



# Hezkuntza-baliabideak, talde- eta komunitate-loturak sustatzeko eta bakardadea prebenitzeko

## Aurkezpena

Hezkuntza-prozesuak edukiak ikasteko espazioa izan behar du, baita beste pertsona batzuekiko harremanetan eta komunitatean bizitzeko trebetasunak, gaitasunak eta jarrerak ikasteko gunea ere. Onartu beharra dago izaki sozialak garela, elkarren mendekoak, eta beste pertsona batzuei ekarpena egin behar diegula eta egin diezaiekegula haien hazkunderan eta garapenean, bai eta gizarte inklusiboak eta kohesionatuak eta askotarikoak eraikitzen lagundu behar diegula ere.

Harremanak eta talde- eta komunitate-loturen garapena funtsezkoak dira bakardadea eta denboran kroniko bihurtzen diren harremanen gabeziaren ondorioz sor daitezkeen beste problematika batzuk prebenitzeko; besteak beste, komunikazio-arazoak, gizarte-ongizatea, osasun mentala, osasun fisikoa eta gizarte-giroan, komunitatearen garapenean bertan eta beste pertsona batzuekin dugun harremanean eragina duten arazo kolektiboagoak, ingurune fisiko, natural eta kultural osoarekin.

Gero eta ohikoagoak dira indibidualismo gehiegizkoarekin eta harremanak izateko trebetasun faltarekin lotutako arazoak, gero bakardadean, isolamenduan, osasun mentaleko arazoetan, parte-hartze faltan eta gazteen arteko konexioetan eragiten dutenak. Ikasketek erakusten dute txikitzen eskola-jazarpena eta diskriminazioa jasan dutenek aukera gehiago dituztela gaztaroan eta heldutasunean bakar dadea pairatzeko. Horregatik guztiagatik, gero eta beharrezkoagoa da adingabeei, gazteei eta haien hezkuntzaz arduratzen direnei egoera horiek prebenitzeko gaitasunak eta trebetasunak ematea.

Jarraian, nahi ez den bakardadearen errealitateari eta lotura eta jarduera komunitario faltari buruzko prebentzio eta sentsibilizaziorako balio duten hainbat hezkuntza-jarraibide eta -baliabide aurkeztuko ditugu. Lehenik eta behin, bakardadea prebenitzeko eta komunitate-loturak sustatzeko garatu beharreko funtsezko gizarte-trebetasunen sarrera aurkezten da. Ondoren, gure testuinguruan garatu diren gidak eta jarduerak dituzten hezkuntza-baliabideak aurkezten dira. Azkenik, gure inguruan egokitzeko eta garatzeko iradokitzaileak izan daitezkeen hainbat lekutan egiten ari diren proposamenak kontsulta daitezke. Amaitzeko, mota horretako jarduerak abian jartzen lagun dezaketen erakundeen zerrenda egingo dugu.



## Zer trebetasun, jarrera eta eduki jorratu bakardadea prebenitzeko eta komunitate-loturak sustatzeko?

Lehen aipatu bezala, hezkuntzaren esparruan, erronka bat ezagutza transmititzea da, eta beste bat, berriz, emozionalki osasuntsuak diren eta beste pertsona batzuekin harremanak izateko eta komunitatea sortzeko gaitasuna duten pertsonak prestatzea.

Gizarte-trebetasunak funtsezko tresna dira nahi ez den bakardadea prebenitzeko, isolamendua prebenitzen eta benetako loturak sustatzen laguntzen baitute. Horrek guztiak eragina du ikasleen egoeran eta bizipenetan, baita ikasgelako eta ikastetxeko giroan ere.

Gizarte-trebetasunak jokabide-multzo bat dira, eta beste pertsona batzuekin behar bezala elkarreragiteko aukera ematen dute. Gaitasun horiek garatzean, autokonfiantza areagotzen da, pertsonen arteko trebetasunak hobetzen dira eta ongizate emozionala sustatzen da. Denborak aurrera egin ahala ikasi eta hobetu daitezkeen gaitasunak dira.

Hezitzaileek funtsezko rola dute gizarte-trebetasunak irakasteko hezkuntza-prozesuen esparruan. Beren erantzukizunaren parte da, eta posizio pribilegiatuan daude ikasleei, klaseari edo talde osoari beren gizarte-dinamikak garatzen laguntzeko. Horregatik guztiagatik, hona hemen oinarrizko arrasto batzuk:

- Emozioak eta beharrak modu asertiboan adierazten eta besteei aktiboki entzuten ikasteko **komunikazio-trebetasunak irakastea**.
- **Isolamendua identifikatzea eta jorratzea**: Garrantzitsua da arreta jartzea gela barruko eta kanpoko bakardade-seinaleetan, isolamendua eragiten duten diskriminazio-egoeretan, talde-jardueretan parte ez hartzean edo aldartean aldaketak egitean.
- Ikasgelako giro positiboa sortzea, lehiaren ordez **lankidetzak sustatzeko** eta **desberdintasunak ospatzeko**. Horrek bazterketa-aukerak murrizten ditu eta ikasleen artean komunitate-zentzua sustatzen du.
- **Adibidearekin hezte**a: Ikusi dugunez, ikasketarik handiena behaketaren eta imitazioaren bidez egiten da, eta irakasleek, ikastetxeak berak edo erakundeak



enpatia, errespetua, komunikazio asertiboa eta parte hartzeko eta komunitatea eraikitzeko espazioak eta denborak erakutsi behar dituzte<sup>1</sup>.

