

3. kapitulua

**Bakardadea politika
publikoen esku hartze
objektu gisa:
nazioarteko egoera**



Hirugarren kapitulu hau bi ataletan bereizten da. Lehenengo atalean gure inguruneko zenbait herrialdetan bakardadeen aurrean garatu diren estrategien ezaugarriak jaso dira, bereziki azpimarratuz erkide dituzten elementu eta ezaugarriak eta barne dituzten jarduketak. Bigarren atalean, erabilgarri dagoen literatura zientifikoaren berrikusketa dokumentala oinarri hartuta, bakardadeak prebenitzeko edo jorrazeko eraginkorrenak izan diren esku hartzeak aztertu dira.

3.1. Bakardadeei aurre egiteko estrategien analisia gure inguruko herrialdeetan

3.1.1 Sarrera

Atal honetan aztertu diren estrategiak hautatzeko irizpide hauek erabili dira:

- **Estrategia ofizialak** izatea, administrazio publikoek garatutakoak eta bakardadeekin lotutako egoerei erantzun integrala emateko diseinatutakoak;
- Eta arreta **espezifiki bakardadeetan jartzen duten estrategiak** izatea, alde batera utzita estrategia sektorialak (adinekoei zuzendutakoak, esaterako) eta analisirako barne hartuta bakarrik bakardadeak eta isolamendu soziala prebenitzeko eta jorratzeko helburu zuzena dutenak.

Bestalde, analisia egiteko orduan, lehentasuna eman zaie irismen nazionaliko estrategiei. Hala ere, zenbait herrialdeetan, kontuan hartu dira eskualdeko edo tokiko estrategiak ere, estrategia nazionalik ez izateagatik. Zehaztu behar da ere ez dela berrikusketa xehatua izan, beraz, ez da kontaktu prozesurik ireki administrazio eskudunekin inolako estrategia espezifikorik aurkitu ez den kasuetan. Zenbait herrialdek estrategiarik ez izan arren, egindako bilaketari esker jakin dugu herrialde horietako batzuek bakardadea beren politika publikoen barne hartzen dutela, bestelako bideak edo estrategia baten osagarriak diren bideak baliatuz, esaterako:

- Bakardadeak prebenitu edo jorratzeko eraginkorrak diren irismen eta zabalera handiko programak edo ekimenak abiaraztea.
- Bakardadeekin lotutako errealitateei arreta publiko-pribatua, egituratuagoa eta integralagoa emateko erakunde publikoak edo publiko-pribatuak sortzea..

Gauzak horrela, jarraian ageri den koadroan laburbildu da hemen aztertu diren herrialdeen identifikazioa, bakardade egoerei erantzun integrala emateko baliatzen duten mekanismoaren arabera.

Erantzun integrala emateko baliatutako bidea			
	Estrategia	Erakundea	Programa nazionala
Erresuma Batua	✓	✓	
Eskozia	✓		
Gales	✓		
Herbehereak	✓		✓
Japonia		✓	
Frantzia		✓	

Bakardadea prebenitzeko eta jorrazeko estrategia nazionalak identifikatu dira herrialde hauetan: [Erresuma Batua](#) (lurreko aplikazioarekin Ingalaterran), gainera arlo honetako erreferentia dena beste herrialde batzuentzat; [Gales](#); [Eskozia](#); eta Herbehereak. Herbehereak aitzindariak izan ziren, 2014. urtean, Osasun, Ongizate eta Kirol Ministerioaren Reinforced Action Plan Against Loneliness (Versterking aanpak eenzaamheid) planaren abiaraztearekin. 2018tik aurrera, estrategia islatu egin da "Elkarrekin bakardadearen aurka" programan ([Een tegen eenzaamheid](#)), Ministerio beraren zuzendaritzapean eta [ekintza programa](#) espezifiko bat duena. Estrategia nazionalaz gain, beste herrialde batzuetan (eta, zenbaitetan, hauetan ere) eskualdeko eta/edo tokiko estrategiak garatu dira, hala nola Erresuma Batuan⁹, Frantzian¹⁰, Australian¹¹, Eskozian¹² edo Espainian¹³.

Lehenik, Erresuma Batua (2018) eta, ondoren, Japonia (2021) izan dira munduko lehen herrialdeak, eta bakarrak ere, administrazioaren organigrama barruan bakardade ministro bat izendatu dutenak¹⁴. Erresuma Batuan, Tracey Croch da, Kirolerako eta Sozietate Zibilerako parlamentuko estatu idazkariordea dena. Japonian, bakardadea jorrazeko ardura duen ministerio burua Teshushi Sakamoto da, uneko Jaiotza eta Eskualdeko Suspertze ministroa. Gai hau espezifiki jorrazeko erakundeak ezartzearen ildo berean, Frantzian, 2021eko otsailan, Frantziako Gobernuko Autonomiaren ministro arduradunak, Brigitte Bourguignonen, [adineko pertsonen isolamendu sozialari aurre egiteko batzorde estrategikoa](#) abiarazi

zuen eta [bide orria prestatu zen](#). Batzorde hori Gizarte Kohesioko Zuzendaritza Nagusirekin (DGCS) eta Autonomiarako Elkartasunaren Funtz Nazionalarekin (CNSA) batera kudeatzen da.

Zenbait herrialdetan estrategia nazional bat izateaz gain, osiera anitzeko batzordeak, sare nazionalak, taldeak edo plataformak eratu dira. Erresuma batuan, aipagarriak dira [Jo Cox Comisión on Loneliness](#) batzordea (izena bere liderraren izenarekin bat dator, Jo Cox, eta bere lana, dagoeneko amaitua, aurrekari izan da herrialdeko estrategia nazionala sortzeko) edo [Action Group on Loneliness Policy](#) taldea. Australian, 2016az geroztik, [Ending Loneliness Together](#) elkarrekin sare nazionala dago; Eskozian, [Action Group on Isolation & Loneliness in Scotland](#) (AGIL) taldea; eta Estatu Batuetan, Coalition to End Social Isolation & Loneliness koalizioa, adibide batzuk aipatzearen. Espainiaren kasuan, Asociación Contra la Soledad elkarrekin dago, nahi gabeko adinekoen bakardadeari aurre egiteko elkarrekin lan egiten duten elkarrekin sare bat sortu nahi duena¹.

⁹ Erresuma Batuan, Ingalaterrako Medway udalerrak (250.000 biztanle) aurrea hartu zion estrategia nazionalari bere [Strategy to reduce Social Isolation 2014-2018](#) aitzindariarekin. Herrialde horretan bertan, aipagarria da ere Londreseko hego-ekialdeko Southwark Council-aren [Loneliness Strategy 2012-21/2023-2014](#) estrategia.

¹⁰ Frantzian, Pau izan zen bakardadearen aurkako plan bat abiarazi zuen lehena: [Plan Anti Solitude](#).

11 Australian, bere aldetik, aipagarria da: [Monash Loneliness framework 2020-2025](#), Monash udalerrikoa.

12 Eskozian, estrategia nazionalaren esparru barruan, zenbait udalerrik tokiko strategiak ezarri dituzte, esaterako, [Social Isolation and Loneliness Strategy 2021-2017](#) estrategia, South Ayrshire udalerrikoa (91.000 biztanle).

13 Azkenik, Espainian, aipagarriak dira Bartzelonako [Estrategia municipal contra la soledad 2020-2030](#) udal estrategia edo Madrilgo Udalaren [Proyecto Estratégico para la prevención de la soledad no deseada](#) proiektua. Eta, autonomia erkidegoen artean, nabarmentzekoak dira: [Plan estratégico contra la soledad no deseada y el aislamiento social de Castilla y León, 2022-2027](#), la Estrategia Regional contra la Soledad no deseada de las Personas Mayores del Gobierno de la Región de Murcia (ezin izan da atzitu) eta Malagako Diputazioko [Plan contra la soledad de las Personas Mayores](#) plana.

14 Hala ere, ezin da ondorioztatu munduko beste hiri batzuetan, gobernu zentraletik haratago, honelako konfiguraziorik hartu ez denik erakundeen organigrametan. Horren adibidea izan daiteke Sint-Truiden udalerrria, Limburgoko probintzian, Belgikan, herrialde horretako lehenengo hiria izan baitzen bakardadeetako zinegotzi bat izan zuena 2019an, Erresuma Batuaren ereduari jarraituz eta bakardadeari lotutako estigma murrizteko helburuarekin. Prentsako albiste baterako sarbidea: <https://www.sint-truiden.be/7e-schepen-pascy-monette-open-vld>

15 Momentu honetan, Asociación contra la Soledad elkarteak lau eginkizun motaren inguruan jarduten du, horietako bakoitza lan talde baten esku utzita: bakardadeari buruzko behatoki baten garapena, bakardadearen inguruan lan egiten duten erakundeen sare baten sustapena, erakunde

publiko nagusiekin (Estatuko Administrazioa eta Udalak) eta pribatuekin kontaktua, eta gai honen inguruko sentsibilizaziorako komunikazio tresna eta edukien sorrera.

16 <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/121053/Nationale-Strategie-soll-gegen-Einsamkeit-vorbeugen>

17 <https://observador.pt/2021/10/15/parlamento-recomenda-ao-governo-que-crie-estrategia-para-combater-a-solidao/>

3.1.2 Bakardadeari aurre egiteko estrategien elementu erkide nagusiak

Estrategiak oso desberdinak izan arren formatuari, helburuei edo gobernantza moduei dagokienez, elementu erkide asko ere badituzte. Jarraian zehaztu dira estrategien elementu erkideak. Horretarako, kontuan hartu dira, estrategia nazionalekin batera, identifikatu diren eskualdeko eta tokiko estrategiak ere.

3.1.2.1 Bakardadearen kontzeptualizazioa eta zehaztapena

Aztertutako diren estrategia gehienetan, bakardadea kontzeptualizatzen da pertsonak egiten duen balorazio subjektibo baten moduan, pertsonak lortu nahi dituen eta benetan dituen gizarte harremanen arteko aldea ondorioztatzen duena, bai harreman gutxiegi izateagatik edo harremanak espero dena baino okerragoak edo kalitate txikiagokoak izateagatik. Halaber, estrategia askotan bakardade soziala eta bakardade emozionala bereizten dira eta, zenbait kasutan, bakardade existentziala edo kronikoa ere aipatzen da. Bestalde, aztertutako ia dokumentu guztietan jasotzen da isolamendu sozialaren eta bakardadearen arteko bereizketa, errealitate desberdinak baitira, baina Frantzia isolamendu sozialaz hitz egiten da gehienbat. Kasuren batean, dokumentuek are gehiago mugatzen dute kontzeptua, arreta nahi gabeko bakardadean jarriz (Bartzelonako udalerria).

Arretaren "objektuari" dagokionez, estrategia gehienak pertsonen zuzendutakoak dira, baina, zenbaitetan, bakardadeen aurreko arrisku handiagoa duten biztanleria taldeak zehazten dira eta horientzako jarduketak espezifikoak aurreikusten dira, hala nola adineko pertsonak, desgaitasuna duten pertsonak, errefuxiatuak edo asilo eskatzaileak, ordainsaririk gabeko zaintzaileak edo LGTBI pertsonak, besteak beste (Erresuma Batuan edo Galesen, esaterako). Japonian, bakardadearen eta isolamenduaren inguruan abiarazi diren foroetan, bakardadea jorratzen da biztanleria taldeen edo gaien arabera. Beste kasu batzuetan, estrategiak adineko pertsonen zuzendutakoak dira espezifikoki, esaterako, Murtzian eta Malagan, Espainia barruan, edo Frantzian.

Azterketa honek agerian utzi du, azkenik, estrategiak ez direla bakarrik bakardade egoerez arduratzen, baizik eta bakardadearen aurreko arrisku egoerez ere bai, zentzu horretan funtsezko eginkizuna esleituz prebentzioari¹⁸, zeharka, bere maila guztietan (unibertsala, selektiboa eta tertziarioa).

18 Madrilgo Udalaren nahi gabeko bakardadea prebenitzeko proiektu estrategikoaren kasuan, estrategia bikoitza planteatzen da: Madrilgo biztanleria osoari zuzendutako bat eta arrisku handieneko biztanleriari zuzendutako beste bat, horietako bakoitzarentzat jarduketak ildo ezberdinak ezarri.

3.1.2.2. Estrategiak gidatzen dituzten planteamendu eta printzipioak

Identifikatu diren estrategia nazional edo eskualdeko eta tokiko estrategien artean, hauek dira estregien oinarri diren planteamendu edo printzipio nagusiak:

- **Zeharkako planteamendua, sektore artekoa eta dimentsio anitzekoa.** Elementu hau argi eta garbi ikus daiteke herrialde guztietan, estrategietan adierazten baita bakardadeak prebenitzeko eta jorratzeko zenbait sektore eta sistemetatik datozen erantzun artikulatuak behar direla, pertsonen behar guztiei erantzuna ematen dieten zerbitzuak integratuz (hezkuntza, osasuna, etxebizitza, lana...) eta erakundeen eta sektoreen arteko lankidetzaren sustatuz.
- Honen ildotik, **erakunde arteko** planteamenduak, bere aldetik, garrantzi nabarmena du zenbait estrategietan eta planteamendu honen aplikazio eraginkorrerako koordinazio eta gobernantza mekanismoak ezartzen dira. Bakardadeari modu eraginkorrean aurre egiteko, benetan zeharkakoa eta departamentu artekoa den planteamendu bat defendatzen dute. Aipagarriak dira, zentzu honetan, Erresuma Batuko departamentuen konpromisoak.
- Aztertu diren estrategia guztiek zenbait mailatako (zentrala, eskualdekoa, tokikoa) erakunde publikoen arteko **baterako**

diseinuaren, baterako sorreraren eta lankidetzaren aldeko apustua egiten da, hirugarren sektoreko erakundeekin, boluntarioekin, enprekin eta bestelako establezimendu kultural eta merkataritza establezimendurekin batera.

- **Planteamendu jasangarria** ere aipatzen da alderdi nagusi gisa zenbait estrategietan (Erresuma Batuko guztiak, Herbehereetakoak, Bartzelonakoak). Planteamendu hau erabiltzen da arreta jartzeko finantzaketa egokian, eragile bakoitzak dituen strategiaren esparru barruan ekintzak abiarazteko benetako aukerak aztertzean, horretarako behar den laguntza sustatzean edo tartean diren erakundeen arteko oinarritzko adostasun bat lortzearen garrantzian.
- Aztertutako estrategia guztiek **personalizazio planteamenduak** aukeratu dituzte eta, zenbaitek, bizi kalitatearen ingurukoak, pertsonen gizarte harreman esanguratsuak izateko behar dituzten laguntzak emateko helburuarekin, pertsona bakoitzaren bizi proiektuaren arabera.
- Halaber, **prebentzio selektiboa** elementu erkidea da, izan ere, bereziki azpimarratzen da arreta berezia jartzeko beharra pertsonen bakardadeen aurreko edo bakardadea sentitzeko arrisku handiagoa duten puntuetan, arloetan, tokietan, giroetan edo inguruabarretan, biztanleria osoarentzat onuragarria izan daitekeen ekintza prebentiboarekin batera.

