

BAKARDADEAK

GIPUZKOAKO ADIN BAKOITZEN
ARABERAKO SOLITUDEAK ERABIL

LABURPENA



BAKARDADEAK

GIPUZKOAKO ADIN BAKOITZEN
ARABERAKO SOLITUDEAK ERABIL

LABURPENA

Gipuzkoako Foru Aldundiaren Adinberri programaren bidez finantzaturako proiektua.

©Matia Institutu Gerontologiko Fundazioa

KOORDINAZIOA:

Mayte Sancho Castiello
Matia Fundazioa

LANTALDEA (alfabetoki sailkatuta):

Elena del Barrio Truchado
Pura Díaz Veiga
Sara Marsillas Rascado
Matia Institutu Gerontologiko Fundazioa

Daniel Prieto Sancho
Universidad Complutense de Madrid (UCM)

HONAKO HAUEN LANKIDETZAREKIN (alfabetoki sailkatuta)

Adinkide
Nagusilan

Korrespondentziaren egilea:

sara.marsillas@matiafundazioa.eus

EDUKIAK

1. SARRERA	9
2.SOLITUDIARI BURUZKO IRAKURKETA BIBLIOGRAFIKOA	11
■ 2.1 Bakarrik bizitza	11
■ 2.2 Bakardade objektiboa edo isolamendu soziala	12
■ 2.3 Bakardadea bizipen subjektibo gisa	12
3. BAKARDADEAREN AZTERKETA KUALITATIBOA	15
■ 3.1 Ez dago «bakardadea» zer den azaltzen duen fenomeno zehatz bat	16
■ 3.2 Galera subjektiboak bakardadea eragiten duenean	16
■ 3.3 Ez da fenomeno hertsiki erlazional bat, baizik eta nortasun-galerako fenomeno bat	17
■ 3.4 Zentzua duten jarduerak bakardadearen gako-adierazle gisa	17
■ 3.5 Bizitzako autonomia/heteronomia azalpen-faktore gisa	18
4. GIPUZKOAKO 55 URTEKO ETA GEHIAGOKO PERTSONEN HARREMAN-EGOERARI BURUZKO IKERKETA	21
■ 4.1 Bakardadeak Gipuzkoan duen prebalentzia eta bakarrik sentitzen diren pertsonen profil soziodemografikoa.	21
■ 4.2 Bakarrik bizitza	22
■ 4.3 Bakarrik sentitzen direnekin erlazionatutako beste alderdi batzuk	22
■ 4.4 Nola bizi dute bakardadea?	23
■ 4.5 Bakardadearen iragarle diren faktoreak	24
5. ESKU-HARTZEAK EBALUATZEARI BURUZKO IKERKETA	25
6. ESTRATEGIA BAT PRESTATZEKO OINARRIAK	27
■ 6.1 Bakardade-egoeretako esku-hartzeak planifikatzeko irizpideak eta printzipioak	27
■ 1. ibilbidea. Bakardadea ezagutzea eta normaltzea	28
■ 2. ibilbidea. Prebentzioaren bidez gizartea inklusiboa bihurtzea	28
■ 3. ibilbidea. Bakardade-egoera larrietan esku hartzea	29
■ 4. ibilbidea. Etengabeko ebaluazioa	30
7. BIBLIOGRAFIA	31

1. SARRERA

Bizi-ibilbidean aurrera egin ahala, geroz eta pertsona gehiago bakarrik bizitzea dakarren bizikidetz-eredu berri bat sortu da gizarte garatuenetan. Hala, Europako eta oro har munduko herrialde garatuetak politikariek egoera horiei aurre egingo dieten esku hartzeko plan eta estrategia berriak diseinatu behar izan dituzte, bakarrik egote hori, sarri askotan, adin handiko pertsonen artean gertatzen delako.

Bizitzako edozein unetan senti gaitzke bakarrik. Hala ere, hainbat alderdiren eraginez, maiz adin handikoei zailagoa edo ezinezkoa egiten zaie bakardadea kudeatzea; besteak beste, harreman sozialak eta bikotekidea galdu dituztelako, independentzia mugatzen duten gaixotasunak dituztelako, baliabide ekonomiko gutxi dituztelako, etab. Horrez gain, bakardadeak estigma bat dakar berekin, eta norberaren itxaropenak oso garrantzitsuak dira, zeinak kulturak modulatu baititu. Hori guztia dela eta, beharrezkoa da gaia sakonago aztertzea, eta hobeto ulertzea zer esan nahi duten bakardadeak, hari aurreko egiteko estrategiek eta haren inguruko norberaren oztupoek.

«Bakardade» konstruktua hobeto ezagutzeko premiari eta haren multidimentsionaltasunari erantzun nahi dio Bakardadeak proiektuak, adinekoen artean islatzeko modu desberdinei beste era batera eta eraginkortasun handiagoz aurre egin ahal izateko. Gipuzkoan zahartzen diren pertsonen artean kontzeptuak duen multidimentsionaltasuna hobeto ezagutzeko da proiektuaren helburu orokorra, lurraldearen idiosinkrasia eta testuinguru soziokulturala kontuan hartuta.

Proiektua garatzeko, bakardadea ezaugarritzen duten alderdi objektiboak eta subjektiboak hartu dira aintzat, baita harekin erlazionatuta dauden pertsonaren baitako, pertsonen arteko eta gizarte osoko aldagaiak ere, pertsona horien bakardade-egoerak hobetzen lagunduko duten esku-hartzeak identifikatzen eta martxan jartzen aurrera egiteko asmoz.

Bost bloke handitan egituratu da proiektua, proposatutako helburu guztiak erdiesteko:

1



Gaiari buruzko dokumentazio zientifikoaren berrikusketa bibliografiko bat, bakardadearen kontzeptua eta hari heltzeko martxan jarritako esku-hartze motak aztertzeko.

2.



Bakardadeari lotutako gizarte-irudikapenak, pertzepzioak eta arazoak arakatuko dituen azterketa kualitatibo bat.

3.



Lurraldean hautemandako bakardade-profilak erakusteko, 55 urteko eta gehiagoko gipuzkoarren artean bakardadeak duen prebalentzia ezagutzeko eta haien ezaugarriak arakatzeko azterketa kuantitatibo bat.

4.



Bai adinekoen zentroetan bai komunitatean bakardadea arintzeko bakarrik daudenei laguntzen dieten edo laguntza-sareak sortzen dituzten boluntarioen elkarteek gaur egun gauzatzen dituzten esku-hartzeen inpaktuaren ebaluazio bat.

5.



Bakardadeari heltzeko estrategia politiko bat prestatzeko eta diseinatzeko oinarri batzuk.

Dokumentu honetan, bloke horietako bakoitzaren emaitza aipagarrienak laburbildu ditugu.

2. SOLITUDIARI BURUZKO IRAKURKETA BIBLIOGRAFIKOA

Bakardadearen alderdi guztiak erlazionatuta daude, baina bakarrik bizitzea, isolatuta egotea eta bakarrik sentitzea kontzeptu desberdinak eta konplexuak dira. Gizarte-sare bat egoteak ez du adierazten konfiantzazko harremana dagoenik edo adinekoak bakarrik sentitzen ez direnik (Victor, Scambler, Bond eta Bowling, 2000); halaber, bakarrik bizitzeak ez du adierazten adinekoak isolatuta daudenik edo bakarrik sentitzen direnik.

2.1 Bakarrik bizitzea

Bakarrik bizitzea eta bakarrik sentitzea ez dira gauza bera. Hala ere, arlo sozialean, maiz esaten da bi errealitate horiek lotura zuzena dutela. Arlo demografikoan, familiakoan eta sozialean izan diren aldaketen ondorioz, gero eta jende gehiago bizi da bakarrik, eta joera hori adin talde guztietan da nagusi (López eta Pujadas, 2018).