## Lehen hezkuntzarako proposamenak

### 1. Bizikasi Eusko Jaurlaritza

Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak eskola-jazarpenari aurre egiteko eta ikasleak egoera horren prebentzioan inplikatzeko programa bat du abian.

Proposamen hau lehen eta bigarren hezkuntzako ikasleentzat da, hainbeste hezkuntza-material, baliabide eta tresna, prestakuntza... eskainiz.

[Hasiera - Bizikasi](#)

### 2. Emocionario

Espainiako eta ingelesezko 42 jarduera-fitxa planteatzen dira, Lehen Hezkuntzan emozio desberdinak lantzeko, Emocionario edo Emotionary liburuak erreferentziatzat hartuta.

[Emocionario :: Fichas de actividades](#)

[Fichas de actividades: Soledad](#)

### 3. Hezkuntza-ekintzako programa ONCE Fundazioa

[Irisgarritasuna](#)

Zure eskura daukazu:

---

<sup>1</sup> ONCE Fundaziotik hartutako ideiak: [Las habilidades sociales: una herramienta clave para la prevención de la soledad no deseada · Blog sobre inclusión educativa del Grupo Social ONCE · 42 Concurso Escolar ONCE](#)



- Unitate bat, hiri-irisgarritasunari buruzko oinarritzko kontzeptuak eta horiek arautzen dituzten arau-irizpideak laburbiltzen dituena.
- Lau unitate, hiri bat ikusmen-, entzumen-, gorputz- eta adimen-urritasunetarako irisgarria izatea ahalbidetzen duten ezaugarri nagusiak deskribatzen dituztenak.

Aurretiko materiala lagungarria da ezintasunei eta haien irisgarritasunari buruzko galdera tipoei erantzuteko, bai eta Oncity hiriko joko osoan dauden hamabi erronkei erantzuteko ere. City jokoak: [Once](#)

[Accesibilidad urbana e inclusión - Material didáctico primaria y educación especial · 39 Concurso Grupo Social ONCE](#)

### Nahi gabeko bakardadearen aurkako liga

ONCEk Material didaktiko deskargagarria, hiru urratsetan:

- Prebenitu
- Detektatu
- Esku hartu

**entrenamendu emozional** bat egitera gonbidatzen du, autoezagutza, hausnarketa eta analisia errazten dituena.

Gainera, "[Igu vs. La Soledad no deseada](#)" eskaintzen du: Bideojoko hezitzaile eta guztiz irisgarria nahi ez den bakardadearekin eta desgaitasun desberdinekin enpatizatzeke.

[Introducción - Material didáctico primaria y educación especial · 41 Concurso Escolar ONCE](#)

[Material didáctico para familias · 41 Concurso Escolar ONCE](#)

### Innova Belaunaldia

Ikasleek produktuak irudikatzeke eta berritzeke ezagutzak eta tresnak eskuratu ahal izango dituzte, honako hacen bidez:



- [GuiONCE](#). Imajinatzeko gida praktiko bat, "Irisgarritasunaren taula handia" jolas digital hezitzailea erabiltzeko, gaia lantzeko, gogoeta dinamizatzeko, produktuaren fitxak lantzeko eta produktu eskuragarriei forma emateko jarraibideak dituena.
- "[Irisgarritasunaren taula handia](#)". Jolas digital hezitzailea, praktiko eta ikasgelarako irisgarria, hainbat laukirekin, oztopo desberdinak esperimentatzeko esperientzia-erronka bat proposatuko dutenak.
- Produktu irisgarriak diseinatzeko laguntza-fitxak.
- [Hileko erronkak](#)

[Introducción · Guionce · 42 Concurso Escolar ONCE](#)

## Bigarren hezkuntzarako proposamenak

### 1. Bizikasi

#### Eusko Jaurlaritza

Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak eskola-jazarpenari aurre egiteko eta ikasleak egoera horren prebentzioan inplikatzeko programa bat du abian.

Proposamen hau lehen eta bigarren hezkuntzako ikasleentzat da, hainbeste hezkuntza-material, baliabide eta tresna, prestakuntza... eskainiz.

[Hasiara - Bizikasi](#)

### 2. Emocionario

Bigarren Hezkuntzarako 6 jarduera-fitxa proposatzen dira, eta batxilergorako 4, ingelesez, Lehen Hezkuntzan emozio desberdinak lantzeko, Emotario edo Emotionary liburuak erreferentziatzat hartuta.

[Emocionario :: Fichas de actividades](#)

[Fichas de actividades: Soledad](#)



### 3. Giltzen jolasa: Nerabezaroan nahi ez den bakardadea prebenitzeko ikaskuntza-egoera bat (SdA) lantzeko gida. Arabako Foru Aldundia

Hezkuntza-gida integral hau irakasleek ikasgelan inplementatzeko diseinatuta dago, eta erronka horri aurre egiteko ikuspegi egituratu eta eraginkorra eskaintzen du. Heziketa Fisikoa eta Ongizate Fisikoa eta Emozionala ikasgaia · 3. DBHko ikasleentzat.