Horretarako, ondorioztatzen da, faktore pertsonalekin eta gizarte testuinguruarekin batera, giroaren eta egituraren inguruko faktoreak kontuan hartu behar direla ere.

- **Ebidentzian oinarritutako jardunbideen garrantzia** da aztertu diren estrategia guztietan aurki daitezkeen irizpide edo planteamenduetako beste bat. Zentzu honetan, azpimarratu egiten da esperimendatzearen, aplikatzearen eta ikaskuntzak ondorioztatzearen garrantzia, bai eta esperientzia berritzaileak sustatzearena ere (Erresuma Batua, Herbehereak).
- **Hurbiltasunari eta tokiko planteamenduari** ematen dioten garrantzia dela eta, estrategia guztiek komunitate kohesionatu eta sendoak eraikitzeke helburua dute. Hori lortzeko, estrategiek, xede horretara zuzendutako ekintzez gain eta tokiko erakundeei eginkizun garrantzitsua esleitzeaz gain, lurraldeko funtsezko zenbait eragilek osatutako elkartean, batzordeen edo sareen laguntza aurreikusten dute.
- Kasu askotan, **teknologia berriei eta digitalizazioari** funtsezko eginkizuna eman zaie, komunitate kohesionatuak eta konektatuak eraikitze aldera¹⁹.

3.1.2.3. Estrategien epe luzerako ikuspegia edo itxaropenak

Estrategien kopuru handi batek –nazionalak, eskualdekoak

zein tokikoak izan– **konektatuta eta kohesionatuta dauden eta inklusiboak diren gizartea eta komunitateak eraiki** nahi dituzte, pertsonak harreman esanguratsu eta sendoak garatzeko aukerak izan ditzaten. Zentzu horretan, adierazi den moduan, estrategiak helburu argi batekin diseinatzen dira: bakardade larria eta kronikoa desagerraraztea edo murriztea (Australia), pertsonak denbora guztian edo ia guztian bakarrik senti daitezen saihestea (Erresuma Batua) edo nahi gabeko bakardadea arintzea (Bartzelonako udalerrria edo Gaztela eta Leongo autonomia erkidegoa).

Aztertu diren estrategiak eta planak oso desberdinak dira egiturari, formatuari eta artikulazioari dagokienez²⁰. Nolanahi ere, esan daiteke estrategia gehienek oinarritzko alderdi hauek partekatzen dituztela:

19 OMEk prestatutako zahartzeari eta osasunari buruzko mundu mailako txostenak (2015) honakoa ezartzen du: "etorkizuneko teknologiek kontuan hartu behar dituzte adineko pertsonen behar eta lehentasunak, urritasun fisiko eta gaixotasun ez kutsakor jakinak jorratzeaz gain. Osasun arloko teknologiaren arlo hauek garrantzitsuak izaten jarraituko duten arren, teknologien eta gailuen irismena zabaldu beharra dago. Bakardadeak eta isolamendu sozialak adineko pertsonen osasun fisiko eta mentalean eragin nabarmena duten garai honetan, osasun arloko teknologiek eginkizun garrantzitsua izan dezakete senideen arteko distantzia fisiko eta emozionala murrizteko, bai eta adinekoen eta beren zaintzaileen eta komunitateko beste kide batzuen artekoa ere".

20 Japoniako kasuan, ezin izan dira zehatz mehatz aztertu jarduketako ildo nagusiak.

3. koadroa. Bakardadeen aurreko esku hartze mailak eta jarduketak motak

Esparruak	Jarduketan orientazioa	Herrialdeak
Sentsibilizazioa	Bakardadeen fenomenoaren inguruko elkarrizketa nazionala eraikitzea haren efektuei buruzko kontzientzia sortzeko eta estigmari aurre egiteko	Erresuma Batua ²¹
	Kontzientziatzea eta jarrera positiboak sustatzea	Gales
	Jarrera positiboak sustatzea eta estigmatizazioari aurre egitea	Eskozia
	Herritarrak bultzatzea, publiko orokorra sentsibilizatzea eta adinaren ondoriozko bereizkeriaren aurka borrokatzea	Frantzia
	Bakardadea identifikatzea eta horren inguruko eztabaida sortzea	Herbehereak
Isolamendu sozialaren eta bakardadearen prebentzioa	Pertsonen arteko konexiorako aukerak hobetzea	Eskozia, Gales, Erresuma Batua
	Bakardade egoerei aurre egitea bakardadearen seinaleak fase goiztiarrean antzemateari esker	Herbehereak
	Hauskortasuna hobe identifikatzea eta isolamendu egoerak saihestea	Frantzia
	Bakardadea alde batera uztea eta bakardadeari modu jasangarrian aurre egitea	Herbehereak
Komunitateak sendotzea	Komunitate egiturak garatzea	Eskozia, Gales, Erresuma Batua
	Komunitate kohesionatuak sortzea	Gales
	Komunitateak gaitzea eta jabetza erkidea sortzea	Eskozia
Gobernantza	Bakardadea gobernuaren politika guztietan txertatzea edo zeharkako politika bat izatea zerbitzu publiko guztiek bakardadearen arloan parte har dezaten	Erresuma Batua
	Lurraldeko politika hurbil bat indartzea	Frantzia
	Aldeko legezko baldintza eta politikak sortzea	Herbehereak
Ezagutza eta ebidentzia sortzea	Datu base nazionala eta ebidentzia hobetzea bakardadearen jatorriak, inpaktua eta funtzionatzen duten elementuak ezagutu ahal izateko	Erresuma Batua
	Ekimen arrakastatsuek eta jardunbide egokiak ezagutzera ematea	Frantzia

3.1.2.4. Formatua, esku hartzen duten eragileak eta estrategien gobernantza

Gobernantza eta koordinazio mekanismoak argi eta espezifikoki jasotzen dituzten estrategien arabera, erakunde erkideen edo estatuetakoko gobernuen eginkizunak dira estrategia zuzentzea eta estrategia modu eraginkorrean aplikatzea, politikak prestatzea eta komunikazioa eta hedapena -informazio orokorrarena zein esperientzia arrakastatsuenak-, bai eta sentsibilizazio kanpainak egitea ere (Erresuma Batua, Gales). Gainera, gobernuen erantzukizuna da ingurune egokia sustatzea eta beharrezkoak diren baldintzak sortzea udalerriek eta komunitateek aukera izan dezaten pertsonen eta inguruneari hoberen egokitzen zaizkien irtenbideak diseinatu eta eskaintzeko. Estrategiaren batek, esaterako, Herbeheretako estrategiak, espezifikoki adierazten du Gobernuaren eginkizuna dela udalerriei eta tokiko koalizioei laguntza ematea neurri posibleen pakete batekin.

Horretarako, "Elkarrekin bakardadearen aurka" programak zenbait profil profesional ditu barne funtzio jakinetarako¹. Enpresen, gizarte erakundeen, boluntarioen eta gobernuaren arteko harreman publiko-pribatuak ahalbidetu eta areagotzea da aipatzen diren eginkizunetako beste bat, baterako arreta bermatze aldera, profesionalen zuzendutako gaikuntza ikastaroak eta gomendioak garatzeaz gain (Herbehereak)⁹. Azkenik, zenbait kasutan, aipatu egiten da ere gobernuak, gobernu arteko talde baten bitartez, txosten bat argitaratuko duela urtean behin (Erresuma Batua) edo bi urtean

behin (Gales) strategiaren aurrerapenen berri emateko. Kasu askotan, dagoeneko azaldu den moduan, talde nazionalak eta funtsezko erakundeak lankidetzan aritzen dira eta Eskoziaren kasuan, adibidez, Adinekoen eta Berdintasunaren Ministerioaren zuzendaritzapeko ezarpen nazionalerako talde bat dute, Herbeheretan gertatzen den era berean, non koalizio nazional bat eratu duten.

Departamentu arteko ikuspuntutik, estrategiek koordinazio organo zentralizatuak sortzearen aldeko apustua egiten dute, gobernuko zenbait sailen parte hartzearekin. Erresuma Batuko estrategia guztiek ezartzen dute, alde batetik, gobernu arteko talde ministerial bat edo departamentu arteko talde bat (Eskozia, Erresuma Batua eta Gales), ministerio jakin baten zuzendaritzapean, estrategia horren goi mailako ardura bere gain har dezan eta egindako ekintzak eta epe luzerako aplikazio gainbegiratu ditzan, barne hartuta strategiaren inguruan hartutako konpromisoen aplikazio eraginkorra (Gales, Erresuma Batua). Frantziak, bere aldetik, "isolamenduaren aurka borrokatzeko erreferente" bat ezartzea proposatzen du departamentu bakoitzean, isolamendu soziala jorratzeko neurriak zuzentzeko, koordinazioaren eta tokiko lankidetzaren berriak sustatzearen bidez. Erresuma Batuko estrategian bereziki aipagarria da zenbait departamenturen parte hartzea. Departamentu hauek egindako aurrerapausoen berri eman behar dute, onartutako konpromisoen esparruan, Departamentu Planen bitartez bakardadeari aurre egiteko orduan².

Kasuren batean, estrategia hauek organo edo batzorde zientifiko

aholkulariak dituzte aholkularitza eta ezagutzak eskaintzeko, esaterako, Herbeheretan edo Bartzelonako udalerrian, Bakardadearen Aurkako Kontseilu Ahokulari Zientifikoarekin (CACs)²⁴.

Esan den moduan, estrategien elementu erkideetako bat da **tokiko erakundeei** esleitzen zaien eginkizun garrantzitsua, zerbitzuen sustatzaileak diren heinean, hurbileko planteamendu bat bermatze aldera. Honela, estrategianazionala abiapuntu hartuta, tokiko agintariei eskatzen zaie bakardadea kontuan har dezaten beren plangintza estrategikoetan eta beren komunitateen ongizatearen inguruko erabakietan⁴. Horretarako, zenbait kasutan (Eskoziari, esaterako), zehaztu egiten da Eskoziako Toki Agintarien Konbentzioarekin batera lan egingo dela erakundeen maila eta arlo guztien arteko lerrokatze handiena lortzeko helburuarekin. Herbeheretan, zenbait eginkizun definitu dira udalerriei laguntza emateko eta, aipatu moduan, zenbait mekanismo dituzte beste herrialde batzuetako erakunde arteko lankidetzarako.

Azkenik, Bartzelonako Bakardadearen Aurkako Udal Estrategiaren kasuan izan ezik, honek aurrekontu espezifiko jasotzen baitu strategiari bultzada emateko, gainerakoek ez dute inolako aurrekontu orokorrik aurreikusten²⁶.

21 Erresuma Batuen estrategia hiru helburu nagusiren inguruan antolatzen bada ere (elkarrizketa nazionala eraikitzea, ebidentzia hobetzea eta bakardadea gobernuko politika guztietan txertatzea), gizarte konektatu eta

kohesionatu bat eraikitzeko hiru funtsezko arlo ezartzen ditu ere: erakundeek pertsonen arteko konexioak lagundu eta ahalbidetzea sustatzea; gizarte konexioak ahalbidetzen dituzten komunitate azpiegiturak sortzea; eta komunitate kohezionatuak bermatzen dituen kultura bat eraikitzea.

22 Herbeheretan koalizio nazional bat dute (esklusiboa ez dena eta etorkizunean kide berriak onar ditzakeena) eta, toki mailan, beste zenbait koalizio ere, guztiak ekintza programari atxikita. Udalerriak dira bakardadearen aurkako planteamenduari forma ematearen arduradun nagusiak, tokiko koalizioak eratuz, enprekin, herritarrekin edo gizarte erakundeekin batera. Gobernu zentraletik laguntza ematen diete udalerriei, bai koalizio horiek osatzeko eta baita arlo honetan erantzunak emateko orduan agertzen diren gai espezifikoetan ere. Jarraian ageri den estekan aurki daiteke programarekin bat egin duten udalerrien mapa: eentegeneenzaamheid.nl. Udalek eta Estatuak adostu egin dute, gobernu arteko programan, bakardadearen aurkako borroka elkarrekin egin beharreko lana dela. Bere aldetik, "Elkarrekin bakardadearen aurka" zentroa da programa nazional osoaren ardatz nagusia, bertan antolatzen baitira ezagutzak eta esperientziak, eta laguntza ematen baitie udalerriei eta tokiko koalizioen konfigurazioari. Horretarako, agentziak esperientziadun aholkulariak eta tresnak jartzen ditu eskura "Bat bakardadearen aurka" aplikatzeko. Halaber, eskura jartzen ditu ere koalizio publiko-pribatu bat eratzen laguntzen duten prozesuetako aholkulariak; inpaktua eta kudeaketarako laguntza ematen duten profilak; sentsibilizazio prozesuetan laguntzen duten komunikazio aholkulariak; teknologia berriak eta egin beharreko lana uztartu ditzaketen berrikuntza azeleratzaileak; tresnak, eskuliburuak eta harremanetarako datuak eskaintzen dituen gizarte mapa bizi bat; eta jardunbide egokien liburutegi bat.

23 Hauek dira esku hartzen duten ministerioak: Etxebizitzaren, Komunitateen eta Tokiko Gobernuaren Ministerioa, Enpresen, Energiaren eta Estrategia Industrialaren Departamentua, Garraio Departamentua eta, horiez gain, Kiroletako eta Gizarte Zibileko Ministerioa eta Estatu Idazkaritza. Estrategiaren arabera, azken bi ministerioen kasuan izan ezik, bakardadea dagoeneko barne baitute beren sailetan, gainerakoek bakardadea gai moduan txertatu beharko dute.

24 Batzorde honekin batera, Bartzelonako Bakardadearen Aurkako Udai Estrategiak ezartzen ditu, alde batetik, bakardadearen inguruko mahaia (partaidetza politikoarekin eta jarraipen eta informazio eginkizunekin) eta, bestetik, bakardadearen batzarra (estrategia prestatzeko lantaldeetako ordezkariekin eta lan eginkizunekin).

25 Herbeheretan, programa nazionalak bost oinarri nagusi ezarri ditu tokiko planteamendu bat lortzeko: konpromiso administratiboa, sare sendoa sortzea, pertsonen partaidetza lortzea, planteamendu jasangarri bat lantzea eta gainbegiratzea eta ebaluazioa.

26 Erresuma Batuak funts hauek ditu: Loneliness Engagement Fund, Building Connections Fund edo Loneliness Microgrants Fund.

3.1.2.5. Etabaida publikoa sustatzea

Aztertzen diren estrategia guztiek –nazionalak, eskualdekoak zein tokikoak izan– helburuen artean barne dute bakardadeen inguruko elkarrizketa publikoa sustatzea, sentsibilizazioarekin eta jarrera positiboaren sustapenarekin batera, xede hauekin: estigma murriztea, adinaren ondoriozko bereizkeriaren aurka borrokatzea (adinkeria), zenbait sektoretako profesionalak gaitzea edo biztanleria orokorra

gai honen inguruan kontzientziatzea. Neurri orokorrenen artean, aipagarriak dira zenbait herrialdek abiarazitako kanpainak, foroak, mahaiak edo koordinazio espazioak, bakardadeak prebenitzea eta jorratzea herritar guztion erantzukizuna dela ulertzen den neurrian, betiere ikuspuntu ahalduntzaile eta ez estigmatizatzaile batetik.

