



Lotura komunitarioak sendotzea bakardadeari heltzeko:

Esku-hartze eta programa
nagusien berrikuspena



Bizkai Sare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

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

Editatu du:
Bizkaiaiko Foru Aldundia
Gizarte Kohesioa Sustatzeko Zuzendaritza
Enplegua, Gizarte Kohesioa eta Berdintasuna Sustatzeko Saila

Egilea:
Peru Domínguez Olabide, Gizarte informazio eta ikerketa Serbitzua,
Eguía Careaga Fundazioa

Data:
2025eko Abendua

Maketazioa eta diseinua
Voice Comunicación & Diseño

Obra horren zati bat erreproduzitzea baimentzen da, betiere
merkataritza-helbururik ez badu eta iturria aipatzen bada.



Bizkai Sare
Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

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



Konponbidea komunitatean dago

Desberdinkeria-forma berriek markatutako garaiak dira hauek. Lehendik zeudenen gainean pilatzen dira, eta haietako asko ikusezinak eta isilak dira, baina sakon sartuta daude egitura-sisteman.

Haietako bat da, adibidez, gizarteko belaunaldien arteko arrakala; izan ere, gizarteak pertsonen adinaren arabera antolatzen ditu espazioak eta denborak, eta adin guztietako pertsonak espazioak, denbora eta interesak partekatzeko zituzten eremu komunak desegin ditu. Beste bat arrakala teknologikoek eragindakoa da, zeinek bakartu egiten baitituzte informazioaren teknologia berriekin ondo moldatzen ez direnak, eta bada gizarteko indibidualismoa sortzen ari den arrakala ere.

Nahi gabeko bakardadeaz ari gara. Izan ere, oinarritik finkatu nahi dugun hasierako premisa batean txertatzen da gaiaren muina; ez da banakako esperientzia bat bakarrik, baizik eta gure komunitateetan, gure hirietan eta elkarrekin bizitzeko moduetan irekitzen diren arrakalen gizarte-adierazpen bat. Bakardadea, banakako esperientzia ez ezik, gaur egungo desberdinkeriak eta hausturak islatzen dituen gai politiko eta soziala ere bada, funtsean.

Ausartak izan behar dugu narratibak dakarren bakardadearen kontakizun neoliberala eraisteko; izan ere, bakarrik egotea arazo pertsonala, gizarte-trebetasunen gabezia edo zorte txar hutsa dela sinetsarazi nahi digu. Eta hori abiapuntutzat ezartzea akats kontzeptual izugarria da.

Gure BizkaiSare 2030 estrategian aurkezten dugun monografia-sortak politika-arloan kokatzen du bakardadea, loturak zeharo ahulduta dituen gizarte batek dakarren gizarte-defizitaren arloan. Hain zuzen ere, hortxe kokatu dute dagoeneko modernitatearen arloko zenbait teoriarik, hala nola Bauman, Bordieu, Beck, Sassen eta Giddensenek, batzuk bakarrik aipatzearren.

Nahi gabeko bakardadea bizitza merkantilizatzearen ondorio gaiztotzat hartu behar dugu. Izan ere, merkantilizazio horren bidez, harremanak transakzio bihurtzen dira, eta pertsonen balioa beren produktibitatearen eta kontsumoaren arabera neurtzen da. Kontakizun sozial horrek geure burua uharte autosufizientetzat hartzera bultzatzen gaitu, eta horrek betidanik eutsi gaituzten eta giza espezie gisa indartsu egin gaituzten elkarrekiko mendekotasun-loturak ahultzen ditu.

Ez da huskeria ongizate-estatua desegin nahi duten korrante ideologikoen banakakotasun horretan kokatzea bizitzan gertatzen zaigunaren gaineko erantzukizunaren oinarria. Hala eginda, erantzukizunak pribatizatzen dira, eta norbanakoa egiten da bere egoeraren erantzule.

Bakardadea ez da zoriz iristen den birus bat. Sozialki eraikitako kondizio bat da, eta oso eragin handia dauka pertsona kalteberenetan: adinekoak, migratuak, desgaitasuna duten pertsonak, gazte prekarioak, interakziorako zailtasunak dituzten nerabeak, eta abar.

Bakardadea, funtsean, akatsa da gure kontratu sozialean. Eta kontratu sozial horrek komunitatea eraikitzen dugun guzti-guztiok interpelatzen gaitu.

Bakartzeak, prekarietateak eta komunitate-loturen ahultzeak markatutako gizarte gero eta zatikatuago baten aurrean, erantzuna ezin da izan banakakoa edo laguntza ematea soilik. Politika publiko ausarta behar dugu, prebentzioa eta loturak lehentasun bihurtuko dituen.

Gure ustez, politika publikoaren betebeharrak dira zaintza sustatzea eta zaintzea, erreparatzea eta loturak sortzea, hain zuzen, merkatuak eta logika neoliberalak eusten eta babesten gaituzten sareak apurtu dituzten arlo horietan. Bakardadeari aurrea hartzea ezin da bigarren mailako edo eskuordetutako zeregin bat izan: komunitate-politiken erdigunean egon



behar du, justizia sozialaren, osasun kolektiboaren eta bizi dugun demokraziaren estrategia zabalago baten zati gisa. Argi dago loturak zaintzea bermea dela pertsonen bizi-ibilbidean desoreka handirik egon ez dadin —eta hala dio ebidentzia zientifikoak, egindako azterlanen bidez—, gero ondorio horiek beste sistema batzuek arindu beharrik ez izateko: funtsean, osasun-sistemari eta gizarte-zerbitzuen sistemari buruz ari naiz.

Egoera horren aurrean, liburuaren proposamena argia eta biribila da: komunitatea da sendabidea. Baina ez komunitate idealizatu eta erromantiko bat, komunitate indartua eta diseinatu baizik; gizarte zibiletik lanari ekiten dion eta erakunde publikoek babesten duten komunitatea.

Guztion ongizatea erdigunean jarri behar dugu. Babes-sareak herritarraren eskubidea dira, maitatua, ondo hartua eta babestua sentitzeko duen eskubidea. Lotura esanguratsuak izateko, komunitatean parte hartzeko, zaindua izateko eta zaintzeko eskubidea. Administrazioen eta herritarren eskubideak dira, eta betebeharrak ere bai.

Estatua eta erakunde-arkitektura guztia, aldundiak barne, ez dira etsaiak, bermatzaileak baizik. Baliabideak antolatzeke eta inor atzean geratuko ez dela ziurtatzeko dugun tresna kolektiboa da. Politika publikoak pobrezia kudeatzetik eta ondorioak arintzetik harreman-aberastasuna eraikitsera igaro behar du.

Baina ezinbestekoa da herritarrek protagonista rola hartu eta sareak ehuntzea. Herritarrak ez dira kategoria pasibo bat. Indar aktiboa dira, eta, erabakiak hartzeko baliabideak eta boterea ematen zaizkienean, eta komunitatea ulertzeko eta harentzat lan egiteko irudimenezko tresnak ematen zaizkienean, laguntza- eta zaintza-sare erresilienteak sortzeko gai dira. Herritar zaintzaileez ari gara, eta harreman informalean indarra itzuli behar zaie.

Zatikatzearen aurrean, berriz lotuko gaituzten politikak proposatzen ditugu. Bakarrik uztearen aurrean, lagun egingo duten politikak. Indibidualismoaren aurrean, guztiona den hori eraikitzen duten politikak. Nahi gabeko bakardadea sintoma bat da, baina baita aukera bat ere: nola bizi nahi dugun, geure burua eta ingurukoak nola zaindu nahi ditugun eta arlo publikoak agertoki horretan zer eginkizun izan behar duen berriz pentsatzeko aukera. Bakardadeari heltzeko, konpromisoa, plangintza eta presentzia publikoa

behar dira lurraldeetan. Bada garaia onartzeko komunitatearen eraikuntza zeregin politikoa ere badela: politika iraunkorrak, aurrekontu egonkorak eta bere ongizatearen erantzukide dela jakitun den gizartea behar dira. Horrela bakarrik eraiki ahal izango dugu elkarbizitza, inori kanpoan den sentipena sorraraziko ez diona, eta prebentzioa ez duena eslogan izango, baizik eta bizi-elkartasuna indartuko duen jardunbide.

Kontua ez da gastatzea, baizik eta zentzuz inbertitzea gizarte-sarea benetan indartzen duen horretan.

Badakigu konponbidea sareko lanaren bidez lortu behar dela. Izan ere, BizkaiSare gunean, udalerriek, entitateek eta herritarrek beraiek laguntza, metodologia eta baliabideak topa ditzakete, eta bizikidetza eta gizarte-inklusioa sendotzen dituzten ekimenak bultzatu.

Bizkaian komunitatearen indarrean eta batzen gaituzten loturak sendotzearen garrantzian sinesten dugu. BizkaiSare egungo erronkei erantzuteko sortu da, lankidetzaren alde, kohesio handiagoko gizarte erresilienteago bat eraikitzeke konpromiso partekatuaren alde.

Monografia-sorta horren zutabe garrantzitsuenetako bat jakintzarekin, zientziarekin eta ebidentziarekin duen konpromiso irmoa da. Baztertu egiten ditu burutazioak, asmo oneko baina eraginkortasunik gabeko asistentzialismoa eta aurreiritzietan oinarritutako politikak.

Horregatik sistematizatu nahi dugu bakardadearen zehaztaileei eta ondorioei buruzko jakintza zientifikoa. Munduko hainbat tokitan egiten diren proiektuak eta esku-hartzeak ezagutu eta ikertu nahi ditugu, eta identifikatu zerk funtzionatzen duen, zerk ez eta, garrantzitsuena, zergatik funtzionatzen duten.

Azken batean, "ebidentzian oinarritutako politika publikoaren" eredu bat proposatu nahi dugu komunitaterako, zeinean programa, gizarte-zentro eta hirigintza taktikoko proiektu bakoitza zorroztasunez diseinatu, inplementatu eta ebaluatuko baita.

Monografia hau uste sendo horretatik sortu da. Jakintza zientifikoak errealtatea ulertzeko eta eraldatzeko tresna izan behar duela aldarrikatzen du, eta herritarrek protagonista aktibotzat jartzen ditu erantzunen eraikuntzan. Ez dagoelako komunitate-politikarik komunitaterik gabe, eta ez



dagoelako komunitaterik parte-hartzerik gabe, entzun gabe, elkarren aitortzarik gabe.

Gizarte-kohesioa ez da helburu hutsa, elkarrekin egin behar dugun bidea baizik. Bizkaiko Foru Aldundian benetan uste dugu gure gizartearen ongizatea gure gaitasunen mende dagoela, alegia, elkarri laguntzeko sareak ehuntzeko, gure komunitateak sendotzeko eta pertsona bakoitzari bere inguruan aktiboki parte hartzeko aukera bermatzeko dugun gaitasunaren mende. Inor ez litzateke sentitu beharko ez bakarrik, ez bakartuta, ez bizikalitatea hobetzeko baliabide barik.

Eta hor utzi behar dio BizkaiSareak teoria bikain izateari, eta ekintza-eskuliburu bihurtu behar du. Esku-hartze zehatz eta egingarrien ekosistema bat proposatu nahi dugu Bizkairako. Askotarikoak izan daitezke, baina zaintzaren azpiegitura sortzea ekarriko dute —ziurrenik—; eta horrekin ez gara "zementuzko" egiturez ari, baizik eta gizarte-egiturez, komunitateak bere egin ditzan, eta gizarte-jardueraren itsasargi, belaunaldien arteko topagune eta herritarrek parte hartzeko gune izan daitezen.

Ezinbestekoa zaigu udalerrien eskutik egitea, ez baitugu uste erraza denik sareak ehuntzea, ez badugu helburu hori lurraldean finkatzen, hurbilean, topaketa eta parte-hartzea sustatuko duten udalerrietan, auzoetan eta hirigintzan. Eta hori guztia, feminismo ezinbestekoaren kontsiderazio teorikoa oinarri hartuta.

Etorkizunari begira, gustatuko litzaidake lehen mailako osasun-arretan eta gizarte-zerbitzuetan bakardade-arriskua baloratzeko tresna diagnostikoak eraiki ahal izatea, baliabide komunitarioetara bideratu ahal izateko, eta ez bakarrik tratamendu farmakologikoak eskaintzea "min" emozionalerako, somatikoki agertzen diren bakardadeetarako; hots, baliabide komunitarioak eskaintzea.

Nahi gabeko bakardadeaz hitz egiteak ezin du tristea edo zaila izan. Aitzitik, guztiz itxaropentsua izan behar du. Errealitate horren gaineko elkarriketak gogorarazten digu bakardadearen zauriaren konponbidea ez dela nor bere barnera biltzea, "gu" hori berreraikitzea baizik.

Erabakiak hartzeko gaitasuna bueltatzen digu. Bakardadeari aurrea har dakiokela, aurreko egoerara itzul daitekeela eta, batez ere, horretarako

tresnak ditugula diosku. Tresna horiek, baina, ez daude merkatuan; politikan, komunitatean eta pertsonen zerbitzurako zientzian daude.

BizkaiSare, azken batean, bihotza duen politika baten aldeko manifestu bat da, «ahal duenak ahal duena egin dezala» nagusi den garaian komunitatea egiteko eskuliburu bat, eta zaintza, azkenean, lehentasun publikotzat hartzen duen gizarte baterako ibilbide-orri bat.

BizkaiSare proiektu bat izatetik harago doa. Bizkaiko orainarekiko eta etorkizunarekiko konpromisoa da. Nahi dugu gune hau topagunea izan dadin talde-lanaren indarrean, elkertasunean eta komunitatearen botere aldatzailean sinesten dutenentzat.

Sinetsita nago, udalerritik, hurbilen dugunetik, ehun babesleen sare sendoak eraiki ditzakegula, ezinbestekoak baitira desagertzen ari den gizartearen gainean sortu behar dugun gizarte berri hori eraikitzeko.

Hori dela eta, herritar guztiok gonbidatuta zaudete ekimen honen parte izatera, BizkaiSare sarearekin bat egitera, eta aktiboki laguntzera Bizkai batuago, inklusiboago eta bidezkoago bat eraikitzen.

Izan ere, konponbidea komunitatean dago, eta BizkaiSare da hori lortzeko bidea. Elkarren zaintzarako komunitate-politikak sortzea da bidea.

Teresa Laespada

Ahaldun Nagusiordea

Enplegua, Gizarte Kohesioa eta

Berdintasuna Sustatzeko foru-diputatua

Monografiak **BizkaiSare**

2

Lotura komunitarioak sendotzea bakardadeari heltzeko:

Esku-hartze eta programa
nagusien berrikuspena



BizkaiSare

Gizartea ehuntzen / Tejiendo la sociedad



Bizkaia

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

AURKIBIDEA

1

SARRERA

16

2

HIZKUNTZA KOMUN BATEN BEHARRA: BAKARDADEA, LOTURARIK EZAREN ADIERAZPEN GISA

22

2.1 Bakardadea eta haren esanahia: funtsezko kontzeptu bat mugatuz

23

2.2 Ikuspegi indibidualetik haratago: problematika batez ere soziala

24

2.3 Bakardadearen dimentsioak: loturen kantitatea, funtzioa eta kalitatea

26

2.4 Bakardadea fenomeno dinamiko gisa

26

2.5 Nortzuk dira pertsona zaurgarrienak?

28

3

KOHESIONATUTAKO KOMUNITATEAK BAKARDADEAREN AURKAKO ANTIDOTO GISA

30

3.1 Komunitate kohesionatu bat dagoen lekuetan, zailagoa da bakardade-egoerak gertatzea

31

3.2 Lotura eta kohesio komunitario handiagoari lotutako onurak

33

3.3 Lotura sozialak babestu beharreko ondasun publiko gisa

38

3.4 Komunitate kohesionatu baterako funtsezko elementu batzuk

38

4

BAKARDADEARI AURREA HARTU ETA HELTZEKO LOTURA KOMUNITARIOAK INDARTZERA BIDERATUTAKO ESKU-HARTZEAK

	42
4.1 Esku-hartzeen aniztasuna, formari eta irismenari dagokienez	43
4.2 Sailkapenerako proposamen bat	44
4.3 Konexio-zerbitzuak: esku-hartze ildoak eta jardunbide egokiak	48
4.4 Zuzeneko esku-hartzeak: esku-hartze ildoak eta jardunbide egokiak	58
4.5 Azpiegitura erraztaileak: esku-hartze ildoak eta jardunbide egokiak	65
4.6 Egitura bideratzaileak: esku-hartze ildoak eta jardunbide egokiak	73

5

BAKARDADEARI AURREA HARTU ETA HELTZEKO LOTURA KOMUNITARIOAK INDARTZERA BIDERATUTAKO ESKU-HARTZEEN ERAGINKORTASUNA

	82
5.1 Gisa honetako esku-hartzeen eraginkortasunari buruz dagoen ebidentzia ez da oso erabakigarria	84
5.2 Esku-hartzeen eraginkortasun handiago batekin lotutako zenbait osagai identifikatu daitezke	85
5.3 Ebidentzia urria baina etorkizun handikoa: zer dakigu oinarri komunitarioko esku-hartzeen eraginkortasunari buruz?	87

1





SARRERA

BizkaiSare 2030: Bizkaiko estrategia komunitarioa gizarte kohesionatu baterako

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-deskonexioa 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 hartu eta heltzeko lotura sozialak indartzeko helburuekin formulatu da. Ildo horretan, estrategia honen elementu nagusietako bat planteamendu asistentzialistak, asimetrikoak eta estigmatizatzaileak gainditzeko nahia da. Ikuspuntu honetatik, bakardade-egoera larrienen aurrean esku-hartze fokalizatuenak, espezializatuenak eta indibidualizatuenak ere ikuspegi komunitario batetik ulertu eta lantzeko beharra azpimarratzen da. Helburua, pertsona

(1) Introducción

horrek izan ditzakeen edo bere eguneroko ingurune errealean eraiki ditzakeen laguntza, aktibo eta sare komunitarioak identifikatu eta sustatzea delarik.

BizkaiSare 2030 lau ardatz estrategikoren inguruan egituratzen da, eta ardatz horien bidez honako helburu hauek lortu nahi dira:

- Bakardadearen eta lotura sozial ezaren errealitatearen ezagutzan sakontzea.
- Garapen komunitariora bideratutako jarduerak inplementatzea, prebentzioaren ikuspegitik.

Lehenengo helburua *Ezagutu eta aintzatetsi* izeneko ardatz estrategikoaren esparruan garatuko litzateke. Besteak beste, azterketa teorikotik eta esperientzia zehatzetatik abiatuta ezagutza sortzean oinarritzen da ardatz hau:

- Alde batetik, dauden ekimenetatik ikastea eta testuinguru eta errealitate bakoitzera egokitutako metodologiak eta politikak garatzen lagunduko duten ebidentziak identifikatzea bilatzen da.
- Bestalde, komunitatearen parte-hartzea eta gizarte-kohesioa areagotzen duten elementuak identifikatu nahi dira. Horretarako, bakardadearen prebalentzia txikiagoa duten komunitateak zein motatakoak diren eta arrakastatsuak diren esku-hartzeak zein ezaugarri dituzten aztertuko dira; erreplikagarriak eta esanguratsuak izan daitezkeen elementuak zein diren identifikatzeko asmoz.

Lortutako ezagutzak, azkenik, esku-hartzean eta kudeaketan hainbat tresna integratzea ahalbidetuko duela espero da, profesionalak eta komunitateak kontzientziazitzeko eta trebatzeko.

Aurrekoarekin lotuta, ardatz estrategiko honen barruan jasotzen diren jarduera espezifikoaren artean, txosten monografikoak egitea aurreikusten da, estrategia honetan jorratzen diren gaien definizioan eta ezagutzan sakontzeko aukera emango dutenak. 2025etik 2027ra bitarteko aldirako, gutxienez 3 monografiko argitaratzea proposatzen da.



Monografikoaren helburuak eta egitura

Dokumentu honek monografiko hauetako bigarrena jasotzen du. Bakardadeari aurea hartzeko eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako programen eta esku-hartzeen eraginkortasuna ikuspegi orokor batetik aztertzea du helburu.