Proposamenak 14 saio eskatzen ditu:

8 saio 5 gairi buruz (GORPUTZ-HEZKUNTZA ETA ONGIZATE EMOZIONALA)

6 saio PROIEKTU KOMUNITARIOAKO

Ezin hobeto lerrokatzen da irakasgaiaren 2. eta 3. gaitasun espezifikoekin. 2. Gaitasun Espezifikoa, emozioak praktika motorren bidez kudeatzera bideratzen dena, funtsezkoa da proiektu honetarako. 3. gaitasun espezifikoa gainerako pertsonekin harreman onak izateko gaitasuna garatzen du, eta hori funtsezkoa da osasun emozionalari eta estresa gutxitzeari lagunduko dion gizarte-ingurune positibo bat sortzeko. Konpetentzia hori lantzen da kooperazioa, elkarrekiko errespetua eta gatazken konponbide baketsua sustatzen duten egoera sozioeragileen bidez.

Gorputz Hezkuntza irakasgaiari dagokionez, 4. eta 7. gaitasun espezifikoa baloratzean datza proposamena. Laugarren gaitasunak lankidetzeta-bizikidetzeta ugari eskaintzen ditu ingurune lagunkoietan, autoerregulazio-prozesuak garatuz, jarrera enpatikoarekin, gizarte-bizikidetzan, gizarteratzean eta konpromiso etikoan laguntzeko. Zazpigarren konpetentzia garatuz, ikasleek emozioak kudeatzen ikasiko dute, adierazteko eta komunikatzeko tresna gisa gorputza eta mugimendua erabiliz, eta norberaren espazioarekin, taldearenarekin edo espazio fisikoarekin esperimendatuz.

Bestalde, komunitateko eragileen inplikazioak, hala nola tokiko elkarreana, hezkuntza-erakundeena eta gizarte-zerbitzuena, proiektuaren eragina indartzen du, ikasgela gainditzeko duen laguntza-sare zabalagoa sortzen baitu. Ikaskuntza-egoera (SdA) horren proposamenak barne hartzen du ikasleek berek diseinatutako proiektu komunitario bat egitea.

#### [GILTZA MULTZOA – Araba a Puntu](#)

[Gida osoa](#)

[PROIEKTU-KOMUNITARIOA\\_eusk.pdf](#)



#### 4. Hezkuntza-ekintzako programa ONCE Fundazioa

##### Irisingarritasuna

Zure eskura daukazu:

- Unitate bat, hiri-irisingarritasunari buruzko oinarrizko kontzeptuak eta horiek arautzen dituzten arau-irizpideak laburbiltzen dituena.
- Lau unitate, hiri bat ikusmen-, entzumen-, gorputz- eta adimen-urritasunetarako irisingarria izatea ahalbidetzen duten ezaugarri nagusiak deskribatzen dituztenak.

Aurretiko materiala lagungarria da ezintasunei eta haien irisingarritasunari buruzko galdera tipoei erantzuteko, bai eta Oncity hiriko joko osoan dauden hamabi erronkei erantzuteko ere. City jokoak: [Once](#)

[Accesibilidad urbana e inclusión - Material didáctico primaria y educación especial · 39 Concurso Grupo Social ONCE](#)

##### Nahi gabeko bakardadearen aurkako liga

ONCEk material didaktiko deskargagarria, hiru urratsetan:

- Prebenitu
- Detektatu
- Esku hartu

entrenamendu emozional bat egitera gonbidatzen du, autoezagutza, hausnarketa eta analisia errazten dituena.

Gainera, "[Igu vs. La Soledad no deseada](#)" eskaintzen du: Bideojoko hezitzaile eta guztiz irisingarria nahi ez den bakardadearekin eta desgaitasun desberdinekin enpatizatzeke.

[Introducción - Material didáctico secundaria · 41 Concurso Escolar ONCE](#)

[Material didáctico para familias · 41 Concurso Escolar ONCE](#)



## Innova Belaunaldia

Ikasleek produktuak irudikatzeko eta berritzeko ezagutzak eta tresnak eskuratu ahal izango dituzte, honako hauen bidez:

- [GuiONCE](#). Imajinatzeko gida praktiko bat, "Irisgarritasunaren taula handia" jolas digital hezitzailea erabiltzeko, gaia lantzeko, gogoeta dinamizatzeko, produktuaren fitxak lantzeko eta produktu eskuragarriei forma emateko jarraibideak dituena.
- "[Irisgarritasunaren taula handia](#)". Jolas digital hezitzailea, praktikoa eta ikasgelarako irisgarria, hainbat laukirekin, oztopo desberdinak esperimentatzeko esperientzia-erronka bat proposatuko dutenak.
- Produktu irisgarriak diseinatzeko laguntza-fitxak.
- [Hileko erronkak](#)

### Introducción · Guionce · 42 Concurso Escolar ONCE

## Hezkuntza ez-formalerako proposamenak

### 1. Nahi ez den bakardadea prebenitzeko prestakuntza- eta sentsibilizazio-baliabideak Gurutze Gorria

Gurutze Gorriak Hazi: Pertsonen gaitasunak, gaitasunak eta ahalduntzea sustatuz egin du proposamen hau, instituzionalizazioa eta desinstituzionalizazioa prebenitzeko. Dokumentuan lau material gamifikatu, prestakuntza-baliabideak, 3 esperientzia murgiltzaile eta interaktibo eta 2 formatu artistiko aurkezten dira.

### Fichas de Juegos

### 2. Gaztaroan nahi ez den bakardadea apurtzeko hezteak San Juan de Dios Ospitale Ordena

Bigarren hezkuntzarako doako hezkuntza-materialen gida bat eskaintzen dute, nahi ez den bakardadea zer den, nola eragin dezakeen eta horri aurre egiteko zer estrategia dauden aztertzeko eta ikasteko espazioak irekitzea helburu dutenak.