Jarraian aipatu dira martxan jarri diren kanpaina hauen alderdi espezifikoetako zenbait (edukiaren ingurukoak edo formalak):

- Biztanleria orokorraren ongizatea eta erresilientzia hobetzea, arreta berezia jarrita osasun mentalaren garrantzian. Zenbait herrialdek, behintzat Erresuma Batuan, osasun sistemen sentsibilizazio ekintzen zati bat bideratzen dute bakardadeak eta isolamendu sozialak duten osasun mentaleko arazoak sortzeko arrisku potentzialera.
- Belaunaldien arteko elkarrizketa sustatzea, beste helburu batzuen artean, adinaren ondoriozko bereizkeria murrizteko.
- Haur eta nerabeei laguntza ematea konexio sozial esanguratsuak ezarri eta mantendu ditzaten, bakardadeen inguruko prestakuntza eta kontzientziazioa bultzatzeari esker, adin goiztiarreko prebentzioaren ikuspuntutik. Horretarako, zenbait herrialdetan, Hezkuntza Ministerioek konpromisoa hartu dute lehen eta bigarren hezkuntzako curriculum edo ikasketa planetan gizarte harremanen eta bakardadearen inpaktuaren

inguruko orientazioak sartzeko¹. Eskozian, bestalde, Hezkuntza Pertsonala eta Soziala (PSE) dute ikasketa planen barne²⁸. Gainera, hezkuntza inklusiboa eta hezkuntza planteamendu integralen hedapena azpimarratzen dituzte (kasuren bat aipatzearren, Galesen, arreta jartzen dute, bestelako neurrien artean, gizarte bazterketa egoeran dauden pertsonen hezkuntza sisteman jarraitzea sustatzen duten neurrietan, besteak beste, zentroetako kanporatzeak murriztea proposatuz). Erresuma Batuko estrategiak barne du ere 16 eta 24 urte arteko zuzendutako neurri pakete bat, bai eta arrazoi desberdinen ondorioz zaugarritasun egoeran dauden familiei zuzendutakoa ere.

- Sektore pribatuaren parte hartzea lortzea bakardadeak prebenitzeko eta jorratzeko. Horretarako, sustatu egiten da enpresek bakardadea kontuan har dezaten beren lantaldeen alderdi garrantzitsu gisa²⁹. Zentzu honetan aipagarriak dira honako neurriak: enpresetan arduradun bat izendatzea bakardadearen garrantzia koordinatzeko edo ezagutzera emateko; langileen konfiantza sustatzea laguntza taldeei esker; bakarrik sentitzen diren edo trantsizio momentu garrantzitsu batean dauden langileei laguntza emateko moduei buruzko prestakuntza eskaintzea; lanean osasun mentala zaintzeko helburuarekin bakardadeak jorratzeko moduari buruzko gidaliburuak prestatzea enpresentzat, etab.

- Zenbait sektoretako profesionalen neurriak eskaintzea gai honetan esku hartzeko behar dituzten baliabideak eta prestakuntza izan ditzaten. Horretarako, hezkuntza institutuen parte hartzea bilatzen da edo prestakuntza sustatzen da (Herbehereak).
- Komunitate bateko kide diren eragileek bakardadeen hedapenean, sentsibilizazioan eta kontzientziazioan parte har dezaten lortzea. Esan den moduan, eragile hauen artean daude zerbitzuen hornitzaileak, liburutegiak, tokiko merkataritza establezimenduak etab. Esaterako, liburutegiek bakardadea txertatu dezakete Liburutegien Astean ongizatearen inguruko gai gisa, kontzientziazioan laguntzeko.
- Informazioa irisgarria eta ulergarria izan dadin ziurtatzea.

²⁷ Erresuma Batuko estrategian, esaterako, honakoa adierazten da: "lehen eta bigarren hezkuntzako zentro guztiei gonbidapena luzatuko zaie gizarte harremanen inguruko hezkuntza eskaini dezaten 2019rako, eta derrigorrezkoa izango da 2020ko irailetik aurrera". Hezkuntza premia bereziak edo desgaitasuna duten gazteei laguntzeko Hezkuntza Ministerioaren neurriak ere barne ditu, besteak beste: laneko praktiken inguruko orientazioa, osasun mentalerako laguntza, unibertsitatean iristen diren ikasleei zuzendutako lantalde bat lehenengo urtean zehar, eta laguntza berezia hezkuntza sistema edo haurtzaro sistema uzten duten eta hezkuntzarako, enplegurako eta abarrerako baliabiderik ez duten pertsonentzat.

²⁸ Beste gai batzuen artean jorratzen da trebetasunak eta bizitzako esperientziak

duten garrantzia harreman positibo eta osasungarriak eraikitzeko.

29 Erresuma Batuan, Gobernuak, bakardadearen aurkako kanpaina nazionalaren esparruan, enprekin batera lan egiten du enpresek bakardadea jorratzeko konpromisoak onar ditzaten. Erakundeek egokiak diren neurriak har ditzakete, beren beharren arabera, eta kanpainak, Enpresa, Energia eta Estrategia Industrialaren Ministerioaren eta beste departamentu batzuen laguntzarekin, ahalik eta erakunde kopuru handienari gonbidapena luzatuko die konpromisoarekin bat egin dezaten.

30 Preskripzio soziala, Erresuma Batuko estrategian (2018) bertan azaltzen denez, erabiltzen da pertsonak bideratzeko behar sozial, emozional edo praktikoetarako laguntza eskaintzen duten zerbitzuetara. Preskripzio sozialak harremanetan jartzen ditu pertsonak talde eta zerbitzu komunitarioekin, sarritan loturako langile baten (erreferentziako profesionala) laguntzarekin, eta talde eta zerbitzu horiek pertsonekin batera lan egiten dute pertsonaren ongizate beharrak asebetetzeko neurrirako plan bat prestatzeko. Erresuma Batuan, NHSaren (osasan zerbitzu nazionala) eginkizunen bidez, preskripzio soziala sustatzen da pertsonen osasunean eragina izan dezaketen zenbait faktore sozial, ekonomiko eta inguruneko faktore jorratzen laguntzeko eta estrategiak preskripzio soziala baliatzea aurreikusten du pertsonen osasunean eragina izan dezaketen faktore sozial, ekonomiko eta ingurune faktoreei aurre egiteko. Galeseko Gobernuak, osasan sistema nazionalan funtsezko eginkizuna izanda ere, ulertzen du laguntza pertsonalizatua emateko bide bat izan daitekeela, pertsonen beren osasuna eta ongizatea hobetzen laguntzeko, larrialdietarako laguntza eman beharrean. Arrakasta neurtuko da laguntza zerbitzu komunitarioetara bideratutako kasu sozialen areagotzearen arabera.

3.1.2.6. Ezagutza sortu eta kudeatzea

Aztertu diren estrategia guztiek partekatzen duten elementuetako bat da ezagutza sortzeko beharrean, ebidentzian oinarritutako politikak eta neurriak sustatu eta definitzeko beharrean eta bakardadearen neurketa sistema espezifikoak garatzeko beharrean jarritako arreta handia. Neurketa sistema horiek beharrezkoak dira, alde batetik, bakardadearen prebalentzia ezagutzeko eta, bestetik, bakardadea eragin edo larriagotu dezaketen faktore eta alor anitzak modu zehatzagoan ulertzeko.

Egindako azterketari esker antzeman da ez dagoela adostasunik bakardade egoeren neurketari dagokionez, herrialde bakoitza gai honen inguruko datuak jasotzeko eta bakardadearen prebalentzia aztertzeko formulak aplikatzen eta proposatzen ari diren arren. Erresuma Batuan, Estatistika Nazionalen Bulegoak tresna pakete bat gomendatzen du "Zein maiztasunekin sentitzen zara bakarrik?" galderarekin, Los Angeleseko Kaliforniako Unibertsitateko (UCLA) Eskalako hiru elementuen erabilerarekin batera. Halaber, herrialde horrek ebaluatzaile independente bat aurreikusi du, bestalde, proiektuen inpaktua ebaluatzeko eta emaitzak aztertu eta alderatzeko.

Galesen, 2015eko Etorkezuneko Belaunaldien Ongizatearen Legea abiapuntu hartuta –ministerioei ongizate helburuak neurtzeko adierazle nazionalak argitaratzeko betebeharra ezartzen diena–, bakarrik sentitzen diren pertsonen ehunekoa jasotzen da De Jong Gierveld bakardadearen eskala baliatuta (bakardade soziala eta

emozionala barne hartuta). Bestalde, biztanleria gazteenarekin (11 eta 18 urte artekoak) erabilitako inkesta baten esparruan, neurriak hartu dira inkestan bakardadearen inguruko zenbait galdera egiten direla bermatzeko, horretarako UCLaren bakardadearen eskala egokituz. Horrez gain, Galeseko estrategiak proposatzen du ebaluagarritasunaren balorazio bat martxan jartzea, proposatutako estrategiak ezarritako helburuak nola lortuko dituen modu sistematiko eta gardenean azaltzeko, besteak beste.

Herbeheretan bakarrik sentitzen diren adinekoen kopurua murrizteko konpromisoa hartu dute 2018-2020 aldian zehar. Hori neurtzeko, De Jong Gierveld eskala proposatzen dute ere, prebalentzia urtero aztertzearekin batera, lau urtean behin aztertu beharrean. Bestalde, bizi kalitatea eta bitarteko beste elementu batzuk neurtzeko adierazleak proposatzen dituzte, programaren ekintzak baloratu ahal izateko, hala nola osatutako tokiko koalizioen kopurua, 75 urtetik gorakoak urtero bisitatzen dituzten udalerrien kopurua, eraginkortasun ebaluatua duten esku hartzeen kopurua, beren inguruneak gizarte harremanak errazten dizkiela uste duten pertsonen kopurua, etab.

3.1.3. Bakardade egoerak prebenitzeko eta murrizteko jasotzen diren jarduketa nagusiak

Aztertutako estrategiek hartzen dituzten planteamendu

nagusietako bi oinarri hartuta –planteamendu prebentiboa eta planteamendu komunitarioa–, jarraian laburbildu dira aztertu diren estrategietan proposatutako neurri nagusiak, planteamendu bakoitzaren arabera banatuak.

3.1.3.1 Bakardadeak prebenitzeko neurri nagusiak

Prebentzioaren eremuan, sei neurri talde hauek identifikatu dira:

- **a. Arrisku edo bakardade egoeren antzematea**

Arreta sozial eta sanitario pertsonalizatua da zenbait strategiaren funtsezko elementuetako bat (Erresuma Batuko estrategia guztiena eta Herbeheretako strategiarena, gutxienez), bai kasuak identifikatzeko eta baita bideratzeko ere, izan ere, neurri handi batean lagundu dezake isolamendu soziala eta bakardadea arintzen, pertsonen komunitate barruan modu independentean bizitzeko aukera eta gizartean modu esanguratsuan parte hartzeko aukera emanez. Zentzu horretan, Erresuma Batu osoko (Ingalaterra, Gales, Eskozia) estrategien neurri bereizgarri bat da, batez ere osasun sistema nazionalaren aldetik, preskripzio sozialaren³⁰ aplikazioa, zabaltzea eta hobekuntza. Horri esker, osasun zentroetatik eta lehen mailako arretako beste zerbitzu batzuetatik pertsonak bideratu ahal dituzte behar dituzten laguntza emango dieten zerbitzu eta baliabideetara, antzemateko eta bideratzeko erreferentziako profesionalen lanari esker.

Tresna honen esparruan, zenbait neurri ezartzen dira eta, horrez gain, planteatu egiten da beste zerbitzu publiko batzuek (esaterako, enplegu zentroek) zerbitzuetarako bideratzeak egiteko aukera izan dezaten preskripzio sozialari esker, hartara zenbait neurri abian jarriz tresna horren esparruan (esaterako, preskripzio sozialeko loturak datu base baten bitartez). Tresna edo neurri hau bereziki aipagarria da planteatutako beste batzuen artean, hala nola posta zerbitzuen moduko aldetik egoera hauen antzematea, ondoren kasua dagokion zerbitzura bideratuz. Frantzia ere azpimarratzen da etxex etxeko arretako profesionaleri eta osasun arloko beste profesional batzuei tresna berriak emateko beharra, isolamendu eta zaurgarritasun egoerak identifikatzeko. Oro har, kasuak identifikatu eta pertsoneri orientazioa ematearen aldeko apustua egiten dute, bakardade alerten hornitzaile anitzen bidez.

Bakardade egoeren antzemateari dagokionez, Herbehereetan, aipagarria da “Bakardadearen aurkako Seinalea” (Signal Point against Loneliness) tresna digitala, herritar guztiek bakardade seinaleak antzeman ditzaten. Osasun, Ongizate eta Kirol Ministerioaren, udalerrien eta Innoberaren erakundearen ekimena da. Sistema hau sortu zen herritar guztiei bakardade aukerak antzemateko aukera emateko (tokiko merkataritza establezimenduetatik, esaterako), horretarako bakardadearen seinale digitalak helarazteko zuzeneko lineak edo sareak jarriz². Herrialde honetan bertan, osasun eta gizarte sektoreen arteko

lankidetzaren esparruan, estrategiak Langer Thuis programa nazionala azpimarratzen du.

- **b. Arreta arrisku handieneko pertsonengan edo alderdietan jartzea**

Laguntza behar duten pertsoneri eskaintzen zaizkien zerbitzuak eta baliabideak hobetze aldera, estrategia batzuek arreta berezia jartzen dute bakardade arrisku handiena duten pertsoneri zuzendutako jarduketak edo “aktibazio puntuak” sortu edo garatzeko beharrean. Aktibazio puntu horiek pertsonak, tokiak edo inguruabarrak izan daitezke. Esaterako, bizitzako gertakari jakinak edo trantsizio momentu abiarazle jakinak; ondorioz, momentu horietako zenbaitetarako konpromisoak garatzen dira. Ingalaterran “Tell us once” (“Esaiguzu behin”) ekimena aipatzen da, hurbileko pertsona baten heriotza behin bakarrik jakinarazteko aukera ematen duena, zenbait alditan egin beharrik gabe. Heriotzaren informazioa departamentuen artean partekatzen da.

- **c. Bakardadeari aurre egiteko gaitasunak sustatzeko edo laguntzeko jarduketak.**

Laguntzeko jarduketak edo erresilientzia eta norberaren baliabideak sustatzeko jarduketak bakardade sentimenduak arintzeko, askotariko neurriari esker. Besteak beste jarduera fisikoa, teknologia berrien³² erabilera eta digitalizazioa, bakarrik sentitzen diren pertsoneri laguntza emateko telefonoak, etxex

etzeko aldia behingo bisitak edo prestaketa neurriak funtsezko trantsizioetarako (esaterako, erretiratzeko momentuan) aipagarriak dira ia estrategia guztietan. Belaunaldien arteko loturak, bestalde, neurri garrantzitsua dira ere. Estrategiaren batek, esaterako, Frantziako batzorde estrategikoak, aitortzen du, etxebizitzatik haratago, pertsonak bakarrik senti daitezkeela ere erakundeetan, eta Frantzian bada ildo horretatik doan ekimen bat³³. Zahartze aktibo eta positiboaren planteamendua espezifikoki jasotzen da zenbait estrategiatan, adibidez, Herbeheretako estrategian³⁴.