Adinekoei dagokienez zehazki, bizi- eta osasun-baldintzak hobetu direlako egin du gora bakarrik bizi direnen kopuruak, baldintza horiek hobetzeak bizi-itxaropena luzatzea eta independentzia ekonomikoa handitzea ekarri baitu. Alderdi horiek, autonomiari eta independentzia pertsonalari ematen zaien balioarekin batera, bizitzeko independentzia handiagoa ematen dute, eta bizi-itxaropena luzatzen. Joera hori gorabehera, testuinguru honetan bakarrik bizi direnak oraindik ez dira hainbeste Europar Batasuneko gainerako herrialdeetan daudenekin alderatuta.

Hala ere, aipatzekoa da bakarrik bizi direnek ez dutela zertan bakarrik sentitu edo gizarte-sare txikia izan, nahiz eta bi alderdi horiek nolabait lotuta dauden. Adibidez, gizartetik isolatuta egotea eta bakarrik bizitzea lotuta daude; alegia, isolatuta dauden ia denak bakarrik bizi dira, baina ez alderantziz (Victor et al., 2000; Wenger, Davies,

Shahtahmasebi eta Scott, 1996). Antzeko zerbait gertatzen da bakarrik sentitzearekin: bakarrik bizi diren guztiak ez dira bakarrik sentitzen, baina bakarrik sentitzen direnetako asko bakarrik bizi dira (Victor et al., 2000).



2.2

Bakardade objektiboa edo isolamendu soziala

Isolamendu sozialak jendea gizarte-ingurunean integratzearekin zerikusia du. Egoera horretan daudenek ez dute edo ia ez dute harremanik beste inorekin (Cohen-Mansfield eta Perach, 2015; Victor et al., 2000; Weiss, 1973; Wenger et al., 1996).

Ez dago isolamendu soziala neurtzeko eta kategorizatzekeko modu estandarizatu bat: sarearen tamaina edo sareko pertsona kopurua har daiteke kontuan, edo kideen arteko harremanen dentsitatea edo maila, edo harremanen irisgarritasuna eta elkarrekikotasuna (Victor et al., 2000). Zenbait egileren arabera, gizarte-sareak 5-7 pertsona ingurukoa izan behar luke (Bowling, 1994; Bowling, Farquhar eta Browne, 1991; Victor et al., 2000). Edonola ere, alderdi idiosinkratiko eta kulturalak pisu handia dute gizarte-sarearekin erlazionatutako egoera horiek hautemateko moduan.



2.3

Bakardadea bizipen subjektibo gisa

Bakardadea «bizipen desatsegin bat da, eta norbaiten harreman sozialen sareak gabezia kuantitatibo edo kualitatibo garrantzitsu bat duenean agertzen da» (Perlman eta Peplau, 1981, 31. or.). Bestela esanda: norbaiten harreman sozialen sarea nahi baino txikiagoa edo txarragoa denean agertzen den sentimendu edo bizipen bat da (Peplau eta Perlman, 1979).

Horren haritik, norbaitek bere isolamendu soziala eta beste pertsona batzuekiko komunikazio-falta nola hautematen, bizitzen eta ebaluatzen dituen islatzen du bakardadeak (De Jong Gierveld, 1987, 1998). Bakardadeak alderdi asko ditu; besteak beste, lotura intimorik ez egotearekin erlazionatutako sentimenduak (hutsune- edo abandonu-sentimenduak; haien muinean gabetzea dago), denboraren ikuspegia (egoera larritzat, edo aldakortzat eta tratagarritzat hartzen den), eta, azkenik, alderdi emozionalak (hala nola tristura, lotsa, errua, frustrazioa eta etsipena) (Shute eta Howitt, 1990).

Zenbait egileren arabera, sentimendu hori harremanen kalitatearekin lotuago dago, harreman kopuruarekin baino (Masi, Chen, Hawkey eta Cacioppo, 2011; Peplau eta Perlman, 1982). Bestela

esanda: bakardadeak nolabaiteko konparazio soziala dakar berekin, eta desberdina da kasu bakoitzean (Perlman eta Peplau, 1981); horregatik da kontzeptu hau hain heterogeneoa.

Denok sentitu ohi gara bakarrik bizitzako uneren batean (Perlman eta Peplau, 1981), baina, egoera zehatz batzuetan, eta askotan beste kasuistika batzuei lotuta, arazoa izatera irits daiteke. Bakardade-sentimendua oso fenomeno konplexua da, eta inplizituki esanahi bera du denontzat. Alegia, bakardadea denok berdin ulertzen dugula pentsatzen dugu, esanahi unibertsala duela, edo bizipen homogeen, estatiko edo lineal bat dela (Victor et al., 2000). Hala ere, gaur egun oraindik ez dakigu zehatz-mehatz zer esan nahi duen jendeak bakarrik sentitzen direla adierazten dutenean.



Hura neurtzeko modurik ere ez dago adostuta. Gaingiroki, bakardadea enpirikoki neurtzeko bi hurbilpen nagusi daude (Victor, Grenade eta Boldy, 2005). Batetik, neurketa autoinformatuak edo zuzenak egongo lirateke, eta, bestetik, neurketa agregatuak edo eskala bidezkoak (Victor et al., 2005; Wenger, 1983). Galdera zuzena edo galdera bakar autoinformatua neurketa erabilienetako bat da. Haren bidez, bakarrik zeinen maiz egoten den adierazteko eskatzen zaio jendeari. Haren abantaila nagusietako bat da oso erraza dela eta zuzenean galdetzen diola jendeari bakarrik sentitzen ote den. Baina, hain erraza denez, zenbait muga ere baditu, bakardadeak denontzat esanahi bera duela onartzen baitu (nahiz eta alderdi kultural bat ere badagoen) eta bakardade egoeraren adierazpen publiko bat behar da. Ondorioz, eta kontuan izanda bai bakardadearen konnotazio negatiboa eta estigma, bai desiragarritasun soziala, gerta liteke bakardadea behar bezala irudikatuta ez egotea, zenbaitek agian uko egiten diotelako beren burua «bakarrik» daudenen multzoan sartzeari.

Bestalde, neurketa agregatuen artean, hainbat motatako eskalak daude, eta eskala bakoitzean galdera ugari; haien bidez, zeharka aztertzen da bakardadea, eta ez da behin ere aipatzen. Erabilienetako batzuk Los Angeleseko Kaliforniako Unibertsitatearen (UCLA) bakardade-eskala (Russell, 1996) eta De Jong Giervelden bakardade-eskala (De Jong Gierveld eta Kamphuis, 1985) dira. Bi neurketa horiek bakardadearen adierazpen pribatuak aztertzen dituzte, ez baitituzte biltzen jendearentzat labainak diren erantzunak (Victor et al., 2005). Hala ere, zenbait muga ere badituzte: ez dute kontuan hartzen testuinguru kulturalak eta belaunaldiak aldatu egiten direla, eta ez daude adostuta bakardadearen oinarri kontzeptualak eta teorikoak (Victor et al., 2005).

3. BAKARDADEAREN AZTERKETA KUALITATIBOA

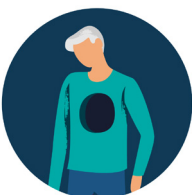
Haren bidez, bizipenak aztertu nahi ziren, kulturak baldintzatu egiten baititu eta zahartzaroan bakarrik sentitzea eragiten baitu.

Bakardadeak proiektuko lehenengo azterlanetako bat kualitatiboa izan zen, eta 59 eta 95 urte bitarteko 16 pertsona (10 gizon eta 6 emakume) baliatu zituen.

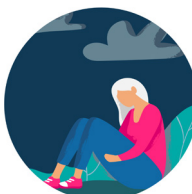
Hona hemen azterlan horren emaitza aipagarrienetako batzuk:



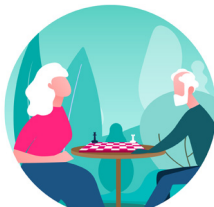
Ez dago «bakardadea» zer den azaltzen duen fenomeno zehatz bat.



Nagusiki galerak eragiten du bakardadea.



Hautemandako bakardadea ez da fenomeno hertsiki erlazional bat.