[@aqui\\_lasole](#) de San Juan de Dios kanpainaren hezkuntza-materialak ikasgelan eta familia-ingurunean 12 eta 18 urte bitarteko gazteekin lan egiteko diseinatuta daude. Bere helburua bakardadearekin eta laguntza-sareen eraikuntzarekin lotutako funtsezko gaiei buruzko hausnarketa eta elkarrizketa eragitea da.

Hona hemen lantzen dituzten edukietako batzuk:

1. Zer esan nahi du **bakarrik sentitzeak eta nola bereizten da bakarrik egotetik?**
2. **Eragina pertsonen bizitzan:** nola eragiten duen emozionalki, sozialki eta fisikoki.
3. **Sare sozialen zeregina:** hiperkonexio digitalaren abantailak eta arriskuak.
4. **Bakardadea eta zaurgarritasuna:** modu zorrotzagoan esperimentatzen duten kolektiboak.
5. **Horri aurre egiteko gakoak:** enpatia sustatzea, loturak sortzea, laguntza eskatzea eta behar dutenei laguntzea.

Material horiek informatzea ez ezik, gazteak eta helduak ahalduntzea ere bilatzen dute, alarma-seinaleak antzeman ditzaten eta prebentzioz eta errukiz joka dezaten.

[Material educativo LaSOLE\\_FINAL.pdf](#)

Beste hezkuntza-material batzuk: osasun mentala, migrazioak, mendekotasuna, adimen-degaitasuna, haur ospitaleratuak, etxerik gabeak.

[Materiales educativos de #EducaSJD - Solidaridad San Juan de Dios](#)

### 3. Ihes Room Soledad La Caixa

La Caixak sustatutako ekimen honek murgiltze eta bizipen esperientzia batera gonbidatzen gaitu, parte hartzen dutenei bakardadea pairatzen duen adineko pertsona baten azalean jartzeko aukera emango diena. Beldurra, frustrazioa, iluntasuna, baina baita "ihes egitea" posible dela jakiteko itxaropena ere, lehen pertsonan bizitzeko espazio fisikoa.

[Campaña Escape Room Soledad - Fundación "la Caixa"](#)



#### 4. Berkonecta ezazu gazteen bizitza soziala suspertzeko jolasa Bartzelonako Udala

Reconecta mahai-joko bat da, gazteei beren adineko jendearekin gozatzeko proposamen ludikoak eta kulturalak aurkitzeko aukera ematen diena. #Reconecta mahai-jokoaren helburua nahi ez den bakardadearen aurka borrokatzea da, jolasaren bidez pertsonen arteko birkonexioaren bidez, helburu ludikoetatik haratago, pedagogikoak edo gizarte-harremanekoak eskainiz.

#Reconecta jolastea hain erraza da A4 tamainako orri batean inprimatu daitekeela eta, bi dadorekin bakarrik, prest dagoela jolasteko. Parte hartzen dutenek jakingo dute, ondo pasatzeaz gain, partida amaitzean hainbat plan zirrargarri izango dituztela agendan, musikarekin, kirolekin, jaiekin, filmekin edo irteerekin lotutako aukera interesgarriak barne, hori guztia adin bereko pertsonekin batera. "

[Reconecta.pdf](#)

[#Reconecta, un juego para estimular la vida social de los jóvenes | SoledadES](#)

#### 5. Antidotoak: bakardadeari heltzeko ideia sortzaileak sortzen dituen belaunaldien arteko jokoa Bartzelonako Udala

Antidotoak 5 urtetik gorako pertsona guztientzako belaunaldien arteko jokoa da, Bartzelonako Udalak sortua. Jolasa adingabeentzako espazioen eta Udalaren aisialdirako espazioen artean banatuko da. Antidotoak gonbidatzen ditu parte-hartzaileak bakardadeari buruz pentsatzen eta sentitzen dutena mahai gainean jartzera, bakardadeari nola heltzen dioten eta bakardadetik nola atera.

Jolasten ari diren pertsona guztiek karta guztiak kentzea lortzean oinarritzen da jokoaren funtzionamendua, bizi-egoera jakin batzuek eragiten diguten bakardadeari aurre egiteko eta hura arintzeko moduak proposatuz. Jolasa, estrategia, metodologia eta baliabide gisa, oso tresna indartsua bihurtzen da bakardade-egoerekin enpatizatzeke, elkartasunezko erantzunak sortzeko eta alternatiba sortzaile eta irudimentsuak planteatzeko.

- Belaunaldien artekoa da, eta adin guztietara egokitzeko malgua.



- Elkarrizketa eragiten du. Antidotoa argia ematen duen ekintza bat da, eta bakardade-egoerak arintzeko alternatibak planteatzen ditu.
- Balioak transmititzen ditu eta pentsamendu kritikoa eta hausnarketa sustatzen ditu.
- Ikaskuntza sozialak errazten ditu (partekatzea, lankidetzan aritzea, talde-lana...), baina arriskutsua eta dibertigarria ere bada.
- Enpatia sustatzen du eta besteen lekuan jartzen gaitu
- Irudimena eta sentimenduen eta emozioen adierazpena estimulatzeko ditu.

### [Antídotos | Dau 2023](#)

#### 6. Nahi ez den bakardadeari buruzko prestakuntza-moduluak eta -kapsulak Bartzelonako Udala

Bartzelonako Udalak bi prestakuntza-modulu garatu ditu, lehenik eta behin bakardadeari buruz definitzeko, hobeto ezagutzeko eta sensibilizatzeko. Eta bigarren modulu bat profesionalentzat edo hezitzaileentzat, nahi ez den bakardade-egoerak antzemateko eta antzemateko gakoak eskaintzen dituen.