- **d. Baliabide komunitarioei buruzko informazioaren eskuragarritasuna bermatzea**

Komunitateak eskaintzen dituen aukerak ez ezagutzea gizarte konexioak zailtzen dituen faktoreetako bat da. Horretarako, Ingalaterran, esaterako, tokiko administrazioekin informazioa eta datuak trukatzeko proiektu pilotuak planteatzen dira, izan ere, datuak hobeto erabiltzen badira, herritarrek errazago bilatu ahalgo dituzte behar dituzten tokiko jarduerak, zerbitzuak eta laguntzak. Eskozian TSI (Third Sector Interfaces) delakoak dituzte sektore sozialeko laguntza eta aholkularitzarako sarbide bakarra eskaintzen dutenak tokiko eremuen barruan (TSI bat dago Eskoziako 32 tokiko agintaritzetako bakoitzean). Herbehereetan, bestalde, Elkarrekin Bakardadearen Aurka programak [mapa](#) bat eskaintzen du udalerrri bakoitzeko ekimen nagusiekin. Frantzian, batzorde estrategikoak tokiko erantzunen direktorio estandarra

sortzea aurreikusi du ere.

Bakardadeak prebenitu eta jorratzeko helburuarekin ezagutzak eta jardunbide egokiak trukatzeko ere garrantzitsua da informazioaren irisgarritasunaren ikuspuntutik, ezagutza sortzen laguntzeaz gain. Bestalde, nabarmentzekoak dira zenbait herrialdetan abian jarri diren kanpaina nazionalak. Erresuma Batuan, esaterako: [The Campaign to End Loneliness](#).

- **e. Boluntarioei laguntza ematea ezinbesteko eragileak diren heinean**

Estrategia gehienek barne dute boluntarioen laguntza, laguntza behar duten pertsonentzako funtsezko eragilea direlako eta komunitatean inpaktu positiboa eragiten dutelako. Eskozian aipagarria da Befriending ekimena, herrialde osoan zehar abiarazten diren “adiskidetasun” proiektuen bidez eta boluntarioen eskutik konfiantza eta laguntza eskaintzeko sozialki isolatuta dauden pertsoneri. Herrialde horretan ere [Boluntarioen Laguntzarako Funtza](#)³⁵ sortu dute. Galesen, bere aldetik, nabarmentzekoak dira “denbora kredituak” (Programme of Time Credits)³⁶ eta, Herbeheretan, batez ere adinekoei zuzendutako estrategia gisa, biztanleria honen parte hartzea sustatzen dute ekintza boluntarioen bidez, dagoeneko existitzen diren boluntario taldeen³⁷ sustapenarekin eta laguntzarekin batera

31 Funtzionamenduari buruzko informazio gehiago:

[Signaalpunttegeneenzaamheid – Een tegen eenzaamheid.](#)

32 Galesek, adibidez, Digital Communities Wales (DCW) programa du abian, erakundeekin lankidetzaz ezartzen duena digitalizazioa helarazteko adineko pertsonen, desgaitasuna dutenen, etxebizitza sozialetan bizi direnen, langabeei, etab.

33 MARPA-Écoles edo lehen hezkuntzako eskolen eta adinekoen egoitzen arteko elkarteak dira, belaunaldien arteko trukeak sustatzeko. Elkarte hauetan belaunaldi desberdinak uztartzen dira: alde batetik, 24 etxebizitza dituen 60 urtetik gorakoentzako egoitza eta, bestetik, 7 eta 10 urte arteko berrogeita hamar haur inguru dituen eskola komunitarioa. Helburua da, batez ere, adinekoen isolamenduari eta bakardadeari aurre egitea, zaharren eta haurren arteko lotura sozialak sortuz bizikidetzaz momentuei esker.

34 Proposatutako neurrien artean aipagarriak dira: hainbat irtenbide berritzaile, hala nola bideodeiak, robot sozialak, edo laguntza eskaini eta emateko aplikazioak edo plataformak; urtean behingo bisitak 75 urtetik gorakoek; ongizatearen gaineko kontrol pertsonala sustatzeko ikastaroak, lineako "adiskidetasun" ikastaroak harremanak sustatzeko; adinekoek bakardadea prebenitzeko jardueretan parte hartzea; eta boluntarioen eskutik, eguneko 24 orduetan zehar, zuzeneko laguntza ematen duen telefono bat, besteak beste. .

35 Lau urtetan, 2017tik 2020ra, 3,8 milioi libera sartu dituzte funtsean, 10.000 liberara arteko dirulaguntzetan banatzen direnak.

36 Galeseko Gobernuak denbora kredituen programa nazional bat finantzatzen ari da. Ikusi denez, denbora kredituekiko konpromisoak

bakardade sentipena eta isolamendu soziala murriztu egin ditu. Denbora kredituak txanpon baten antzekoak dira eta txanpon horiek irabazten dira zenbait proiektu komunitarioen denbora boluntarioa eskaintzeagatik. Pertsona batek komunitateari eskaintzen dion ordu bakoitzeko denbora kreditu bat irabaz dezake eta, ondoren, kreditu hori erabil dezake esperientzia sozial bateko jardueraz ordu bat ordaintzeko, hala nola zinema, jolas eremu bat edo atrakzio bat. Denbora kredituak beste pertsona batzuei oparitzeko aukera ere badago eta pertsona batek komunitateari egiten dion ekarpen informala eskartzeko modu bat dira. Zenbait kasutan, beste era batera ordaindu ezingo litekeen jardueraz ordu bat probatzeko aukera eskaintzen dute.

37 Elkarrekin Bakardadearen Aurka (Eén tegen eenzaamheid) programaren arabera, gehienez ere 1,7 milioi euro erabili dira urtean, 2018-2021 aldian, boluntarioen inguruko ekintzetarako.

38 Ingalaterrako (Erresuma Batua) estrategian, esaterako, 1500 milioi libera bideratu ziren Konexioak Sortzeko Funtsera. Funtse horren bidez finantzatzen dira bakardadearekin lotutako egoerei arreta ematen dieten erakunde komunitarioak eta boluntarioen elkarteak.

3.1.3.2. Planteamendu komunitarioaren artikulazioa jasotako jarduketan bidez

Ikusi dugun moduan, estrategia guztiek partekatzen dituzten helburu nagusietako bat da komunitateak sendotzea bakardadeak prebenitu eta jorratu ahal izateko, hartara gai honi erantzuna emanda tokiko esparrutik, lankidetzaren bidez, modu integratuan

eta komunitate egituratu eta kohesionatu baten esparruan. Horretarako, esan daiteke bi neurri mota daudela: alde batetik, sare komunitarioak sendotzea eta gizarte erakundeei laguntza ematea helburu dutenak eta, bestalde, komunitateetako azpiegiturak eta baliabideak hobetzea helburu dutenak.

lido horretatik, estrategia guztietan aipatzen dira pertsonak baterako jardueretan biltzen dituzten ekimenak sustatzeko beharra, erakundeek sustatutako proiektuetan eta ekintzetan inbertitzeko beharra³⁸ edo boluntarioen eta herritar guztien partaidetza lortzeko beharra. Gainera, sare hauek sendotzeko garrantzitsua da biztanleria osoari zuzendutako ekintzak sustatu eta gauzatzea, adin guztiak eta bizi zikloko trantsizio guztiak barne hartuta, baita pobrezia edo bazterketa errealitateak ere, izan ere, bakardadearen eta isolamendu sozialaren faktore abiarazleak dira (Erresuma Batuko estrategia guztiak).

Komunitateko azpiegiturak eta eragile guztien arteko lankidetzak indartzeko beharrari dagokionez, ekintza eremu hauek nabarmentzen dira:

- **a. Ingurunea eta etxebizitza**

Ingurunearen (auzoak edo komunitatea) eta etxebizitzaren diseinuak berebiziko garrantzia dauka. Kalitate handiko eraikinak, egiturak eta espazioak izateak ingurunean bizitzeko modu aktiboagoa, konprometituagoa, independenteagoa

eta osasungarriagoa eskaintzen baitu³⁹. Zentzu honetan, neurri nagusiak dira etxebizitza arruntan eta partekatuen sustapena, belaunaldi arteko etxebizitzak, zerbitzu sozial eta sanitarioekin integratutako bizitokiak⁴⁰, topaketarako espazio "atseginak" eraikitzen dituen hirigintza (parke naturalak, topaguneak, espazio seguruak...) edo tokiko eta komunitateko zerbitzuetarako, etxebizitzetarako edo inguruneko espazioetarako sarbide irisgarria, esaterako, desgaitasuna duten pertsonentzat. Halaber, proposatutako neurri hauen helburua da etxebizitzak eta auzoak espazio seguruak direla ziurtatzea.

- **b. Garraio irisgarria eta inklusiboa**

Estrategiek garraio irisgarri eta inklusiboaren aldeko apustua egiten dute, pertsonak sozialki aktibo mantentzeko funtsezko eginkizuna duten konexio sozialak ahalbidetzen dituztenak, batez ere landa eremuetan bizi diren pertsonentzat, adinekoentzat edo mugikortasun zailtasunak dituztenentzat. Horretarako, martxan jarri dira tokiko garraio komunitarioa sustatzen duten neurriak (Eskozia, Herbehereak⁴¹), garraioen inguruko estrategia nazionaletan inbertsioak egin dira edo beharrezkoak ziren egokitzapenak egin dira zerbitzu hauek inklusiboagoak, seguruagoak eta hobe hornituak izan daitezzen.

- **c. Eskolak komunitate zentro gisa edo gutxiegi erabiltzen diren beste espazio batzuk**

Aipatu egiten da eskolek duten potentziala, alde batetik,

ikaskuntzarako espazio komunitario gehigarriak eraikitzeke edo tokiko biztanleek erabil ditzaketan instalazioak sustatzeko (adibidez, kirol instalazioak) eta, bestetik, bakardadearen inguruan hezteko duten gaitasunagatik. Ildo horretatik, kasuren batean aipatzen da ere gutxiegi erabiltzen diren espazio komunitarioei onura gehiena ateratzeko beharra, komunitateei zuzendutako finantzaketari esker, espazio hauek sormenezko moduan erabil ditzaten (Erresuma Batua).

- **d. Zerbitzu kultural eta artistikoak**

Zenbait estrategiek neurriak proposatzen dituzte, baliabide hauen finantzaketari esker, zerbitzu jakinetarako sarbidea merkeagoa eta irisgarriagoa izan dadin zailtasun gehien dituzten biztanleria taldeentzat. Era berean, zenbait estrategiak ideia berritzaileak lantzea proposatzen dute baliabide horiek, dagoeneko eskaintzen dutenari onura ateraz, pertsonen arteko konexioak ahalbidetzen dituzten zentro komunitario bihurtzeko. Ingurune historikoak, identitate edo kideutasun sentimenduak pizten dituen testuingurua diren heinean, egokiak izan daitezke helburu terapeutikoak edo bestelako helburu sozialak dituzten topaketak egiteko, kohesio soziala sustatze aldera.

- **e. Tokiko merkataritza establezimenduak**

Merkataritza establezimenduak komunitateko eragileak dira eta, ondorioz, zenbait estrategiatan aipatzen dira. Honi dagokionez,

aipagarria da Herbehereetan 2021. urtean abian jarri zen KletsKassa programa (bakardadeari aurre egiteko ordainketa-elkarrizketa kutzak), Jumbo Supermarkten enpresarena. Enpresa honek bakardadeari aurre egiteko ordainketa kutzak instalatu zituen Jumbo supermerkatuetan, ordainketa prozesuan zehar elkarrizketak mantentzeko bereziki pentsatuak, hala nahi zuten pertsonentzat.

- **f. Tresna digitalek duten pertsonak konektatzeko potentziala**

Tresna digitalen potentzial osoari onura ateratzea pertsonak konektatzeko helburuarekin, batez ere adinekoen eta desgaitasuna duten pertsonen kasuan. Nabarmentzekoak dira belaunaldi arteko ekimenak zentzu honetan ere⁴² edo beste eragile batzuen parte hartzea (liburutegiak, bestak beste) IKTak sustatzeko taldeak antolatuz edo, lehenago aipatu den moduan, eskaintza eta eskaria uztartzen dituzten plataforma digitalak (Herbehereak).

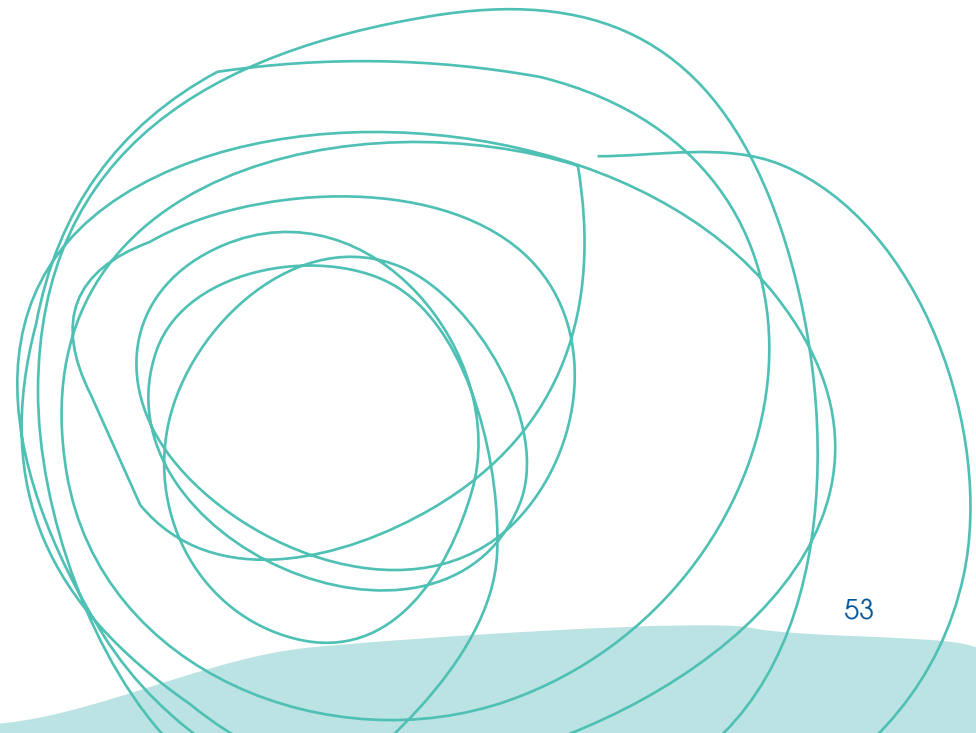
39 Eskozian, adibidez, Place Standards (espazioetarako estandarra) tresna garatu dute, osasun sistemarekin (NHS Health) eta Architecture & Design erakundearekin lankidetzan. Tresna honek aukera ematen die komunitateei elkarrekin lan egiteko eta lankidetzan aritzeko ingurunearen kalitatea ebaluatzeko eta ildo horretako jarduketara eremu premiazkoenak lehenesteko. Tresna alderdi sozialekin zerikusia duten 14 gairen inguruan egituratu da (tokiak topaketa formal eta informaletarako nahikoa espazio eskaintzen dituen, gizarte kontaktuarekin lotutako alderdi espezifikoak edo

auzoetako segurtasun sentipena). Espazioetarako estandar hau sarritan erabiltzen da Eskozia osoan eta estrategiak lortu nahi duena da aplikazio hori are gehiago zabaltzea, bai eta berdintasunik eza murrizteko duen gaitasuna ebaluatzea, kapital soziala sortzea edo partaidetza aktiboa sustatzea ere.