Hala ere, garrantzitsua da aipatzea bakardadeari aurre egiteko esku-hartzeen eraginkortasunari buruz eskura dagoen literaturak muga esanguratsuak dituela, batez ere lotura komunitarioak indartzera bideratutakoak direnean. Hori dela eta, eraginkortasunaren azterketa bi angelu osagarritatik egin da:

- Lehenik eta behin, ingurune hurbilenean zein nazioartean inplementatutako hainbat esperientzia eta jardunbide egoki bildu dira. Ekimen horiek sartzea justifikatuko litzateke finkatuta daudelako, aldi baterako iraunkortasuna dutelako eta gizarte-aintzatespena dutelako. Elementu horiek, zeharka bada ere, eraginkortasunaren isla izan daitezkeela iritzi da.
- Bigarrenik, dauden mugak gorabehera, literatura espezializatua berrikusi da, esku-hartze horien eraginkortasunarekin lotuta.

Sarrerako lehen atal hori alde batera utzita, monografiko honek lau atal gehigarri ditu. Eremu honetan dagoen terminologia-anbiguo-tasunetik eta kontzeptu-aniztasunetik eratorritako nahasteak eta zehazgabetasunak saihesteko, lehenengo atala “Hizkuntza komun baten beharra: bakardadea, loturarik ezaren adierazpen gisa” bakardadearen kontzeptualizazioan zentratzen da, eta arreta berezia jartzen du harekin lotutako beste termino batzuetatik bereiztean.

Bigarren atalean “Kohesionatutako komunitateak bakardadearen aurkako antidoto gisa”, ikuspegi integral batetik, bakardadearen eta komunitatearen arteko noranzko biko harremanari heltzen zaio. Besteak beste, lotura komunitario handiago bati lotutako onura sozial ugarietan sakontzen da.

Ondoren, hirugarren atalean “Bakardadeari aurea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak” bakardadea

(1) Introducción

aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeei dagozkien esperientziak eta jardunbide egokiak biltzen dira. Esku-hartze mota horien heterogeneotasuna kontuan hartuta, aldez aurretik, sailkapen-esparru bat zehaztu da, dagozkion ekimenak modu ordenatuan aurkezteko.

Azkenik, laugarren atalean “Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bidedatutako esku-hartzeen eraginkortasuna” esku-hartze horien eraginkortasunari buruzko literatura espezia-lizatuaren berrikuspena aurkezten da. Garrantzitsua da adieraztea ez dagoela komunitate-mailako esku-hartzei buruzko ebidentzia sistematizatu espezifikorik, baizik eta, batez ere, azterlan zehatzetatik ateratako emaitzetatik. Muga horren aurrean, eskura dagoen ebidentzia espezifiko urria bakardadea prebenitzera eta arintzera bideratutako esku-hartze multzoaren eraginkortasunari buruzko emaitza eta gogoetekin osatzen da, haren ikuspegia edozein dela ere. Bestela esanda, esku-hartze orokorragoei buruz dakiguna erabiltzen da, esku-hartze komunitario espezifikoek inpaktua ulertzeari dagokionez dauden mugak konpentsatzeko.

2





HIZKUNTZA KOMUN BATEN BEHARRA: BAKARDADEA, LOTURARIK EZAREN ADIERAZPEN GISA

2.1. Bakardadea eta haren esanahia: funtsezko kontzeptu bat mugatuz

Bakardade terminoa termino generiko gisa erabiltzen da maiz, egoera eta esperientzia ugari erreferentzia egiteko [1]. Terminologiaren anbiguitasunik eta arlo horretan dagoen kontzeptu-aniztasunik eratorritako zehaztugabetasunak saihesteko, funtsezkoa da bakardadearen eta lotutako beste termino batzuen arteko bereizketa argia ezartzea.

Bakardadearen definizio hedatuenak honela deskribatzen du: "*pertsona batek nahi dituen eta benetan dituen harreman sozialen kantitatearen eta/edo kalitatearen arteko desoreka edo desadostasuna*" [2]. Beraz, esperientzia subjektibo gisa zehazten da, emozio negatiboekin batera, hala nola tristura, frustrazioa, lotsa edo errua.

¹ Kontzeptualizazio hori aintzat hartuta, ez da beharrezkoa "nahi gabe" esamoldea "bakardade" -ri erantzea —nazioartean oso homologaezina den adierazpena—, ez baitago nahi gabe bakardadea.

(2) Hizkuntza komun baten beharra:
bakardadea, loturarik ezaren
adierazpen gisa

Honen harira, komenigarria da bakardadea gizarte-*isolamenduaren* kontzeptutik bereiztea, kontzeptu horrekin nahasten baita maiz. Gizarte-isolamendua harremanen, kontaktuen edo gizarte-babesen gabezia objektiboa da [3]. Bi fenomenoak elkarrekin lotuta badaude ere, kontzeptualki desberdinak diren errealitateak irudikatzen dituzte: bakardadea nahi gabeko esperientzia da beti, eta gizarte-isolamendua, berriz, egoera jakin batzuetan, aukera pertsonal baten emaitza izan daiteke (ikus 1. Koadroa).

2.2. Ikuspegi indibidualetik haratago: problematika batez ere soziala

Subjektibotasuna bakardadearen esperientziaren funtsezko elementua bada ere, horrek ez du esan nahi arazo indibiduala denik. Bakardadea prozesu kognitibo gisa ulertzeak ez ditu alde batera utzi behar bakardadea azaltzen duten determinatzaile sozialak [4]. Zentzu horretan, BizkaiSare 2030 Gizarte kohesionatu baterako Bizkaiko Estrategia Komunitarioak bakardadearen arazoaren izaera soziala azpimarratzen du, eta hau dela adierazten du [5]:

"... nahikoa kalitate eta intentsitate duten konexio komunitarioak ezartzeko zailtasunak azaltzen dituzten egiturazko gabezien ondorioa edo adierazpena".

Bakardadea, beraz, gizarte-kohesioa higitzeaz gain, batez ere komunitate-loturak, harreman pertsonalak eta gizarte-elkarreraginak zailtzen dituzten prozesu sozial batzuen emaitza da —demografikoak, ekonomikoak, hirigintzakoak, ideologikoak, kulturalak, teknologikoak eta abar—.

Konexio, interakzio, erlazio edo lotura horiek hainbat modutan agertzen dira:

- Familia-lotura edo antzeko lotura sendoak —elkarri laguntzeko konpromiso morala dela-eta— eta bizileku berean bizitzea.



- Familia-loturak, adiskidetasunekoak edo antzeko lotura sendoak — elkarri laguntzeko prest egoteagatik—, hurbiltasun, intentsitate edo maiztasun nabarmenarekin.
- Bigarren-mailako harremanak —erakunde publiko, pribatu edo solidarioek formalizatutakoak²—, hurbiltasun, intentsitate edo maiztasun handikoak eta nolabaiteko primarizazio-maila dutenak — konfiantza, afektua, elkarrekikotasuna—.
- Auzotasun egokiko harremanak, adiskidetasuna, familiakoak edo antzeko harremanak: konpromisoa, hurbiltasuna, intentsitatea, maiztasuna edo batez besteko eskuragarritasuna.
- Errekonozimenduzko harreman ahulak, pertsona ezagunak, agurrak trukatzeko pertsonak.

1. Koadroa. **Bakardadearen eta gizarte-isolamenduaren arteko harremana**

Bakardadea esperientzia subjektiboa da —harreman desiratuen eta errealeen arteko desadostasuna—, eta gizarte-isolamendua, berriz, egoera objektibo bati dagokio —harremanik eza—. Bereizketa horrek hainbat kasuistika sortzen ditu:

- ➡ Badira bakardadea bizi duten eta gizarte-isolamenduko egoeran dauden pertsonak.
- ➡ Era berean, pertsona batzuek bakardadea sentitzen dute nahiz harreman ugari dituzten.
- ➡ Eta, azkenik, badira bakartasunik sentitzen ez duten eta gizarte-isolamenduko egoeran dauden pertsonak.

² Lotura mota hori, adibidez, lankideek edo militantziek osatuko lukete.

(2) Hizkuntza komun baten beharra:
bakardadea, loturarik ezaren
adierazpen gisa

2.3. Bakardadearen dimentsioak: loturen kantitatea, funtzioa eta kalitatea

Garrantzitsua da kontuan izatea lotura horien gutxiegitasuna ez dela zehazten pertsona batek dituen gertuko harremanen kopuruagatik bakarrik. Hainbat modutan agertzen da, eta, beraz, haren gabeziak ere forma ugari har ditzake. Konplexutasun hori hobeto ulertzeko, bereziki baliagarria da konexio sozialei datxezkien hiru osagai bereiztea [6]:

- **Egitura.** Pertsonak dituen harremanen kopuruari, lotura horien aniztasunari —senideak, lagunak, lankideak, bizilagunak— eta elkarreraginen maiztasunari dagokio.
- **Funtzioa.** Pertsona batek behar emozional, praktiko edo instrumental desberdinak asetzeko beste pertsona batzuk zenbateraino izan ditzakeen kontuan hartzen du.
- **Kalitatea.** Gizarte-harremanak eta -elkarreraginak positibotzat, gogobetegarritzat eta laguntzakotzat hartzen diren neurrian; edo, aldiz, negatibotzat, ez oso erabilgarritzat edo asegarritzat hartzen diren neurrian.

Bereizketa horretatik abiatuta, agerian geratzen da bakardade-esperientziak ez dakarrela nahitaez maila baxurik gizarte-konexioaren hiru osagaietan. Pertsona batek harreman-sare zabala izan dezake (egitura), baina ezin du bere beharretan (funtzioa) oinarrituta sentitu edo ez du gogobetetasunik aurkitu bere interakzioetan (kalitatea). Era berean, lotura gutxiko norbaitek ez du bakardadea sentituko lotura horiek funtzionalak eta esanguratsuak badira.

2.4. Bakardadea fenomeno dinamiko gisa

Bakardade-egoeren beste ezaugarri garrantzitsu bat izaera dinamikoa da. Pertsona batek dituen loturak ez dira estatikoak; denborarekin aldatu egiten dira, eta indartu edo ahuldu egin daitezke, izaera sozial zein indibidualeko hainbat faktoreren ondorioz [7]:



- **Maila sozialean**, trantsizio demografikoak, urbanizazioak, globalizazioak edo familia zein bizitegi-egituraren eraldaketek, besteak beste, eragin nabarmena izango lukete. Gauza bera gertatuko litzateke kultura arloko aldaketekin, hala nola indibidualismorako joerarekin.
- **Maila indibidualean**, zenbait baldintzek, bizi-gertaerek eta gertaera pertsonalek ere eragin handia izango lukete. Ildo horretan, bizitzako etapa ezberdinen arteko trantsizioetan bakardade bakardade-egoerak pairatzeko arriskua areagotu egingo litzateke.

Aurrekoarekin hertsiki lotuta, bakardade-esperientziaren iraupenaren garrantzia azpimarratu behar da. Ildo horretan, puntuala, errepikaria edo iraunkorra izan daiteke. Bakardade-egoera iragankorrak edo puntualak arazo esanguratsurik ez ekartzea gerta daiteke, baita egokitze-funtzioa betetzea ere³ [6]. Hala ere, kronifikatzen denean, orduan hasten da inpaktu esanguratsuak izaten pertsonen ongizatean.

Era berean, sakonera analitiko handiagoa lortzeko funtsezko alderdi bat bakardadea kontinuo gisa ulertzea da, izaera dikotomikoa duenaren ikuspegia baztertuz⁴. Kontinuo gisa ulertuta, pertsona oro konexio sozialen espektroko punturen batean kokatuko litzateke [8]. Ikuspegi honekin, fenomenoari modu zehatzago batean helduko litzaioke, eta norbanakoaren eta komunitatearen beharretara hobeto egokitzen diren esku-hartze estrategiak garatzea erraztuko luke.

³ Adibidez, lotura berriak bilatzeko eta ezartzeko motibazioa eman dezake.

⁴ Bakardadeari dagokienean, ikuspegi dikotomikoaren baitan bi egoera besterik ez lirateke aurreikusiko: bakardadearen existentzia edo bakardaderik eza.

(2) Hizkuntza komun baten beharra:
bakardadea, loturarik ezaren
adierazpen gisa

2.5. Nortzuk dira pertsona zaurgarrienak?

Azpmarratu beharreko azken alderdi bat da bakardade-arriskua ez dela modu homogeneoan banatzen biztanleria osoan, eta agerian geratzen dela zenbait aldagai soziodemografikorekin duen lotura. Edozein pertsonak, bere ezaugarriak gorabehera, bakardadea senti dezakeen arren, kolektibo batzuek beste batzuek baino arrisku handiagoa izango lukete. Izan ere, lotura sozialak errazten edo zailtzen dituzten faktoreek ez diete berdin eragiten pertsona edo kolektibo guztiei, zenbait taldek oztopo handiagoak dituztelarik. Ebidentziak dioenez [1,6,9,10,11]:

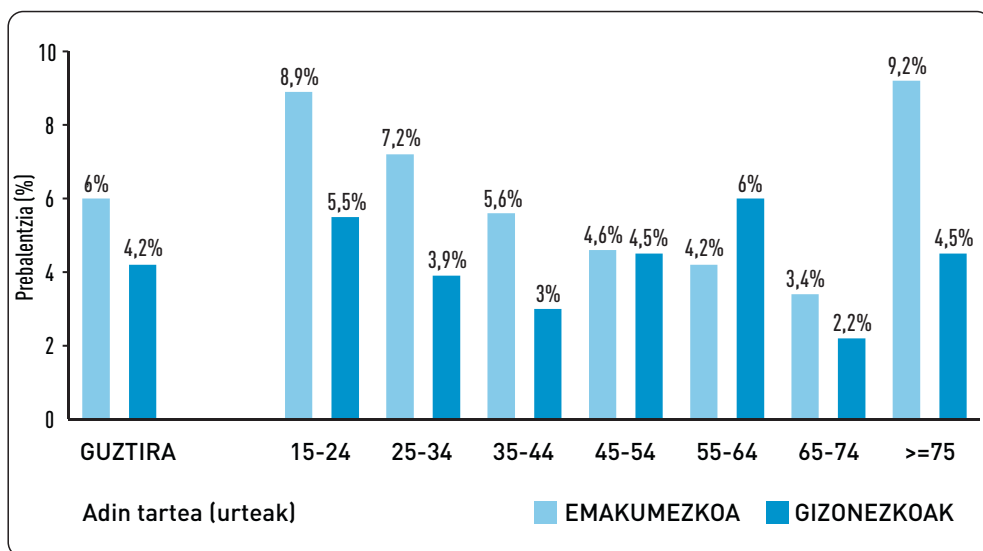
- Bakardadearen prebalentzia handiagoa izan ohi da **emakumeen** artean, baina frogatu denez, konposizio-efektuak⁵ dira horren arrazoi nagusia. Hau da, beste aldagai batzuk kontrolatzen direnean, sexuaren araberako aldeak desagertu egiten dira.
- Badirudi egoera zibila lotuta dagoela, prebalentzia handiagoa baitago **ezkongabeen eta alargunen** artean. Egiaztapen hori **bakarrrik bizi diren pertsonen** artean hautematen den bakardade-arrisku handiagoarekin erlazionatuko litzateke.
- **Zaurgarritasuna eta gizarte-bazterkeria** ere prebalentzia handiagoarekin erlazionatuko lirateke. Bereziki, bazterkeria-prozesuak jasaten dituzten talde batzuek neurritz kanpoko eragina jasango lukete, adibidez, LGTBQ+ kolektiboko pertsonak, migratzaileak eta desgaitasunen bat duten pertsonak.
- **Adina** bakardadearekin lotutako beste faktore erabakigarri bat da. Zehazki, arazoaren prebalentzia handiagoa litzateke gazteen eta adineko pertsonen artean. Hala eta guztiz ere, bakardadeak bizi-zikloan zehar izan dezakeen eraginari eta ezaugarri espezifikoiei buruzko ezagutza ez da nahikoa, historikoki ikerketak adineko biztanlerian kontzentratu baitira. Azken aldian ikerketak beste adin

⁵ Emakumeek gizonek baino bizi-itxaropen handiagoa dute, eta hori adin aurreratuetan eta bakarrrik bizi diren emakumeen proportzioa handiagoa da. Faktore horiek, generoak berak baino gehiago, prebalentzia handiagoa ekarriko lukete.



talde batzuetara zabaldu badira ere —fokua batez ere gazteetan jarritz—, oraindik hutsune handiak daude fenomenoak bizitzako etapa ezberdinetan izan ditzakeen dinamikak bere osotasunean ulertzeko.

1. Grafikoa. **Beti edo askotan bakarrik sentitzen diren pertsonen prebalentzia sexuaren eta adin tartearen arabera (%).** Euskadi, 2023.



Iturria: Osagin. EAEko Osasun Inkesta – EAEOI

3





KOHESIONATUTAKO KOMUNITATEAK BAKARDADEAREN AURKAKO ANTIDOTO GISA

3.1. Komunitate kohesionatu bat dagoen lekuetan, zailagoa da bakardade-egoerak gertatzea

Bakardadea batez ere arazo sozial gisa ulertzeak esan nahi du bere sustraiak konexio komunitarioak ezartzea zailtzen duten egiturazko gabezietan daudela onartzen dela [4]. Errealitate horren aurrean, komunitate-ehuna indartzea eta, azken batean, komunitate kohesionatuagoak eraikitzea arazo horri aurre egiteko egiturazko erantzun eraginkorra litzateke.

Komunitateak, hurbiltasun fisikoa duen eta eguneroko bizitza sostengatzen duen harreman-sare gisa identifikagarria den gizarte gorputz bezala ulertuta (ikus 2. Koadroa), bakardadeari aurre egiteko ezinbestekoak diren hainbat elementu ditu ezaugarritzat: hurbileko loturak, lehen mailako eta afektuzko harremanak, elkarrekiko aitortza eta nortasun partekatua. Komunitatea dagoen lekuetan, bakardadeak leku gutxiago du hazteko.

[3] Kohesionatutako komunitateak bakardadearen aurkako antidoto gisa

Aurrekoari dagokionez, azpimarratu behar da kohesionatutako komunitate batean pertsonak lotura indartsu nahikoak dituztela (baina ez dute nahitaez ugariak izan behar), baita lotura ahul ugari ere, biak ere funtsezkoak komunitate-ehuna eratzeke. Ingurune horietan, hainbat eragile —auzotarrak, elkarteak, saltokiak, erakunde publikoak, etab.— inplikatzeko dira ingurune konektatuen eraikuntzan, eta, ondorioz, bakardadearen aurkako babes-loturak indartzen dira eta gizarte-integrazio handiagoa bultzatzen da [7].

2. Koadroa. **Funtsezko kontzeptuak argitzen: Komunitatea eta Gizarte-kohesioa**

Komunitatea. Komunitateak hitz egitea talde edo pertsona multzo bati buruz hitz egitea da, harremanen, emozioen eta erreferentzien sistema edo ekosistema bati buruz hitz egitea. Komunitatea gizartea baino errealitate murritzagoa eta barneragarriagoa izango litzateke. Komunitatearen kontzeptuak nolabaiteko garrantzia ematen dio harreman horien artean afektuaren, konpromisoaren eta elkarrekikotasunaren lehen-mailako harremanei (intentsitate handiagokoak edo txikiagokoak izan) eta pertsona batzuk (eta ez beste batzuk) kanpotik kide gisa beren burua identifikatzeari. Komunitateak, askotan, lotura du lurralde esanguratsu batekin eta neurri handiagoan edo txikiagoan, kontatuko historia batekin. Komunitateak hitz egiteak autoantolaketa solidarioaren, ekonomia kolaboratiboaren eta hurbileko instituzionalitatearen aukerak hitz egitera ere eramaten gaitu. Beste alde batetik, gaineratu behar da ez dagoela komunitate bat, baizik eta mikro mailan (familiak, adibidez), meso mailan (auzotarrak, interes-taldeak, elkarteak) eta makro mailan (nazioak, adibidez) hedatzen diren komunitate pluralak.