Dirudienez, jarduera ugaritan parte hartzea, besteak beste, funtsezkoa da bakardadeari aurre egin ahal izateko.



Bakarrik sentitzen direnen bi profil egituratu ziren, haien bizitzak autonomian edo heteronomian oinarrituta zeuden kontuan hartuta.

3.3

Ez da fenomeno hertsiki erlazional bat, baizik eta nortasun-galerako fenomeno bat

Bakarrik sentitzen direnek ez dute zertan isolatuta egon, eta badute harremanak izatea ahalbidetzen dien ingurune bat, baina, beren bizi-proiektua eraikitzeko erabili zituzten oinarriak erori egin direnez, haien munduari zentzua ematen zioten egiturak ere erortzen ari direla sentitzen dute.

Esan bezala, bakardadea fenomeno subjektibo bat da; pertsona batek iraganeko zenbait elementutan oinarrituta eman zion zentzua bere nortasunari, baina, orain, elementu horiek galdu egin ditu, eta bakarrik sentitzen da. Azken batean, badirudi bakardadea bi alderdik zehazten dutela: nola jartzen garen harremanetan besteekin, eta nola jartzen garen harremanetan geure buruarekin.

Bakarrik sentitzen zirela esan zuten pertsona guztiak adierazi zuten bizitzak zentzurik edo garrantzirik ez zuela sentitzen zutela. Hori dela eta, haientzat, bakardadeak zentzu existentzialagoa du, eta ez da soilik pertsonengana zabaltzen, baizik eta, zentzu zabalagoan, baita mundura, beren garaira eta beren testuingurura ere. Ondorioz, bakarrik egotearen sentsazio eskergabe hori ez du pertsonaren inguruak soilik sortzen, baizik eta testuinguru horretan parte hartzeko aukeratu duen tokiak. Bakardadeak, beraz, norberarekiko harreman txarra sustatzen du.



3.4

Zentzua duten jarduerak bakardadearen gako-adierazle gisa



Bakarrik egoteak ezinegona sentiarazten ziela adierazi zuten guztiak esan zuten ezinezkoa gertatzen zitzaizela beraientzat garrantzitsuak ziren jardueren arabera antolatzea egunak. Erretiroa hartzeak, alargun gelditzeak edo gaitasun fisikoak murrizteak eragin berezia dute zahartzaroan, eta baliteke goitik behera aldatzea jardueren ordena jakin bati zentzua eman zioten egoerak. Munduarekin harremanetan jartzeko eskema hori blokeatzen denean, babesgabe uzten du pertsona, eta denbora nola bete ez dakiela, egiten dituen jarduerak ez baitiote balio bere burua ezagutzeko aukera ematen dioten moduan adierazteko. Itxuraz ez da hain garrantzitsua banakoak gauzak egitea, baizik eta zer gauza egiten dituen eta axola zaiona egiten duen.

Horrenbestez, jarduera esanguratsuek egiten duen horretan bere burua ezagutzeko aukera eskaintzen diote pertsonari, bere buruarekin harreman ona izatekoa eta zentzua duen toki batetik gainerakoekin harremanetan egotekoa, eta horrek garbi utzi behar du zergatik dagoen pertsona hori munduan.

Beste aldean, apatia-egoerak daude. Bakarrik dagoenak are gehiago murrizten ditu egoera horretatik ateratzeko aukerak, amore ematen baitu bere burua ezagutzeko biderik ematen ez dioten jardueren zentzugabekeria ikusita. Bakarrik sentitzen zirela adierazi zutenek esan zuten zuzenean eta kontzienteki denborari aurre eginez ematen zituztela egunak.

3.5

Bizitzako autonomia/heteronomia azalpen-faktore gisa



Azterlan honen emaitzek garbi erakutsi dute nortasuna eraikitzeke funtsezko bi modu daudela, eta bi modu horiek bi motatako bizi-ibilbideei erantzuten dietela; bi ibilbide horietan, kontrako izaerak garatzen dira, eta bakardadea desberdin bizi da. Laburbilduz, ibilbide horiek nortasuna eraikitzeke bi bide dira: nortasuna besteengan (nagusiki, familian) oinarrituta eraiki zutenena (heteronomoak), eta beren buruarentzat eratu zirena (autonomoak). Pertsona horietako bakoitzaren bizitzan, elkarrengandik oso desberdinak diren egiturak daude, eta egitura horiek baldintzatu egiten dituzte zahartze-prozesuan bizi izandako egoerak ebaluatzeko moduekin erlacionatutako aukerak eta nahiak. Bi kasuetan, nahiz eta bakarrik bizitzeko egoera objektiboari aurre egiteko baliabide desberdinak izan, baliteke bakarrik sentitzea.

A priori, lehenengo profileko pertsonak (heteronomoak) beti bizi izan dira norbaitekin, eta besteengan oinarrituta eraiki dira. Halakoek esan dute aukera handiagoa dutela bakarrik sentitzeko, beste pertsona batzuen menpe baitaude. Profil heteronomoak, beraz, besteengan oinarrituta eraikitzen dira. Besteekin lotzen zituzten jardueren zentzua eman diote haien bizitzari, eta, bakarrik egonda, ez dakite hori nola lortu. Bakarrik dauden heteronomoek familia aipatu dute niaren erreferentzia nagusi gisa. Beren errealtatearekin berriro harremanetan jartzen lagunduko dieten jardueretan proiektatzeko erreferentzia berriak bilatzen saiatzen dira bakardadea saihesteko. Horren haritik, badirudi gizonek espazio publikoan bilatzen dituztela erreferentzia horiek, beste batzuekin batera egiten diren jardueren bidez. Aldiz, emakumeak familia-harremanetara mugatzen dira. Haientzat, besteak zaintzarekin erlacionatutako jarduerak dira garrantzitsuak. Jokabide-eredu horretan oinarrituta, profil heteronomoa dutenek (gehienak) aukera handiagoa dute bakarrik sentitzeko, kontrolatu ezin dituzten kanpoko faktoreen menpe baitaude ongizatea erdiesteko.

Bestalde, badirudi profil autonomoek familia-proiekturik izan gabe eraikitzen dutela beren nortasuna; beraz, beren buruarentzat bizi izan dira. Hortaz, luzarago egon dira bakarrik, eta, horri esker, beren buruarekin harreman hobea izaten ikasi dute. Hori dela eta, zahartzaroan, ez dute hainbeste sufritzen beste pertsona batzuk ez badaude. Beren kabuz eraiki dute beren nortasuna, eta ez dute besteen beharrik jarduerak haien zentzua izan dezaten. Beraz, a priori, hobeto daramate bakardadea, eta harreman hobea dute harekin, ondoan inor ez zutenez beren buruarekin harreman hobea sortu behar izan dutelako. Hala ere, haien ahulgunea autonomia galtzea da, autonomia baita haien indargunea. Independentzian oinarrituta eraiki dute beren nortasuna, baina, gaixotzen direnean, beste pertsona batzuen beharra dute. Autonomia fisikoa galtzen badute (hau da, erabakimena, autogobernurako ahalmena eta bizimodu bakartiaz gozatzekoa galtzen badute eta errealizatzeko beste batzuen nahiaren menpe egotera pasatzen badira), suntsitu egiten da bizitza osoan zehar eraikitako egitura osoa.

Hortaz, bi kasuetan, nahiz eta bakarrik bizitzeko egoera objektiboari aurre egiteko baliabide desberdinak izan, baliteke bakarrik sentitzea. Egoera honen paradoxa da, bai profil autonomoan, bai profil heteronomoan, baten indargunea bestearen ahulgunea dela. Ibilbide heteronomoak dituztenentzat, independentzia prozesatzen ez dakitelako galtzen du bizitzak zentzua. Aldiz, ibilbide autonomoak dituztenentzat, gogorra da beste batzuen menpe egon behar izatea, galdu egiten delako haien nortasunaren indargunea.