Bestalde, prestakuntza-moduluen informazioa osatzen duten prestakuntza-kapsulak garatu dituzte, eta jarraian aurkeztuko ditugu.

#### Prestakuntza-kapsulak

[Introducción a la soledad y los conceptos relacionados](#) (katalan)

[Los factores protectores de la soledad no deseada desde las relaciones y la participación](#) (erderaz)

[Los factores de riesgo de la soledad no deseada](#) (katalan)

[El uso de las redes sociales como factor de riesgo de la soledad no deseada](#) (katalan)

[La soledad desde la subjetividad. Parte 1](#) (katalan)

[La soledad desde la subjetividad. Parte 2](#) (katalan)



[La soledad no deseada con una mirada de género](#) (katalan)

[La soledad no deseada en la ciudad de Barcelona](#) (katalan)

[Impacto de la soledad no deseada en el bienestar y salud de las personas/](#)  
(katalan)

[Introducción a los distintos modelos de intervención](#) (erderaz)

[¿Por qué es difícil detectar la soledad?](#) (katalan)

[La expresión de la soledad a lo largo del ciclo vital](#) (erderaz)

[Abordar la soledad desde una lógica de ciclo de vida e interseccionalidad](#) (katalan)

[Recursos y servicios para abordar la soledad no deseada en la ciudad de Barcelona](#)(katalan)

[Herramientas y pistas para identificar la soledad](#) (katalan)

[La soledad carece de edad. Hablemos en primera persona](#) (erderaz)

## 7. Nerabeak eta gazteak bakardadean prebenitzeko, antzemateko eta laguntzeko gida Bartzelonako Udala

Gidaren helburua informazio garrantzitsua ematea da, gazteek eta nerabeek bakardadea uler dezaten eta nola eragin diezaiekeen uler dezaten. Halaber, bakardadeari aurrea hartzen eta hari heltzen laguntzeko tresnak eta baliabideak eskaintzea du helburu, baita bakardade-egoeretan egon daitezkeenak detektatzea eta laguntzea ere. Bartzelonako Udalak bakardadeari heltzeko eta pertsona guztientzako komunitate batuagoa eta lagunkoiagoa sustatzeko egiten duen ahalegin zabalaren zati bat da gida.

Gazteengan eta nerabeengan bakardadea prebenitzeko eta tratatzeko harreman esanguratsuak eta gizarte-laguntza sustatzea du helburu. Dokumentu hau baliabide oso bat da, arazo honi aurre egiteko garrantzitsuak diren hainbat alderdi jorratzen dituena, hala nola bakardadearen definizioa eta gazteen eta nerabeen arazo honen kausa nagusiak. Gainera, iradokizun eta estrategia espezifikoak eskaintzen ditu gazteei laguntzeko beste pertsona batzuekin konexio esanguratsuak egiten jarduera eta baliabide komunitarioen bidez, eta, aldi berean, autoestimua, autozaintza eta ongizate emozionala sustatzen dira.



Gazteek beste pertsona batzuekin konektatzeko eta gizarte-trebetasunak garatzeko erabil ditzaketen hainbat jarduera eta baliabide nabarmentzen dira. Aholku praktikoak ematen dira komunitatean interakzio soziala ahalbidetzen duten jarduerak eta proiektuak identifikatzeko. Horren barruan sartzen dira, besteak beste, kirolak, jolas-jarduerak, kultura-ekitaldiak eta boluntarioak.

Era berean, gidak informazio zehatza ematen du norbait bakardadea bizitzen ari den detektatzeko, eta erantzun eta ekintza espezifikoek iradokizunak eskaintzen ditu, bakardadea bizitzen ari den pertsona bati laguntzeko.

[guia\\_soledat\\_joves\\_2021.pdf](#)

## Esperientziak gure inguruan

### 1. Bakardadeen aurrean komunitatea ehuntzen Emaus - Derio

Derion eta Txorierriko eskualdean garatuko den ELKARTU: Bakarlekuen aurrean komunitatea ehunduz proiektuak gizarte kohesioari lagundu nahi dio eta nahi ez diren soslaiak prebenitu nahi ditu prozesu kultural inklusiboen bidez. Gizarte-, kultura-, hezkuntza- eta herritar-arloekin lankidetzan, ekintza parte-hartzaileak bultzatuko dira komunitate konektatuagoak, askotarikoagoak eta solidarioagoak eraikitzeko.

Kalteberatasun-egoeran dauden pertsonei zuzenduta dago, hala nola gizarte-bazterkerian daudenei, dibertsitate funtzionalean daudenei, migratuei, LGTBIQ+ komunitateari, adineko emakume helduei eta haurrei, belaunaldien eta kulturen arteko topaketak sustatuz. Kultura partaidetzarako, adierazpenerako, nortasunerako eta kontakizun propiorako tresna gisa ulertzen da, estigmak eraistea, sareak ehuntzea eta isolamenduari aurre egitea ahalbidetzen duena.

Kosorkuntza kultureko prozesuek maskarak, antzerkia, musika eta material birziklatuekin egindako instrumentuak barne hartuko dituzte, eta Derioko jai herrikoietan maila bereko kalejira komunitario bat egingo dute, programazio inklusiboagoa eta eraginkorragoa eginez eta herritarren topaleku bihurtuz.