Gizarte-kohesioa. Gizarte-kohesioa gizarteratzeko ezarritako mekanismoen eraginkortasunari dagokio, baita gizartea osatzen duten subjektuen portaerei eta balorazioei ere. Mekanismoen barruan sartzen dira, besteak beste, enplegua, hezkuntza-sistemak, eskubideen titulartasuna eta ekitatea, ongizatea eta gizarte-babesa sustatzeko politikak. Subjektuen portaerak eta balorazioak askotariko eremuak hartzen dituzte: erakundeekiko konfiantza, kapital soziala, kide izatearen eta elkartasunaren zentzua, bizikidetzaren arauak onartzea eta eztabaidagunetan eta proiektu kolektiboetan parte hartzeko prestutasuna.



3.2. Lotura eta kohesio komunitario handiagoari lotutako onurak

Eskura dagoen ebidentzia zientifikoak bi errealitate osagarri erakusten ditu: maila indibidualean zein kolektiboan, behar bezain sendoak diren gizarte-konexioei eustekak eragin positiboa du, eta ez egoteak, berriz, ondorio negatiboak dakartza.

Jarraian, gizarte-kohesio handiagoa ezaugarri duten komunitateei lotutako onura nagusiak deskribatzen dira. Azterketa arlo komunitarioan zentratzen bada ere, garrantzitsua da kontuan hartzea maila kolektiboan identifikatzen diren onura asko maila indibidualeko hobekuntzen emaitza metatuak direla. Hobekuntza horiek, gainera, kasu askotan bakardadearen prebalentzia txikiagoari egotziko lirateke.

Biztanleriaren osasuna

Frogatu denez, lotura sozialik ez izateak, eta, bereziki, bakardade-egoerak pairatzeak, osasunerako arrisku handiak dakartza. Maila indibidualean, eragin negatiboak osasun fisiko zein mentalean azalera-tzen dira (ikus 3. Koadroa). Azterlanek diotenaren arabera, banakako inpaktu horien metaketak eragin nabarmenak izango lituzke komunitate mailan. Ildo honetatik, hainbat osasun adierazleei dagokienean emaitza hobeak antzemango lirateke harreman sozial sendoengatik ezaugarritzen diren komunitateetan [6].

Hainbat azterlanen arabera, komunitate horien emaitza hobeek islada izango lukete, besteak beste, heriotza-tasa baxuagoetan [21], osasun onean daudela adierazten duten biztanleen ehuneko handiago batean [22], eta ospitaleetako onarpenen prebalentzia baxuago batean [23].

Hala ere, garrantzitsua da azpimarratzea onura horiek maila indibidualeko hobekuntzen batuketa hutsa baino gehiago izango liratekeela. Argudiatzen denez, konexio sozialek ondorio sinergikoak sortzen dituzte, osasun komunitarioa bere osotasunean sustatzen dutenak [6]. Adibidez, gizarte-lotura handiak dituzten komunitateek arrakasta handiagoarekin ezarriko lituzkete prebentzio-programak, modu eraginkorragoan erantzungo liekete osasun-krisiei [24], eta bizi-estilo osasungarriak sustatzen dituzten azpiegiturak mantenduko lituzkete.

3. Koadroa. **Bakardadeak norberaren osasunean duen eragina**

OSASUN MENTALA

Eskuragarri dagoen ebidentziak iradokitzen duenez, bakardadearen eta osasun mentalaren arteko loturak norabide bikoitza izango luke: **bakardadeak osasun mentalarekin lotutako arazoak izateko arriskua areagotuko luke, eta, aldi berean, osasun mentalari lotutako arazoek bakardadea pairatzeko aukera areagotuko lukete** [12].

Errebisio sistematiko baten emaitzek erakusten dutenez, bakarrik sentitzen direla adierazten duten pertsona helduek **depresio-arazoak izateko probabilitate bikoitza baino gehiago lukete**, bakardadea gutxitan edo inoiz izaten dutenekin alderatuta [13]. Adineko populazioarentzat, modu sendoan frogatu da bakardadeak depresio- eta antsietate-arazoak izateko arriskua areagotzen duela [14]. Aurkikuntza horiek gazteenei ere estrapolatu ahal izango litzaizkieke [15].

Bestalde, zenbait metaanalisisik baieztatu dute lotura esanguratsua dagoela bakardade-maila altuen eta **narriadura kognitiboa nahiz dementzia garatzeko arrisku handiagoaren artean** [16]. Ildo horretan, adierazi izan da bakardade kronikoak adinekoen dementzia-arriskua % 50eraino handituko lukeela [6]. Aitzitik, ondoriozta daiteke gizarte-konexioen dentsitate handiagoak —taldeekiko afiliazio kopuru altuagatik eta jarduera komunitarioetan parte hartze handiagoagatik ezaugarrituta— babes-efektua izango lukeela, arazo horiek garatzeko arrisku txikiagoarekin lotzen baita [17].

Halaber, literatura espezializatuak agerian uzten du bakardade-egoerak bizitzeak **jokabide suiziden eta autolitikoen prebalentzia handiagoarekin** lotura duela [6].

OSASUN FISIKOA

Era berean, bakardadea osasun fisikoko arazoak izateko arrisku handiagoarekin ere lotuta legoke. Bakardade egoera bat pairatzeak **heriotza goiztiarra izateko arriskua %26an handituko luke** [10]. Oro har, adierazi izan denez, lotura sozial ezak heriotza goiztiarraren arriskua areagotuko luke egunean 15 zigarro erretzeak adina [6].



Literatura espezializatuak agerian uzten du, halaber, lotura sozial nahikorik ez izateak hainbat gaixotasun jasateko arrisku handiagoarekin lotura duela. **Gaixotasun kardiobaskularren** kasuan, kardiopatia koronarioa garatzeko arriskua % 29an handituko litzateke, eta bihotzekoa izateko arriskua, bestalde, % 32an [18]. Era berean, modu kontsistentean frogatu da **hipertentsioarekin** [19] eta **diabetesarekin** [20] lotutako arazoak izateko probabilitatea handituko litzatekeela.

Azkenik, esan beharra dago **bakardadeak eta osasun fisikoko arazoek elkarri eragingo lioketela**: bakardadea duten pertsonen osasun fisikoko arazoak garatzeko arrisku handiagoa dute, eta, aldi berean, osasun-arazo horiek jada pairatzen dituztenek bakardade-arrisku handiagoa izango lukete beren egoera dela-eta [1].

Oparotasun ekonomikoa

Bakardadearen kasu espezifikoki dagokionez, eragin ekonomikoa oso esanguratsua izango litzateke. Espainiaren kasuan, urteko kostu ekonomikoa 14.140 milioi euro ingurukoa izango litzatekeela kalkulatu da, hots, BPGaren %1,17. Kostu-elementu desberdinak bereizita, kalkuluen arabera, 5.600 milioi inguru osasun-zerbitzuen erabilerari egotziko litezke, eta ia 500 milioi sendagaien kontsumoari. Kostu horiei, bestalde, produktibitate-galerekin lotutakoak gehituko beharko lirateke, 8.000 milioi eurotik gora zenbatetsiko liratekeenak [25].

Ikuspegi orokorrago batetik, ikerketek diotenaren arabera, lotura sozial trinkoagoak dituzten komunitateak garapen ekonomiko maila altuagoak erakutsiko lituzkete. Hori, hainbat faktoreren ondorio litzateke, besteak beste, komunitateko kideek lan- eta hezkuntza-aukerak elkarri gomentatzeko aukera gehiago izaten dutelako, ideia berritzaileetan elkarrekin lan egiteko prestutasun handiagoa izaten dutelako, edota tokiko negozioetarako aliantzak egiteko aukera handiagoa dutelako [26, 27].

Era berean, literaturak diotenaren arabera, klase sozial desberdinetako pertsonen arteko loturak sortzen diren komunitate kohesionatueta, belaunaldiarteko mugikortasun ekonomikoa maizago eta neurri handiago

[3] Kohesionatutako komunitateak bakardadearen aurkako antidoto gisa

batean ematen da. Zehazki, ikerketa baten emaitzen arabera, egoera sozioekonomiko ahulean dauden haurrek, maila altuagoko adinkideekin adiskidetasun harremanak garatzen dituztenean, helduarora heltzean beren diru-sarrerak bataz beste %20 inguru handituko lituzkete [29].

Konpromiso zibikoa eta ordezkagarritasun politikoa

Komunitate mailan, konexio sozialen trinkotasun handiagoak parte-hartze zibikoaren indize altuagoekin eta herritarren borondatearen hobeto ordezkatzeko duten erakunde politikoekin lotzen dira [29, 30]. Topatutako ebidentziak iradokitzen duenez, interes publikoko gaiei heltzeko konpromiso handiagoak, besteak beste, komunitateko kideen arteko enpatia- eta lankidetzak-maila handiagoak sustatzen ditu.

Adibidez, nerabezaroan, familia- eta komunitate-konexio maila handiagoak modu positiboan eragingo lukete bai botoa emateko probabilitatean, baita gizarte-ekintzako ekimenetan parte hartzeko aukeran ere [31]. Horrek, nolabait, zirkulu bertutetsu bat ekarriko luke: konpromiso zibiko handiagoak komunitateko biztanleen borondatera neurri handiagoan egokitzen diren politika eta neurriak ezartzera eramango du, eta horrek, aldi berean, herritarren inplikazio jarraitua eta geroz eta handiagoa sustatu dezake.

Herritarren segurtasuna

Literatura espezializatuak ondorioztatzen duenez, komunitate mailan ematen diren konexio sozialek funtsezko papera dute bai indarkeria eta kriminalitate egoeren prebentzioan, bai horien erantzunean. Komunitate mailan konexio sozial handiago bat izateak delitu eta indarkeria kasuen intzidentzia txikiagoa ekarriko luke, eta era berean, biztanleen artean segurtasunaren pertzepzio handiagoa ekarriko luke [33, 34].

Illo horretan, frogatu denez, eraginkortasun kolektiboaren pertzepzioak⁶ eta komunitate-mailako konfiantzak, gizarte-ehuna sendotzeaz gain, indarkeriaren aurkako babes-faktore gisa jokatu lukete. Beste era batera esanda, pertsonak beren bizilagunek elkarri laguntzeko arauak partekatzen dituztela eta ongizate komunaren alde jarduteko prest



daudela sentitzen dutenean, kriminalitatea mugatu eta ingurune seguruagoak sustatzen dituzten baldintzak sortuko lirateke [35-37].

Adibide moduan, Estatu Batuetan berriki egindako ikerketa baten emaitzen arabera, komunitate mailan, konexio soziala desbideratze-estandar batean handitzeak, hilketa eta lapurreta tasaren % 20 inguruko murrizketa bat ekarriko luke [38].

Krisi-egoeren eta hondamendi naturalen aurrean prebentziorako, erreakziorako eta erresilientziarako gaitasun handiagoa

Krisi-egoeren eta hondamendi naturalen aurrean komunitate batek duen erresilientzia, neurri handi batean, aurreikusitako gertakarien aurrean prestatzeko, baldintza aldakorretara egokitzeko eta gertakari disruptiboetatik azkar errekuuperatzeko gaitasun kolektiboaren mende dago. Azpimarragarria da, hurbiltasun fisikoa dela-eta, komunitatearen baitako pertsonak izaten direla sarritan egoera horiei lehenengo erantzuna ematen diotenak. Honekin lotuta, agerian geratu da pertsonak elkar ezagutzen duten edota komunitate-erakundeekin loturak dituzten komunitateetan, gertaera horien aurrean prestaketa-, erantzun-, eta berreskuratze-gaitasuna handiagoa dela konexio sozial maila txikiagoa duten komunitateekin alderatuta [39].

Lotura sozial sendoak dituzten komunitateetan, litekeena da pertsonak ezagutza eta baliabide informalak partekatzea beren bizilagunekin, prestakuntza hobea izatea hondamendi naturalen aurrean, larrialdietarako protokoloak betetzea eta gertakarien ondorengo erantzun-ahaleginen koordinazioan modu aktiboan parte hartzea [40].

⁶ Eraginkortasun kolektiboa honela defini liteke: komunitate bateko kideen artean ongizate komunen alde esku hartzeko legokeen konfiantza eta itxaropen positiboak [32]. Beste modu batera esanda, komunitateko beste kideen alde jarduteko legokeen joera edota prestutasun gisa ulertu liteke [6].

3.3. Lotura sozialak babestu beharreko ondasun publiko gisa

Kontuan hartuta bakardade-egoerek —eta, oro har, harreman eta elkarrekintza sozialak mantentzeko zailtasunek— pertsonen eta haien komunitateen ongizate, osasun eta bizi-kalitatean duten eragina, egile ugarik esku-hartze publiko irmoago baten beharra azpimarratu dute alor honetarako. Proposamen interesgarri bat, ildo honetatik, lotura edo konexio sozialen gabezia arrisku sozial berri gisa⁷ ulertzea, eta ikuspegi horretatik, babestu beharreko ondasun publiko bezala aintzatetsiko litzateke [7].

Testuinguru honetan, lan-prekarietatearen, gizarte-bazterkeriaren, mendekotasun-egoeren edo guraso bakarreko familien errealitatearekin batera, nahikoa sendotasun gabeko harreman-loturarik ez izatea arrisku sozial berri gisa har daiteke, neurri batean, gizarte-dinamika eta prozesu nahiko berrien emaitza delako. Zehatzago esanda, bakardadea arrisku sozial berritzaile jo liteke, fenomeno berria ez izan arren, hura eragiten duten faktore asko azken urteotan areagotu eta indartu egin baitira [10].

Adierazi denez, konexio sozial faltaren ondorioz ematen diren gaitz edo arazoetan fokua jarri beharrean, komunitate loturak babestu beharreko ondasun gisa ulertzeak, ikuspegi paternalistak, alarmistak, estigmatizatzaileak, matxistak eta asistentzialistak gainditzen lagundu dezake.

3.4. Komunitate kohesionatu baterako funtsezko elementu batzuk

Aipatu moduan, komunitate kohesionatuen ezaugarrietako bat kideen arteko lotura pertsonal sendo, ohiko eta esanguratsuak litezke, zeinak laguntza, segurtasuna eta ongizate emozionala eskaintzeko gaitasuna luketen. Halakotzat jo dadin, gutxienez ondoren zerrendatzen diren ezaugarriak izan beharko lituzke komunitate batek:

⁷ Ongizate-estatuaren sorrerak azaltzen dituen arrisku sozial klasikoen aurrean – zahartzaroa, gaixotasuna, langabezia –, lan-merkatuaren prekarizazioarekin lotzen dira gizarte-arrisku berriak, eta ibilbide pertsonalen ikuspegitik sortzen duen segurtasunik ezarekin, aldaketa soziodemografikoekin – familien tamaina murriztea, bizi-itxaropen handiagoa, bizitegi-mugikortasun handiagoa, zainketen krisia – edo bizi-ibilbideen indibidualizazioarekin berarekin, pertsonak aukeratzeko askatasun handiagoa eta, aldi berean, arrisku eta ziurgabetasun gehiago ematen baitituzte.



Baldintza material nahikoak eta desberdintasun-maila txikiak

Konektatutako komunitate bat eraikitzeko ahaleginean, ezer baino lehen, populazio osoarentzat bizi-baldintza material nahikoak bermatzea beharrezkoa litzateke. Ez luke zentzurik lotura sozialak, konexioak, isolamendua edo bakardadea bezalako gaiak jorratzeak, baldin eta aurretik ez bada ziurtatzen pertsona guztiek elkarrekintza horiek posible egiteko beharrezko baliabide pertsonal eta materialak dituztela.

Baldintza materialen nahikotasuna bi ikuspegi osagarritatik bermatu beharko litzateke. Lehenengo, ikuspegi absolutu batetik, pertsonak baliabide ekonomiko, material eta kultural nahikoak behar dituzte, bai eta gutxieneko hezkuntza- eta osasun- baliabide batzuk, harreman sozialetan parte hartu eta beste pertsonekin konexioak ezartzeko. Bigarren, ikuspegi erlatibo batetik, gutxieneko baliabide ekonomikoak izateak ez du ziurtatzen gizarte-kohesioko ezta partaidetzako sentimendurik, baldin eta komunitateko beste kide batzuk askoz baliabide gehiago dituztenaren kontzientzia dagoenean. Honi lotuta, komunitate-konexioetarako eta gizarte-kohesiorako beharrezkoak diren konfiantza eta kapital sozialaren adierazle onenetako bat Gini indizea dela adierazi izan da [41].

Aipatutakoarekin bat etorritik, azterlan ugari agerian jarri dute desberdintasun-maila altuek gizarte-kohesioaren narriadura dakarrela: osasun-alorrean edota segurtasunean arazoak sortzeaz gain, desberdintasun maila altu batek nabarmen murriztuko lituzke konexio eta harreman sozial sendoak ezartzeko aukerak [42].

Partaidetza-sentimenduak eta nortasun partekatuak

Partaidetza-sentimenduak eta nortasun partekatuak izatea da komunitate kohesionatuen beste oinarrietako bat. Komunitate, talde edo leku bateko kide sentitzeak identitate sozial positiboa ematen die pertsonari, bai eta helburu- eta pertinentzia-sentimendua ere, ondorio positiboak sortzen dituelarik osasuna eta ongizate psikosozialari dagokionean. Modu honetan, komunitate batekin identifikatzea eta bertako kide sentitzea bakardade-egoerei aurre egiteko funtsezko elementu gisa aurkezten da [43].

[3] Kohesionatutako komunitateak bakardadearen aurkako antidoto gisa

Aipatutako partaidetza sentimenduak anitzak eta askotarikoak izan daitezke; eta hartara, nortasun kolektibo anitzak, malguak, bateragarriak eta pluralak sustatzea ezinbestekoa suertatzen da. Nortasun zurrun edo baztertzaileen bilaketaren aurrean, hainbat ikerketak erakutsi dute tokiko partaidetza- eta nortasun-sentimenduak sustatzea lagungarria dela herritartasun partekatuaren zentzua eraikitzeko oinarri gisa.

Literatura espezializatuak erakusten duenez, lurralde jakin batekiko atxikipen emozionala —*Place attachment* delakoa— nortasun kolektiboaren funtsezko oinarrietako bat litzateke [44]. Lurralde lotura horiek gizarte-ehuna indartuko lukete eta, aldi berean,

Babes- eta aitortza-bermea

Komunitate kohesionatuak eraikitzeko, beharrezkoa liteke lotura sozialek aldi berean bi dimentsio eskaintzea: babesa eta aitortza [43].

Babesa, lotura sozialen dimentsio praktikoa eta materiala litzateke. Pertsona batek bizitzan zailtasunei edo arriskuei aurre egin behar dienean mobiliza ditzakeen baliabide eta laguntza-sareari egiten dio erreferentzia. Aitortzak, bestalde, lotura sozialen dimentsio sinbolikoa adieraziko luke: pertsona baten existentzia eta balioa aitortzea, besteen begirada eta elkarrekintzatik abiatuta.

Lotura sozialek bi dimentsio horiek eskaintzen dituztenean, “askatzen duten lotura” bezala hartu daitezke, pertsonei bere osotasunean garatzea ahalbidetuz. Aitzitik, bi dimentsioak aldi berean eman ezean lotura horiek ez dute garapen hori ahalbidetuko. Esaterako, lotura sozialek aitortza ematen duten baina beharrezko babesa eskaintzen ez duten loturek pertsona zaurgarri bilakatu dezakete. Bestalde, babes-maila jakin bat eskaini arren aitortza ukatzen duten loturek nolabaiteko zapalkuntza ekarriko liokete pertsonari.