40 Galesen, esaterako, Arreta Integratuko Funtsaren programa sortu da, hiru urtetan zehar 105 milioi libera bideratuko dituena, osasuna eta laguntza integratzen duten bizitokietako inbertsioan laguntzeko, hartara pertsonen –batez ere adinekoek edo dementzia edo desgaitasuna dutenek– beren kabuz bizitzen jarraitzeko aukera izan dezaten. Funtsak barne ditu ere zentro komunitarioak, zerbitzuak etxebizitzetara eramanez ahal izateko, edo harrera zentroak, ospitaleko altak ahalbidetu eta segurtatu ahal izateko edo egoitzetan sartzea saihesteko.

41 Esaterako, liburutegiak, osasun zentroak, merkataritza gunek edo tren geltokiak konektatzen dituzten auzoko autobusak bultzatzeari esker.

42 Bai Herbeheretan eta baita Galesen ere aipatzen dituzte adinekoei IKTak erabiltzen irakasten dieten gazteen taldeak, hartara belaunaldien arteko harremanetarako espazio espezifikokoak sortuz. Galeseko “Herri Digitalak” belaunaldi arteko ekimena (gazte boluntarioak), egoitzetan dauden adinekoak eta ospitaleetako pazienteak teknologia erabiltzera animatzen dituena.



3.2. Bakardadeen aurkako jarduketan eraginkortasuna: literaturaren berrikusketa laburra

3.2.1. Sarrera

Atal honetan aurkezten dira, laburki, bakardadea eta isolamendu soziala jorrazeko eraginkortasun handiena izan duten esku hartzeen inguruko literatura zientifikoaren zenbait berrikusketaren emaitza nagusiak. Berrikusketa labur honen helburua da antzekotasunak eta desberdintasunak aztertzea hautatu diren zenbait berrikusketen artean, honela ondorioztatu ahal izateko zein esku hartze eta jarduera mota izan daitezkeen eraginkorragoak, eta zeintzuk diren horien ezaugarri edo osagaiak, bai eta zer hartu behar den kontuan honelako esku hartze bat martxan jartzeko orduan.

Aipatu behar da, berrikusketa hauen emaitza nagusiak azaldu aurretik, gai honen inguruko ebidentzia zientifikoa oraindik ere ez dela eztaba daezina. Esku hartze eta programen heterogeneotasuna eta ebaluaziorako erabili diren diseinu metodologikoen aniztasuna direla eta, besteak beste, zaila da argitaratutako azterlanak alderatzea. Hala eta guztiz ere, kontsultatu diren berrikusketek eta ebaluazioek hasierako hurbilketa bat osatzen dute, oraindik ere atarikoak, bakardadearen aurkako esku hartzeen eraginkortasunari dagokionez.

Jarraian azaldu dira, lehenik, eraginkorragoak izan diren edo emaitza positiboagoak lortu dituzten esku hartze edo programa motak, bakardadeak jorrazu eta prebenitzeko identifikatutako

berrikusketa sistematikoak oinarri hartuta (3.2.2 atala). Ondoren, aurkeztu egin dira esku hartze eraginkorrenak dituzten ezaugarri eta zeharkako osagai nagusiak eta kontuan hartu beharreko alderdi garrantzitsuenak (3.2.3 atala). Azkenik, aurkeztu dira egindako berrikusketaren ondorio nagusiak (3.2.4 atala).

3.2.2. Bakardadeak prebenitu eta jorrazeko esku hartze mota eraginkorrenak

Atariko atalean aipatu den moduan, zaila da zehaztea zeintzuk diren bakardadeak prebenitu eta jorrazeko esku hartze eraginkorrenak, lehenik, nahi gabeko bakardadearen moduko gai konplexu bat neurtzeko zailtasuna dela eta, barne hartzen baititu alderdi objektiboagoak (esaterako, pertsona bakoitzak dituen harremanen sarea) eta alderdi subjektiboagoak (sentitzen den bakardade sentimenduaren ingurukoak). Bigarrenik, azterlanen arteko alderaketatik ondorioak ateratzeko zailtasunak direla eta, azterlanek diseinu metodologiko desberdinak baitituzte. Azkenik, orain arte argitaratutako ikerketen emaitzen arteko aldeak direla eta -zenbaitetan kontrakoak ere izanda-, edo egindako ebaluazioen edo lortutako emaitzen ahulezia dela eta.

Zailtasunen arren, jarraian zerrendatu eta azaldu dira, modu laburbildu eta multzokatuan, eraginkorragoen artean aipatu diren edo gainerakoek izandakoak baino emaitza positiboagoak izan dituzte esku hartze motak, azken urteotan argitaratu diren eta kapitulu hau prestatzeko oinarri moduan baliatu diren berrikusketa sistematikoen arabera^{43 44}.

Egon daitezkeen sailkapen anitzen arren, kasu honetan, esku hartze eta programa guztiak multzokatzea erabaki da, alde batetik, esku hartzea emateko moduaren arabera eta, bestetik, esku hartze motaren arabera. Hau da, esku hartze eraginkorrenen emaitzak aurkezten dira esku hartzea gauzatzeko moduaren arabera: banaka, taldeka edo mistoa. Beste hiru taldetan multzokatuko ditugu bestelako bitartekoak baliatuz egindako esku hartzeak (esaterako, bitarteko teknologikoak edo programa espezifikoak baliatuz, ingurune zehatzetan, hala nola egoitza zentroak) eta kapital soziala eta partaidetza soziala hobetzeko helburua duten esku hartzeak ere. Talde horietako bakoitzaren barruan definitzen dira bakardadeak prebenitu eta jorrazteko eraginkortasun handiena izan duten programa motak.

Kontuan hartu behar da programa bakoitza izendatzeko erabilitako terminologia alda daitekeela azterlan batetik bestera. Halaber, baliteke kapitulu hau egiteko erabili diren berrikusketetako bakoitzean egindako programa eta esku hartzeen sailkapena ere desberdina izatea, eta programek askotariko alderdiak barne

hartzea ere. Azkenik, garrantzitsua da azpimarratzea programen aniztasun handia azterlan honen helburuetatik haratago doala eta, beraz, emaitza positiboan ageri dituztenak, berritzaileak direnak edo arrazoi jakinen batengatik (esaterako, alderaketa eginda beste batzuek baino eraginkortasun txikiagoa ageri dutelako) kontuan hartu beharrezkotzat jo direnak bakarrik hautatu direla.

43 Zehazki, atal hau prestatzeko, dokumentazio hau berrikusi da: Tong et al. 2021; Manjunath et al. 2021; Pinazo, 2020; Veronese et al. 2020; Gardiner et al. 2018; Victor et al. 2018; Hagan et al. 2014; CPA, 2014; Masi et al. 2011; Dickens et al. 2011; Cattan et al. 2005;

44 Bereziki aipagarriak dira kapitulu hau prestatzeko erabili diren bi berrikusketa hauek: Londreseko Centre for Policy on Ageing zentroak 2014. urtean argitaratutako berrikusketa eta duela gutxi Pinazok (2020), "la Caixa" Fundazioaren "El reto de la soledad en las personas mayores" argitalpenaren esparruan, argitaratutako berrikusketa.

- **Banakako esku hartzeak**

Oro har, banakako esku hartzeak ez dute eragin esanguratsurik izan bakardadea edo isolamendu soziala murrizteko orduan edo, behintzat, ez taldekako esku hartzeak izandako neurri berean. Esku hartze mota honen barne daude, besteak beste, etxe etxeko bisitak edo aholkularitza eta telefono deiak. Bereziki azpimarragarriak dira hauek (Pinazo, 2020):

- **Buruzburuko esku hartzeak (one-to-one):** esku hartze hauetan pertsona batek (normalean, boluntario batek) laguntza soziala ematen dio beste bati, oro har laguntza behar duen pertsonaren etxean. Esku hartze mota hauek onuragarriak direla ikusi da bizitzarekiko gogobetetzeari eta bakardadea arintzeari dagokienez, bai eta depresioa murrizteko eta biztanleria talde jakinen osasun mentala hobetzeko ere; hala ere, ezin izan da onura hori frogatu adineko pertsonengan (Manjunath et al. 2021; Pinazo, 2020; Hagan et al. 2014) eta ez dirudieraginesanguratsurikdutenikereisolamendusozialaedo bakardadea murrizteko orduan, bereziki etxebizitzan bertan gauzatzen diren esku hartzeen kasuan (Cattan et al. 2005).
- **Etxez etxeko bisitak informazioa emateko eta erabilgarri dauden aukeren berri emateko:** Bisita hauetan informazioa (ahozkoa edo idatzizkoa) eta aholkuak ematen dira eskura dauden zerbitzuen, laguntzen eta prestazioen inguruan. Erizaintzako edo arlo soziosanitarioko profesional batek

adineko pazienteei (75 urte edo gehiago) egiten dien etxez etxeko bisita da isolamendu soziala eta bakardadea nabarmen murriztea lortu duten esku hartze bakanetako bat. Hala ere, abian jarritako esku hartzeen jarraipenik eza eta garatutako programen ebaluazio eskasa direla eta, ezin izan dira epe luzerako emaitzak aztertu (Cattan et al. 2005).

- **Zuzeneko laguntza emateko edo arazoak konpontzeko etxez etxeko bisitak edo telefono deiak:** Aztertu diren berrikusketen arabera, ez dirudi arazoak konpontzeko zuzeneko laguntza eskaintzen duten honelako esku hartzeak eraginkorrak direnak isolamendu soziala eta/edo bakardadea arintzeko (Cattan et al. 2005). Berez, suizidioa prebenitzeko edo adinekoen krisi egoerak prebenitzeko telefono bidezko laguntza programen inpaktua aztertu duten ikerketek eragin marjinala antzeman dute depresio sintomen murrizketan lau hilabeteren buruan, baina ez bakardadearen murrizketan eta partzialki bakarrik isolamendu sozialaren murrizketan.
- **Adiskidetasun harremanen indartzea helburu duten esku hartzeak (befriending):** mota honetako esku hartzeak laguntza soziala eskaintzen dute banakako konpainia erregularraren bidez, normalean etxebizitzan bertan (esaterako, boluntarioekin) eta, zenbaitetan, etxebizitzatik kanpo ere, hartara adineko pertsoneri lagunduz etxetik ateratzeko eta etxetik kanpoko jarduerak egiteko. Kasu

batzuetan, esku hartzeak telefono bidezko kontaktuetara mugatzen dira (oro har, astean behin) eta, zenbaitetan, etxeko bisitak eta telefono deiak konbinatu egiten dira.

Befriending delakoaren onura nagusien artean daude adiskidetasun harreman berriak ezartzeko aukera ematen duela eta entzuten duen edo baloratuta eta bakarra sentiarazten zaituen pertsona bat izatea (Thompson et al. 2016). Hala ere, honelako esku hartzeen helburua adiskidetasun berriak sortzea bada ere, jaso dituzten kritiken artean dago banakakotasuna bultzatu edo lagundu dezaketela gizarte harremanak sustatu beharrean, bereziki bi alderdi partaideentzat onuragarriak diren harremanak (Gardiner, et al. 2018). Halaber, mota honetako ekimenek zenbait erronka planteatzen dituzte, hala nola parte hartzeko prest dauden boluntarioak aurkitzea, edo programak ezagutzera emateko eta sustatzeko eta parte hartze tasa altu bat lortzeko zailtasunak.

Orokorrean, banakako esku hartzeak onuragarritzat jo dira batez ere toki isolatuetan edo hiriguneetatik urrun bizi diren pertsonentzat (landa edo mendi eremuak, esaterako). Era berean, komunitate eta auzotasun garapenaren indartzea ahalbidetzen dute abiarazten diren eremuetan. Hala ere, orain arte, ez da azaldu partaidetza sozialaren edo laguntza sozialaren areagotzeari buruzko ebidentzia (Pinazo, 2020). Bestalde, zenbait berrikusketek (besteak beste Cattan et al. 2005) adierazten dute etxex etxeko bisitetan eta gizarte harremanen edo adiskidetasunen areagotzean oinarritzen diren

esku hartzeen eraginkortasuna ez dela frogatu, eta ezin daitekeela esan ere duten efektu positiboak luzaroan irauten duenik (Cattan et al. 2005).

Horrez gain, telefono bidezko esku hartzeak eta bideodeien, Interneten edo ordenagailuen moduko bitarteko teknologikoak baliatuz gauzatzen diren banakako esku hartzeak aukera egoki moduan deskribatu izan dira (CPA, 2014), baina adineko pertsona guztiei orokortu ezin zaiena (Gardiner et al. 2018). Izan ere, egokitza jo dira bakarrik mugikortasun arazoak edo osasun arazoak dituzten kasuetarako, honelako programek eskaintzen duten irisgarritasun eta malgutasun handiagoak direla eta (McLeod et al. 2018).

Beraz, ondoriozta daiteke jarduerak bakarka egiteko banakako esku hartzeak positiboak izan daitezkeela talde jakinei zuzendutakoak direnean (Cattan et al. 2005), irtenbide erakargarriak eskaintzen baitituzte gorago aipatu diren kasu jakinetarako, baina ez modu orokorrean edo epe luzera. Halaber, Gardiner et al. (2018) egileen esanetan, kostu-eraginkortasunaren ikuspuntutik, honelako banakako esku hartzeen sustapena erakargarria izan daiteke politika publikoen eta erabakiak hartzeko prozesuen aldetik, banakakoak ez diren esku hartzeek baino kostu txikiagoa baitute ustez. Hala eta guztiz ere, kontuan hartu behar da jarduera hauetako askok, banakako planteamendu batekin bultzatzen badira ere, inbertsio ekonomiko bat behar dutela (esaterako, ordenagailuen kostua, Internet, robotika, mantentze lanak, etab.)

eta beste pertsona batzuen parte hartzea behar dutela ere (esaterako, telekomunikazioetako trebakuntza ikastaroak, Internet bidezko kontakturako senideak, laguntza eta prestakuntza ematen duten boluntarioak, etab.) eta horrek, seguruenik, jarduera hauek garestitu egingo ditu.

- **Taldekako esku hartzeak**

Oro har, aztertu diren berrikusketen emaitzak ikusita, taldekako esku hartzeak eta komunitatearen esparruan gauzatzen direnak banakakoak baino eraginkorragoak izaten dira adinekoen bakardadea eta isolamendua murrizteko, kontuan hartu diren berrikusketa gehienek arabera (Manjunath et al. 2021; Pinazo, 2020; Gardiner et al. 2018; Hagan et al. 2014; Dickens et al. 2011). Bereziki, onuragarriagozat jo dira laguntza jarduerak edo hezkuntza edo prestakuntza jarduerak gauzatzen dituztenak, talde espezifikoetara zuzendutakoak, uneko komunitatearen baliabideetan oinarritzen direnak eta laguntza ematen duten pertsonentzako entrenamendua eta laguntza barne dituztenak (Pinazo, 2020; CPA, 2014).