Proiektuak tokiko erakunde publikoekin eragiteko ekintzak ere jasotzen ditu, ikaskuntzak ikusarazteko eta beste lurralde batzuetan horien erreplikagarritasuna eta eskalagarritasuna sustatzeko, politika kultural inklusiboagoak eta parte-hartzaileagoak bultzatuz.



## [Bakardadeen aurrean komunitatea ehuntzen](#)

### 2. Zure Alde Norai - Bilbo

Proiektu honen helburua dagoeneko existitzen diren hiru programatako partaideen arteko topaketa eta harreman sozialerako gune inklusibo bat sortzea da: Etorkizuna Musikatan (haur eta nerabe migratzaileak eta/edo baztertuak izateko arriskuan daudenak), Osasun Musikatan (funtzio aniztasuna duten gazteak) eta Batukada Durundulariak (haur eta nerabe kalteberak). Espazio horrek hainbat kolektiboren arteko elkarrekintza sustatuko du, nahi ez den bakardadea aurreikusiko du eta komunitate-loturak indartuko ditu hezkuntza ez-formalean, parte-hartze aktiboan eta ikuspegi interseksionalean oinarritutako metodologiatik. Jardueren artean honako hauek daude: astean behingo bihurtze-tailerrak, hileko gaikako topaketak, bi hilean behingo gizarte-kafeak, baterako kultura-jarduerak eta hiru hilean behingo belaunaldien arteko elkarriketak. Proiektua Noraiko instalazioetan garatuko da, Ibaiondo auzoan (Bilbo), astelehen eta asteazkenetan, 17:15etik 18:45era. Bideragarria, berritzailea, jasangarria eta landugabea izateko diseinatuta dago, ebaluazio-adierazle kuantitatibo eta kualitatiboekin, ongizate emozionalean eta partaideen eta haien familien artean kapital soziala eraikitzean duten eragina neurtzeko.

### [Zure Alde](#)

## [KONEKTA MUSIKAN: BELAUNALDIEN ARTEKO MUSIKA LOTURAK](#)

### 3. AUZOKIDEOK ELKARTASUN KOMUNITARIOA Fundación Peñasal – Bilbao Otxarkoaga

Proiektu honen (AUZOKIDEOK) helburua da Bilboko Otxarkoaga auzoan bizi diren gazte migratzaileen parte-hartze aktiboa sustatzea, batez ere Peñasal S.Coop. enpresaren gizarte- eta hezkuntza-ibilbideetan daudenena. Ekimen honen helburua auzoko bizitza komunitarioan sartzeta da, elkarri laguntzeko sareak sortzea erraztuz eta estigmen aurkako borrokan lagunduz. Horretarako, ekintza progresiboak ezarriko dira, Erkidegoaren parte-hartzea inposatutako zerbait ez dela ziurtatzeko, baizik eta modu natural, boluntario eta iraunkorrean, Otxarkoagako gizarte-ehuna aberastuz.

## [AUZOKIDEOK ELKARTASUN KOMUNITARIOA](#)

### 4. Txinparta Bizkaia Programa de Mentoría Social



## Agintzari - Bilbao

Txinparta Bizkaia Programa nahi ez den bakardadeari eta prekarietate biopsikozialari aurre egiteko helburuarekin sortu da, belaunaldien arteko gizarte-mentoriaren eredu baten bidez. Pertsona askok, bereziki kalteberatasun-egoeran dauden gazteek, beren autonomiari eta harreman-loturari eragiten dieten tratu txarreko testuinguruei aurre egiten diete, eta bakardade-sentimenduak sortzen dituzte. Mentore boluntarioekin lotura esanguratsuak sortuz, harreman-kalte konpondu eta gizarteratzea sustatu nahi da.

Programa sei fasetan garatzen da: hedapena, hautaketa, prestakuntza, esleipena, mantenua eta itxiera. Aldibereko mentoreak eta mentoratuak kontu handiz aukeratzen dira (udal-babeseko eta/edo foru-babeseko baliabideek artatutako gazteak, haurrak/inklusioa Bizkaiko lurraldean), prozesuaren profilerak eta beharretara egokitzen dela bermatuz. Mentoreen prestakuntzak komunikaziorako, enpatiarako eta emozioen kudeaketarako tresnak barne hartzen ditu, funtsezkoak konfiantzazko harremanak ezartzeko. Esleipena modu pertsonalizatuan egiten da, eta prozesu osoan zehar laguntza teknikoak loturaren kalitatea bermatzen du eta arrisku-egoerak prebenitzen ditu.

Dirulaguntza honen bidez, programaren eragina sendotu eta zabaldu nahi da, Bizkaian urratze-egoeran dauden gazteentzako babes sozial eta emozionaleko sarea indartuz, gehien behar dutenentzako konexio-, sorkuntza- eta ongizate-aukerak sortzen jarraitu ahal izateko.

### [Txinparta Bizkaia Mentoría Sozialeko Programa](#)

#### 5. **VecinDIARIO: El vecindario como herramienta de dinamización comunitaria contra la Soledad No Deseada**

##### **Asoc. Moviéndote por la integración y la participación ciudadana- Getxo**

VecinDIARIO komunitate-dinamizazioko ekimen bat da, nahi ez den bakardadeari ikuspegi estruktural, kolektibo eta inklusibo batetik heltzeko diseinatua. Helburua da bizilagunek laguntza iraunkorreko sare gisa duten harreman-balioa suspertzea, askotariko pertsonen artean lotura esanguratsuak sortzea sustatuz. Metodologia parte-hartzaileen, belaunaldien artekoen, presentzialen eta digitalen bidez, nahi ez dugun bakardadea prebenitzea eta murriztea bilatzen dugu, hurbiltasunetik, entzute aktibotik eta herritarren lankidetzatik abiatuta.