Aniztasuna eta inklusioa

Komunitate kohesionatuen eraikuntzak, ezinbestean, gaur egungo gizartearen dagoen aniztasuna aitortzea eta positiboki baloratzea eskatzen du. Aniztasun horrek hainbat dimentsio hartzen ditu barne, hala nola kultura-aniztasuna, belaunaldiartekoa, sexu-orientazioari lotutakoa



edo funtzionaltasunari dagokiona. Zentzu honetan, ez litzateke nahikoa izango talde edo pertsona ezberdinen arteko bizikidetza baketsuarekin, edo tolerantzia soilarekin. Aitzitik, elkarbizitza soiletik haratago joan, eta adin, kultura, jatorri, gaitasun eta identitate desberdineko pertsonen artean harreman esanguratsuak sustatzeko, ezinbestekoa suertatuko litzateke elkarrekintza- eta truke-dinamika aktiboak bultzatzea [45].

Segregazioan oinarritutako aniztasuna oztopo nabarmena da gizarte-kohesiorako, mugatu egiten baititu jatorri eta ezaugarri ezberdineko pertsonen arteko elkarrekintzarako aukerak. Aldiz, integrazioan oinarritutako aniztasunak gizarte-talde ezberdinen arteko loturak errazten ditu, helburu partekatuak garatzeko aukera emanez, eta azken finean, benetako elkarbizitza inklusiboa sustatuz. Ikuspegi honetatik, aniztasunaren dimentsio bakoitzak berariazko aukerak ematen ditu komunitatearen baitako kohesioa indartzeko:

- **Kultura-aniztasuna.** Tradizio, jatorri eta ikuspegi ezberdinak aintzatetsi eta baloratzea ahalbidetzen du, desberdintasunak ezabatuz eta elkarrekiko errespetua indartuz.
- **Belaunaldi-aniztasuna.** Egun dugun belaunaldi anitzeko testuinguruak aukera paregabeak eskaintzen ditu belaunaldiarteko harreman aberasgarrien bidez gizarte- eta komunitate-ehuna sendotzeko.
- **Sexu-aniztasuna.** Sexu-identitate desberdinak dituzten pertsonen aitortza eta parte-hartze osoa bultzatzen du, diskriminazioei aurre eginez eta euren eskubideen betetzea bermatuz.
- **Aniztasun funtzionala.** Gaitasun desberdinak dituzten pertsonen parte-hartzea zailtzen duten oztopoak ezabatzea sustatzen du, haien komunitatean erabateko integrazioa bermatzeko baldintzak sortzearen ahaleaginean urratsak emanez.

Aurrekoarekin lotuta, ikerketa ezberdinek nabarmentzen dutenez, kolektibo ezberdinetako pertsonen arteko elkarrekintza errazten duten programa eta jarduerak eraginkorrak lirateke bai komunitateko gizarte-kohesio eta elkartasun maila handitzeko, eta bai parte-hartzaileen bizikaltatea hobetzeko. Nolanahi ere, eskuragarri dagoen ebidentzia, nagusiki, belaunaldiarteko programen ebaluazioetatik eratortzen da [46].

4





BAKARDADEARI AURREA HARTU ETA HELTZEKO LOTURA KOMUNITARIOAK INDARTZERA BIDERATUTAKO ESKU-HARTZEAK

4.1. Esku-hartzeen aniztasuna, formari eta irismenari dagokienez

Bakardadearen arazoa bereziki konplexua da. Faktore sozial eta indibidual ezberdinek eragina dute bere bilakaeran, horietako bakoitzak, egoeraren areagotzea edo arintzea ekarri dezakeelarik, kasuaren arabera. Arestian argudiatu bezala, bakardadea hertsiki lotuta dago konexio sozialarekin; zeinak ere berezko konplexutasuna erakusten duen; zuzeneko zein zeharkako faktore ezberdinek berau indartzera edo ahultzera eramaten dutelarik. Oro har, konexio sozialak naturalki garatzen dira norbanakoen artean eta komunitateen barruan [1]. Hala eta guztiz ere, hori gertatzen ez denean, esku-hartzea beharrezko bihurtzen da gizarte-deskonexio mota ezberdinen agerpen arriskua murrizteko, horien artean bakardadea.

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

Literatura espezializatuan agerian geratzen den bezala, **esku-hartze hauek haien izaera heterogeneo eta multidimentsionalagatik bereizten dira** [47], besteak beste, elementu desberdinen arabera aldatzen direlarik:

- **Konexio sozialaren ikuspegia** —bakardadea, gizarte-isolamendua, etab.—
- **Aplikazio-esparrua** —etxea, komunitatea, eskola, etab.—
- **Inplementatzeko modua** —profesionalak, boluntarioak, norberak gidatua, etab.—
- **Harreman modalitatea** —aurrez aurrekoa, telefonoz, birtuala, etab.—
- **Helburu-populazioa** —adinekoak, haurrak, desgaitasuna duten pertsonak, ikasleak, etab.—
- **Irismena** —populazio orokorra, bakardade-arriskuan dauden pertsonak, etab.—
- **Denborazkotasuna eta iraupena** —esku-hartze bakarra edo errepikatua, ordu kopurua, etab.—
- **Esperotako emaitzak** —osasun-hobekuntzak, gizarte-hobekuntzak, errendimendu akademikoan hobekuntzak, etab.—
- **Helburua** —prebentzioa, arintzea, etab.—

Esku-hartzeetan antzematen den aldakortasunak beren sailkapenerako planteamendu oso ezberdinak proposatzea ekarri du, irizpide ugari identifikatzen direlarik literatura espezializatuan. Edozein kasutan, aipagarria da esku hartzeen izaera multidimentsionalak bultzatuta, kasu askotan, esku-hartze jakin bat sailkapen-sistema beraren baitan kategoria bat baino gehiagotan kokatzea posible litzatekeela [48].

4.2. Sailkapenerako proposamen bat

Bakardade egoerak prebenitzeko garatu diren esku-hartze lerro itxaropentsuen artean, komunitate loturen sustapenean oinarritzen direnak



nabarmenduko lirateke. Modu batera edo bestera, komunitate konektatuen eraikuntzara bideratzen dira esku-hartze hauek. Oro har, honako hauetan oinarritzen dira [49]:

- Herritar guztiek interakzio eta konexio sozialerako dituzten aukerak handitzea.
- Konektibitate soziala erraztuko duten komunitate-azpiegiturak garatzea.
- Seguruak eta kohesionatuak diren komunitateak eraikitzea.
- Konexio sozialen inguruko kontzientzia, sentsibilizazioa, eztabaida eta gogoeta publikoa sustatzea.

Esku-hartze mota hauei bereizgarri zaien heterogeneotasunak beharrezkoa egiten du sailkapen-esparru bat izatea, horiek modu egituratuan antolatu ahal izateko. Esku-hartze hauek kategorizazio-eskema baten arabera ordenatzeak haien ulermena eta konparazioa errazten ditu, baita praktika onen identifikazioa ere. Helburu honekin, Bizkaiko Estrategia Komunitarioaren Oinarri Dokumentua jarraituz [10], **Jopling-ek proposatutako sailkapen-esparrua hartzen da oinarri** [50]. Planteamendu honetan, esku-hartzeen lau kategoriak identifikatuko lirateke:

- **Konexio-zerbitzuak:** Komunitatean dauden esku-hartzeen eta programen eta horien beharra duten pertsonen arteko lotura ematen duten zerbitzuei egiten die erreferentzia. Bakardadearen arazoari heltzeko lehen urratsa dira, eta esku-hartze espezializatuagotara igarotzeko zubi gisa funtzionatzen dute. Ondorengoak egiteko diseinatzeko dira:
 - Bakardade-egoeran dauden pertsonak identifikatzea eta haiengana iristea.
 - Pertsona bakoitzak bizi duen egoeraren izaera espezifikoa ulertzea, eta haren beharretara egokitutako erantzun pertsonalizatua eskaintzea.
 - Baliabide eta zerbitzu egokiak eskuratzen laguntzea eta erraztea, parte-hartzea zaildu dezaketen oztopo praktiko eta emozionalak gainditzen lagunduz.

(4) Bakardadeari aurea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

- **Zuzeneko esku-hartzeak:** Bakardadeari aurea hartu eta heltzeko literatura espezializatuan aztertzen diren esku-hartzeak neurri handi batean gisa honetakoak dira. Oro har, ondorengoak izaten dituzte ardatz: lehenagotik dauden harremanen mantentze eta hobekuntza; harreman berriak garatzeko laguntza ematea; lotura komunitarioak sendotzea bakardadeari aurea hartu eta heltzeko pertsonak beren harreman sozialak hautemateko eta bizitzeko modua aldatzen laguntzea.
- Pertsonen arteko harremanak eta komunitatean dauden zerbitzu, programa eta ekipamenduetarako sarbidea errazten dituzten **azpiegiturak**.
- **Egitura-bideratzaileak.** Kasu honetan, ezin liteke esan bere horretan esku-hartzeak direnik. 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 jartzea ahalbidetzea lukete helburu.

Hauen eragina bikoitza litzateke: batetik, harreman sozial esanguratsuak sustatzen dituzten espazioak eta jarduerak sortzen laguntzen dute; eta bestetik, bakardade-egoerak garatzeko aukera gutxiago izango duten inguruneen eraketa bultzatzen dute.

Azpiegitura fisikoak mugikortasuna eta elkarrekintza errazteko beharrezkoak diren bezala, egitura-bideratzaileak ezinbestekoak dira konexio soziala bultzatzen duten ekimen komunitarioen iraunkortasuna bermatzeko. Egitura-bideratzaile baten adibide garbi bat, esaterako, adinekoekin lagunkoiak diren komunitateen ereduak litzateke (*age-friendly communities*)⁸.

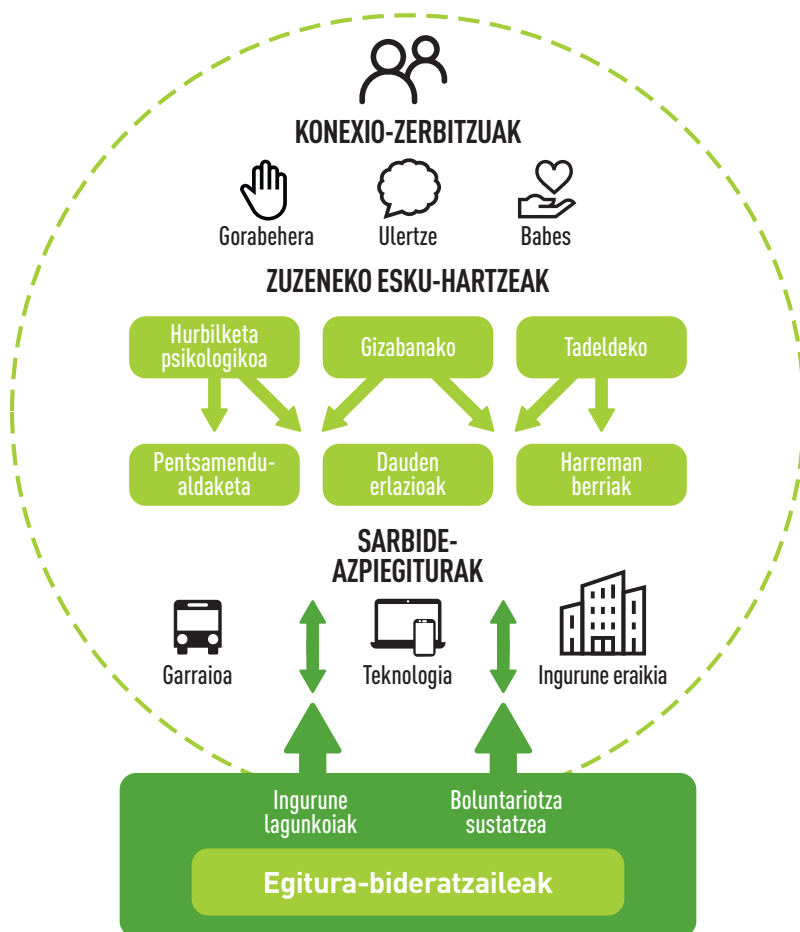
Aipatu beharra dago kategoriatu hauek ez direla baztertzaileak, hots, esku-hartze berak aldi berean hainbat kategoriatan sar daitezke.

⁸ Eredu honek hiri-plangintzaren eta politika publikoen bidez espazioak, garraio-sistemak eta zerbitzuak pertsona guztientzat —bereziki adinekoentzat— eskuragarriago, seguruago eta abegikorrago bihurtzea du xede.



Aurreko sailkapena oinarri hartuta, jarraian, komunitate-loturen eta konexio sozialen sustapenean oinarritutako esku-hartze ildo batzuk aurkezten dira. Esku-hartze ildo hauen aplikazio praktikoa irudikatzeko asmoz, bakoitzari, praktika on baten edo batzuen deskribapena atxikitzen zaio. Azken hauek, beren inpaktua, berrikuntza eta beste testuinguru batzuetan erreplikatzeko gaitasuna kontuan hartuta hautatu dira.

2 Irudia: Jopling-ek proposatutako sailkapena (2020)



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

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

4.3. Konexio-zerbitzuak: esku-hartze ildoak eta jardunbide egokiak

Esku-hartzeen kategoria horren barruan, hiru esku-hartze ildo bereiziko lirateke:

1. Preskripzio soziala.
2. Konektore komunitarioa.
3. Mentoretza soziala.

4.3.1 Preskripzio soziala

Preskripzio soziala —komunitate-deribazio adieraz ere ezaguna—, lehen-mailako arretako osasun-langileek zerbitzuaren erabiltzaileak osasun-eremutik kanpoko komunitate-zerbitzu eta baliabide ezberdinetara bideratzeko tresna gisa definitu daiteke. Pertsonen ongizatea ikuspegi orokor batetik lantzeko helburuarekin, behar sozial edota emozionalak dituzten erabiltzaileen detekziorako, eta egokitzat jotzen diren zerbitzu edo baliabidetara bideratzeko, erreferentziazko profesionalaren figura ezartzen da.

Pertsonen osasuna faktore sozial, ekonomiko eta ingurumenekoen multzo zabal batek baldintzatzen duela dioen ideia abiapuntu hartuta, preskripzio sozialak pertsonen beharrei modu integralean erantzutea luke muinean, ikuspegi holistikoa bat oinarri hartuta. Era berean, pertsonak beren osasunaren gaineko kontzientzia eta kontrol handiagoa eskuratzea ere sustatu nahi du.



1. PRAKTIKA EGOKIA



Bromley by Bow Centre – BBBC (Londres, Erresuma Batua)

1997az geroztik, *Bromley by Bow* zentroak *Bromley by Bow Health Partnership*-ekin elkarlanean, lehen mailako arreta integralean oinarritutako zerbitzu eredu bat sortu zuen, ostean, tokiko komunitate batek kudeatutako Erresuma Batuko lehen *Healthy Living Centre* (HLC) bilakatzen bukatu zuelarik.

Eredu honek arreta berezia jartzen du osasunaren determinatzaile sozialetan. Ikuspegi honetatik, laguntza integrala ematera bideratzen da; lehen mailako osasun arreta, arreta soziala, eta bestelako baliabide eta zerbitzuak —ikastaroak, jarduera artistikoak, enplegarritasuna hobetzeko programak, eta abar— bateratuz. Azken hauek pertsonen berehalako premiei erantzuteko diseinatuta daude, eta aldi berean, epe luzerako erresilientzia indartzeko; besteen artean:

- ➔ Harreman sozialak eraikitzeko eta gizarte-isolamendua murrizteko programak.
- ➔ Gizarte-babeseko sistemaren prestazio eta estalduretarako aholkularitza.
- ➔ Pobrezia energetikoa eta zorpetze ekonomikoa prebenitzeko programak.
- ➔ Bizimodu osasungarriak sustatzen dituzten zerbitzuak.
- ➔ Osasun mentalerako komunitate mailako osasun zerbitzuen eskaintza.
- ➔ Gazteentzako eta helduentzako prestakuntza-programak.
- ➔ Enplegarritasuna hobetzeko programak.
- ➔ Ekintzailatza soziala sustatzeko programak.

Preskripzio sozialeko zerbitzuaren bitartez (*social prescribing*), lehen mailako osasun arretako erabiltzaileak programa hauetara bideratzen dira. *Bromley by Bow* ereduak, beraz, osasun zentroek pertsonengana iristeko duten ahalmena baliatuz, osasun arazoak ikuspegi soziosanitario batetik lantzen ditu preskripzio sozialaren bitartez.

Mediku edo osasun-langileek egindako bideratzeak preskripzio sozialaren koordinatzaileari (*social prescribing coordinator, SPC*), *link workers* bezala ere ezagunak, helarazten zaizkie inprimaki baten bidez,

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

eta azken hauek programa edo zerbitzu jakin bat esleitzeaz arduratzen dira. SPC-ak jarraipen zorrotza egiten dio erabiltzaileak zerbitzu edo programan daraman ibilbideari, informazio hori hilero preskripzioa agindu duen medikuari edo osasun langileari helaraziz.

Emitzei dagokienez, hainbat ebaluazio egin dira eredua balioesteko, bai zentroaren beraren aldetik, bai kanpoko erakundeen eskutik. Horien artean, Erresuma Batuko Osasun eta Gizarte Zerbitzuen Departamentuaren agentziak —*Public Health England*— 2018 urtean eginikoa nabarmendu daiteke, bere izaera zabal eta zorrotzagatik. Emitzen arabera, ereduak eragin positiboa luke ondorengo alderdietan:

- Beharrak asetzea: *Bromley by Bow* zentroko erabiltzaileek beren oinarrizko beharrak beteta geratzen direla sentitzen dute.

- ➔ Beste pertsonekin konexioa: erabiltzaileak gainerako erabiltzaileekin konektatuta sentitzen dira, baita zentroko langileekin eta komunitatearekin ere.
- ➔ Konfiantza eta autoestimua: erabiltzaileen konfiantza eta autoestimua handitzen da.
- ➔ Laguntza eta zerbitzuekiko lotura: erabiltzaileek zerbitzuak ezagutzen dituztela sentitzen dute, baita zentroaren esku-hartzean inplikaturik daudela.
- ➔ Ezaguna sentitzea: programaren erabiltzaileek aitortza eta partaidetza sentimenduak adierazten dituzte.
- ➔ Ekarpena: elkarrekikotasuna eta komunitateari zerbait eskaintzen ari direnaren sentimendua adierazten dituzte.

Bestalde, *Tower Hamlets Together* elkarteak 2018an egindako beste ebaluazio batek agerian jartzen du, besteak beste, hobekuntzak izaten direla zerbitzuaren erabiltzaileen osasuna eta ongizatean [51].

Informazio gehiago.

<https://www.bbbc.org.uk/>



4.3.2 Konektore komunitarioa

Komunitateko zerbitzu eta baliabidetara sarbidea izatea zaila suertatu daiteke pertsona batzuentzat faktore ezberdinak direla medio —osasun-egoera, irisgarritasuna, ezagutzarik eza, eta abar—. Horiek horrela, herritar guztiek eskuragarri dauden baliabide komunitarioak berdintasunean erabili ditzaketela bermatzeko, mekanismo ezberdinak bultzatzea beharrezko suertatzen da. Ikuspegi honetatik abiatuta, azken urteetan, konektore edo nabigatzaile komunitarioaren figuran oinarritutako programak garatu dira. Laburrean, pertsona hauen zeregina herritarren eta baliabide komunitarioen artean nolabaiteko zubi-lana egitea da [52].

Konektore komunitarioaren rola hartzen duten pertsonak 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.

Besteren artean, tokian-tokiko errealitatean lan egitea, existitzen diren zerbitzu eta baliabide komunitarioen ezagutza, eta gaitasun profesional espezifikoak leudeke profil honen ezaugarri nagusien artean. Konektore komunitarioak inklusioaren bermea eta kohesio sozialaren sustapena ditu abiapuntu, eta ezinbestean, transbertsalitatea du bere lanaren ardatz. Bere jarduna eskala eta dimentsio anitzetan kokatzen da: komunitatean, gizarte-zerbitzuetan, eragile publiko zein pribatuetan, eta abar. Helburu nagusia behar zehatzei lotutako sare eta komunitate erresilienteak sortzea da. Konektore komunitarioaren rola betetzen duen pertsonak lurrera jaitsi behar du, teorialtik praktikara pasatzen lagundu, abstraktutik zehatzera, komunitatearen eta administrazioaren arteko giltzarri bihurtuz. Komunitateak bere baitan dituen narratibei erantzuteko sare sozialak sortzeaz eta ahalduztzeaz arduratuko litzateke [53].

