isolamendua murriztu dezakeen laguntza iturria bihurtuz⁴.

Lotura sozialak errazteko, hiri-ekipamenduek jarraian zerrendatzen diren baldintzak bete beharko lituzkete. Lehenik eta behin, elkarrekintza sustatu dezaten, espazio atseginak izan behar dira. Era berean, sarbiderako oztopo ahalik eta txikienak egon daitezzen, ekonomikoki eskuragarriak izan behar

⁴ Ekipamendu eta azpiegitura horiek anitzak dira, besteak beste, eraikin publikoak (eskolak, osasun-zentroak), izaera zibikoa duten eraikinak (liburutegiak), espazio publikoak (parkeak, plazak), edota gune pribatuak (dendak, kafetegiak) hartuko lituzketelarik bere baitan.



2.4 EGITURA BIDERATZAILEAK

Ingurune lagunkoiak

Ingurunearen diseinuak —izan auzo zein komunitate mailan, izan etxebizitzaren konfigurazioan— funtsezko papera betetzen du ongizatea eta lotura sozialen sustapenean. Kalitatezko espazioak sortu eta eskaintzeak, ongi planifikatutako azpiegiturekin eta pertsonen beharretara egokitutako etxebizitzekin, bizimodu aktiboagoa, autonomoagoa eta ingurunearekiko konprometituagoa ahalbidetuko luke.

Ingurune lagunkoiek, beren egiturak eta zerbitzuak berrantolatuko lituzkete pertsonen behar eta gaitasun ezberdinetara egokitzeko, guztien parte-hartze soziala bultzatuz. Adineko pertsonen bizi-kalitatea hobetzeaz gain, hiri-ingurune ekitatiboagoak, jasangarriagoak eta erresilienteagoak sortuko lituzkete, biztanleria osoarentzat onurak ekarriz.

Esperientziak:
Grandes Vecinos (Espainia)
Euskadi Lagunkoia (EAE)

Boluntariotza sustatzea

Boluntariotza, beste pertsona baten, erakunde baten, edo gizartearen onurarako egiten den lan ez-ordaindu, kontziente eta autoinposatu bezala definituko litzateke. Boluntariotza jarduerak sustatzera eta babestera bideratutako ekimenak estrategia ezberdinetan oinarrituko litezke. Esanguratsuenak:

- Boluntariotza erakundearen artean lankidetzaren sareak sortzea.

Esperientzia:
Boluntario Seniorrak Trukatzeke Europako Sarea (Europar Batasuna)

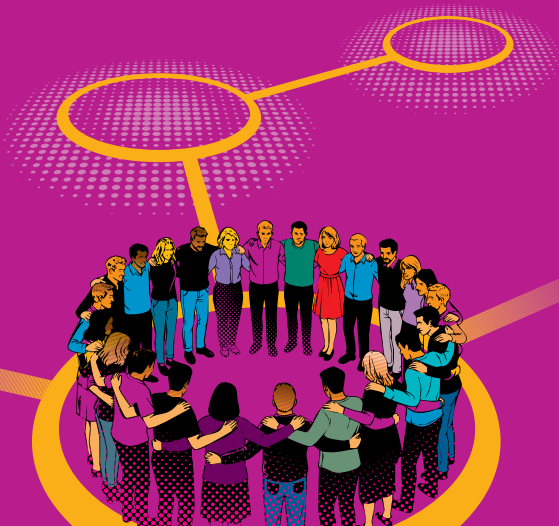
- Lurraldean diharduten erakunde boluntarioak indartzea.

Esperientzia:
Boluntariotzarako dirulaguntzen programa (Gales, Erresuma Batua)

- Martxan dauden boluntariotza ekimenen garapena sustatzea, trebakuntza eta prestakuntzaren bidez.

Esperientzia:
BizkaiaGara (Bizkaia)





Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko esku-hartzeen eraginkortasunari dagokionean —horien izaera edozein delarik ere— literatura espezializatuak ez luke ebidentzia erabakigarriarik eskainiko. Nolanahi ere, arrakasta-osagai moduan aintzatetsi daitezkeenak identifikatzen dira; hots, esku-hartzeen eraginkortasun handiagoarekin lotzen diren faktore edo elementuen multzo bat:

- **Oinarri teoriko sendoa.**

Ikuspegi teoriko zehatz baten baitan diseinatu diren, oinarri teoriko argia duten eta ondo definitutako helburuak dituzten esku-hartzeek emaitza positiboagoak lortuko lituzkete bakardadea murrizterako orduan, oinarri kontzeptual sendorik ez duten esku-hartzeekin alderatuta.