Bakarrik sentitzera iritsi diren ibilbide guztiek nortasun-arazo gisa ikusten dute bakardadea, «zerk definitzen nau?» eta «nor naiz munduan?» galderei lotutako arazo gisa. Dirudienez, ongizatea lortzeko eta bizitzak zentzua izateko, banakoek jarduera eta zeregin esanguratsu bat izan behar dute munduan. Beraz, zer egiten den baino, egiten denari ematen zaion zentzua da garrantzitsua. Bakarrik sentitzeak ez du zerikusirik pertsonak daukan harreman kopuruarekin edo harreman horien kalitatearekin, baizik eta beste alderdi existentzialistago batzuekin. Alderdi horiek sakonago aztertu behar dira, eta esanguratsuak diren eta zentzua duten jarduerak egitearekin erlazionatuta daude, funtsezkoak baitira bakardadea ulertzeko.

4. GIPUZKOAKO 55 URTEKO ETA GEHIAGOKO PERTSONEN HARREMAN-EGOERARI BURUZKO IKERKETA

Ikerketa horren bidez, 55 urteko eta gehiagoko zenbat pertsona bizi diren bakarrik ikusi nahi izan zen, eta Gipuzkoan bakardadearen prebalentzia zein den eta sentimendu horretan zer aldagaik eragiten duten aztertu ere.

Horretarako, inkesta bat egin zitzaion Gipuzkoan bizi diren 55 urteko eta gehiagoko 2.050* pertsonari. Lagina ausaz hautatu zen, modu estratifikatuan. Hona hemen emaitza aipagarrienak: pertsona horiengan bakardadearen prebalentzia neurtzea; haien profil soziodemografikoa zehaztea, eta beste alderdi batzuk ezagutzea (esaterako, osasuna, etxebizitza edo egiten dituzten jarduerak); profil horiek bakardadearen inguruan izandako bizipenean sakontzea; eta bakardadearen faktore iragarleetako batzuk identifikatzea.

4.1 Bakardadeak Gipuzkoan duen prebalentzia eta bakarrik sentitzen diren pertsonen profil soziodemografikoa.

Bakardadeak Gipuzkoan duen prebalentzia lurraldean bizi diren 55 urteko eta gehiagoko pertsonen %5,5ekoa da. Alegia, ia 15.000 pertsonakoa. Gizonezko gutxiago dago (% 3,7), emakumezkoak baino (% 7). Emaitza horien arabera, badirudi lotura garbia dagoela hautemandako bakardadeak duen intzidentziaren eta generoaren artean. Hala ere, beste aldagai batzuekiko erlazioan, generoaren eragina txikitu egiten da, eta itxuraz pisu handiagoa duten beste alderdi batzuk nagusitzen dira; esaterako, egoera zibila (hain zuzen ere, alarguntza), hautemandako osasuna edo bakarrik bizitzea.

Dirudienez, adina ere fenomeno horrekin lotuta dago. Lortutako datuen arabera, 55 eta 64 urte bitarteko taldean, prebalentzia-tasa % 4,0koa da, eta 80 urtetik gorako artean, berriz, bikoitza da (% 8,5ekoa). Baina, generoak bezala, adinak ere pisua galtzen du beste faktore iragarle batzuekin lotzen denean. Adibidez, alargunek aukera handiagoa dute bakarrik sentitzeko, haien adina edozein dela ere.

Hainbat eratarik neur daiteke bakardadea, erabiltzen diren posizio metodologiko edo teorikoen arabera. Ikerketan, bi eratako neurketak erabili dira: bakardade aitortua edo publikoa, bakardadearen prebalentzia neurtzeko eta bakarrik daudela adierazten dutenen errealitatea eta hala adierazten ez dutenena alderatzeko; eta bakardade pribatua edo zeharkakoa, neurketa agregatuaren eskala baten bidez kalkulaturakoa (kasu honetan, De Jong Giervelden eskalaren bidez, zeina 11 itemez osatuta baitago). Bi neurketa horiek bakarrik sentitzen diren pertsonen kopuru desberdinak ematen dituzte. Bakardade publikoaren edo aitortuaren prebalentzia % 5,5ekoa da; eta bakardade pribatuarena, berriz, % 29,5ekoa. Emaitza desberdin horiek bakardadeari lotutako estigmak eragiten ditu nagusiki, estigma horren ondorioz nekez onartzen baita zuzenean bakardadea. Hala ere, bi neurketen artean lotura argia dago.



* Muestra cuestionario "completo", n=894, y cuestionario "corto", n=1156

Beste ezaugarri soziodemografiko batzuk ere aztertu dira ikerketan, bakardade-sentimenduarekin zer erlazio duten ikusteko; esaterako, egoera zibila, hezkuntza-maila eta egoera ekonomikoa. Ezaugarri horiek bakardade-sentimenduarekin zer erlazio zuzen duten aztertzean, zenbait emaitzaren arabera badirudi lotuta daudela. Adibidez, ezkondua ez daudenek edo norbaitekin bizi ez direnek, hezkuntza-maila txikiagoa dutenek edo egoera ekonomikoaren pertzepzio kaskarragoa dutenek bakardade aitortuaren tasa handiagoa dute. Hala ere, aldagai horiek aldagai anitzeko azterketan sartu direnean, ezkondua ez egotea edo norbaitekin ez bizitzea soilik mantendu da bakardadearen faktore iragarle gisa.

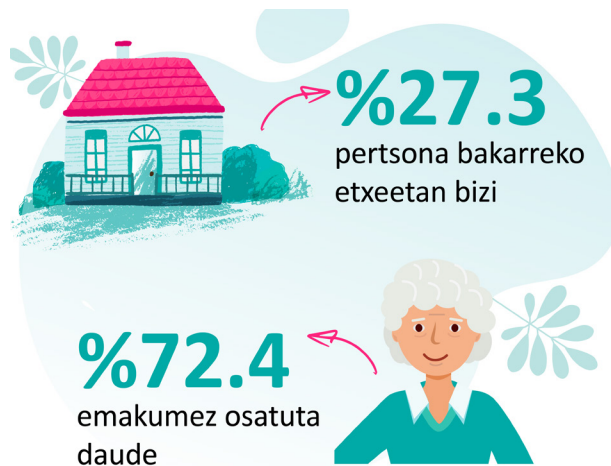
4.2 Bakarrik bizitzea

Bakardade-sentimenduarekin erlazionatu ohi diren beste adierazleetako bat familia mota da. Gipuzkoan, 55 urteko eta gehiagoko % 27,3 bizi dira bakarrik; hau da, 70.000 pertsona baino gehiago. Pertsona horietatik guztietatik, % 72,4 emakumeak dira, eta % 40 baino gehiago 80 urtetik gorakoak. 80 urteko eta gehiagoko 20.000 pertsona inguru bakarrik bizi dira Gipuzkoan, eta gehienak emakumeak dira.

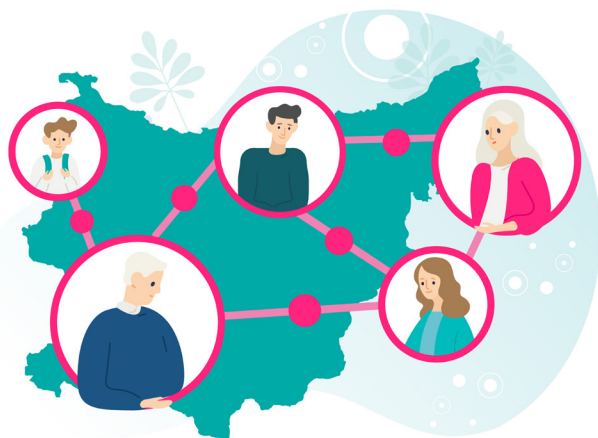
Bakarrik bizi diren gehienek diote oso pozik daudela bizimodu horrekin. Bakarrik bizi direnek independentzia eta autonomia handiagoak dituzte.

Alderdi horiek gero eta gehiago baloratzen dira, eta adin handiagokoen artean eta menpekotasun-egoera posibleetan ere ari dira zabaltzen. Pertsonak nahiago dute ohiko etxebizitzan bizitzen jarraitu, nahiz eta bakarrik sentitu.