Era berean, konektore komunitarioak kanporantz jardun behar du, lurraldean jadanik dauden proiektuekin, mugakide diren lurraldeekin edo beste herrialde batzuekin sinergiak sortuz, proiektuak, ideiak, metodologiak eta egiteko moduak inportatuz eta esportatuz. Azken batean, figura profesional honek kanpotik barrurako lana egiten du

(4) Bakardadeari aurea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

sare sozial eta komunitate erresilienteak sortzeko; eta barrutik kanporakoa, beste sare batzuekin aliantzak eraikitzeko eta barneko sarea sendotzeko. Baita behetik gorakoa ere, komunitatearen behar eta narratibetatik abiatuta eragile publiko, pribatu eta erakundeetara iristeko; eta goitik beherakoa, eragile publikoak (eta pribatuak) komunitatera iristen direla bermatzeko.

2. PRAKTIKA EGOKIA



Konektore komunitarioen sarea (Gales, Erresuma Batua)

Isolamendu- eta bakardade-egoeren prebenitzeko Galesko estrategiak [49], bere lehentasunen artean, honako hau ezartzen du: *"pertsonak konektatzeko aukerak sortzea, eskuragarri dauden zerbitzuei eta laguntzei buruzko informazioa hobeto eskuratuz, jardunbide egokiak partekatuz eta zabalduz, boluntariora eta jarduera fisikoak sustatuz eta erraztuz, eta pertsonen lagunduz komunitateetan parte har dezaten, gizarte-preskripzioko programen eta konektore komunitarioen bidez"*.

Testuinguru honetan, Galesko lurralde osoan zehar konektore komunitarioan oinarritutako zerbitzu-eredu bat ezartzen ari da, tokiko agintariek gidatua, hirugarren sektoreko erakundeekin kolaborazioarekin. Eredu honek, funtsean, honako zerbitzu hauek eskaintzen ditu:

- ➔ Orientazioa, laguntza handirik behar ez duten pertsonentzat.
- ➔ Plan pertsonalizatuen diseinua, non pertsonen beharrak eta nahiak identifikatzen diren, eta horiek lortzeko beharrezko laguntza zehazten den.
- ➔ Komunitateko zerbitzu edo baliabideetara sartzeko laguntza.
- ➔ Eguneroko jardueretan laguntza, hala nola, medikazioaren kudeaketa, higiena, elikadura, eta abar.
- ➔ Lege-aholkularitza.



Zerbitzutik bertatik jarraipen pertsonalizatua egiten da aurrez aurreko topaketan bidez; horietan, elkarriketen bitartez, pertsonaren aurrerapena eta planaren egokitasuna ebaluatzen dira.

Informazio gehiago.

- Pembrokeshireko agintaritza unitarioaren konexio komunitarioko zerbitzua:

<https://www.pavs.org.uk/help-for-people/community-connectors/>

4.3.3 Mentoretza soziala

Mentoretza soziala honela defini daiteke: *"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"* [54].

Harremana osatzen duten bi aldeek adin bera izan dezakete, nahiz eta askotan ez den hala izaten, mentoretzarako eskarmentua eta gaitasuna adinarekin batera handitu egingo litzateke eta. 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. Modu beretsuan, tutoretzatik bereiztea komeni da, azken hau figura juridikoa baita, beste pertsonen izenean erabakiak hartzeko ahalmena adierazten duena. Mentoretzak oso harreman mota anitzak hartu ditzake bere barne, hainbat irizpideren arabera sailkatu daitezkeelarik:

- **Jatorria:** komunitatean modu espontaneoan edo informalean gerta daiteke, edo hirugarren sektoreko erakundeen edo Gizarte Zerbitzuen gerizpean gertatu.

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

- **Helburua:** Erraz objektibatzeko moduko helburuak izan ditzake (enpleguan, gizarteratzean edo ohitura-aldaketetan hobekuntzak), edo izaera subjektiboagoko helburuak (autoestimua handitzea, garapen pertsonala).
- **Garatzen den leku edo esparrua:** aisialdiko ingurune bat, lan-eremu bat edo komunitate-testuinguru bat (auzoa), besteak beste.
- **Mentoretza jasotzen duten pertsonak:** oro har, arreta soziala behar duen edozein kolektibo: osasun mentaleko arazoak dituzten helduak, etxerik gabeko gazteak, zaurgarritasun egoeran dauden pertsonak, etab.
- **Mentorearen eta pertsona mentorizatuaren arteko harremana:** mentoretza harremana formatu indibidualean garatu daiteke, bi pertsonaren artean, edo talde-testuinguru batean, non pertsona mentore batek hainbat pertsona mentorizatu gidatu eta laguntzen dituen. Harremana adin-talde ezberdinetako pertsonen artean eman daiteke, hots, heldu batek gazte bat edo adineko pertsona bat laguntzen duenean, edo adin-tarte bereko pertsonen artean, berdinen arteko mentoretza gisa ezagutzen dena.

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



3. PRAKTIKA EGOKIA



MENTOR proiektua (Orihuela, Alacant)

MENTOR proiektuaren bitartez, mentoretza sozialean eta jokoak oinarri dituen konexio sozialerako plataforma bat garatu nahi da. Adineko populazioan jartzen du fokua, eta helburu nagusiak, gaitasunak eta ahalduntzea sustatzea, harreman pertsonalak bultzatzea, bakardadearen prebentzioa eta bizitza ohitura osasungarriak sustatzea lirateke.

Plataformak laguntzaile birtual bat izango du, Adimen Artifizialean oinarritutako chatbot bat, zehatzago esanda. Honek, erabiltzaileari laguntza eta orientazioa emango dio: bilatzen duena aurkitzen lagunduko dio, eta entretenimendua edo konpainia eskain diezaioketen jarduerak ere gomendatuko dizkio.

MENTOR proiektuak Valentziako Erkidegoko adineko biztanleen artean bizimodu aktiboagoa eta sozialagoa bultzatzea du jomugan. Edozein kasutan, proiektua eskalagarria izan daitekeela aurreikusten da, estatu mailan zein nazioartera hedatzeko baldintzak beteko lituzkeelarik.

Modu eskematiko batean adierazita, hauexek lirateke MENTOR proiektuaren elementu esanguratsuenak:

➔ **Mentoretza:** formazio-guneak eratuko dira, non adineko pertsonak mentore gisa jardungo duten beren ezagutza-esparruetan. Gune horiek ikaskuntza pertsonalizatua sustatzeko espazio moduan funtzionatuko dute, bai adineko pertsonen artean, bai belaunaldi ezberdineko pertsonen artean. Inplikaturako alderdi guztientzat balioa eta onurak sortzen dituen tresna da. "Baliagarria sentitzeko" modu bat, rolak aldatzekoa, biztanleria aktiboaren parte ez diren baina urteetako esperientzia eta jakinduria pilatu duten adinekoen esperientzia gizartearen zerbitzura jar daitekeelako.

➔ **Chatbotaren erabilera:** Aipaturako *Chatbot*-ak laguntza birtuala ematearen funtzioa beteko du: zalantzak argitu, oinarrizko informazioa eskaini, plataforma erabiltzeko erraztasunak eman eta beste pertsona batzuekin konektatzeko erraztasunak emango ditu.

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta
heltzeko lotura komunitarioak
indartzera bideratutako esku-hartzeak

➔ **Erabiltzaileen arteko komunikazioa:** Elkarrekintzarako espazioak sortuko dira, non erabiltzaileak entzunak izaten ari direla eta gizartearentzat baliotsuak direla sentitzeko aukera izango duten. Komunikaziorako espazio hauek esperientziak eta une zailak partekatzea ahalbidetuko du, horrekin, komunitatearen parte izatearen sentimendua indartzeari bide emanez.

➔ **Aisialdi soziala eta taldekoa:** jolas-inguruneak sare sozialak, komunikazioa eta belaunaldiarteko harremana sendotzen laguntzen du.

Proiektuan parte hartzen dute: Orihuela-Alacanteko Elizbarrutiko Caritas, Brainstorm Multimedia eta Valentziako Berrikuntza Agentzia (AVI).

Informazio gehiago.

https://caritasoa.org/accion_social/proyecto-mentor/



4. PRAKTIKA EGOKIA



Foster Grandparent program (Estatu Batuak)

Programa honek, nerabe eta gazteei helduagoa den pertsona batekin konfiantzazko harreman bat ezartzeko aukera ematen die, beraien garapen pertsonalean, lan munduan murgiltzen edota ikasketetan lagundu diezaiei. Ekimenaren helburua pertsona mentorea nerabe eta gazte horien erreferentziatzko figura bihurtzea da.

Programaren baitan, 55 urtetik gorako pertsonak hartzen dute mentorearen rola. Beren eginkizunak bete ditzaten, formazio espezifikoak jasotzen dute, jarraipena eta etengabeko babesa ere jasotzen dutelarik programaren parte diren bitartean.

Ebaluazio ezberdinek erakutsi dutenez, proiektuak onura nabarmenak eragingo lituzke bai nerabe eta gazteengan, bai pertsona mentoreengan. Lehenengoen kasuan, ondorengo hobekuntzak nabarmenduko litezke:

- ➔ Garapen emozionalean hobekuntzak, autoestimua, konfiantza eta motibazioa handituz.
- ➔ Hezkuntza arloan hobekuntzak, prestakuntza espektatibak eta aspirazioak areagotuz, eta eskola uztea saihestuz.
- ➔ Hizkuntza-gaitasunen hobekuntzak, bereziki, atzerriar jatorriko nerabe eta gazteen kasuan.

Mentore diren pertsonen kasuan ere, ondorio positiboak antzemango lirateke:

- ➔ Antsietatea, depresioa eta bakardadea gutxitzea. Mentoreen %84ak osasun hobea dutela adieraziko lukete proiektura atxiki eta urtebetera.
- ➔ Komunitatearekiko lotura sendotzea. Programan mentore gisa parte hartzen duten pertsonen %88k bakardade sentimendu gutxiago dituztela eta lagunduago daudela adierazten dute.

Azkenik, programaren kostu-errentagarritasuna ere frogatu dela azpimarragarria da. Errentagarritasun soziala (SROI) hartuta neurri gisa,

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

programan inbertitutako dolar bakoitzeko, 2,75 dolarretan balioz-tatutako onura soziala sortuko litzatekeela zenbatetsi da [55].

Informazio gehiago.

<https://fthra.org/programs/foster-grandparent-program>

4.4 Zuzeneko esku-hartzeak: esku-hartze ildoak eta jardunbide egokiak

Esku-hartzeen kategoria honen baitan, ondorengo esku-hartze ildoak nabarmenduko lirateke:

1. Belaunaldiarteko programak.
2. Sare sozialak ehuntzea helburu duten aisialdi eta denbora libreko jarduerak.

4.4.1 Belaunaldiarteko programak

Belaunaldiarteko programek adin ezberdinetako pertsonen arteko harreman eta lankidetza esperientziak ahalbidetzen dituzte, ezagutza, gaitasun eta balioen transmisioa eta trukea errazteko helburuarekin. Harreman eta lankidetza erlazio horiek maila pertsonalean aberasgarriak izateaz gain, komunitatearen kohesioa eta garapena aktiboki bultzatuko lukete [56]. Ikuspegi honetatik, belaunaldiarteko programen funtsezko elementuak ondokoak lirateke:

- **Harremana, lankidetza eta trukea:** mota honetako programak adin edo belaunaldi desberdineko pertsonak elkartzetik haratago doaz; elkarrekintza eta elkarrekiko eragina eskatzen dute.
- **Parte-hartzea, esperientzia:** parte-hartze aktiboa beharrezkoa da, esperientziaren bidezko ikaskuntza baita ezagutza-trukea esanguratsu bihurtzen duena.



- **Helburu zehatza:** aldaketa bat martxan jartzeko asmoa dute, eta beraz, ez dira nahastu behar ustekabeen sortutako egoerekin, nolabaiteko planifikazio batean oinarritzen dira.
- **Gaitasunak eta garapen komunitarioa:** balioa sortzen dute bai programetan parte hartzen duten pertsonentzat, bai haiek bizi diren komunitatearentzat. Elkarrekintza prozesutik eratortzen diren ikaskuntzak oinarritzko gaitasunen garapena ahalbidetzen du —gaitasunak, trebetasunak, ezagutzak eta balioak integratuz—, herriartasun arduratsua aktibatzeke tresna gisa jotzen dutelarik.

Belaunaldiarteko praktika, bere konplexutasun-mailari erreparatuta, heterogeneoa dela esan daiteke. Izan ere, jarduerak espektro zabala hartzen dute: konplexutasun baxuko jardueretatik hasita —hala nola, sentsibilizazio ekintzak—, konplexutasun altuko esku-hartzeetaraino, non belaunaldiarteko jarduerak komunitatearen testuinguruan guztiz txertatzen diren, egitura sozialaren parte natural bihurtzeraino.

5. PRAKTIKA EGOKIA



Kuvu (EAE eta Nafarroa)

55 urtetik gorako pertsonak —beren etxebizitzan logela bat libre dutenak— eta gazteak —arrazoizko prezio batean alokairu bila dabiltzanak— harremanetan jartzen dituen plataforma bat da. Modu honetan, logela eskaintzen duten pertsonak diru sarrerak lortu ditzakete eta aldi berean bakarrik bizitzeari utzi; eta bestetik, emantzipatu nahi duten baina baliabide ekonomiko nahikorik ez duten gazteek, edo giro lasai eta familiar batean bizi nahi dutenek, aukera hori gauzatu dezakete arrazoiko prezio batean.

Beste herrialde batzuetan ezarritako tankerako ereduetatik ezberdinduz, non gazteak doako ostatua jasotzen duten zaintza-lanen truke, *Kuvu* ereduak transakzio ekonomiko bat dakar, bi aldeak baldintza eta

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

erantzukizun berdineko harreman batean kokatzen dituelarik. Nolabait esateko, kasu honetan, bi pertsona autonomoren arteko harremana da oinarri, elkarrekin egunerokotasuna partekatu eta bata-bestearen konpainia bilatzen dutenena.

Kuvu ereduak elkarbizitza eta laguntasun harremanak sortzea du helburu, bi pisukide arruntek izango lituzketenaren antzera. Bi pertsonak bizitza independentea izan arren, eguneko une batzuk elkarrekin partekatu ditzakete. Ildo honetan, parte-hartzaileek elkarrekin igaro behar duten denbora-kopurua ez dago aurrez zehaztuta, izan ere, harremanak modu naturalean garatzea bilatzen da.

Bizikidetza bideragarria izango dela bermatzeko, plataforman izena ematerakoan, bizitza-ohiturei buruzko informazioa jasotzen duen inprimaki bat bete behar da. Horrela, plataformak elkarren artean bateragarriak diren pertsonak konektatu ditzake. Horrez gain, kasu bakoitzaren jarraipen pertsonalizatua egiten da, esperientzia ahalik eta atsegina izan dadin.

Egun, *Kuvu* plataforma ondorengo programa hauen kudeaketaz arduratzen da:

- ➔ *Belaunaldiarteko ostatu partekatua*: Eusko Jaurlaritzak bultzatutako elkarbizitza programa adineko pertsonen eta gazteen artean.
- ➔ *Pirinioa Bizirik belaunaldiz-belaunaldi programa*: Nafarroako Gobernuak Pirinioetako eskualdean sustatutako bizikidetza-programa bat da, adineko pertsonen eta gazteen elkarbizitzan oinarritua. Helburua, bertan bizi diren adinekoen laguntza sarea indartu, eta aldi berean, eskualdeko etxebizitza eskaintza handitzea da, despopulatzea ekiditeko.

Informazio gehiago.
<https://kuvu.eu/>

4.4.2 Sare sozialak ehuntzea helburu duten aisialdi eta denbora libreko jarduerak

Aisialdian eta aisialdirako heziketa pertsonen bizi-kalitatea hobetzeko bitarteko bat litzateke. Ikuspegi honen baitan, aisialdia giza garapenerako



ezinbesteko esparru bilakatzen da, eta beraz, heziketarako erdigunean jarriko litzateke. Ildo honetatik, aisialdiak —haurtzaroan nahiz bizitzako beste etapa batzuetan— bizipen esanguratsuak eta ikaskuntza ahalbidetuko lituzke, garatzen den testuinguruetan eragin positiboa izango lukeelarik [57].

Era berean, 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, belau-naldi, pentsamolde eta erreferentzia ezberdinak dituzten pertsonen arteko bizikidetza hobetzea ahalbidetzen da [58].

Oso hedatuak dauden arren, ez dira asko benetako eraginkortasuna erakusten duten mota honetako programak. Honekin lotuta, gaitasunak garatzera edo aisialdi denbora handitzera bideratutako esku-hartzeen artean, bi kategoria bereiziko lirateke [59]:

- Alde batetik, *aisialdi aktiboko* jarduerak leudeke —adibidez, kirol, kultura edo boluntarioria arlokoak— bakardadearen murrizketarekin lotuta daudenak.
- Eta, bestetik, *aisialdi pasiboko* jarduerak —irakurketa edo ikus-entzunezko baliabideen kontsumoa, esaterako—, bakardadearen arazoari aurre egiteko ondorio positiboekin loturarik ez luketenak.

6. PRAKTIKA EGOKIA



Join Us programa (Herbehereak)

Join Us programa bakardade egoerak pairatzen dituzten 12 eta 25 urte bitarteko gazteei zuzenduta dago. Asteroko topaketetan oinarritzen da, eta horietan arlo sozialeko profesionalak dinamizatutako talde-jarduerak eskaintzen dira, trebetasun sozial modu aktiboan garatu eta beste gazteekin lotura esanguratsuak eraikitzea helburu delarik.

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

Elkarrekintzarako espazioak eskaintzera soilik mugatzen diren beste programa batzuetatik bereizten da, ikuspegi egituratua duelako: aisialdi aktiboa, trebakuntza sozial praktikoa eta laguntza profesionala uztartzen ditu. Topaketa hauen baitako dinamikekin, norberaren konfiantza indartu, oinarrizko trebetasun sozialak garatu eta gazteek beren harreman-gaitasunei buruz duten pertzepzioa hobetzea bilatzen da. Lorpen hauei esker, parte-hartzaileek harreman sendoagoak ezartzeko eta mantentzeko gaitasuna garatuko lukete.

Programak testuinguru ezberdinetan erreplikatzeko gaitasuna erakutsi du, hein batean, metodologia argia eta eraginkor bat duelako oinarrian.

Informazio gehiago. <https://join-us.nl/>

7. PRAKTIKA EGOKIA



Nagusi kafegunean (Bilbo)

Proiektu honek antzekotasun nabarmenak ditu Costa Coffee kateak garatutako *Chatter & Natter* izeneko nazioarteko ekimenarekin. Enpresa honek Ingalaterrako bere 300 establezimendu baino gehiagotan *Chatty Café* programa jarri zuen abian. Helburua pertsona nagusien arteko elkarriketak sustatzea zen, eta horretarako espresuki mahai bereziak jarri ziren: *Chatter & Natter* mahaiak. Jatorriz, programa Manchester hirian sortu zen Alexandra Hoskyn-en eskutik, bakardadea sentitzen zuten eta jende berria ezagutu nahi zuten pertsonak harremanetan jartzeko asmoz. Gerora, Costa Coffee-k enpresak programa bere gain hartu zuen, eta Erresuma Batuko establezimendu guztietan ezarri zuen.

Bilboko Udaleko Gizarte Ekintzako Sailarekin lankidetzan, SSI Taldeak "Nagusi Kafegunean: Kafe bat bakarka, kafe bat hirunaka, kafe bat taldean" proiektua jarri zuen martxan. Ekimen honekin, harreman sozialak galdu dituzten eta bakardade- edo arrisku-egoeran dauden pertsonen harreman sarea indartzeko aukera bat eman nahi zaie.