- **Konpromezua eta inplikazioa.**

Parte-hartzaileak esku-hartzearen ekoizle gisa dihardutenean eta prozesuaren protagonista aktibo bihurtzen direnean, bakardadearen murrizketan emaitza positiboagoak lortuko lirateke.

- **Pertsonarengan oinarritutako arreta eredua.**

Pertsona hartzaileen ezaugarri eta beharretara egokitzen diren esku-hartzeak eraginkortasun maila handiagoa erakutsiko lukete.

- **Profesionalek gidatutako esku-hartze presentzialak.**

Aurrez-aurreko esku-hartzeak eta formakuntza egokia duten profesionalen bidez egiten direnak eraginkorragoak lirateke, boluntarioek edota parekoen taldeen baitan eginikoekin alderatuta.

- **Komunitatean errotzea eta prozesuaren jarraipena.**

Bakardadearen aurkako esku-hartzeen eraginkortasuna handitu egingo litzateke espazio publikoetan edota eguneroko guzuetan garatzen direnean. Era berean, denboran zehar esku-hartzeei jarraipena egiteak emaitzak sendoagoak lortzea ekarriko luke.





ESKU-HARTZE OINARRI KOMUNITARIOAK

Literatura espezializatuan identifikatutako ebaluazio gehientsuenak bakardadea ikuspegi indibidualetik lantzen duten esku-hartzeetan oinarritzen dira; horrenbestez, oinarri komunitarioa duten esku-hartzeen inguruko ebidentzia oso mugatua suertatzen delarik. Eskuragarri dagoen ebidentzia, nagusiki, azterketa espezifikoei eratorritako ondorio zehatzetara mugatzen denez, edozein ondorio atera aurretik, zehatziaz jokatzeko ezinbestekoa suertatzen da.

Alde batetik, eskuragarri dagoen ebidentziaren arabera, **preskripzio-sozialean** oinarritutako esku-hartzeek, oro har, eragin positiboak izango lituzkete bakardadea murrizteko ahaleginean. Esku-hartze hauek duten inpaktua zehaztasun handiagoz ezagutzeko, bai eta beren estrategia eta osagai eraginkorrenak identifikatzeko, ebaluazio metodologia sendoago batean oinarritutako ikerketak garatzeko beharra azpimarratu bada ere, preskripzio soziala etorkizun handiko esku-hartze ildotzat hartzen da, gero eta ospe handiagoa lortzen ari delarik bakardadearen aurre-hartze eta heltzeari dagokionean.

Bestetik, zenbait azterlanek emaitza positiboak erakusten dituzte **mentoretza sozialean** oinarritutako esku-hartzei dagokionean. Bakardadearen murrizketari lotuta, eragin positiboak ez lirateke mentoretzaren hartzaileetara mugatuko, mentore diren pertsonetan ere onurak identifikatzen direlarik.

Era berean, hainbat ikerketak agerian jartzen dutenez, belaunaldiarteko harremana sustatzea funtsezko osagaia litzateke bakardadeari aurre egiteko esku-hartzeetan. Zentzu honetan, **belaunaldiarteko programak** eraginkorrak direla erakutsi dute komunitate mailan ongizatea hobetu eta bakardade-egoerak arintzeko, bai gazteen kasuan, eta baita adin nagusiko pertsonen artean.

Azkenik, kontsultatutako literaturak iradokitzen duenagatik, **sare sozialak ehuntzea helburu duten aisialdiko eta denbora libreko jarduerak** emaitza oso onak lortuko lituzkete bakardade egoeren prebentzioan eta baita arintzean. Eskuragarri dauden emaitzak, hein handi batean, epe laburreko efektuak identifikatzen dituzte. Behatutako eragin positiboak, batez ere, jarduera kulturalekin lotutako esku-hartzeetan identifikatzen dira. Aldiz, beste esku-hartze mota batzuek, esaterako, jarduera fisikoa sustatzen dutenak, bakardadearen murrizketan eragin txikiagoa dutela dirudi.