Hala ere, bakarrik bizitzea bakardadearen faktore iragarleetako bat da. Bakarrik sentitzen direnen % 60 bakarrik bizi dira. Eta gehienek diote beste aukerarik ez dutelako bizi direla horrela. Horrez gain, ikerketa horren arabera, bakarrik biziz gero, bakarrik sentitzeko aukera handiagoa dago.



4.3 Bakarrik sentitzen direnekin erlazionatutako beste alderdi batzuk



Gipuzkoaren bereizgarrietako bat da familia- eta gizarte-sare sendo bat dagoela. Askok anai-arrebak, seme-alabak eta bilobak dituzte, eta haiengandik 20 bat minutura bizi dira batez beste. Beste ikerketa batzuetan, errealitate horri «urruneko intimitatea» esaten zaio; egoera horretan, familiak etxe desberdinetan bizi dira, baina elkarrengandik hurbil. Baina ez familiaren tamaina, ez beste senide batzuen etxebizitza dagoen distantzia ez dira bakardadearen iragarle. Anai-arreba, seme-alaba edo biloba gehiago edo gutxiago izatea ez dago sentimendu horrekin erlazionatuta, ezta pertsona horien etxebizitza dagoen distantzia ere.

Gipuzkoan, 55 urteko eta gehiagoko pertsonen ia erdiek jaio ziren udalerrri berean bizitzen jarraitzen dute. Etxe, auzo eta herri berean bizi nahi izatea oso lotuta dago kulturarekin. Dirudenez, alderdi hori bakardade-sentimenduarekin erlazionatuta dago, bai egun bizi diren udalerrri berean jaio zirenentzat, bai bizi diren udalerrri berean jaio ez zirenentzat. Bakarrik sentitzen direnen ia % 70 egun bizi diren ez beste udalerrri batean jaiotakoak dira. Alderdi horiek beste elementu batzuekin erlazionatzen dira; besteak beste, nortasuna, kultura eta, batez ere, kideza-sentipena. Horren haritik, ikerketan aldeak hauteman ziren bakarrik bizi direnek auzoan edo udalerrrian duten integrazio-mailaren eta bakarrik bizi ez direnek dutenaren artean, aurretik aipatutakoaren harira, nahiz eta ez den aztertu zer neurritan iragartzen duten aldagai horiek bakardade-sentimendua.

Baina, nahiz eta itxuraz familia-sarearen tamaina edo haiengandiko distantzia ez dagoen bakardade-sentimenduekin lotuta, isolamendu soziala (batez ere lagun-sareari dagokionez) pertzepzio horren iragarle izan da. Isolamendua, bai familiarengandikoa, bai lagunengandikoa, bakardade sentimenduarekin lotu da. Baina lagunaren esparruko isolamendua bakardadearen arrisku-faktore gisa mantentzen da. Hau da, lagunengandik sozialki bakartuta sentitzen diren pertsonen aukera handiagoa dute. Horren haritik, Gipuzkoako kultura lagun taldeek duten garrantzia nabarmendu da.

Etxebizitzari dagokionez, aipatzekoa da, itxuraz, inguruan bizilagunik gabe bizi direnek (adibidez, baserrietan) bakarrik sentitzeko aukera handiagoa dutela. Baina ikerketa horretan halako etxebizitza gutxi zegoen, eta ezin da erlazio horren ebidentzia nahikorik eskaini. Ondorio argiago batzuek etxebizitzaren irisgarritasunaren eta bakardade-sentimenduaren arteko loturarekin dute zerikusia. Bakarrik sentitzen direnek hala sentitzen ez direnek baino oztopo gehiago topatzen dituzte etxetik ateratzeko.

Etxebizitza ez ezik, ingurunea ere funtsezkoa da pertsonen bizi-kaliterako. Hemen bildutako aldagaietako batzuk kapital sozialarekin, auzoaren segurtasunarekin eta garraioaren erabilerekin erlazionatuta daude, besteak beste. Emaitzetan aldeak hauteman dira bakarrik sentitzen direnen eta ez direnen artean; bakarrik sentitzen direnek emaitza kaskarragoak izan dituzte beti.

Osasunaren eta bakardadearen arteko interakzioan harreman hori ikusi da, baita hautemandako osasuna bakardadea iragartzen duten faktoreetako bat dela ere, zehazki, osasun txarra. Osasun kaskarragoa dutenek bakarrik sentitzeko aukera handiagoa dute. Ikerketan aztertutako gaixotasunen artean, memoria-arazoak ere bakardade-sentimenduen faktore iragarle gisa aipatzen dira.

4.4 Nola bizi dute bakardadea?

Ikerketaren emaitzen arabera, gehienentzat bakardadea negatiboa da, bai bakarrik sentitzen direnentzat, bai sentitzen ez direnentzat. Dirudenez, gehienek pentsatzen dute inork ez duela bakardadea nahi eta berez negatiboa dela. Emaitza horiek bat datoz bakardadeari eta sentimendu horrek dakarren ideia nagusiari lotutako estigma sozialarekin.

Bakarrik ematen den denbora ere bakardade-sentimenduaren iragarle da. Bakarrik sentitzen direnek eguneko ordu gehiago ematen dituzte bakarrik. Hain zuzen ere, bakarrik 6 ordu baino gehiago ematen dituztenek bakarrik sentitzeko aukera handiagoa dute.



Dirudienez, bakarrik sentitzen direnek aurretik bizitzako beste une batzuetan ere hala sentitu dira. Hortaz, aurretik bakarrik sentitu direnek joera handiagoa dute orain bakarrik sentitzeko. Bizitzako beste une batzuetan bakarrik sentitu izatea ere bakardadearen faktore iragarle bat da.

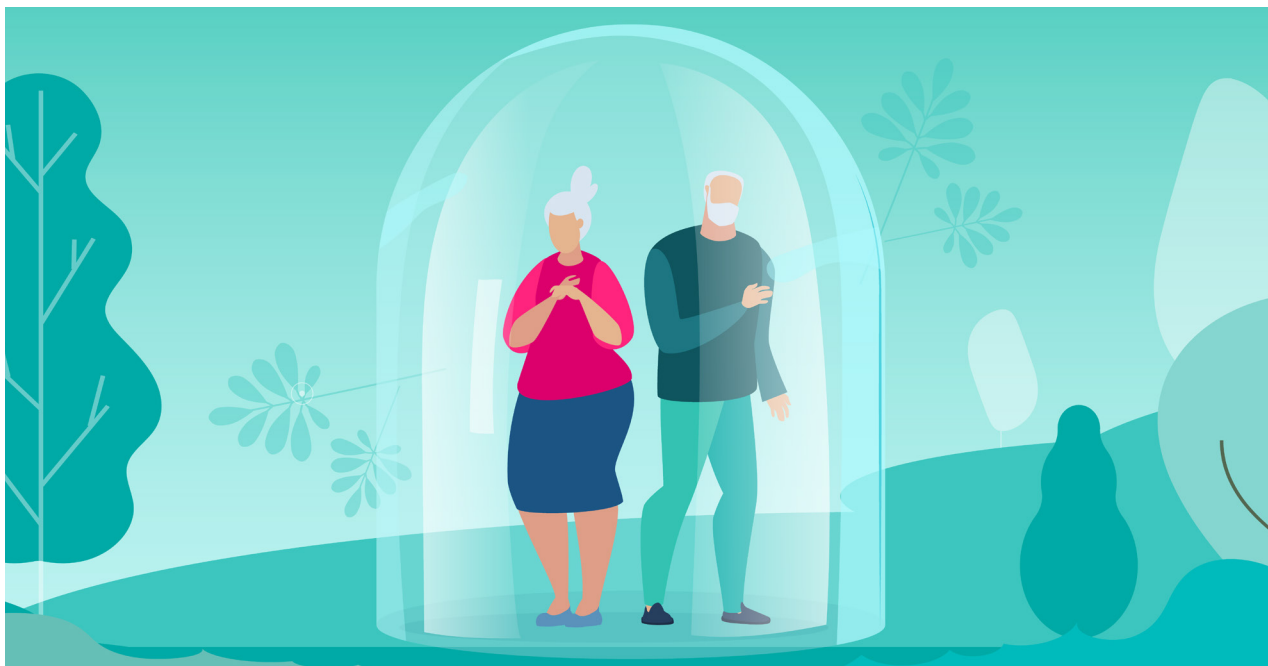
Ikerketa kualitatiboarekin bat etorritik, galerak ere bakardade-sentimenduarekin lotuta daude. Senideren bat hiltzea, norbera gaixotzea edo senideren batengandik urruntzea dira gehien aipatzen diren arrazoietakoa batzuk. Egoera horiek bakardade-sentimenduaren iragarle dira.