Zehatzago esanda, kalera modu autonomoan ateratzeko zailtasunak dituzten, edota harreman eta lotura sozial gutxi dituzten pertsonen artean adiskidetasun sareak sustatzea du helburu.

Proiektuak hiru formatu ditu:

➔ **Kafea zure etxean.** Kalean ibiltzea zaila duten pertsoneri zuzentzen zaie —muga fisiko, psikologiko edo sozialak direla eta—. Kafe baten aitzakiarekin, konpainia eta elkarriketa partekatzeko espazio bat eskaintzen zaie.

➔ **Kafea hirunaka.** Etxetik irten daitezkeen baina espazio handiak gogoko ez dituzten pertsoneri zuzendua, etxetik irteteko mugak dituen beste adineko pertsona baten etxean kafe batez gozatzeko aukera eskaintzen zaie.

➔ **Kafea espazio lagunkoietan.** Ingurune abegikor eta irisgarri batean beste pertsona batzuekin taldean denbora partekatu nahi duten pertsoneri zuzendua dago. Topaketak "adineko pertsonekin lagun diren espazio" gisa aurrez identifikatutako adinekoen elkarteen kafetegietan egiten dira, parte-hartzaileen sozializaziorako eta ongizaterako ingurune egokia dela bermatuz.

Mota honetako ekimenak lurraldeko beste udalerri batzuetara zabaltzen ari dira, adibidez, Barakaldora, non Udalak Nagusi Kafe Guneak bultzatu dituen.

Informazio gehiago.

- Nagusi kafegunean Bilbo:

<https://grupossi.es/soledad-bizkaia-saretu/>

- Nagusi Kafe Guneak:

<https://grupossi.es/noticias/nagusi-kafe-guneak-barakaldo/>

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

8. PRAKTIKA EGOKIA



Vacaciones amigas (Katalunia)

"Vacaciones Amigas" *Amics de la Gent Gran* erakundearen ekimena da, udarako sasoian adineko pertsonen bakardadearen kontra borrokatzeko sortua. Sei eguneko talde-irteera batean datza, normalean, Kataluniako herri batera egiten dena —erakundea erkideagoan errotuta baitago—. Ekimen hau bere osotasunean ulertzeko, kontuan eduki behar da udako sasoian adinekoen bakardade-sentsazioa areagotu egiten dela: gainerako herritarrek oporretara doazen bitartean, adineko askok ez dute izaten norekin joan.

Amics de la Gent Gran erakundeak finantzatuak, irteera hauek bizikidetzatza, aisialdi eta ongizate fisiko zein animikorako espazio aberasgarriak dira. Programak adinekoei beren etxetik irtetea ahalbidetzen die, egunegun antolatzen diren irteerez, tailerrez eta jardueraz gozatzeko, eta bai beste adinekoekin, bai boluntarioekin lagun berriak egiteko aukera izateko. Irteerek hau guztia hartzen bere baitan: pentsio osoko ostatua, erizain bat, geriatría-zaintzako profesional bat, eta garraioa. Gastu guztiak erakundearen kontura doaz. Onuradun diren adineko pertsonen prezio sinboliko bat ordaintzen dute beren diru-sarreraren mailara ego kituta, normalean 50 eta 70 euro artean irteera osorako, kostu osoaren %10 baino gutxiago suposatzen duena.

Irteerak uztaila eta iraila bitartean izaten dira.

Informazio gehiago.

<https://amigosdelosmayores.org/es/actualidad/blog/conoces-vacaciones-amigas>



4.5 Azpiegitura erraztaileak: esku-hartze ildoak eta jardunbide egokiak

Pertsonen arteko harremanak eta komunitatean dauden zerbitzu, programa eta ekipamenduetarako sarbidea errazten dituzten azpiegiturei dagokionez, ondorengo hiru esku-hartze ildoak identifikatu dira:

1. Garraio irisgarria.
2. Arrakala digitala.
3. Hiri-ekipamenduak.

4.5.1 Garraio irisgarria

Literatura espezializatuan frogatu denez, garraio-sare seguru, irisgarri eta eskuragarri bat izateak pertsonak komunitateko jarduera eta zerbitzu guztiekin lotzea ahalbidetzen du, lehendik dituzten harremanak mantentzeko ez ezik, harreman berriak ezartzeko aukera ere ematen dielarik.

Garraioaren auzia —eta horrek komunitate-loturak, esperientziak eta harremanak sustatzeko duen zeregina— lotuta dago, halaber, tarifak ezartzeko jarraitzen den politikarekin. Ildo horretan, garraio-ibilbide jakin batzuen ia-doakotasunera bideratutako neurri berrien ezarpena aurrerapauso garrantzitsutzat jo behar da konexio sozialak sustatzearen ahaleaginean.

Isolamenduaren eta bakardadearen aurkako estrategiek, garraio-zerbitzu irisgarri, inklusibo eta harreman sozialak sustatzen dituztenen alde egiten dute, pertsona sozialki aktibo mantentzeko funtsezko papera duela aitortuz. Garraio-sare egoki batekin kontatzeak berebiziko garrantzia hartuko luke kolektibo jakin batzuetarako; hala nola, landa eremuan bizi diren pertsonentzat, adinekoentzat, mugikortasun arazoak dituzten pertsonentzat, eta garraio publikoak suposatzen dien kostuagatik jarduera jakinetan parte hartzen ez duten pertsonentzat.

Ildo horretatik, 2021ean garraioaren eta lotura sozialen arteko harremanari buruz egindako berrikuspen batek ondorengoak ondorioztatu zituen [60]:

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

- Ibilgailu partikular bat eduki ezean, garraio publiko eta komunitario-aren garrantzia areagotu egiten da. Hainbat azterlanek erakutsi dutenez, garraio publikoa modu erregularrean erabiltzen duten adineko pertsonen artean bakardade-sentimenduak gutxitu egingo lirateke. Hori horrela, funtsezkoa da segurua, jasangarria eta irisgarria den garraio publiko sarea indartzea, pertsonen egoera sozioekonomikoa edozein izanda ere, erabiltzaileen beharrei erantzungo diena.
- Garraio publiko sarea “hirugarren espazio” gisa eratu daiteke, beste pertsona batzuekin elkartzeko gunegisa.
- Oinez ibili eta bizikletaz dabiltzan pertsonak jende gehiago ezagutzen dute eta kohesio sozial handiagoa sentitzen dute autoak gidatzen dituztenek baino.

9. PRAKTIKA EGOKIA



Bus Buddies

(Gales, Erresuma Batua)

Bus Buddies Pembrokeshireko Garraio Publikoko Erakundearen Elkarteak (PACTO) eskaintzen duen zerbitzuetako bat da. Elkarrekin honek Pembrokeshire eskualdeko landa eremuko garraio komunitarioko operadore txikiak biltzen ditu. *Bus Buddies* programaren bidez, garraio komunitarioa edo publikoa erabiltzeko eta kalera irteteko laguntza gehigarria behar duten pertsonentzat babesa eta konpainia eskaintzen du elkarrekin.

Garraio zerbitzuetarako sarbidea funtsezkoa da lotura komunitarioak sendo mantentzeko. Garraio-aukera egokien faltak isolamendura eraman dezake, ongizatea eta autonomia kaltetuz. Kezka horri erantzunez sortu zen *Bus Buddies* programa 2016an, mugikortasun galeraren edo gaitasun fisiko eta/edo mentalen murrizketaren ondorioz garraio publikoa erabiltzeko zailtasunak zituzten pertsonen laguntzeko.

Esaterako, dementzia arina edo moderatua duten pertsona batzuk — oraindik ere garraio publikoa erabiltzeko moduan zeudenak —, askotan ez ziren prest egoten gidaria iristen zenerako. PACTO erakundetik identifikatu zenez, boluntario batek garaiz prestatzen lagunduz gero, zerbitzua erabiltzen jarraitu zezaketen pertsona horiek, independentzia



maila altuago bat mantentzea ahalbidetuz. Bide beretik, garaiz prestatzeko laguntza ez ezik, beste pertsona batzuk, garraioaren ostean helmugara iritsi eta jardueretan parte hartzeko edota zerbitzuak eskuratzeko laguntza beharra zutela ere identifikatu zen.

Testuinguru honetan, *Bus Buddies* programaren bidez garraio publikoa erabiltzeko laguntza behar duten pertsonen boluntario bat esleitzen zaie. Aipatu moduan, laguntza ez da zertan garraiora mugatu behar, helmugan egiten dituzten jardueretara ere hedatzen delarik.

Garraio publikoa erabiltzeko laguntza gehigarria behar duen 18 urtetik gorako edozein pertsonak erabil dezake zerbitzua.

Informazio gehiago.

<https://www.accesspembrokeshire.co.uk/pacto-home/bus-buddies/>

4.5.2 Arrakala digitala

Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) informaziorako, osasunerako, arreta medikorako eta partaidetza sozioekonomikorako sarbidea ahalbidetzen dute, bai eta ingurunearekiko inplikazioa eta parte-hartzea sustatzen duten beste hainbat faktoreekin konektatzeko aukera ere. IKT-etarako sarbidean dagoen desberdintasunari arrakala digitala deitzen zaio. Geroz eta zerbitzu eta jarduera gehiago espazio digitalean txertatzen ari diren heinean, pertsona batzuek horietarako sarbiderako zailtasunak dituzte, eta, ondorioz, gizartean erabat parte hartzeko duten eskubidea murriztua geratzen da [61].

Teknologiak adineko pertsonen beren lotura sozialak mantentzen lagun diezaieke —eta neurri txikiago batean bada ere, garatzen ere bai— [62]. Edonola ere, literatura espezializatuaren arabera, teknologiaren erabilera gero eta hedatuagoa dagoen testuinguru honek bazterkeria-arriskua areagotuko luke, batez ere, adinekoen artean, teknologia horien erabilerara ez daude eta ohituta.

Erronka honen aurrean, erakunde ezberdinetatik —izaera publiko zein pribatua dutenak— arrakala digitalari aurre egiteko ekimenak garatzen ari dira. Oinarrian, ondorengo gida-lerroak lituzkete ekimen hauek:

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

- Teknologiaren ezagutza hobetzera bideratutako prestakuntza eskaintzea.
- Kanal ezberdinen bitartez laguntza teknologikoa ematea, arreta birtuala —izan telefonoz, bideokonferentziaz, posta elektronikoz, eta abar— eta aurrez-aurrekoa uztartuz.
- Kanal eta tresna digitalak arrakala-digitalaren aurrean ahulena diren kolektiboen beharretara egokitzea.
- Garatzen ari diren ekintza ezberdinak ezagutarazteko komunikazio- eta dibulgazio-estrategiak garatzea.

10. PRAKTIKA EGOKIA

Sky Up (Erresuma Batua)

Sky Up programaren helburua arrakala digitala prebenitzea eta murriztea da, fokua, fenomenoak eragin bereziki altua duen ondorengo bi kolektibo hauetan jarritz: testuinguru zaurgarrietatik datozen 25 urtetik beherako gazteak, eta 65 urtetik gorako adinekoak. *Sky Up* programak 2022an eman zion hasiera bere ibilbideari, eta gaurko egunez, 3 ekimen ezberdin hartzen ditu bere baitan:

- ➔ *Zentro digitalak*: komunitateen testuinguruan kokatutako zentroak lirateke. 100 inguru dira, eta horietan, komunitatean jarduten duten gainerako eragileekin batera egiten da lan. Zentroko erabiltzaileek teknologiaren inguruko prestakuntza jaso eta baliabide digitalen erabilera praktikatzeko aukera dute. Pertsona boluntarioek egiten dute lan hori, erabiltzaileen beharretara egokitutako prestakuntza pertsonalizatua eskainiz.
- ➔ *Babes-sistematik* irten diren gazteei zuzendutako dirulaguntzak: Horien bitartez, gazteei, prestakuntza eta gailu teknologikoak eskuratzeko laguntza eskaintzen zaie, beren garapen pertsonala eta profesionala sustatzeko.
- ➔ *Sky Up Akademia*: Urtero sormenaren industriaren baitako trebetasunetan formatzeko 20.000 plazatik gora eskaintzen ditu ekimen honek.

Informazio gehiago.

<https://www.campaigntoendloneliness.org/making-connections-in-a-digital-world/>



11. PRAKTIKA EGOKIA



Digital Heroes (Gales, Erresuma Batua)

Digital Heroes Arrakala digitalak Galeseko lurraldean milaka pertsonari eragiten dion arazoa da. Zenbatetsi denez, 500.000 pertsona inguruk ez lukete oraindik Internetarako sarbiderik edota ingurune digitalean moldatzeko trebetasun nahikorik. Testuinguru honetan sortu da *Digital Heroes* ekimena.

Digital Communities Wales erakundeak bultzatuta, proposamen honek gazteak beren ezagutza teknologikoak gehien behar dituzten pertsonekin partekatzea animatzen ditu, borondatezko hezitzaile gisa arituko direlarik.

Belaunaldi berriek teknologiaren inguruan duten ezagutza baliatuz, programak gazte boluntarioak bildu eta trebatzen ditu, ostean, komunitate-espazioetan —eskola, liburutegi eta antzeko guneetan— ikaskuntza-saioak eman ditzaten. *Digital Communities Wales* erakundea arduratzen da baliabide didaktikoak eta prestakuntza espezializatua eskaintzeaz.

Trebakuntza-programa soila baino gehiago, *Digital Heroes* belaunaldien arteko zubi bat da, inklusio digitala sustatzen duena eta komunitatearen kohesioa indartzen laguntzen duena.

Informazio gehiago.

<https://cwmpas.coop/what-we-do/services/digital-communities-wales/>

4.5.3 Hiri-ekipamenduek

Hiri-ekipamenduek edo gizarte-azpiegiturek pertsonen arteko elkarrekintzak eta harreman sozialak eraikitzeko espazioak eta aukerak eskaintzen dituzte. Horiek kapital sozialaren garapenean zuzeneko eragina izan dezakete, hau da, lotura sozial berriak sortu eta indartzeko prozesuan. Tokiko mailan beste pertsona batzuekin harremanak

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

eraikitzea faktore garrantzitsua da pertsonen ongizaterako, isolamendua murriztu dezakeen laguntza iturria bihurtuz [63].

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.

Gardner-ek [64] planteatutako sailkapenari jarraituz, espazio sozial hauek bi kategoria handitan taldekatu daitezke, eskainitako harreman motaren arabera:

- Lotura-azpiegiturak —*bonding*—: azpiegitura mota honek nortasun soziala eta ezaugarri soziodemografiko antzekoak dituzten pertsonen arteko harremanak erraztuko lituzkete. Adibide moduan, erlijio-espazioak edo interes edo esperientzia komun baten inguruan antolatutako elkarteak kategoria honetan sailkatuko lirateke.
- Zubi-azpiegiturak —*bridging*—: azpiegitura hauek ezaugarri soziodemografiko ezberdinak dituzten pertsonen arteko harremanak erraztuko lituzkete: dendak, jatetxeak edo espazio ireki seguruak, besteak beste.

Maila indibidualean dakartzaten onuretatik haratago, ikuspuntu kolektibo batetik, azpiegitura hauek maila komunitarioan positiboki eragingo luketela argudiatzen da. Ondokoak lirateke onura nagusietako batzuk:

- Gizarte-kohesioa hobetzea, kultura eta belaunaldien arteko elkarrekintzarako espazioak eskainiz.
- Zerbitzu eta baliabide komunitarioak eta boluntariora indartzea.
- Gizarte aldaketarako palanka gisa jarduteko gaitasuna izatea.

Azkenik, 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 daitezen, ekonomikoki eskuragarriak izan behar 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.

12. PRAKTIKA EGOKIA



Receta Cultura (Valentzia Hiria)

Receta Cultura proiektua Valentziako Udalaren Las Naves berrikuntza-zentroaren eta Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza Nagusiaren arteko lankidetzatik sortu da, helburu berritzaile batekin: bakar-dadea eta jarduera fisikoaren gabeziari aurre egitea, osasun-zentroetatik agindutako kultura-bisiten bidez.

Programak, fase pilotuan, Valentzia hiriko 6 museoren partaidetzarekin kontatu du, guztira, doako 12 bisita gidatu eskaini direlarik. Bisita hauek taldeko esperientziak sortzera bideratuta daude, parte-hartzaileen arteko interakzio soziala eta ongizate emozionala sustatzeko. 50 minutuko iraupena dute, eta museoko langileek gidatuak dira.

Hasiera batean hirira mugatutako esperientzia gisa diseinatua izan bazen ere, Valentzia Erkidegoaren osotasunera eskalagarria izan daitekeen baloratzeko ebaluazio bat egitea aurreikusten da. Ebaluazio horretan, programako parte-hartzaileen, osasun-profesionalen eta museoko langileen ikuspegiak jasoko dira. Programaren helburu behinena, kultura, pertsonen ongizate integralerako tresna terapeutiko bihurtzea da.

Informazio gehiago.

<https://comunica.gva.es/es/detalle?id=360800705&site=174859789>

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

13. PRAKTIKA EGOKIA



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

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

RECETAS proiektuak, natura guneetan garatutako jarduera sozialen preskripzioak bakardade egoerei aurre egiteko eta bizi kalitatea hobetzeko duen eraginkortasuna aztertzea du helburu.

Europar Batasunak finantzatua, eta Bartzelonako Osasun Globaleko Institutuak (ISGlobal) koordinatua, proiektuak 9 herrialde ezberdinetako 13 erakundek osatutako partzuergo bat biltzen du. Guztira, 5 milioi euroko aurrekontuarekin, proiektuak 5 urteko iraupena izatea aurreikusten da, 2021-2026 epealdian garatuko delarik.

RECETAS proiektuaren ardatz nagusia natura oinarri duen preskripzio soziala inplementatu eta ebaluatzea da. Abiapuntua, pertsonak natura espazioetan garatzen diren jarduera sozialekin lotzea da, helburua, komunitate mailako kohesioa eta laguntza dinamikak sustatu, eta aldi berean, ingurumenarekin lotura duten faktore estresagarrien eragina —kutsadura, muturreko klima, etab.— arintzea litekeelarik.

Proiektuaren bereizgarri nagusietako bat diziplina anitzeko ikuspegia da: hainbat esparrutako profesionalak biltzen ditu —osasun publikoa, psikologia, medikuntza klinikoa, soziologia, paisaia-diseinua eta hirigintza-plangintza, besteak beste—, bakardadearen arazoari ahalik eta ikuspegi zabalenetik heltzeko, eta modu horretan, esku-hartze integralagoak eta eraginkorragoak garatzeko.

2021eko martxotik aurrera, RECETAS-en baitan, behaketan oinarritutako 3 azterlan, eta 3 kontrolatutako saiakuntza ausazkotu (*Randomized Controlled Trial*) egingo dira sei hiritan: Bartzelona, Marseilla, Praga, Helsinki, Cuenca (Ekuador) eta Melbourne.

Proiektuaren helburua naturan oinarritutako esku-hartze sozialek sustatzeko duten potentzialari buruzko ezagutza handitzea da, osasuna eta ongizatea sustatzeko ez ezik, osasun-sistemen gaineko presioa murrizteko eta hiri-inguruneak konexio soziala



Informazio gehiago.
<https://www.recetasproject.eu/>

4.6 Egitura bideratzaileak: esku-hartze ildoak eta jardunbide egokiak

Bakardadearen arazoari erantzuteko beharrezko baldintzak sortzera bideratzen diren estrategiei dagokienean, ondorengo esku-hartze ildoak identifikatu dira:

1. Ingurune lagunkoiak.
2. Boluntariora sustatzea.

4.6.1 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.

2007an, Munduko Osasun Erakundeak (MOE) Adinekoekin lagunkoiak diren hiri globalak programa jarri zuen abian. Hiri-ingurunearen ego-kitzapenaren bidez, ekimen honekin adinekoen ongizatea eta inklusioa sustatu nahi dira, hauek modu ahalik eta autonomoan bizi daitezen, eta gizartean aktiboki parte-hartu dezaketela bermatzeko [65].