Adinekoei soilik zuzendutako ikuspegi tradizionaletan ez bezala, VecinDIARIOk gazteei (18-30 urte), harrera-gizartean laguntza-sarerik gabe iritsi berri diren pertsona migratuei,



LGTBIQ+ pertsonen eta bazterketa-errealitateetatik bakardadea pairatzen duten ikusezin bihurtutako beste kolektibo batzuei ere zuzentzen zaie, ikuspegi interseksionala lehenetsiz, zenbait faktorek, hala nola generoak, jatorriak, adinak, dibertsitate funtzionalak edo egoera sozioekonomikoak, bakardadearen bizipenean nola gurutzatzen diren ezagutzeko.

Horretarako, proiektua hiru ardatzen inguruan hedatuko da: (1) partaidetza-diagnostikoa (mapa afektiboak, elkarrizketak, kartografia sozialak) (2) harreman-espazio eraldatzaileak sortzea (mikrogertaerak, truke-tailerrak, bizilagunen kronikak) eta (3) ebaluazio parte-hartzailea eta sistematizazioa, eskalagarritasuna eta iraunkortasuna lortzeko. Hori guztia, proiektuaren diseinuan eta bilakaeran pertsonen protagonismoa indartuko duen gobernantza komunitariotik artikulatuta.

[VecinDIARIO: Auzotasuna gizartearen dinamizazio tresna gisa nahi gabeko bakardadearen aurka](#)

## 6. Sustraiak eta adarrak

### BitarBask- Mungia

Sustraiak eta Adarrak belaunaldien arteko ekimen komunitarioa da, eta nahi ez den bakardadea prebenitzea du helburu, adinekoen eta gazteen arteko laguntza-sareak sortuz. Ardatz egituratzailea Denboraren Bankua da, plataforma digital irisgarri batetik kudeatua, non bi belaunaldiek zaintzak, trebetasunak eta jakintzak trukatzeko dituzten.

Arlo teknikotik haratago, tresna honek oso dimentsio erlazionala eta sinbolikoa du. Parte-hartzaile bakoitzak bizi-curriculum bat egiten du, bere esperientziak, gaitasunak eta balioak jasotzen dituen aurkezpen komunitarioko gutun bat. Curriculum vitae tradizionalak ez bezala, tresna honek komunitateari ekarpen baliotsu gisa aitortzen ditu ikusezin bihurtutako ibilbideak — batez ere emakume zaintzaileenak, adinekoenak edo migratzaileenak —.

Proiektua osatzeko, elkarrizketa-zirkuluak, memoria kolektiboko tailerrak eta boluntariotza-ekintzak egiten dira, bizitza-jakintzak balioesteko eta elkarrekiko aintzatespena sustatzeko. Erabilgarritasun-, kidesun- eta duintasun-sentimendua sustatzen da, batez ere tradizionalki baztertuak izan direnen artean.

Ekimenak belaunaldi-oztopoak hausten ditu eta adinaren, generoaren edo jatorriaren arabera isolatzen dituzten irudimenak eraldatzen ditu. Elkarrekikotasun aktiboko eta erantzunkidetasun komunitarioko eredu bat sustatzen du, non pertsona guztiak gizarte-ehunaren eragile baliotsutzat hartzen diren.



Sustraiak eta Adarrak BizkaiSare 2030en helburu estrategikoen barruan kokatzen da, bat egiten baitu entzute aktiboaren, lotura komunitarioen berreraikitzearen eta bakardadearen aurrean sare erantzukideak bultzatzearen aldeko apustuarekin.

## Sustraiak eta adarrak

### 7. Euskadiko Gazteen Kontseilua /Consejo de la Juventud de Euskadi

Euskadiko Gazteriaren Kontseilua, bere jardun-eremutik, hezkuntza-unitate batzuk garatzen ari da gazteekin bakardadearen prebentzioan lan egiteko. Gaur egun, zenbait ekimen pilotu garatzen ari da, eta laster aurkeztuko dute bere proposamena.

## Hasiera - Euskadiko Gazteriaren Kontseilua (EGK)

### 8. BizkaiaGara

BizkaiaGara lurraldeko pertsona, erakunde eta erakundeen zerbitzura dagoen herritarren ekintzarako, boluntariotzarako eta lan komunitariorako gunea da. Bizkaiko Foru Aldundiak, EDE Fundazioak eta BBK-k bultzatutako proiektua da.

## BizkaiaGara

## Europa mailako esperientziak

### 1. The Mix YouthNEt y Get Connected

The Mix Erresuma Batuko gazteei laguntzeko ongintzako bi erakunde nagusiren bat-egitearen ondorioz sortu zen: YouthNet eta Get Connected. The Mix-ek YouthNet-en irismen digital zabala, telefono bidezko laguntza-linea eta Get Connecteden aholkularitza-zerbitzua uztartzen ditu. Diziplina anitzeko laguntza eskaintzen du, bereziki ongizate mentalean eta boluntarioen bidez aukerak sortzean oinarritua.