Bakarrik sentitzen direnek hainbat modutara egiten diote aurre sentimendu horri; aipatzekoak dira entretenimenduarekin erlazionatutako jarduerak, hala nola telebista edo irratia piztea edo etxeko lanak egitea. Horren haritik, aldeak ikusi ziren gizonen eta emakumeen artean; gizonek etxetik kanpoko jarduerak aukeratu ohi dituzte bakardade-sentimendua kudeatzeko, eta emakumeek, berriz, etxe barrukoak.

Interesgarria da ikustea, baita ere, bakarrik sentitzen direnek zer neurritan egiten dituzten eguneroko jarduerak. Ikerketan aztertutako ia jarduera guztietan, gutxiago dira bakarrik sentitzen direnak, bakarrik sentitzen ez direnak baino. Jende gutxien duten jarduerak gizarte-interakzioarekin, aisialdiko jarduerekin eta etxetik kanpo egiten direnekin erlazionatutakoak dira. Baina, bakardadearen iragarle den jarduera gisa, oraindik ere, hiritik kanpo bidaiatzearena dago (etxetik kanpo gutxienez gau bat igaroz gero). Hortaz, bidaiatzen ez dutenek bakarrik sentitzeko aukera handiagoa dute.

4.5 Bakardadearen iragarle diren faktoreak

Laburbilduz, azterlan kuantitatibo honetan fenomeno horretan zenbait alderdik bakardadea iragartzen dute, eta kontuan hartu behar dira bakardadea aztertzean. Hona hemen alderdi horietako batzuk: ezkontuta ez egotea edo norbaitekin ez bizitzea, bakarrik bizitzea, osasun kaskar subjektiboa izatea, sozialki lagunengandik isolatuta sentitzea, bizitzako beste une batzuetan bakarrik sentitu izatea, egunean zehar luzaroan bakarrik egotea, senideren bat galtzea edo harengandik urruntzea, memoria-arazoak izatea edo bidaiak ez egitea.

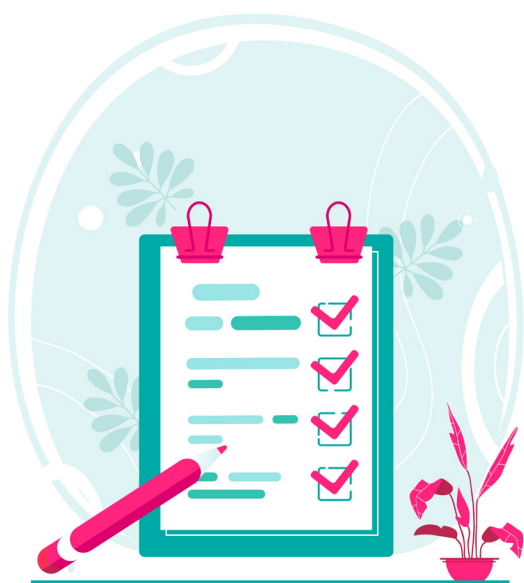


5. ESKU-HARTZEAK EBALUATZEARI BURUZKO IKERKETA

Proiektuan, beste ikerketa bat sartu da; ikerketa horren bidez, esku-hartze horiek pertsonen bizitzan duten eragina aztertzeaz gain, ekintzan parte hartzen dutenekin batera garatutako ebaluazio-esparru edo -protokolo bat proposatzen da, zeina era horretako ebaluazioak egiteko oinarri gisa erabil baitaiteke..

Batez ere XX. mendearen bigarren erdialdean garatu dira bakardade-sentimendua murrizteko esku-hartzeak.

Ikerketa hori Nagusilan eta Adinkide elkarten laguntzarekin egin da. GKE horiek laguntza emozionala emanez egiten diote aurre bakardadeari. Ikerketa egiteko, metodologia mistoa erabili da; hau da, teknika kualitatiboak eta kuantitatiboak aplikatuta lortutako emaitzak integratu dira. Gaiari buruzko bibliografia aztertu eta boluntarioei eta laguntza emozionala jasotzen zutenei elkarrizketa sakonak egin ondoren, taldeak egin ziren ebaluazio-protokolo bat prestatzeko; horretarako, profil zehatzak landu ziren, eta erabilitako eta balidatutako eskalak proposatu. Protokolo horretan oinarrituta, galdera-sorta bat prestatu zen, eta galdera-sorta hori Nagusilan eta Adinkide elkarten 32 erabiltzailerari bidali zitzairen. Bertan, pertsona hori GKE horien laguntza emozionala (telefono bidez edo aurrez aurre) jasotzen hasi aurretik eta ondoren nola zegoen galdetzen zen.



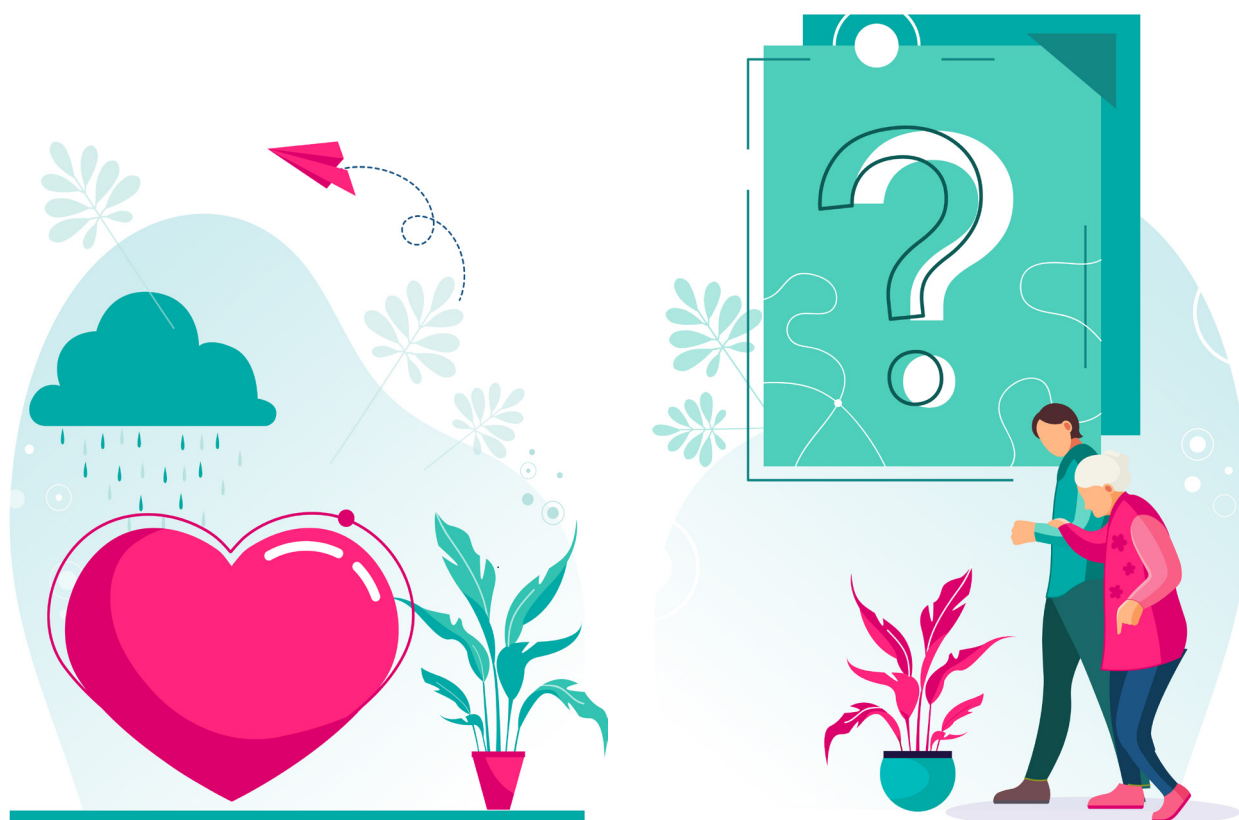
Ikerketan parte hartu zutenak nagusiki emakumeak ziren; 81 urte zituzten, batez beste, eta bakarrik bizi ziren (% 77,4). Erdiek baino gehiagok etxean jasotzen zuten laguntza, eta gainerakoek, berriz, telefonoz. Ia erdiek osasun subjektibo kaskarra edo oso kaskarra zuten, eta % 60k baino gehiagok zioten mugak zituztela eguneroko jarduerak egiteko.