Ikuspegi honetatik, adinekoekin lagunkoiak diren hiriak ez lirateke soilik adinekoen beharrei erantzungo lioketenak, baizik eta herritar guztientzat ingurune inklusiboago bat sortuko luketenak.

Ingurune lagunkoi batek, beraz, bere egiturak eta zerbitzuak berrantolatuko lituzke pertsonen behar eta gaitasun ezberdinetara egokitzeke,

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

guztien parte-hartze soziala bultzatuz. Modu honetako ingurune bat eraikitzeko ahaleginean, MOEk etengabeko hobekuntza ziklo bat proposatzen du, lau fasez osatua —diagnostikoa, plangintza, esku-hartzea eta ebaluazioa—; eta 8 esku-hartze alorretan aplikatuko litzatekeena:

1. **Kanpoko espazioak eta eraikinak.** Parke, plaza eta eraikin publikoak irisgarriak eta seguruak izatea bermatzea, egokiak diren altzari eta mugikortasun baldintzekin.
2. **Garraioa.** Irisgarriak, eskuragarriak eta herritarren eta, bereziki, adinekoen beharretara egokituak izango diren garraio publiko eta pribatuko alternatibak finkatzea.
3. **Etxebizitza.** Etxebizitza-aukera irisgarriak eta egokituak garatzea, komunitatean integratuta daudenak eta hurbileko laguntza-zerbitzuak eskaintzen dituztenak.
4. **Parte-hartze soziala.** Topaketa guneak eta jarduerak sustatzea, komunitate eta belaunaldiarteko harremanak sendotuko dituztenak.
5. **Parte-hartze zibikoa eta enplegua.** Enplegu malguko eta boluntarioritzaoko aukeretara sarbidea sustatzea, adinekoek gizartean egiten duten ekarpena balioetsiz.
6. **Errespetua eta gizarteratzea.** Adinagatiko diskriminazioaren aurka borrokatzea eta belaunaldiarteko elkartasuna sustatzea, adineko pertsonak bizitza sozial, kultural eta politikoan integratuz.
7. **Komunikazioa eta informazioa.** Informazioa eta komunikazio-zerbitzuak formatu eta kanal desberdinetan eskuragarri egotea bermatzea, adinekoen autonomia errazteko.
8. **Osasun zerbitzuak eta komunitatearen laguntza.** Osasuna eta gizarte-laguntzarekin lotutako zerbitzuak indartzea, zerbitzu horiek irisgarri egiteko, eta zahartze-osasuntsua sustatzeko.

Azken batean, lagunkoiak diren hirien garapenak, adineko pertsonen bizi-kalitatea hobetzeaz gain, hiri-ingurune ekitatiboagoak, jasangarria-
goak eta erresilienteagoak sortuko lituzke, biztanleria osoarentzat



onurak ekarriz. Ikuspegi integral honek autonomia, parte-hartzea eta segurtasuna bultzatzen dituen komunitateak sustatzen ditu, elkarbizitza-eredu inklusibo eta solidarioago bat sustraituz.

14. PRAKTIKA EGOKIA



Grandes Vecinos (Espainia)

Grandes Vecinos proiektua Frantzian sortutako *Voisin-Age* ekimenean oinarritzen da. Adineko pertsonak beren auzoko bizilagunekin harremanetan jartzea litzateke ekimenaren funtsa, bide horretan auzo mailako elkartasun eta elkarbizitza harremanak sendotuz. Ez hori bakarrik, ekimen hau sare eta lotura sozialak ehuntzeko eta adinekoak auzoaren erdigunean kokatzeko modu berritzaile gisa aintzatetsi izan da, bakardade-egoerak arintzen lagunduko lukeelarik.

Hori da, zehazki, *Grandes Vecinos* proiektuaren helburua: adineko pertsonen bakardade egoerak prebenitzea. Auzoz-auzo egituratzen da, kasu bakoitzean, adinekoak, auzo berean bizi diren eta proiektuan izena eman duten herritarrekin harremanetan jartzen dituelarik. Harreman horien bidez, eguneroko jarduerak partekatu eta une jakinetan elkarri laguntza eskaini ahal izango diote. Belaunaldiarteko harremanak eta trukea sustatzearekin, herritarrek adinekoen zaintzan inplikatzeko bilatuko luke proiektuak.

Proiektua webgune baten eta sare sozialen bidez artikulatzen da: bizilagun bat edo batzuk gertuko adineko pertsona batekin harremanetan jartzen dira. Telefonoz deitu, gutunak idatzi, elkarrekin irten, zerbait hartu, batek besteari erosketak egin edo kultura-jardueretan elkarrekin parte hartzea,... harremana edozein izanik ere, helburua elkarrekin uneak partekatzea da.

Informazio gehiago.

<https://www.grandesvecinos.org/>

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

15. PRAKTIKA EGOKIA



Euskadi Lagunkoia (EAE)

Euskadi Lagunkoia Eusko Jaurlaritzako Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailak sustatutako eta Matia Fundazioak martxan jarritako proiektua da. Munduko Osasun Erakundeak (MOE) bultzatutako *Age-friendly Environments Programme* ekimenean oinarritzen da.

Pertsonen autonomia eta bizi-kalitatea bermatuko dituen ingurune egokiak sortzeko helburuarekin, ekimen honek herritarren parte-hartze aktiboa sustatu nahi du Euskadiko udalerrietako auzo eta komunitateen eraldaketan. Zehatzago esanda, ondorengo mugarriak lirateke proiektuaren oinarri:

- ➔ Euskadiko herri eta hirietako bizitzan adinekoek duten potentziala baliatzea, ongizatearen sortzaile gisa.
- ➔ Parte-hartze komunitarioko prozesuak sortzea eta sustatzea.
- ➔ Euskadin "ekimen lagunkoien" sare bat eratzea.
- ➔ Eguneroko ingurune eta espazio ezberdinetan aldaketak txertatzeko aukerak erraztea, herritarren bizi-kalitatea hobetze aldera.

Euskadi Lagunkoia ekimenaren baitan martxan jarri diren jardueren artean, honako hauek azpimarratu daitezke:

- ➔ *Establezimendu lagunkoiak*. Ekimen honen helburua negozioak adineko bezeroekiko lagunkoi bihurtzea da, haien beharretara egokitzeko aldaketak eginez, hauek ohiko ingurunean ahalik eta modu autonomoenean bizitzen jarraitu dezaten.

Helburu hori betetzeko, tresna, neurri eta baliabide sorta bat eskaintzen zaie establezimenduei: hala nola, aholkularitza, arreta sentikorrago baterako prestakuntza, hobekuntza-arloak identifikatzeko autoebaluaizio tresna bat, "*Lagunkoiak Gara*" zigilua lortzeko aukera, eta *Euskadi*



Lagunkoia Sarean, Leku Lagunkoien Mapan eta Establezimendu Lagunkoien Gidan txertatzea ikusgarritasuna lortzeko.

➔ *Denboraren bankua.* Denbora-bankuak jarduera denbora-truke sistema bat dira. Parte-hartzaileek komunitateko beste kideentzat zerbitzu edo zeregin bat egiten dute, trukean, denbora-kredituak pilatuz. Ostean, beste zerbitzu baliokide batzuentatik trukatu ahal izango dute denbora hori.

➔ *Auzokoa Lagun.* Ekimen honek auzoetako ehun soziala indartzea eta eraikin berean bizi diren auzokideen arteko elkarlana sustatzea du helburu. Etxebizitzaren baitako eguneroko zereginetarako bizilagunen arteko laguntza sare solidarioak ehuntzea bilatzen du. Ekimenak, auzokideen erkidegoak, auzo-elkarteak eta dagokion udaletxea inplikatzeko dituen eragile gisa.

Informazio gehiago.

<https://www.bizkaiaagara.eus/eu/>

4.6.2 Boluntariotza sustatzea

Boluntariotza, beste pertsona baten, erakunde baten, edo gizartearen onurarako egiten den lan ez-ordaindu, kontziente eta autoinposatu bezala definituko litzateke [66]. Boluntariotza hainbat modutan gauzatu daiteke [67]:

- *Pertsonatik pertsonarako* formulen bidez, hau da, boluntarioaren eta erabiltzailearen arteko interakzio zuzena dute ezaugarri, erakunde-egitura formalen esku-hartzetik urrunduz. Katetoria honetan sailkatuko lirateke, esaterako, auto-laguntza taldeak, parekoen arteko esku-hartzeak, edota tutoretza edo mentoretza sistemak.

Formula mota honen elementu bereizgarrietako bat boluntarioak bere jardunean autonomia handiagoa duela da, ez baitago, hein haundi batean, egitura formal baten menpe. Honekin lotuta, gisa honetako boluntariotzan ezarritako harremanak estuagoak eta pertsonalizatuagoak direla argudiatzen da.

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

- *Esperientziaren edo gaitasunen* boluntarioria-formulen bidez, hau da, boluntarioek beren ezagutza espezializatua eskaintzen diete boluntarioria erakundeei, jarduera edo eginkizun zehatzak burutzeko. Kasu honetan, boluntarioek lan espezializatuagoa egiten dute, erdi edo goi-mailako prestakuntza profesionala eskatzen duten zereginak beteaz, erakundeen behar espezifikoak erantzuteko.
- Denbora-bankuen formulen bidez. Hauek denbora-truke sistema bat dira, non parte-hartzaile batzuek beste parte-hartzaile batzuentzat zerbitzu edo zeregin bat egiten duten, eta trukean, denbora-kredituak jasotzen dituzten, ostean, beste zerbitzu baliokide batzuentzat trukatu ahal izango dituztenak. Nahiz eta altruismo hutsean ez oinarritu —egindako jarduerengatik nolabaiteko konpentsazio bat dagoen heinean—, boluntarioria-jardueraren hedapen gisa ulertu daitezke formula hauek.

Boluntarioriak, harremanak eta lotura sozialak sustatzeko esku-hartzeen testuinguruan funtsezko papera luke. Adibide moduan, Erre-suma Batuan, bakardadearen aurkako estrategia nazionalak esleituta dituen 20 milioi liberatik, 11,5 milioi Building Connections Fund izeneko funtsera zuzentzen ditu, boluntarioria jarduerak sustatzeko [68].

Boluntarioria jarduerak sustatzera eta babestera bideratutako ekimenak estrategia ezberdinetan oinarrituko litezke. Jarraian, horien artean esanguratsuak liratekeenak zerrendatzen dira, bakoitzarentzat praktika onen adibide bat ematen delarik.

- Boluntarioria erakundeen artean lankidetzaren sareak sortzea.



16. PRAKTIKA EGOKIA



Boluntario Seniorrak Trukatze Europako Sarea (Europar Batasuna)

Adineko boluntarioen arteko trukeak sustatzen dituzten erakundeek nazioarteko sare bat da. Helburua partaide diren erakundeentzat informazio- eta aholkularitza- gune zentralizatu bat sortzea da, zeinetan erakundeek euren programak garatu eta parte hartzeko prest dauden boluntarioak aurkitu ahal izango dituzten.

Sarearen parte diren erakundeek artean, GKEak, tokiko administrazioetako entitateak, unibertsitateak eta ikerketa zentroak nabarmentzen dira.

Informazio gehiago.

<https://plataformavoluntariado.org/voluntariado-para-personas-mayores-en-el-extranjero/>

- Lurraldean diharduten erakunde boluntarioak indartzea.

17. PRAKTIKA EGOKIA



Boluntariotzarako dirulaguntzen programa (Gales, Erresuma Batua)

Volunteering Wales dirulaguntza programak boluntariotza sektoreari laguntza ekonomiko zuzena ematen dio, erakundeek euren egiturak indartu ditzaten. Programa Galeseko gobernuak finantzatzen du, eta *Wales Council for Voluntary Action* (WCVA) erakundeak du administrazioaren ardura. Boluntariotza-erakunde ezberdinen behar espezifikoetara egokitzeko, hainbat diru-laguntza lerro eskaintzen dira:

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeak

➔ Eskema nagusia (*Main Grant Scheme*). Laguntzak boluntarioen parte-hartzea eta gogobetetzea handitzera bideratzen dira, oztopoak ezabatuz eta kalitatezko boluntariotza aukerak sustatuz. Erakunde onuradunek 30.000 libra arteko dirulaguntzak jaso ditzakete urtean.

➔ Dirulaguntza estrategikoen eskema (*Strategic Grant Scheme*). Boluntariotza ekimenak zabaltzera eta sendotzera bideratutako inbertsio estrategikoak finantzatzera zuzentzen dira. Hautagarriak diren proiektuak 18 hilabete arteko iraupena izan dezakete, eta diru-laguntzarentzako aurreikusitako zenbatekoa 50.000 eta 100.000 libra artekoa da.

➔ Gazteentzako dirulaguntzak (*Youth led Grants*). Funts hauek 14 eta 25 urte bitarteko gazteek gidatu eta gauzatutako boluntariotza-proiektuak laguntzeko erabiltzen dira.

Informazio gehiago.

<https://wcva.cymru/funding/vwg/>

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

18. PRAKTIKA EGOKIA



BizkaiaGara (Bizkaia)

Bizkaian herritarren ekintza, boluntariotza eta partaidetza soziala sustatzera bideratzen den plataforma da BizkaiaGara. Besteak beste, martxan dauden boluntariotza ekimenak sendotzeko baliabideak eskaintzen ditu, boluntariotza-erakundeen trebakuntza eta prestakuntza ekintzen bitartez:

➔ Boluntariotzako erakundeen kudeaketa eta eraginkortasuna hobetzeko programak eskaintzen ditu, horien artean, boluntariotza-planen diseinua eta komunikazio-estrategien garapena nabarmenduko litezkeelarik.



➡ Erakundeen kudeaketarako laguntza teknikoa eskaintzen du, boluntariotza dinamizatzeko eta proiektuak garatzeko laguntzarekin batera. Gainera, helburu horietara bideratutako hainbat laguntza-material prestatzen ditu.

Informazio gehiago.

<https://www.bizkaiagara.eus/eu/>

5





BAKARDADEARI AURREA HARTU ETA HELTZEKO LOTURA KOMUNITARIOAK INDARTZERA BIDERATUTAKO ESKU-HARTZEEN ERAGINKORTASUNA

Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku hartzei dagokionean, ezer baino lehen, beren eraginkortasuna ebaluatzen duen izaera sistematikoko azterlanik topatu ez dela azpimarratu behar da. Hots, ez da topatu inongo meta-analisi, berrikuspen sistematiko, edo tankera horretako ikerketarik. Eskuragarri dagoen ebidentzia, nagusiki, azterketa espezifikoetatik eratorritako ondorio zehatzetara mugatzen da. Testuinguru honetan, ikuspegi osatuago bat eskaintzeko asmoz, aipatutako emaitza hauek bakardadea murrizteko esku-hartzeen eraginkortasun orokorrari buruzko azterketetatik datorren ebidentzia zabalagoarekin osatuko dira, esku-hartze horien izaera edozein delarik ere.

[4] Bakardadeari aurea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeen eraginkortasuna

5.1 Gisa honetako esku-hartzeen eraginkortasunari buruz dagoen ebidentzia ez da oso erabakigarria

Literatura espezializatuak ez du ebidentzia erabakigarririk eskaintzen bakardadeari aurea hartu eta heltzeko esku-hartzeen eraginkortasunari dagokionean. Kalitatezko ebidentziaren falta azpimarratzen da: kasu askotan, esku-hartzeei buruzko funtsezko informaziorik ez da ematen, haien eraginkortasuna behar bezala ulertzea zailduz [47]. Ildo beretik, emaitzen neurketan, esku-hartzeen eta programen diseinuan eta ebaluazio-metodologian heterogeneotasun handia antzeman da. Testuinguru honetan, kontsultatutako berrikuspenek ez dute esku-hartzeen eraginkortasuna frogatzen, modu koherente batean bederen, eta, are gehiago, kontrajarriak diren emaitzak ere identifikatuko lirateke zenbait kasutan [62].

Testuinguru honek agerian uzten du beharrezkoa dela ikerketa homogeneoagoak garatzea, emaitzen arteko alderaketa erraztuko dutenak. Horretarako, azterketek, beharrezkoa izango dute epe luzeko jarraipena egitea, kontrol-talde egokiak kontatu ahal izatea, ebidentzia zientifiko sendoan oinarritzea eta ebaluazio zorrotza bermatzea. Baldintza horiek bete ezean, ezingo baita ziurtasunez zehaztu zein esku-hartze diren bakardadearen prebentziorako eraginkorrenak.

Nolanahi ere, kontsultatutako berrikuspen sistematiko eta metaanalisi gehienek adierazten dutenez, esku-hartze horiek, **oro har, eragin positiboa lukete bakardadearen murrizketan**. Esku-hartze mota desberdinei dagokienez, eraginkorrenak zein diren zehazteko informazio-oinarri nahikoa ez bada ere, ondorengo esatea ahalbidetuko luke: **komunitate-laguntzan, harreman sareen indartzean, eta jarduera sozialen sustapenean oinarritutako esku-hartzeak eraginkorrak lirateke bakardadeari aurre hartu eta heltzerako garaian** [48]. Zentzu honetan, esku-hartze horiek guztiak, zuzenean edo zeharka, lotura komunitarioak indartzera bideratuta daudela nabarmentzea garrantzitsua da.



5.2 Esku-hartzeen eraginkortasun handiago batekin lotutako zenbait osagai identifikatu daitezke

Esku hartzeek beren forma eta irismenari dagokionean aurkezten duten aniztasunari erreparatuta, agerikoa da haien eraginkortasuna hainbat faktoreren menpe dagoela: horien artean, esku-hartzeen onuradun diren pertsonen ezaugarri espezifikoek, esku-hartze motak, beren intentsitatea edota iraupena. Aldakortasun honek sortzen duen konplexutasuna gorabehera, arrakasta-osagai moduan aintzatetsi daitezkeenak identifikatzen dira; hots, esku-hartzeen eraginkortasun handiagoarekin lotzen diren faktore edo elementuak [41, 69]:

- 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.

Modu zehatzago batean jarrita, esku-hartzeetan **bakardadeari aurrea hartu eta heltzea helburu esplizitu gisa** ezartzea beharrezkoa dela argudiatzen da, erlazionatutako beste kontzeptu batzuetatik argi eta garbi bereiziz —isolamendu soziala, esaterako—. Honek bi abantaila nagusi ekarriko lituzke: batetik, literaturak dioenaren arabera, baliabideen erabilera eraginkorragoa ahalbidetuko luke, eta aldi berean, esku-hartzearen inpaktua eta eraginkortasuna neurtzea erraztuko luke. Bestetik, espezifikotasun honek, esku-hartzearen baitan bakardadea modu irekian jorratzea bultzatuko luke, identifikaziorako eta jarraipenerako ahalmena hobetuko litzatekeelarik.

- **Parte-hartzaileak esku-hartzearen ekoizle** gisa dihardutenean eta prozesuaren protagonista aktibo bihurtzen direnean, bakardadearen murrizketan emaitza positiboagoak lortuko lirateke, parte-hartze pasiboagoan oinarrituta dauden edota parte-hartzaileek haien gaineko kontrol maila txikiagoa duten esku-hartzeekin alderatuta.
- Esku-hartzeen diseinua **pertsonarengan oinarritutako arreta ereduari** jarraituz egitearen garrantzia azpimarratzen da; hau da, esku-hartzeak pertsona hartzaileen ezaugarri eta beharretara egokitzea.

(4) Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeen eraginkortasuna

Esaterako, frogatu denez, adineko pertsonei zuzendutako esku-hartzeak eraginkorragoak izan ohi dira kontaktu sozialerako aukerak ematen dituztenean, bizitzako etapa horretan bakardadea isolamendu sozialarekin modu estuagoan lotuta egoten baita. Aitzitik, gazteen kasuan, gaitasun sozialen garapena garrantzitsuagoa litzateke eskolan edo lan-esparruan dituzten harremanak sendotzeki begira⁹.