Oro har, taldekako jardueren helburua da pertsonen inklusioa bermatzea gizarte jardueretan, hartara pertsona hauen partaidetza sozial eta zibikoa areagotuta eta, ondorioz, ongizatea eta osasun egoera ere hobetuta. Taldekako esku hartzeak duten eta banakakoek ez duten ezaugarri nagusietako bat da parte

hartzaileak baloratuta sentitzen direla beste pertsona batzuen aldetik, eta horrek bakardade pertzepzioa murrizten laguntzen du. Zehazki, eraginkortzat eman dira programarekiko atxikipena bultzatu eta sustatzen duten taldekako jarduerak, ezarritako helburuak betetzera zuzendutako saioekin, bertan bakardade sentimenduak partekatze aukera izanda, parte hartzaileek jarduerak elkarrekin egiteko eta esperientziak partekatze aukera izanda, parekoen taldearengandik laguntza jasotzeko aukera izanda eta, hartara, taldearekiko kidetasun sentimendua garatuta eta taldearekiko konfiantza sustatuta (Pinazo, 2020). Beraz, esku hartze hauetan, jardueren plangintzari esker, areagotu egiten da ahalduntzea edo parte hartzaileek antzematen dute bizitzaren gaineko kontrol sentipena eta horrek, era berean, bakardade sentimenduak prebenitzen laguntzen du (Pinazo, 2020).

Orokorrean, taldekako esku hartzeen barruan, jarraian adierazitako motak bereizten dira, eraginkortasun handiagoa edo balorazio positiboagoa jaso dutenak hauek izanda.

- **Gizarte laguntza eta gizarte sareak indartzea helburu duten esku hartzeak (laguntza taldeen, eztabaida taldeen, autolaguntzaren eta eztabaida saioen bidez):** Gizarte esku hartzeak eta parekoen arteko edo bakarrik sentitzen diren pertsonen arteko interakzioa ahalbidetzen duten jarduerak dira. Esku hartze mota hau laguntza taldean parte hartzen

duten pertsonen arteko elkarrekikotasunean eta elkar onurak oinarritzen da. Esku hartze mota honen barne daude, besteak beste, elkarri laguntza emateko klubak, eguneko zentroetan antolatzen diren programak edo gai zehatz bat lantzeko espresuki sortu diren taldeak edo antzeko zaletasunak dituzten pertsonekin osatutako taldeak (Gardiner et al. 2018). Egindako azterlanek adierazten dute elkarrekikotasuna eta laguntza errazago lortzen direla parte hartzaileak belaunaldi berekoak badira, antzeko interesak badituzte edo kultura eta gizarte testuinguru antzekoak partekatzen badituzte (Cattan et al. 2005), bai eta esku hartzeetan adiskidetasuna eta pertsonen arteko harremanetarako laguntza lantzen badira ere (Veronese et al. 2020; Victor et al. 2018).

Badirudi programa hauek egokiak direla pertsona kolektibo jakinentzat espezifikoki; besteak beste, iraupen luzeko gaixotasun bat edo mugikortasun urria duten pertsonak, dolu egoeran bizi diren pertsonak, bakarrik bizi diren edo alargunak diren emakumeak, egoitza zentroetan bizi diren adinekoak eta zaintzaileak. Izan ere, esku hartze hauek autoestimua eta kontrol pertsonala hobetzen laguntzen dute (Pinazo, 2020; Victor et al. 2018; CPA, 2014; Cattan et al. 2005). Hala ere, programa hauen eraginkortasuna mugatuta dago parte hartzeko aukera ematen dieten gizarte trebetasunak aldeztu aurretik dituzten pertsonetara eta, betiere, denboran zehar irauten duten programak

badira (beharrezko denbora hori, gutxi gorabehera, bost hilabetetan ezarri da) (Pinazo et al. 2020). Ez da alde nabarmenik deskribatu parekoen taldearekin bakarrik egindako ekimenean eta profesional edo antolatzaile baten parte hartzearekin egindako ekimenean artean (Cattan et al. 2005). Aldiz, badirudi desberdintasun kulturelek eta testuinguru desberdinek eragina dutela honelako esku hartzeetan.

- **Gizarte interakziorako aukerak ahalbidetu, areagotu eta hobetzeko helburua duten esku hartzeak:** Mota honetako esku hartzeen helburua da harreman esanguratsuak sortzea eta gizarte konexioak areagotzea bakarrik dauden, bakarrik sentitzen diren edo bakardade arriskua duten pertsonentzat. Planteamendu hau oinarri hartuta, helburua bada bakardadea edo isolamendu soziala murriztea, ahaleginak bideratu behar dira gizarte sareko pertsonen kopurua areagotzera edo sare horretako integrazioa sustatzera.

Honelako esku hartzeek jaso dituzten kritiken artean dago esku hartzeek isolamendu denbora murrizten dutela baina ez halabeharrez bakardadea (Masi et al. 2011), behintzat kontzeptu honek dituen alderdi ugariak kontuan hartuta eta isolamendu soziala eta bakardadea gauza bera ez direla oinarri hartuta (Victor et al. 2009). Beraz, horren arabera, gizarte interakziorako aukerak ahalbidetzea bakarrik ez litzateke nahikoa izango ez badira kontuan hartzen,

aldi berean, gizarte trebetasunak areagotzeko esku hartzeak eta egoera honetan dauden pertsonen patroikognitibo eta sozialak aldatzeko hezkuntza programak (Hagan et al. 2014).

- **Belaunaldi arteko taldekako programak:** Gaggioli et al. (2014) egileen azterlanaren arabera, mota honetako belaunaldi arteko taldekako programak eraginkorrak direla dirudi. Esku hartze hauetan, adinekoen taldeak, profesional baten zuzendaritzapean, bere memoriak edo bizi oroitzapenak partekatzen ditu (erreminiszentzia terapia) pertsona gazteagoekin (baita haurrak ere), hartara belaunaldi desberdinetako pertsonan arteko interakzioa sustatuz (Pinazo, 2020). Honelako programak, gainera, zahartzearekin lotutako estigmei aurre egiteko lagungarriak izan daitezke.
- **Gizarte trebetasunak eta aisialdi denbora areagotzea helburu duten hezkuntza edo laguntza esku hartzeak:** Kategoria honen barruan daude arreta aisialdiko denboran edo trebetasunak garatzeko jardueretan jartzen duten esku hartzeak edo programak. Tipologia honen barne dauden programak oso anitzak dira, besteak beste: lorezaintza programak, Internet/ordenagailua erabiltzeko programak, boluntario lana, bidaiak edo oporraldiak, eta ariketa fisikoak eta kirolak ere (Gardiner et al. 2018, Victor et al. 2018).

Oso ugariak izan arren, gutxi dira benetako eraginkortasuna

agertu duten honelako programak. Berez, gehienek ez dute eragin nabarmenik izaten bakardadearen murrizketan edo ez dute inolako efekturik eragiten (Gardiner et al. 2018). Zentzu horretan, esku hartze eraginkorrenen eta ebaluazio hobea jaso duten esku hartzeen artean daude Internet eta ordenagailua erabiltzen ikasteari buruzkoak. Halaber, Cattan et al. (2005) eta CPC (2014) egileen berrikusketatik ondorioztatzen denez, arreta hezkuntzan edo entrenamenduan jartzen duten lantaldeek buruzburuko esku hartzeak (one-to-one) baino emaitza hobekak lortzen dituzte bakardadearen murrizketari dagokionez.

Trebetasunak garatzea edo aisialdia areagotzea helburu duten esku hartzeen artean, Toepoel-ek (2013) bi talde bereizten ditu: alde batetik, jarduera produktiboak (esaterako, irakurketaren edo denbora-pasetan parte hartzearen ingurukoak), bakardadearen murrizketa batekin lotzen direnak, eta kontsumoko jarduera pasiboak bestetik (esaterako, telebista ikustea edo irratia entzutea), bakardadearen murrizketarekin lotzen ez direnak.

- **Esku hartze psikologikoak eta entrenamendu soziokognitiboak helburu dutenak;** mota honetako esku hartzeen artean daude aintzatetsitako hurbilpen terapeutikoak baliatzen dituztenak, hala nola terapia psikologikoak edo soziokognitiboak. Terapia hauek guztiak osasunaren edo psikologiaren arloko profesional esperientziadunek eskaintzen dituzte. Oro har, mota honetako

esku hartzeen helburua izaten da oso moldagarriak ez diren patroi kognitiboak aldatzea eta egoera honetan dauden pertsonen bizi duten bakardade sentimenduari lotutako estigmari aurre egitea (Victor et al. 2018; Masi et al. 2011). Hau da, programa hauek lortu nahi dutena da parte hartzaileek uler ditzaten mundu sozialaren ulermenean, pertzepzioan eta interpretazioan parte hartzen duten patroi sozialak eta mentalak, hartara bakardadeari aurre egin ahal izateko.

Orain arte egindako berrikusketen emaitzen arabera, esku hartze kategoria hau da egindako ebaluazioetan sendotasun handiena agertu duena. Orohar, ebaluazioak kontuan hartuta esan daiteke mota honetako programek emaitza positiboak lortzen dituztela laguntza sozialari, zorientasun mailari eta bizitzarekiko gogobetetasun mailari dagokienez. Hala ere, baliteke emaitza positibo horiek banakako edo bestelako faktoreen ondoriozkoak izatea, taldekako jardueretan gertatzen den bainan neurri handiagoan (Gardiner et al. 2018).

- **Mindfulness edo meditazioan oinarritutako esku hartzeak:** mota honetako esku hartzeak lortu nahi dutena da prozesu psikologiko bat ahalbidetzea, hartara, nahita eta meditazioari esker, parte hartzaileei laguntza emanez gizarte interakzioen aurrean une honetan duten erreakzio emozionala autoebaluatzen. Honelako esku hartzeen helburua da interakzio sozialen inguruko kontzientziazio

maila handiagoa lortzea, modu horretan parte hartzaileek duten beren bakardadearen pertzepzioa nabarmen murriztuz (Creswell, 2017). Meditazioa egitea eraginkorra dela frogatu da depresioaren sintomak murrizteko eta gaitasun kognitibo-soziala zein autopertzepzioa hobetzeko, eta hori baliagarria izan liteke bakardadea murrizteko. Hala ere, mota honetako esku hartzeen eraginkortasuna ertaina edo txikia da. Berez, zenbait azterlanen arabera, hobekuntza ezin zaio meditazioari egotzi, baizik eta, neurri handi batean, meditaziotik eratorritako interakzio sozialari (Gardiner, 2018).

- **Esku hartze mistoak**

Banakako eta taldekako esku hartzeek gain, bada beste ekimen mota bat, programa berean zenbait hurbilpen uztartzen saiatzen dena. Esku hartze hauek esperimentalak dira eta, oraingoz, ez oso ugariak, baina emaitza positiboak izan ditzaketela dirudi (Tong et al. 2011).

Mota honetako esku hartzeen adibide bat da I-SOCIAL⁴⁵ delakoa Cohen-Mansfield et al. (2018) egileek gauzatutakoa. Bertan integratzen dira banakako eta taldekako saiok, parte hartzaileei bata do bestea hautatzeko aukera emanda, programaren fase bakoitzean dituzten lehentasunen arabera. Pinazok (2020) dioenez, emaitzak onak dira eta bakardadearen intzidentzia murriztea lortu dute, baina hobekuntza izango lirateke esku hartzeak luzeagok izan balira.

- **Esku hartzeak testuinguru instituzionaletan:**

Bakardadea murriztu edo arintzea helburu duten esku hartze gehienak komunitate testuinguruetan gauzatzen dira eta ez dira hain ugariak testuinguru instituzionaletan egiten direnak. Esku hartze hauek barne dituzte programa psikosozialak, osasunaren arloko eta gizarte eremuko profesionalen partaidetza izaten dutenak.

Azaldu den moduan, egia izan arren instituzionalizazioak bakardade egoerak ekar ditzakeela, zenbait azterlanen arabera, kasu zehatzetan, egoitza zentro batera sartzea bakardade hori murrizteko beharraren ondorioa izan daiteke (Pinazo, 2020).

Oro har, ingurune instituzionaletan egindako esku hartzeen helburu nagusia ez zen izaten bakardadea murriztea, aldiz, bakardadearen ondorioa izan zen. Programa hauen artean aipagarriak dira (Pinazo, 2020): jokabidearen esku hartze kognitiboak, erreminiszentzia edo oroitzapen terapia (bizitza berrikustea), bideodeiak erabiltzea familiarekin kontaktua mantentzeko edo harreman berriak hasteko, umorearen terapia, ariketa fisikoa egiteko programak, lorezaintza eta baratzezaintza lantegiak, esku hartzeak maskotekin, musikoterapia eta lagundutako terapian oinarritutako jarduerak (Pinazo, 2020; Victor et al. 2018).

Orokorrean, egiaztatu da programa hauek bakardade

sentimendua hobetzen dutela, bai eta bizi kalitatearekin, ongizate psikologikoarekin, sozializazioarekin edo depresioaren sintomekin lotutako beste faktore batzuk ere, bereziki taldeka egindako esku hartzeen kasuan (7 eta 8 pertsona arteko taldeekin), ingurune instituzionalak eskaintzen dituen aukerei etekina aterata.

45 I-SOCIAL (Increasing Social Competence and social Integration of older Adults experiencing Loneliness). Jokabidearen eredu teoriko kognitiboan oinarritzen den esku hartzea da, zenbait osagai kontzeptualizatzen dituen, hala nola faktore pertsonalen eta inguruneko faktoreen arteko interakzioaren emaitza edo depresio eta bakardade eredu.

- **Teknologia elektronikoak edo bestelako bitartekoak baliatzen dituzten esku hartzeak:**

- **Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak baliatzen dituzten esku hartzeak:** hasiera batean dirudienaren arren, esku hartzeak egiteko bitarteko teknologikoak erabiltzea ez da beti positiboa izaten bakardadearen aurkako eraginkortasunari dagokionez, batez ere adinekoen kasuan. COVID-19aren pandemia nagusi izan den garai honetan, distantzia soziala mantentzeko neurri zorrotzekin, zenbait artikulu argitaratu dira teknologia berrien erabileraren eragin positiboa egiaztatuz, esaterako, bideodeiena edo Internet erabiltzearena. Azken urtean zehar eta lehenago ere arlo honetan egindako ikerketen arabera, mota honetako programek bakardadea murrizten lagundu dezakete, batez ere egoitza zentroetan bizi diren adinekoen artean (Vilender et al. 2020), isolamendu sozialean dauden adinekoen kasuan, eta gaixotasun kronikoak edo desgaitasuna duten pertsonen kasuan (Hagan et al. 2014).

Teknologien eta urruneko zerbitzuen erabileraren emaitza onak agerian uzten dituzten zenbait azterlan badira ere (Tong et al. 2021; Gardiner et al. 2018, Hagan et al. 2014; CPA, 2014), badira beste batzuk emaitzak ahulak eta koherentziarik gabekoak direla defendatzen dutenak (Chipps et al. 2017; Khosravi et al. 2016) eta baita beste

batzuk ere aipatzen dutenak inpaktua aldatu egiten dela planteatutako esku hartze edo jarduera motaren arabera (web bidezko jarduera komunikatiboak, kontsola jokoak, laguntza sensorial teknologikoak edo maskota erreal-sintetikoak) (Hagan et al. 2014). Halaber, Cochrane-k duela gutxi saiakuntza kuasiasusazkoekin egindako berrikusketa baten arabera, ondorioztatu zen orain arte bideodeiak baliatuz egindako esku hartzeen inguruko ebidentzia zientifikoa ez zela eztabaidaezina (Noone et al. 2020).