The Mix-ek helburu hauek ditu:

- Zerbitzu bakarra, eskala handikoa eta kanal anitzekoa ematea, gazteek aukeratzen duten teknologiaren bidez gazteen ongizatea eta aukerak babesteko.
- Ongizate fisiko eta emozionalaren ikuspegi holistikoa hartzea
- Laguntza bilatzen duten gazteei laguntza-bidaia hasteko abiapuntu bat eskaintzea, sektorean eta sektoretik kanpo garrantzitsuak diren beste zerbitzu batzuetan jarraitu ahal izateko.
- Zerbitzu sendo bat ematea, gero eta eskaera handiagoari erantzuteko zabal daitekeena.
- Gazteentzako aukera malguak sortzea, boluntario gisa.

## The Mix

### 2. Tackling loneliness through peer-support The Mix

Boluntariotzaren ekimen hau gazteen artean laguntza bat ematean oinarritzen da. Esteka honek leiho berri bat irekitzen du, beraz, boluntarioak eta erabiltzaileak antzeko adinekoak dira, eta bakardadea sentitzen duten pertsonentzat harreman esanguratsuak sortzen laguntzen du.

Nahi ez duten bakardadea bizi duten gazteei jendeak entzuteko eta konexio positiboak ezartzeko lekuak daudela erakustea du helburu programa honek. Programa malgua da, boluntarioei denbora-tarte txikietan parte hartzeko aukera ematen diena, aisialdiko bloke txiki guztiak aprobeztatuz. The Mix-ek erreferentzia profesionalak eskaintzen ditu sei hilabetez parte hartu ondoren, eta, beraz, boluntario gisa parte hartzen duten gazteek etorkizunean unibertsitate eta lan arloko eskaeretan erreferentzietarako erabil dezakete programa honetan parte hartzea.

Boluntariotza horretan parte hartu ahal izateko ez da esperientziarik behar, baina badira baldintza batzuk:

- Gehienez 25 urte izatea
- Erresuma Batuan bizitzea
- Pertsona enpatikoa izatea eta aktiboki entzuteko prest egotea



Boluntario informalen aukera bat da, bakarrik sentitzen den edozein gazterentzako laguntza-gune bat eraikitzen laguntzeko.

Ekimen hau abian jartzeko, uste osoa dago, batzuetan, pertsona talde bat izatea, modu irekian eta zintzoan hitz egiteko konfiantza dutenak, eta hori gakoa izan daitekeela aurrera pauso esanguratsuak emateko, arazoa edozein dela ere.

### The Mix

### 3. Join US

Join Us 12 eta 25 urte bitarteko gazteen bakardadeari aurre egiteko Herbehereetan lan egiten duen gizarte-erakunde bat da. Join Us herrialdeko gizarte-laneko erakundeekin elkarlanean ari da nahi ez duen bakardadea sentitzen duten gazteei laguntza eskaintzeko.

Join Usek kalitatezko pertsonen arteko konexio gehiagoren falta sumatzen duten gazteei zuzentzen dizkie bere ekintzak.

Join Us-en orrian bi sarbide mota daude:

- Bakarrik sentitzen den eta bere adineko egoera berean dagoen jendea aurkitu nahi duen gazte jendea.
- Ekimenera lagun berrien bila iristen diren gazte horiek harremanetan jartzeko lan egiteko prest dauden profesionalak.

Join Usek bere proiektuak "babesten" dituzten Herbehereetako pertsona garrantzitsuen kolaborazioak izan ohi ditu

[Eenzaamheid bij jongeren | Join us](#) (nederlandar)



#### 4. Belong

Belong Erresuma Batuko kolektibo bat da, gazteen bakardadearen aurka borrokatzen duena. Ingalaterrako Gurutze Gorriak eta Co-op-ek 2017an egindako azterlanean oinarritzen da. Bertan adierazten da gazteek nahi ez duten bakardadea beste edozein taldek baino gehiago pairatzen dutela. Lan egiten du gazteei ezbeharrak gaintitzen laguntzeko eta beren komunitateei laguntzeko, kide izatearen sentimendua sendotzen laguntzeko. Belongek akademiekin, ikastetxe eta institutuekin eta gazte-elkarteekin lan egiten du. Topaguneak, teknologiako prestakuntzak eta antzerki-funtzioak eskaintzen ditu, eta GKEek proposatutako ekimenak finantzatzen ditu.

[Tackling youth loneliness | Co-op Foundation](#)

#### 5. Fundación Kiss

[Fondation KISS](#) ongintzako fundazioa da, Zurichen dago (Suitza), eta eskualdeko erakundeak lotzen ditu. Boluntariora egiteko aukera ematen du, adin guztietako pertsoneri laguntzeko. Bere jardueren [helburua denbora-bankuen sistema ez-monetarioa kudeatzen duten kooperatibak](#) sortzea sustatzea eta laguntzea da. Programaren helburua boluntariorarako pizgarri gehigarriak sortzea da.

KISS ereduak ezaugarri paregabeak konbinatzen ditu, belaunaldi guztien elkartasuna eta erantzukizun pertsonala indartzen dutenak eta, aldi berean, guztiei poza eta lasaitasuna ematen dietenak. Kide boluntarioen bitartez, KISS kooperatibek laguntza eskaintzen diete pertsoneri etxeko eta lorategiko eguneroko zerbitzuetan, bidaietan, entzuteko eta hitz egiteko, ibiltzeko, ariketa fisikoa egiteko, etab. Beren artean laguntzen duten pertsonen (tandemak) espezialisten laguntza dute. KISSek dantza, kantu, hizkuntza, informatika, literatura eta bazkari tailerrak ere antolatzen ditu.

[FONDATION KISS - Nachbarschaftshilfe mit Zeitnachweis](#)