Esku-hartze horiei buruzko ebaluazioetan ikusten denez, jendeak esku-hartzea gertatu aurrekoa baino balorazio hobea ematen zien hainbat alderdiri; besteak beste, aldartea, bakardadea eta beste pertsona batzuekiko interakzio sozialarekin erlazionatutako alderdi batzuk. Esku-hartzearen ondoren, jende gehiagorekin dute harremana

egunero, eta inguruneak gehiago laguntzen diela sentitzen dute. Horrela, aldeak hauteman dira egunero bakarrik ematen duten denborari buruz eskainitako erantzunetan, bakardadeari buruzko galdera zuzenean, sentimenduaren indarrean eta 3 itemeko UCLaren eskala erabilia neurtutako bakardadean. Era berean, jende gehiagoren laguntza jaso zezaketela jakinarazi zuten, eta besteak esku-hartzearen aurretik baino gehiago kezkatzen zirela haietaz. Eraitza positiboak lortu ziren, eta badirudi horrelako esku-hartzeek bakardade-sentimendua gutxitzea, emozioak hobetzea eta gizarte-harremanak areagotzea ekar dezaketela.

Nahiz eta ikerketak mugak izan, lagin-kopuru txikia, adibidez, eta muga horien ondorioz, lagin-kopuru txikia, adibidez ezin den atera esku-hartze horien inguruko ondorio sendorik, ebaluazio-esparru bat prestatu zen. Esparru horren arabera, baliteke zenbait alderdi modu positiboan aldatzea bi pertsonaren artean adiskidetasun-harremanak ezartzeko esku hartzen denean. Hala ere, adiskidetasun-harremanak soilik ezarrita, agian zaila izango da egoera larrian dauden adinekoen egoera hobetzea, gerta baitaiteke bakardadea sare horretako beste problematika batzuekin lotuta egotea; besteak beste, mina, mugikortasun- edo osasun-arazoak, edo galera garrantzitsuak gertatzen diren bizitzako uneak. Sare hori problematika horietatik elikatzen da, baina ez du haietan esku hartzen (Holt-Lunstad et al., 2015; Moore eta Preston, 2015).

Bestela esanda: ez dago kasu guztietarako balio duen eta pertsonen behar guztiei erantzungo dien esku-hartze bakarra; beraz, bakardadea kudeatzeko modua aztertzeke, planteamendu ekosistemiko, integratua eta koordinatua izan behar da.



6. ESTRATEGIA BAT PRESTATZEKO OINARRIAK

Bakardadeak ikerketan eta hura martxan jartzeko egin dugun berrikusketa zehatzean ikusitakoa oinarritzat hartuta, zenbait proposamen egin dira Gipuzkoako adinekoak bakarrik senti ez daitezen.

Proposamen horien esparru kontzeptuala askotariko profil, egoera eta bizitzako uneetan agertzen diren bakardade desberdinak identifikatzean datza. Proposamenek esku-hartzeak martxan jartzeko bide bat eskaintzea dute helburu; gero, partaidetza-prozesu baten bidez, esku-hartzeak zehaztuko dira, bakardadearen pertzepzio gisa ezagutzen duguna eraikitzen duen kasuistika zabalean aplikatu daitezkeen.

Hona hemen, laburbilduta, bakardadeari heltzeko esku-hartzeak planifikatzeko aplikatu beharreko irizpideak eta printzipioak, eta ekintzarako oinarritzko 4 ibilbide: bakardadea ezagutzea eta normalitzea, prebentzioaren bidez gizartea inklusiboa bihurtzea, bakardade larriko egoeretan esku hartzea, edo egoerak etengabe ebaluatzea.

6.1

Bakardade-egoeretako esku-hartzeak planifikatzeko irizpideak eta printzipioak

Hona hemen esparru kontzeptual gisa jasotako printzipioak:



Pertsonalizatzea, kontuan hartuta bakardadea hainbat eratarara adierazten dela, arrazoi desberdinengatik gertatzen dela, profil ugari dituela eta modu askotara egiten zaiola aurre.



Normalizatzea eta bilakaerari heltzea, egoera horien bizi-ziklo normalizatua aintzat hartuta, goiz ikasi ahal izateko bakardadearekin bizitzen eta hura kudeatzen.



Zeharkakotasuna diziplina anitzeko ikuspegi batetik lantzea, eragile guztiekin, administrazio publikoekin, sektore pribatuarekin, boluntarioen elkarteekin eta elkarte komunitarioekin koordinatuta lan eginez.



Parte hartzea, eta pertsonak bizi diren gizartearen eraikuntzan protagonista diren herritar gisa aitortzea eta kide izatearen sentimendua sustatzea.



Eerantzunkidetasuna bultzatzea, herri-mugimendu gisa, belaunaldi guztiek lagun dezaten herritarrak zaintzen dituen gizarte bat eraikitzen.

1. IBILBIDEA

Bakardadea ezagutzea eta normaltzea

Ibilbide honek bakardadearen fenomenoaren hobeto ezagutzeko moduak proposatzen ditu, bai ebidentzia zientifikoa bai gizartea eta herritarrek aztertuta.

Hortaz, bakardadearen eta isolamenduaren inguruan sentsibilizatzeko ekintzak biltzen ditu:

- Estereotipoen eta estigmaren kontra egitea nabarmentzen da.
- Bakardadearen inguruko mezuen transmisio egokia kontuan hartuta, alarmismoa saihestuz.
- Bakardadeari buruzko foro bat sortzea proposatzen da; foro horretan, eragile guztiek hartuko lukete parte, bakardadea kontzeptuaren definizio bat eta neurketa sistema bakar bat erabiltzeko, esperientzia pilotuak eta jardunbide egokiak identifikatzeko, partaidetza-prozesuak koordinatzeko, diziplina desberdinetako ezagutza zabaltzeko, etab.

2. IBILBIDEA

Prebentzioaren bidez gizartea inklusiboa bihurtzea

Ibilbide honetan, prebentzio-ekintzak proposatzen dira, bakardadearen ondorio negatiboak minimizatu ahal izateko. Hona hemen ekintza horietako batzuk:

- Bakardade-egoera batzuek pertsonen ematen dizkieten alderdi aberasgarriak balioestea (gehienak bilatuak), hala nola introspektzioa edo hausnarketa, eta, aldi berean, autonomia eta gaitasun pertsonalak sustatzea.
- Pertzepzio negatiboak hobetzen duten jokabideen aldeko ekintzak martxan jartzea: material didaktikoak, entzute aktiboak eta komunikazio informalek espazio publikoetan duten balio soziala ikusaraztea.
- Laguntza eskatzea ona dela bultzatzea.
- Auzo-sare komunitarioek egiten duten borondatezko lanaren balioa sustatzea.
- Bakarrik bizi edo sentitzen diren adinekoei segimendua egiteko eta haiek zaintzeko ekimenak bultzatzea.
- Informazioaren eta komunikazioaren teknologia erabiltzeko aukera ematea.
- Bai tokiko administrazioek bai GKEek orientazio- eta aholku-espazio osagarri eta koordinatuak ezartzea.
- Lehen eta bigarren hezkuntzan bakardadea eta zahartzea lantzea.
- Lantokietan, langileen harremana ahalbidetuko duten aukerak eskaintzea.
- "Bakardadea" gaia txertatzea jubilatze prestakuntzetan edo prestakuntza-ekintzetan.
- Lagunkoia mugimenduan bakardadearen gaia lantzea, ikuspegi guztietatik.
«Auzoa» konstruktua eta hark dakarren guztia baloratzea eta bultzatzea.
- Ingurune irisgarriak, seguruak eta lagunkoia diseinatzea oinarri-oinarrizkoa da pertsonen indibidualtasunari eutsiz bizimodu duina eskaintzeko, baina baita babes sozialeko harremanak sortzen dituen ikuspegi kolektibotik begiratuta ere.