Aurrekoarekin lotuta, esku-hartzeen pertsonalizazioaren eta fokalizazioaren artean nolabaiteko oreka lortzeko premia azpimarratu dute hainbat azterlanek. Kolektibo zehatzen behar espezifikoak erantzutera bideratutako programak emaitza itxaropentsuagoak eskaintzen badituzte ere, kontuan izan behar da pertsonek euren buruak kolektibo zaurgarrien parte moduan identifikatu eta kategorizatzeak estigmatizazio-prozesuak sor ditzakeela [70]. Ilde honetatik, kolektibo jakin batzuen identifikazioan oinarritu baina, esku-hartzeak bakardadearen aurrean zaurgarritasuna sortzen duten egitura- eta testuinguru-faktoreetara bideratzeko beharra nabarmenduko litzateke.

- Literatura espezializatuak iradokitzen duenez, **aurrez-aurreko esku-hartzeak eta formakuntza egokia duten profesionalen bidez egiten direnak** eraginkorragoak lirateke, boluntarioek edota parekoen taldeen baitan eginikoekin alderatuta.
- Bakardadearen aurkako esku-hartzeen eraginkortasuna handitu egingo litzateke espazio publikoetan edota eguneroko guneetan garatzen direnean. Era berean, denboran zehar esku-hartzeei jarraipena egiteak emaitzak sendoagoak lortzea ekarriko luke.

⁹ *Join Us* programa honen adibide garbia izango litzateke.



5.3 Ebidentzia urria baina etorkizun handikoa: Zer dakigu oinarri komunitarioko esku-hartzeen eraginkortasunari buruz?

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. Nolanahi ere, mota honetako esku-hartzeak bereziki itxaropentsutzat aintzatesten dira bakardadeari aurre egin eta heltzeko ahaleaginean [73,42].

Aurreko kapituluari aurkeztutako sailkapen-irizpideari jarraituz (ikus 4.2. Sailkapenerako proposamen bat), jarraian, esku-hartze hauen eraginkortasunaren inguruan identifikatutako ebidentzia ale bakan batzuk biltzen dira. Aipatu moduan, ikerketa espezifikoei eratorritzen diren emaitza zehatzak dira hein handi batean, eta horrenbestez, edozein ondorio atera aurretik zuhurtiaz jokatzeko ezinbestekoa suertatzen da.

5.3.1 Konexio-zerbitzuak

Preskripzio soziala

Eskuragarri dagoen ebidentziaren arabera, preskripzio-sozialean oinarritutako esku-hartzeek, oro har, eragin positiboak izango lituzkete bakardadea murrizteko ahaleaginean. Edozein kasutan, emaitza hau sostengatzen duten ebaluazioen parte batek oinarri metodologiko ahulak dituela argudiatu izan dela azpimarratzea komeni da [72].

Hala eta guztiz ere, preskripzio soziala etorkizun handiko esku-hartze ildotzat hartzen da, gero eta ospe handiagoa lortzen ari delarik bakardadearen aurre-hartze eta heltzei dagokionean. Honen harira, ikerketa sendagoak garatzeko beharra azpimarratu da, esku-hartze hauek duten inpaktua zehaztasun handiagoz ezagutzeko, bai eta beren estrategia eta osagai eraginkorrenak identifikatzeko ere [1].

[4] Bakardadeari aurrea hartu eta heltzeko lotura komunitarioak indartzera bideratutako esku-hartzeen eraginkortasuna

Mentoretza soziala

Identifikatutako ebaluazioek emaitza positiboak erakusten dituzte esku-hartze mota honi dagokionean. Bakardadearen murrizketari lotuta, eragin positiboak ez lirateke mentoretzaren hartzaileetara mugatuko, mentore diren pertsonetan ere onurak identifikatzen direlarik [71].

Zehatzago esanda, esku-hartzeen hartzaileen kasuan ondorengo onurak antzemango lirateke [10]:

- Garapen emozionalean hobekuntzak: autokonfiantza, autoestimua eta motibazioa handituz.
- Lan-itxaropenen birformulazioa: norberaren gaitasunen balorazioa sustatuz.
- Kapital sozialaren hazkundea: mentoreen bitartez sortutako sareei esker, lan alorreko inklusioa zein inklusio soziala erraztea.

Bes talde, mentoreei hedatutako onurei dagokienean, honako hauek nabarmenduko lirateke:

- Jarduera profesionalerako baliagarriak diren ezagutzak eta trebetasunak eskuratzeko edo sendotzeko aukerak (lidergoa, komunikazio-trebetasunak, etab.).
- Fenomeno sozialen ulermen hobe.

5.3.2 Zuzeneko esku-hartzeak

Belaunaldiarteko programak

Hainbat ikerketak adierazi dutenez, belaunaldiarteko harremana sustatzea funtsezko osagaia litzateke bakardadeari aurre egiteko esku-hartzeetan. Are gehiago, ebaluazio ezberdinek agerian jarri dute mota honetako esku-hartzeak eraginkorrak liratekeela komunitate mailan ongizatea hobetu eta bakardade-egoerak arintzeko, bai gazteen kasuan, eta baita adin nagusiko pertsonen artean [73].



Emaitza positibo horiek, hein handi batean, belaunaldi ezberdinetako pertsonen artean harreman esanguratsuak sortzeko duten gaitasunagatik azalduko litezke. Harreman horiek komunitateko kide izatearen sentimendua indartuko lukete, eta adiskidetasunezko eta konfiantzazko sare sozialen hedapena sustatuko luke —bakardadearen aurkako babes-faktore gisa funtsezkoak direnak—.

Sare sozialak ehuntzea helburu duten aisialdiko eta denbora libreko jarduerak

Mota honetako esku-hartzeek, kontsultatutako literaturak iradokitzen duenagatik bederen, emaitza oso onak lortuko lituzkete bakardade egoeren prebentzioan eta baita arintzean. Eskuragarri dauden emaitzak, hein handi batean, epe laburreko efektuak identifikatzen dituzte. Topatu diren ebaluazioen parte handi bat adineko biztanleriari zuzendutako esku-hartzeei badagokie ere, bakardadearen murrizketan lortutako emaitzak oso esanguratsuak direla azpimarratu behar da.

Illo honetatik, aipagarria da behatutako eragin positiboak, batez ere, jarduera kulturekin lotutako esku-hartzeetan identifikatzen direla — hala nola musika, dantza edota beste adierazpen artistiko batzuetan—. Aldiz, beste esku-hartze mota batzuek, esaterako, jarduera fisikoa sustatzen dutenak, bakardadearen murrizketan eragin txikiagoa dutela dirudi.

Amaitzeko, nabarmentzekoa da jarduera mota ezberdinak —kulturalak, kirolekoak, eta abar— integratzen dituzten esku-hartzeek ere eraginkortasun nabarmena erakusten dutela bakardade-egoerei aurre egiteko [71].

Bibliografía

1. Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health: evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*, 23(3), 312-332.
2. Perlman, D., & Peplau, L.A. (2008). *Toward a Social Psychology of Loneliness*.
3. Badcock, J. C., Holt-Lunstad, J., Garcia, E., Bombaci, P., & Lim, M. H. (2022). Position statement: Addressing social isolation and loneliness and the power of human connection. *Global Initiative on Loneliness and Connection (GILC)*, 1-43.
4. Demelova, S., Gorjón, L., Martínez-Pascual, R., & Sala-Mozos, E. (2024). Percepción y vivencia de la soledad no deseada. Respuestas en el ámbito comunitario.
5. Bizkaiko Foru Aldundia. BizkaiSare 2030. Bizkaiak gizarte kohesionatua eratzeko abian ipini duen estrategia komunitarioa. 2024. Eskuragarri: www.bizkaisare.eus/eu.
6. Murthy, V. (2023). Our epidemic of loneliness and isolation, and the healing effects of social connection and community. *Surgeon General's Advisory*, 82 p.
7. Fantova, F. (2024). La conexión comunitaria como bien protegible emergente en una sociedad individualizada. Blog personal.
8. Holt-Lunstad, J. (2021). The Major Health Implications of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), 251-259. <https://doi.org/10.1177/0963721421999630>.
9. Martín Roncero, U., & González-Rábago, Y. (2022). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta sanitaria*, 35, 432-437.
10. SIIS. (2024). ESTEKA SAREA. Estrategia comunitaria de Bizkaia para una sociedad cohesionada. Documento de bases.
11. Kannan, V. D., & Veazie, P. J. (2023). US trends in social isolation, social engagement, and companionship-nationally and by age, sex, race/ethnicity, family income, and work hours, 2003-2020. *SSM-population health*, 21, 101331.
12. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). *Social isolation and loneliness in older adults: opportunities for the health care system*. National Academies Press.
13. Mann, F., Wang, J., Pearce, E., Ma, R., Schlieff, M., Lloyd-Evans, B., Ikhtabi, S., & Johnson, S. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(11), 2161-2178. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>.
14. Domènech-Abella, J., Mundó, J., Haro, J. M., & Rubio-Valera, M. (2019). Anxiety, depression, loneliness and social network in the elderly: Longitudinal associations from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Journal of affective disorders*, 246, 82-88.



15. Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239.
16. Lara, E., Martín-María, N., De la Torre-Luque, A., Koyanagi, A., Vancampfort, D., Izquierdo, A., & Miret, M. (2019). Does loneliness contribute to mild cognitive impairment and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Ageing research reviews*, 52, 7-16.
17. Penninkilampi, R., Casey, A.-N., Singh, M. F., & Brodaty, H. (2018). The Association between Social Engagement, Loneliness, and Risk of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 66(4), 1619-1633. <https://doi.org/10.3233/JAD-180439>.
18. Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009-1016.
19. Yang, Y. C., Boen, C., Gerken, K., Li, T., Schorpp, K., & Harris, K. M. (2016). Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(3), 578-583. <https://doi.org/10.1073/pnas.1511085112>.
20. Brinkhues, S., Dukers-Muijers, N. H. T. M., Hoebe, C. J. P. A., Van Der Kallen, C. J. H., Dagnelie, P. C., Koster, A., Henry, R. M. A., Sep, S. J. S., Schaper, N. C., Stehouwer, C. D. A., Bosma, H., Savelkoul, P. H. M., & Schram, M. T. (2017). Socially isolated individuals are more prone to have newly diagnosed and prevalent type 2 diabetes mellitus—The Maastricht study –. *BMC Public Health*, 17(1), 955. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4948-6>.
21. Kawachi, I., Kennedy, B. P., Lochner, K., & Prothrow-Stith, D. (1997). Social capital, income inequality, and mortality. *American Journal of Public Health*, 87(9), 1491-1498. <https://doi.org/10.2105/AJPH.87.9.1491>.
22. My Health My Community. (2018). Social Connection and Health.
23. Brewster, A. L., Lee, S., Curry, L. A., & Bradley, E. H. (2019). Association Between Community Social Capital and Hospital Readmission Rates. *Population Health Management*, 22(1), 40-47. <https://doi.org/10.1089/pop.2018.0030>
24. Schmidt, M. I., Duncan, B. B., & Collaborators, C.-19 N. P. (2022). Pandemic preparedness and COVID-19. An exploratory analysis of infection and fatality rates, and contextual factors associated with preparedness in 177 countries, from Jan 1, 2020, to Sept 30, 2021. *The Lancet*. London. Vol. 399, no 10334, p. 1489-1512.
25. Casal, B., Rivera, B., & Rodríguez-Míguez, E. (2023). El coste de la soledad no deseada en España. *Observatorio de las Soledades*. Fundación Once.

Bibliografía

26. National Conference on Citizenship - NCoC. (2011). Civic Health and Unemployment: Can Engagement Strengthen the Economy?
27. Zenou, Y. (2008). Social Interactions and Labor Market Outcomes in Cities (SSRN Scholarly Paper No. 1750086). Social Science Research Network. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1750086>.
28. Chetty, R., Jackson, M. O., Kuchler, T., Stroebel, J., Hendren, N., Fluegge, R. B., Gong, S., Gonzalez, F., Grondin, A., & Jacob, M. (2022). Social capital I: Measurement and associations with economic mobility. *Nature*, 608(7921), 108-121.
29. Warner, M. (2001). Building social capital: The role of local government. *The Journal of Socio-Economics*, 30(2), 187-192.
30. Kim, M., & Cho, M. (2019). Examining the role of sense of community: Linking local government relationships and community-building. *Public Relations Review*, 45(2), 297-306.
31. Duke, N. N., Skay, C. L., Pettingell, S. L., & Borowsky, I. W. (2009). From adolescent connections to social capital: Predictors of civic engagement in young adulthood. *Journal of adolescent health*, 44(2), 161-168.
32. Ruiz Pérez, J. I. (2010). Eficacia colectiva, cultura ciudadana y victimización: Un análisis exploratorio sobre sus relaciones con diversas medidas del miedo al crimen. *Acta Colombiana de Psicología*, 13(1), 103-114.
33. Resnick, M. D., Ireland, M., & Borowsky, I. (2004). Youth violence perpetration: What protects? What predicts? Findings from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Journal of adolescent health*, 35(5), 424-e1.
34. Ross, C. E., & Jang, S. J. (2000). Neighborhood Disorder, Fear, and Mistrust: The Buffering Role of Social Ties with Neighbors. *American Journal of Community Psychology*, 28(4), 401-420. <https://doi.org/10.1023/A:1005137713332>
35. Lederman, D., Loayza, N., & Menéndez, A. M. (2002). Violent Crime: Does Social Capital Matter? *Economic Development and Cultural Change*, 50(3), 509-539. <https://doi.org/10.1086/342422>.
36. Riley, C., Roy, B., Harari, N., Vashi, A., Violano, P., Greene, A., Lucas, G., Smart, J., Hines, T., Spell, S., Taylor, S., Tinney, B., Williams, M., & Wang, E. A. (2017). Preparing for Disaster: A Cross-Sectional Study of Social Connection and Gun Violence. *Journal of Urban Health*, 94(5), 619-628. <https://doi.org/10.1007/s11524-016-0121-2>.
37. Sampson, R. J., Raudenbush, S. W., & Earls, F. (1997). Neighborhoods and Violent Crime: A Multilevel Study of Collective Efficacy. *Science*, 277(5328), 918-924. <https://doi.org/10.1126/science.277.5328.918>



38. Stuart, B. A., & Taylor, E. J. (2021). The effect of social connectedness on crime: Evidence from the great migration. *Review of Economics and Statistics*, 103(1), 18-33.
39. Aldrich, D. P. (2012). *Building resilience: Social capital in post-disaster recovery*. University of Chicago Press.
40. Losee, J. E., Webster, G. D., & McCarty, C. (2022). Social network connections and increased preparation intentions for a disaster. *Journal of Environmental Psychology*, 79, 101726.
41. Holtug, N. (2021). *The politics of social cohesion: Immigration, community, and justice*. Oxford University Press.
42. Wilkinson, R. G., & Pickett, K. (2009). *The spirit level: Why more equal societies almost always do better* (Vol. 6). Allen Lane London.
43. Paugam, S. (2023). *L'attachement social: Formes et fondements de la solidarité humaine*. Seuil.
44. Escalera-Reyes, J. (2020). Place attachment, feeling of belonging and collective identity in socio-ecological systems: Study case of Pegalajar (Andalusia-Spain). *Sustainability*, 12(8), 3388.
45. Zubero, I. (2010). *Confianza ciudadana y capital social en sociedades multiculturales*. Bilbao: Ikuspegi.
46. Yanguas, J., & Zalakain, J. (2023). *A la búsqueda de una conversación y un debate público sobre el futuro de las relaciones intergeneracionales en Euskadi*. Vitoria-Gasteiz: Secretaría General de Transición Social y Agenda 2030
47. Casabianca, E. J., & Nurminen, M. (2024). Counteracting the Effects of Loneliness: Empirical Research and Policy Interventions. En *Loneliness in Europe: Determinants, Risks and Interventions* (pp. 139-166).
48. Beckers, A., Buecker, S., Casabianca, E. and Nurminen, M. (2022). Effectiveness of interventions tackling loneliness, EUR 31313 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-59108-5, doi:10.2760/277109, JRC130944.
49. Welsh Government. (2020). *Connected communities. A strategy for tackling loneliness and social isolation and building stronger social connections*.
50. Jopling, K. (2020). *Promising approaches revisited: Effective action on loneliness in later life. Campaign to End Loneliness*.
51. Ferguson, K., & Hogarth, S. (2018). *Social Prescribing in Tower Hamlets: Evaluation of Borough-wide Roll-out*. 1st December 2016-31st July 2017.

Bibliografía

52. Ouellet, L., deMolitor, R., Banerjee, A., & Derrah, R. (2022). Connector programs as a promising means of addressing social isolation and loneliness among older adults: A review of the evidence.
53. Building Capacity for a Sustainable Society - BuiCaSuS. (2022). Mapeo del sistema de la innovación social en España.
54. SIIS (2006). II Informe del Observatorio Social de Gipuzkoa. Algunas tendencias e innovaciones en el ámbito de los servicios sociales. Donostia-San Sebastián: Gipuzkoako Foru Aldundia.
55. Modicamore, D., Naugler, A., Casey, B., Miller, B., Munaretto, C., & Pershing, J. (2023). Return on Investment Study: AmeriCorps Seniors Foster Grandparent Program and Senior Companion Program. ICF, December 2020a.
56. Centro del Conocimiento de Fundación EDE (2015). Hacia una sociedad intergeneracional: ¿cómo impulsar programas para todas las edades? Guía práctica. Bizkaiko Foru Aldundia.
57. Cuenca Cabeza, M. (2004). Pedagogía del Ocio: Modelos y propuestas. Universidad de Deusto.
58. Santamaria, M. D., Sáez, I. A., García, T. M., Vidal, E. I., Mencía, L., & Celaá, E. (2023). Impulsar el desarrollo comunitario desde el ocio educativo: Algunas claves, dificultades, oportunidades y retos. Zerbitzuan: Gizarte zerbitzueterako aldizkaria - Revista de servicios sociales, 80, 101-110.
59. Toepoel, V. (2013). Ageing, Leisure, and Social Connectedness: How could Leisure Help Reduce Social Isolation of Older People? Social Indicators Research, 113(1), 355-372. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0097-6>.
60. Williams, A. J., McHale, C., & Chow, C. (2022). Final report on loneliness and transport systematic review. School of Medicine.
61. Nagusi Intelligence Center (2023). Nola hobetu teknologia digitalen erabilgarritasuna adinekoen artean?
62. Stupple-Harris, L. (2021). Tech in the Dock. Should AI chatbots be used to address nation's loneliness problem? Nesta - UK's innovation agency for social good.
63. Yarker, S. (2019). Social infrastructure: How shared spaces make communities work. Ambition for Ageing and the University of Manchester.
64. Gardner, P. J. (2011). Natural neighborhood networks — Important social networks in the lives of older adults aging in place. Journal of aging studies, 25(3), 263-271.
65. OMS (2007). Ciudades globales amigables con los mayores: Una guía. Organización Mundial de la Salud.



66. Hortelano, M. D. E., & Abad, R. C. (2022). El voluntariado como medio para mejorar la calidad de vida de los mayores. Guía innovadora para formadores. Ediciones de la Universidad de Castilla La Mancha.
67. SIIS (2017). Activación comunitaria y solidaridad vecinal. Tendencias y buenas prácticas. Gipuzkoako Foru Aldundia.
68. HM Government (2018), A connected society: A Strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change,
69. Adinberri Fundazioa. Hariak 2022. Bakardadeei aurre egiteko Gipuzkoako Estrategia (2022-2026).
70. Barreto, M., Doyle, D. M., & Qualter, P. (2024). Changing the narrative: Loneliness as a social justice issue. *Political Psychology*, 45(S1), 157-181. <https://doi.org/10.1111/pops.12965>
71. Department for Culture, Media & Sports. (2023). Loneliness interventions across the life-course: a rapid systematic review.
72. Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: An integrative review. *Health & Social Care in the Community*, 26(2), 147-157. <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>
72. OMS (2021). Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief. Organización Mundial de la Salud.
73. Dalton, S., Dixon, A., Bell, R., & Kimani, A. (2019). Healing The Generational Divide Interim Report on Intergenerational Connection. All Party Parliamentary Group on Social Integration.