Berez, bakardadea murrizteko ordenagailuak eta Internet erabiltzen dituzten honelako programek duten eragozpen nagusietako bat da biztanleria hartzailearen zati batek ez dituela behar diren gaitasun eta trebetasun teknologikoak parte hartu ahal izateko, 65 urtetik gorakoen artean dagoen eten digitala dela eta (Manjunath et al. 2021; Pinazo, 2020). Horrek, era berean, esku hartze mota honen eraginkortasuna egiaztatzea zailtzen du (Pinazo, 2020). Ezin izan da frogatu ere belaunaldi desberdinetako pertsonen (adinekoak eta gazteak) arteko kontaktu birtuala ahalbidetzen duten bitarteko teknologikoak erabiltzen dituzten esku hartzeen eraginkortasuna (Pinazo, 2020).

- **Esku hartzeak maskotekin:** bitarteko teknologikoak erabiltzen dituzten esku hartzeekin gertatzen den modu berean, ezin izan da frogatu maskotekin (edo maskota robotekin)

egindako esku hartzeek adinekoen bakardadea nabarmen murrizten dutenik -kasu zehatzetan salbu- eta, ondorioz, zaila da honi buruzko ondorio sendoak ateratzea (Veronese et al. 2020). Aldiz, badirudi behaketa ikerketek egiaztatu egin dutela maskotekin egindako esku hartze hauek bakardade pertzepzioaren murriztearekin lotzen direna biztanleria talde jakinetan, besteak beste, ezkondua ez dauden eta bakarrik bizi diren adineko emakumeengan (Zasloff et Kidd, 1994). Hala ere, muga propioak badituzte ere, hala nola osasun arazoak (esaterako, alergiak) edo arazo psikologikoak (esaterako, fobiak) parte hartzaileen artean (Pinazo, 2020). Gainera, egindako azterketen arabera, bakardadearen murrizketaren jatorria ez da horrenbeste maskotarekin izandako interakzioa, baizik eta esku hartzetik eratorritako gizakien arteko konexioa.

Eraitza eztabaida ezin izan ez arren, teknologia berrien erabilera eremua eta robotikaren eta domotikaren etorkizuna (telezaintza, bideojokoen erabilera Wii kontsolen bidez, kontaktu sozialerako webguneak, etab.) etorkizun handiko arloa izango direla dirudi (Pinazo, 2020; Khosravi et al. 2016).

- **Kapital soziala eta partaidetza soziala hobetzeko helburua duten esku hartzeak**

Bakardadeari aurre egiteko garatu diren esku hartze eta programa gehienak gizarte harremanen eta adiskidetasunaren

sendotzearen edo hobekuntzaren ingurukoak izan arren, badira ere bestelako esku hartzeak, bakardadea murrizteaz gain adinekoen kapital soziala hobetu nahi dutenak (Coll-Planas et al. 2017). Esku hartze hauek, Pinazoren (2020) proposamenaren arabera, beste talde batean multzoka daitezke. Talde honen barne egongo lirateke programa mota hauek:

- **Gizarte partaidetzako boluntarioen programak:** Programa hauen helburua da adinekoen kapital soziala hobetzea gizarte partaidetzako boluntario programetan parte hartzeari esker.
- **(Asteanbeingo) topaketak gizarte zentroetan edo adinekoen zentroetan:** Topaketa hauen helburua da sozialki isolatuta dauden adinekoek eskura dituzten jardueren sorta zabaltzea, kontaktu sozial aktibo eta partaidetzakoa izan dezaten. Aurreikusitako jardueren artean daude, besteak artearekin (margolaritza, antzerkigintza, etab.) lotutako jarduerak, informatikarekin ingurukoak eta ariketa fisikoak egitekoak.

Kapital soziala eta partaidetza soziala hobetzera zuzendutako programa hauen inguruan nabarmendu den onura nagusietako bat da eskaintzen duten irabazi bikoitza, bai laguntza jasotzen duenarentzat eta baita laguntza ematen duenarentzat ere (Pinazo, 2020). Hala ere, lehenago aipatu moduan, ez dira asko ikuspuntu honetatik egindako esku hartzeak eta horrek eraginkortasunaren ebaluazioa eta neurketa zaildu egiten du.

3.2.3. Bakardadeak prebenitu eta jorrazeko esku hartze eraginkorrenen ezaugarri eta osagai erkideak

Bakardade egoerak jorrazu eta prebenitzeko eraginkorrenak izan diren gorago aipatutako esku hartze eta programa motak alde batera utzita, kapitulu honetan zehar kontsultatutako berrikusketek zenbait ezaugarri edo osagai erkide ere identifikatu dituzte programa eraginkorrenen artean. Alderdi orokorragoak dira, programa eta esku hartzeekin lotura dutenak, baina, era berean, garapenaren ikuspuntutik eta mota honetako esku hartzeak abian jartzearen ikuspuntutik garrantzitsutzat jotzen direnak.

- **Ebaluatutako eta ebidentzia zientifikoan oinarritutako programak eta esku hartzeak:** Lehenik, azpimarratu behar da, egindako berrikusketari esker egiaztatu dugunez, bakardadeak jorrazu eta prebenitzeko abian jarritako esku hartze guztiek ez dutela metodologia zientifiko bat baliatzen beren eraginkortasuna empirikoki laguntzeko (Cattan eta White, 1998). Zentzu horretan, honen inguruko dokumentu guztiek islatzen duten moduan, onena litzateke garatzen diren programa eta esku hartzeek ebidentzian oinarritutako jardunbidearen printzipioa jarraitzea eta zientifikoki ebaluatuak izatea, hartara emaitzen benetako eraginkortasuna frogatuz. Hau da, garrantzitsutzat jotzen da adinekoen bakardadea murrizteko egin diren eta zorrozki ebaluatu diren esku hartzeak ezagutzea (Dickens et al. 2011), bai eta horien prozedura eta emaitzak ere, bereziki kostu-

eraginkortasunaren ikuspuntutik efizienteenak direnen kasuan (Pinazo, 2020; Victor et al., 2018).

- **“Bakardade” edo “isolamendu soziala” kontzeptua, esku hartzearen objektua eta ebaluaziorako dimentsioak kontzeptualizatzea eta mugatzea.** Aztertu diren artikulua gehienetan azpimarratzen den alderdi nagusietako bat da esku hartzearen objektua mugatzea. Gauzatutako ikerketek azaleratu duten moduan (Tong et al. 2021, Dickens et al. 2011), aplikatu behar den esku hartze mota desberdina izango da hartzen diren “bakardadearen” edo “isolamendu sozialaren” kontzeptuaren eta definizioaren arabera, hori izango baita esku hartzearen xedea, eta baita ebaluaziorako ezarritako dimentsioen edo aldagaien arabera. Berez, literatura zientifikoan bi kontzeptu hauek modu anitzetan definitu badira ere, esan daiteke, gaur egun, nolabaiteko adostasuna dagoela definizio horren dimentsio aniztasunaren eta kausa aniztasunaren inguruan, alderdi “estrukturalak” zein “funtzionalak” barne hartuta, hau da, bakardadea agertzen da laguntza soziala eskasa denean, kantitatearen zein kalitatearen aldetik (Petersen et al. 2020). Definizio hori oinarri hartuta, fenomeno hau bere osotasunean jorrazu nahi bada, bakardade egoeren arteko loturak ezartzen dituzten alderdi eta dimentsioak modu orokor eta bateratuan kontuan hartzen dituzten esku hartzeak behar dira (Dickens et al. 2020), prozesu honetan aldi berean agertzen diren faktore guztiak kontuan hartzen dituztenak (CPA, 2014). Hau da,

ebaluazioak barne hartu behar ditu alderdi "objektiboak", hala nola gizarte partaidetzaren maiztasuna (Victor et al., 2010), eta alderdi funtzional "subjektiboak" ere. Azken hauek, kantitateaz haratago, jasotako laguntza sozialaren kalitatea, sentimenduak, tresnak eta gainerakoengandik jasotako erantzunek emandako informazioa neurtzeko balio dute ere (Hall et al. 2019, CPA, 2014). Zentzu horretan, esku hartzearen helburua zein den ongi ezagutzea ezinbestekoa da nola eta zer ebaluatu erabakitzeko (Pinazo, 2020) eta ebaluazioa baliozkotu diren tresnen bidez egiteko kasu guztietan (Cattan et al. 2005).

- **Esku hartzea egiteko erabiliko diren planteamendua eta oinarri teorikoa mugatzea:** LBakardadearekin lotura duten dimentsio eta alderdi guztiek, bakardadearen dimentsio anitzeko eta faktore anitzeko izaerarekin batera, bakardadea jorratzeko planteamenduen eta hurbilpen teorikoen ugaritzea ekarri du. Badira jokabidearen ikuspuntu kognitiboan oinarritutakoak, interakzionismoan oinarritutakoak edo ikuspuntu psikodinamikoan oinarritutakoak, besteak beste. Esku hartzean baliatuko den "bakardadea" edo "isolamendu soziala" kontzeptua mugatzearen garrantziarekin batera -aurreko atalean azaldu dena-, funtsezkoa da ere esku hartzearen abiapuntua izango den planteamendua edo oinarri teorikoa aukeratzea (Cattan et al. 2005). Honela, Dickens et al. egileen (2011) berrikusketak eta CPAren (2014) berrikusketak ondorioen artean aipatu zuten oinarri kontzeptual eta teoriko argia duten

esku hartzeek horrelako oinarririk ez dutenek baino emaitza onuragarriagoak lortzen dituztela. Gardiner et al. egileen (2018) berrikusketak ere adierazten du esku hartzearen esparru gisa jarduten duen planteamendu teorikoa argi izatea lagungarria dela bakardadearen inguruko prozesua eta honetako egoeren atzean dauden mekanismoak hobeto ezagutzeko.

- **Esku hartzearen hartzaileen partaidetza aktiboa duten esku hartzeak:** Duela gutxi egindako berrikusketa sistematiko eta meta-analisi batek (Jarvis et al. 2020) ondorioztatu zuen esku hartze aktiboek, hots, hartzaileen parte hartzea lortzen dutenak eta hartzaileei eginkizun aktiboa esleitzen dietenak, emaitza positiboagoak lortzen dituztela bakardade sentimendua murrizteko orduan pasiboagoak diren edo partaidetza maila txikiagoa duten esku hartzeen aldean (Tong et al. 2011). Ondorio hori bera azalerratu zuten ere duela gutxi Veronese et al. egileen (2020) berrikusketak eta baita Pinazo (2020) edo Dickens et al. egileenak (2020) ere, bertan adierazi baitzen esku hartze eraginkorrenak direla parte hartzaileen partaidetza aktiboa sustatzen dutenak eta egingo den jardueraren gaineko kontrol maila handiagoa izatea eta plangintzan eta garapenean parte hartzea ahalbidetzen dutenak (hau da, hartzaileak esku hartzeen baterako ekoizleak direnengan) (CPA, 2014; Cattan et al. 2005) eta helburu edo xede definituak dituztenak (Gardiner et al. 2018).

- **Arreta pertsonarengan jartzen duen planteamendua eta biztanleria hartzailearen arabera esku hartzeen egokitzapena:**

Bakardadearen arloko esku hartzeak eta politikak modu eraginkorrean ezarri ahal izateko, egindako azterlan ugariak azpimarratzen duten alderdietako bat da esku hartzearen objektua den biztanleria eta haren ezaugarriak eta beharrak kontuan hartu behar direla (Manjunath et al. 2021; Veronese et al. 2020). Berez, frogatu egin da esku hartzearen objektua den biztanleriaren arabera (esaterako, adinekoen kolektiboak) egokitu diren esku hartzeek hartzaile hauen parte hartzea eta jarraitasuna sustatzen dutela. Zentzu horretan, azaldu izan da taldekako esku hartze eraginkorrenak direla ezaugarrien aldetik nolabaiteko homogeneotasuna duten parte hartzaileei zuzendutakoak (Pinazo, 2020). Arlo honetan egindako gomendioen artean nabarmentzekoa da arreta pertsonarengan jartzen duen planteamendu bat aplikatzeko beharra, egokituta dauden eta alde zehatzen ezaugarri espezifikoak arabera aldatzeko moduak diren esku hartzeen bitartez.

- **Adinekoen kolektiboaren barruan aniztasuna kontuan hartzea eta bizitzako etapa desberdinetara egokitutako esku hartzeak garatzea:**

Esaterako, parte hartzaileen egoera soziodemografikora, zaurgarritasun mailara edo bakardade motara egokituta dauden esku hartzeak. Azaldu den moduan, alargunak, diru sarrera txikiagoak dituzten pertsonak edo osasun egoera okerragoa dutenak dira bakardade

egoerak eta isolamendu soziala gehien sufritzen dituztenak. Gainera, honelako egoeren intzidentziak gora egiteko joera du biztanleriaren adinak gora egin ahala. Horren ondorioz, azpimarratu egin da lehentasun pertsonalekin batera arreta jasoko duten pertsonen baldintza psikologikoak, bizi baldintzak eta ezaugarriak kontuan hartzeko garrantzia, esku hartzeak ezaugarri horien arabera egokitu ahal izateko eta proposatutako esku hartzeen eraginkortasuna sustatzeko (Tong et al. 2021). Ildo horretatik, Manjunath et al. egileek (2021) egindako berrikusketan azpimarratzen da garrantzitsua dela egindako esku hartzeek bitarteko faktoreak kontuan hartzea, hala nola generoa edo estatus sozioekonomikoa. Cattan et al. egileen (2005) berrikusketan ere aipatzen da faktore intra-pertsonalak eta inter-pertsonalak kontuan hartzeko beharra. Ildo beretik, CPAk (Centre for Policy on Ageing) egindako 2014ko berrikusketak eta Victor et al. egileen 2018ko berrikusketak ere eraginkortasun handiagoa antzeman zuten pertsona jakinei modu espezifikoan zuzendutako esku hartzeetan, esaterako, emakumeei, zaintzaileei edo osasun beharrak dituzten pertsonen zuzendutakoak.

- **Bakardadea sufritzen duten pertsonen identifikazioa:** Azaldutako moduan, bakardadearen arloko esku hartze baten ezarpenaren eraginkortasuna, neurri handi batean, bakarrik edo isolatuta dauden, egoteko arriskua duten edo bakarrik edo isolatuta sentitzen diren pertsonak identifikatzeko gaitasunaren mende

dago, esaterako, alargunak edo zaintzaile ezformalakizateagatik, bakarrik bizitzeagatik edo instituzionalizatuta egoteagatik (Pinazo, 2020). Hau da, garrantzi handieneko alderdien artean aipatzen da funtzionamenduan jartzen diren programa edo esku hartzeetan parte hartu dezaketen pertsonak identifikatzea, izan ere, programa edo esku hartze horien eraginkortasuna horren arabera izango da neurri handi batean. Zentzu horretan, aztertu diren esku hartzeen eta programen esparruan, zenbait formula deskribatu dira parte hartzaileak aurkitzeko, besteak beste: parte hartzaileak gizarte zerbitzuen bidez edo isolatuta dauden pertsonen errealitatea ezagutzen duten lehen mailako arretako zentroetako profesionalen bidez bilatzea, edo parte hartzaileak prentsako iragarkien bidez bilatzea.