3. IBILBIDEA

Bakardade-egoera larrietan esku hartzea

Ibilbide honetan, pertsonengana hurbiltzeko modua sistematizatzen da. Pertsona horietako gehienak adin handikoak dira, eta haientzat bakardadea desatsegina eta kronikoa da, eta zenbait zailtasun eta gabezia eragiten ditu bizitzan eta osasunean. Hainbat rol eta ardura nabarmentzen dira:

Administrazio publikoak:

- Koordinazioa gidatuz eta arreta-plan pertsonalizatua abian jarritz, Kasuaren kudeatzailearen rolari lotuta, eragileen arteko lankidetzeta eta osagarritasun eredu batetik abiatuta (boluntarioen ekimenak, erkidegoak, lehen mailako arreta, familiak, ...), pertsonen beraren partaidetzarekin eta pertsonarengan oinarritutako arretaren printzipioekin jarraituz.
- Isolamendu-arriskuan daudenak erregistro batean egitea, eta erregistro hori inplikaturik dauden erakundeekin partekatzea (erregistro horrek segimendu- eta kontrol-sistemak martxan jartzeko balioko luke).
- Teknologien erabilera sustatzea, batez ere telelaguntzaren garrantzi berezia.
- Laguntza-produktuak eskuragarri jartzea.
- Inguruan ibiltzeko garraio publiko irisgarria sustatzea, baita bizigarritasun- eta irisgarritasun-egoera onean dauden etxebizitzak ere, besteak beste.
- Etxebizitza parkea bizigarritasun, irisgarritasun eta abar baldintza onetan sustatzea.

Borondatezko ekintza:

- Euskadin eta Gipuzkoan boluntarioen elkarteek egun ematen duten laguntza pertsonalizatua tinko gara dadin sustatzea edo bakarrik dauden adineko pertsonak babesteko auzo-sareak sortzea.
- Modalitate guztietako bakardade-egoeretan laguntza ematen duten boluntarioen elkarten sare bat sortzea.
- Boluntarioen elkarteek egiten duten lanari buruz hausnartzea eta sentsibilizatzea.
- Osagarritasuneko, deribazioko eta arreta osoko eredu eraginkor bat identifikatzeko esperientzia pilotuak eta jardunbide egokiak martxan jartzea.

Komunitatea eta gizartea bakardadearen eta isolamenduaren aurrean:

- Lagunkoia programetan edo auzo-sareak sortzekoetan halako egoerak saihesteari toki aipagarria ematea;
- Herritar guztion eguneroko bizimodua hobetzen duten balio etiko eta sozialetan oinarritutako gizarte bat eraikitzeko dimentsio guztiak sustatzea.
- Zahartzean problematika espezifikoak pairatzen dituzten pertsonengan jartzea arreta; adibidez, LGTBI taldeetakoak, gutxiengo etnikoetakoak, sinesmen erlijioso minoritarioetakoak, preso ohiak eta beste hainbat arrazoiengatik gizartean baztertuta geratzeko arriskuan dauden beste talde batzuetakoak.
- Esku-hartzeari eta arreta- eta bizitza-planei buruzko erabakiak hartzean kaltetuek parte hartuko dutela bermatzea. Arreta berezia jarriko da horrelako prozesuetan gaitasun gutxi duten pertsonengan.
- Auzo edo gune mugatuetan ekintza kolektiboak sustatzea.
- Landa eta hiri-inguruneetan indartzen ari diren ekimen txikiak bultzatzea, auzotarren arteko harremanak, harreman sozialak eta elkarri laguntzekoak ahalbidetzen saiatuz.

4. IBILBIDEA

Etengabeko ebaluazioa

Proposatutako ekintzak berrestsi eta, hala badagokio, birformulatu egin beharko dira eragindako taldeekin egindako partaidetza-prozesu batean: adinekoak, familiak, hainbat diziplinatako profesionalak, boluntariotzako erakundeak eta erkidegoko gizarte-mugimenduak. Horrez gain:

- Metodologia parte-hartzailea martxan jartzea. Proposamen horietan kidetasun- eta protagonismo-sentimendu sendoa sortzeko, etengabe hausnartzeko eta ebaluatzeko.
- Martxan jarriko diren proposamenak ebaluatzeko adierazleak identifikatzea.
- Ebaluazio eta ikerketa guztietan bakardadea neurtzeko sistema bera erabiltzea (goian aipatutako foroan zehaztuko da sistema hori).
- Prozesu horretan gauzatzen diren ekimenen segimendua egiteko eta haiek ebaluatzeko organo bat eratzea.

7. BIBLIOGRAFIA

- Bowling, A. (1994). Social networks and social support among older people and implications for emotional well-being and psychiatric morbidity. *International Review of Psychiatry*, 6(1), 41-58.
- Bowling, A., Farquhar, M. y Browne, P. (1991). Life satisfaction and associations with social network and support variables in three samples of elderly people. *International journal of geriatric psychiatry*, 6(8), 549-566.
- Cohen-Mansfield, J. y Perach, R. (2015). Interventions for alleviating loneliness among older persons: A critical review. *American Journal of Health Promotion*, 29(3), pe109-e125. Doi: 10.4278/ajhp.130418-LIT-182
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 119-128.
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
- De Jong Gierveld, J. y Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type Loneliness Scale. *Applied Psychological Measurement*, 9, 289-299.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T. y Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237. Doi: 10.1177/1745691614568352.
- López, C. y Pujadas, I. (2018). Vivir solo en España. Evolución y características de los hogares unipersonales en la vejez. *Panorama social*, 28, 93-115.
- Masi, C.M., Chen, H-Y., Hawkey, L.C. y Cacioppo, J.T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3) 219-266. Doi: 10.1177/1088868310377394.
- Moore, S. y Preston, C. (2015). *The Silver Line: Tackling loneliness in older people*. Cambridge: Anglia Ruskin University.
- Peplau, L.A. y Perlman, D. (eds.) (1982). *Loneliness, a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Peplau, L. A. y Perlman, D. (1979). Blueprint for a social psychological theory of loneliness. En M. Cook y G. Wilson (Eds.), *Love and attraction* (p. 99-108). Oxford, England: Pergamon.
- Perlman, D. y Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. En R. Duck y R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships: Personal relationships in disorder* (p. 31-56). London: Academic Press.
- Russell, D.W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. Doi: 10.1207/s15327752jpa6601_2.
- Shute, R. y Howitt, D. (1990). Unraveling paradoxes in loneliness: research and elements of a social theory of loneliness. *Social Behaviour*, 5, 169-184.
- Victor, C., Grenade, L. y Boldy, D. (2005). Measuring loneliness in later life: a comparison of differing measures. *Reviews in Clinical Gerontology*, 15(1), 63-70.
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J. y Bowling, A. (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10, 407-417.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Wenger, G.C. (1983) Loneliness: a problem of measurement. En D. Jerrome (ed.) *Ageing in Modern Society* (p. 145-167). Beckenham, Kent: Croom Helm.
- Wenger, G.C., Davies, R., Shahtahmasebi, S. y Scott A. (1996). Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement. *Ageing & Society*, 16, 333-358.