- **Zuzeneko esku hartzeak, profesionalen eguneroko espazioetan eta alde aurretik badiren zerbitzuetan egiten dituztenak:**

Esku hartze motaz gain, esku hartzearen eraginkortasuna testuinguruarekin lotutako kanpoko zenbait alderdien mende dago ere (Tong et al. 2021). Kanpoko alderdi horien artean aipa daitezke esku hartzea norik gauzatuko duen (pertsona dinamizatzailea) eta esku hartzea non gauzatuko den (egitaritze tokia). Oro har, profesionalak gauzatzen dituzten esku hartzeak profesionalak ez diren pertsonen dinamizatutako esku hartzeak baino eraginkorragoak izaten dira (Tong et al. 2021); zehazki, osasun arloko profesionalak edo gizarte langileak egindakoak hezkuntzaren arloko irakasleak egindakoak (Dickens, et al.

2011) eta ikasleak, boluntarioak edo parekoen taldeak baino eraginkorragoak izaten dira (Tong et al. 2021; Cattan et al. 2005). Orokorrean, baieztatu egin da esku hartze eraginkorrenak direla profesionalak (Tong et al. 2021) ingurune publikoetan edo profesionalen lan inguruneetan (esaterako, egoitza zentroak, errehabilitazio zentroak, ospitaleak edo eskolak) gauzatutakoak eta, bereziki, eguneroko inguruneetan garatutakoak, etxebizitzan egiten direnekin alderatuta. Pertsona dinamizatzaileen inguruan garrantzi handiena duten alderdiei dagokienez, bereziki aipagarriak dira adineko pertsonak aintzat hartzea, bideratzaile edo aholkulari gisa jardutea eta gauzatutako jardunaren inguruko hausnarketa prozesua eta ebaluazioa egitea (Pinazo, 2020). Halaber, emaitzen arabera, eraginkortasun handiagoa lortzen da alde aurretik zeuden zerbitzuen esparruan garatzen diren esku hartzeetan (CPA, 2014; Cattan et al. 2005).

- **Esku hartzeen iraupena: esku hartzeen jarraitasuna eta jarraipena epe luzera:** esku hartzeen eraginkortasuna ebaluatzeko funtsezkotzat jo den beste alderdi bat da esku hartzeen iraupena eta jarraipen denbora. Oro har, abian jarri diren esku hartze eta programa gehienek emaitza positiboak lortu dituzte epe labur-ertainera, hala ere, zenbait azterlanen arabera, emaitzak seguruenik hobeak izango liriteke esku hartzeek luzaroago iraun balute edo saio gehiago eskaini balituzte. Gauzak horrela, badirudi, emaitzak ikusita, esku hartzeei jarraipena eman behar zaiela arrazoizko denbora batean zehar,

emaitzak eta bakardadearen murrizketan izandako inpaktua modu eraginkorragoan ebaluatu ahal izateko (Tong et al. 2021; Cohen-Mansfield et al. 2018). Aztertu diren berrikusketetako ondorioetan adierazitakoaren arabera, esku hartzeen jarraipen luzea eta jarraitua funtsezko elementua izan liteke esku hartzeen eraginkortasuna areagotzeko (Manjunath et al. 2021).

- **Lankidetzaren eta elkarlana zaintzarako plataformekin, laguntza ematen duten eragile guztiekin eta ikerketa institutuekin:** jasotako proposamenen artean dago ere laguntza eta zaintza eskaintzen duten komunitateko plataformak sortu eta mantentzea, orain arte familiarrean lortzen zen interakzio soziala sendotze aldera. Halaber, garrantzitsutzat jotzen da proposatutako esku hartzeetan parte hartzen duten eragile guztiekiko harremana sendotzea, bai eta ikerketa institutuekiko eta taldeekiko harremana ere, abian jarritako programen inguruko ebidentzia zientifikoa lortzeko helburuarekin. Ildo beretik azaldu da diziplina anitzeko, lanbide anitzeko eta sektore anitzeko ezagutzak bildu eta bermatzeko beharra.
- **Estatu mailan egindako esku hartzeak tokiko testuingurura egokitzea:** Esku hartzeak egokitzea aipatu da ere esku hartzeen arrakasta ziurtatzeko beharrezko osagaien artean; bereziki, erakunde nazionalak gauzatutako edo bultzatutako esku hartzeak tokiko testuingurura egokitzeari dagokionez (Gardiner et al. 2018; Cattan et al. 2005).

3.2.4. Ondorioak

Aurreko ataletan aztertu diren berrikusketek argi utzi dute heterogeneotasun handia dagoela bakardadeak prebenitu eta jorratzeko abian jarri diren esku hartzeen eta programen emaitzen artean, bai eta esku hartze horien diseinuan eta baliatutako metodologian ere. Berez, kasu askotan, berrikusketek ez dute emaitza eztabaidaezinek lortu egindako esku hartze mota bakoitzaren eraginkortasunari dagokionez –eta, zenbait kasutan, emaitza kontraesankorrak lortu dituzte–, beraz, ez da erraza honi buruzko ondorio argiak ateratzea. Honela, kontsultatu diren berrikusketek azaleratu duten moduan, azterlan homogeenagoak beharko lirateke alderaketa ahalbidetzeko, epe luzeak, kontraste taldeekin, ebidentzia zientifikoa oinarritutakoak eta zorrozki ebaluatzen direnak. Horrek emango luke hoberen funtzionatzen duten eta bakardade egoerak prebenitzeko benetan eraginkorrak diren esku hartzeak edo jarduerak identifikatzeko aukera.

Esku hartze mota bakoitzaren eraginkortasunari buruzko emaitza eztabaidaezinak lortzeko zailtasunaren arren, jarraian azaldu dira egindako berrikusketatik eratorritako ondorio nagusiak. Honekin lortu nahi dena da, orain arte argitaratutako literaturaren arabera, bakardadeari eta isolamendu sozialari aurre egiteko orduan inpaktu positibo handiago bat duten esku hartzeekiko edo jarduketekiko hurbilpena eskaintzea. Halaber, programa eraginkorrenen zeharkako ezaugarri edo osagai orokorrenak ere barne hartu dira.

Kapituluan zehar ikusi dugunez, esku hartze estrategiak bost taldetan bana daitezke beren helburuaren arabera (Pinazo, 2020): **gizarte trebetasunak areagotzea helburu duten esku hartzeak, laguntza soziala indartzea helburu duten esku hartzeak, interakzio sozialerako aukerak areagotzea helburu duten esku hartzeak, entrenamendu soziokognitiboa helburu dutenak eta, azkenik, bitarteko teknologikoak baliatzen dituztenak.**

Identifikatu diren berrikusketa gehien emaitzen argitan, **taldekako esku hartzeak** eta **komunitate esparruan** gauzatzen direnak banakakoak baino eraginkorragoak izaten dira adinekoen bakardadea eta isolamendu soziala murrizteko (Manjunath et al. 2021; Pinazo, 2020; Gardiner et al. 2018; Hagan et al. 2014; Dickens et al. 2011). Zehazki, hauek: lehenik, **hezkuntza edo prestakuntza oinarria duten laguntza jarduerak**; hau da, interakzio sozialerako aukerak eskaintzeaz gain, era berean, gizarte trebetasunak areagotzeko eta egoera honetan dauden pertsonen jokabideak aldatzeko helburua ere badutenak. Bigarrenik, adinekoen **talde espezifikoetako zuzendutako esku hartze eta programak** (esaterako, emakume alargunak, iraupen luzeko osasun arazoak dituztenak, zaintzaileak, etab.). Hirugarrenik, **aldez aurretik dauden baliabideak erabiltzen dituzten esku hartzeak**, esaterako, aldez aurretik zeuden zerbitzuak. Laugarrenik, **laguntza eskaintzen duten pertsonen entrenamendua ematen dieten esku hartzeak** (Pinazo, 2020; CPA, 2014).

Zehazki, eraginkortzat eman dira programarekiko atxikipena bultzatu eta sustatzen duten taldekako jarduerak, ezarritako helburuak betetzera zuzendutako saioekin, bertan bakardade sentimenduak partekatzeko aukera izanda, parte hartzaileek jarduerak elkarrekin egiteko eta esperientziak partekatzeko aukera izanda, parekoen taldearengandik laguntza jasotzeko aukera izanda eta taldearekiko kidetasun sentimendua garatuta eta taldearekiko konfiantza sustatuta (Pinazo, 2020).

Banakako esku hartzeetarako dagokionez, aipatu den moduan, badirudi taldeka egindakoek baino eraginkortasun txikiagoa dutela, bakardadearen eta isolamendu sozialaren murrizketa ikusita. Hala ere, **banakako konpainia erregularren bidezko laguntza soziala** eskaintzen duten esku hartzeak (oro har etxebizitzan bertan eta bereziki handik kanpo) edo one-to-one edo counselling motako etxez etxeko bisitak telefono deiekin konbinatzen dituzten esku hartzeak bereziki onuragarriak izan daitezke urruneko tokietan bizi diren pertsonentzat. Mota honetako esku hartzeek, gainera, komunitatea edo auzotasuna garatzea sustatu dezakete eta, zeharkako moduan, bakardade egoerak hobetzen lagundu dezakete, betiere esku hartze horien bitartez gizarte partaidetza sustatzen bada eta gizarte eta adiskidetasun harremanak sendotzen badira (befriending), hauen eraginkortasun frogatua mugatua bada ere. Horrez gain, kostu-efizientziaren ikuspuntutik banakako programa hauek erakargarriagoak izan badaitezke ere botere publikoentzat eta erabakiak hartzeko orduan, inbertsio

ekonomiko handia behar dute eta beste pertsona batzuen parte hartzea behar dute ere.

Bestalde, azken urteotan, **bitarteko teknologikoak edo telematikoak** baliatzen dituzten zenbait programa garatu eta sustatu dira adinekoen ongizatea eta bizi kalitatea hobetzeko helburuarekin. Hala ere, oraindik ez dago ebidentzia zientifiko frogaturik mota honetako programek duten adinekoen bakardadea eta isolamendu soziala modu orokorrean murrizteko efektu onuragarrien inguruan. Aldiz, zenbait azterlanen arabera, bideodeien edo Internet eta ordenagailuen moduko bitarteko teknologikoen bidez egindako banakako edo telefono bidezko esku hartzeak –betiere aurretiko trebakuntzarekin– aukera egokia izan daitezke mugikortasun edo osasun arazoak dituzten kasuetarako, bai eta testuinguru instituzionalizatuetaarako ere. Gailu hauen bidezko programek eskaintzen duten abantaila nagusia irisgarritasuna eta malgutasuna dira (McLeod, 2018) eta, eragozpenen artean, adineko biztanleriaren eten digitala aipa daiteke. Etorkizunera begira, badirudi teknologia berrien, robotikaren eta domotikaren laguntzarekin garatutako programak eta jarduerak funtsezkoak izango direla, baina ezinbestekoa da alde aurretik ziurtatzea programa hauen hartzaileek arlo honetako gaitasun eta trebetasun nahikoak dituztela.

Terapia psikologikoen edo soziokognitiboan moduko izen handiko hurbilpen terapeutikoak profesional esperientziadunen eskutik

erabiltzen dituzten esku hartzeei dagokienez, badirudi nolabaiteko adostasuna dagoela duten eraginkortasunaren inguruan, batik bat modu zorrotzagoan ebaluatu diren programak baitira. Esku hartze programa hauek kontuan hartzen dute bakardadearen bizipenaren anibalentzia, arreta tarrita bai alderdi kognitiboan eta baita gaitasun pertsonaletan ere (Pinazo, 2020).

Etorkizun handikotzat deskribatu diren esku hartzeen artean daude ere **belaualdi desberdinetako pertsonen arteko esperientzia trukea** sustatzen duten programak. Programa hauek aukera ematen diete adineko pertsoneri baliagarri sentitzeko eta beren ezaguerak eta bizi oroitzenak pertsona gazteagoekin partekatzeko (erreminiszentzia terapia). Halaber, lagungarriak izan daitezke bakardadearen eta zahartzearen estigmei aurre egiteko, efektu hori neurri txikian frogatu bada ere (Pinazo, 2020).

Azkenik, interesgarria da ere **esku hartze mistoak** kontuan hartzea, banakako zein taldekako jarduerak uztartzen dituztenak, eta adineko biztanleriaren **kapital soziala** hobetzea helburu dutenak ere, nagusiki dakarten onura bikoitzagatik, alde batetik, laguntza jasotzen dutenentzat eta, bestetik, laguntza ematen dutenentzat. Bi kasu hauetan, izandako emaitza onen arren, froga eztabaidaezinik lortu arte, ezingo da esku hartze hauen eraginkortasuna baieztatu bakardadea eta isolamendu soziala murrizteari dagokionez.

Bakardade egoerak jorratu eta prebenitzeko eraginkorrenak izan diren esku hartze eta programa motak alde batera utzita, kapitulu honetan zehar kontsultatutako berrikusketek zenbait **ezaugarri edo osagai erkide** ere identifikatu dituzte **programa eraginkorrenen artean** eta garrantzitsua da horiek ere kontuan hartzea.

- En primer lugar, las revisiones que han evaluado los diferentes programas existentes en los últimos años concluyen que aquellas intervenciones enmarcadas dentro de un planteamiento teórico concreto, diseñadas en base a una fundamentación conceptual clara y en la que los objetivos o metas a perseguir estén bien definidos contribuye a obtener resultados más beneficiosos que aquellas intervenciones o programas que no lo están.
- En segundo lugar, todo apunta a que las intervenciones en las que las personas participantes se sienten involucradas como co-productoras de la intervención y tienen un papel activo en las mismas, obtienen resultados más positivos a la hora de reducir el sentimiento de soledad, en comparación con aquellas intervenciones más pasivas o en las que las personas participantes cuentan con un menor grado de control sobre las mismas.
- En tercer lugar, uno de los principales aspectos subrayados es la importancia de diseñar intervenciones basadas en un enfoque centrado en la persona; es decir, adaptando los programas a la población objeto de intervención y a las necesidades que

presenta. Por otro lado, tal y como hemos visto, los programas específicos dirigidos a colectivos concretos y aquellos que tienen en cuenta la diversidad dentro del colectivo de personas mayores, presentan resultados más prometedores.

- En cuarto lugar, según se desprende de las revisiones consultadas, las intervenciones realizadas de forma presencial y llevadas a cabo por profesionales parecen resultar más efectivas que aquellas llevadas a cabo por personas voluntarias o grupos de iguales (Tong et al. 2021, Cattán et al. 2005).
- En quinto lugar, el impacto en la reducción de la soledad y el aislamiento social también parece aumentar cuando las actividades se llevan a cabo en entornos públicos o espacios del día a día, frente a las realizadas únicamente en el domicilio. Asimismo, el seguimiento prolongado y continuado en el tiempo de los programas podría ser un elemento clave para reforzar su efectividad (Manjunath et al. 2021).