

DEBAGOIENA EHUNTZEN: BAKARDADEAREN KORAPILOA ASKATU

Zer egin dezakegu herritar bezala bakardade egoerei erantzuteko?
Hemen 10 gomendio herritarren parte hartzetik jasotakoak.

ADINBERRI

OSASUNTU
ZAHARTZEKO
ESTRATEGIA



DEBAGOIENENKO MANKOMUNITATEA



GIPUZKOA

Foru Aldundia

»
*Bakardadea ez da
adin kontua.*

»
*Bakardadea esperientzia
pertsonala baina
unibertsala da.*

»
*Denok egin dezakegu
zerbait txikia baina
esanguratsua.*



1 HASIERATIK HASI. BIZIKIDETZA-ARAUAK BERRESKURATU ETA SUSTATU.

- Leku batera sartzean agurtu, ezagunak eta ezezagunak agurtu.
- Gainerako pertsonekin atsegina izan, ez dakigu nolakoa izaten ari den bere eguna.
- Begietara begiratu, ondoan ditugun pertsoneri begiratu.
- Gutxiago erabili entzungailuak edo mugikorra.
- Telefonoz deitu Whatsappak bidali beharrean.



2 BIZI GAREN PERTSONEI BEGIRA EGON.

- Leku berri batera iristen den jendeari gure burua aurkeztu. Elkar ezagutzen ez badugu, gure burua ezagutarazten lagundu.
- Gure artean ondo tratatu.
- Inguru hurbilarekin harremanak izan.
- Etxeko eskaileretan jendea agurtu.
- Auzotarren arteko erantzukizuna. Galdetu bizilagunen artean nola gauden.
- Bizilagunen pertsianak igota dauden begiratu.

3 DAUZKAGUN HARREMANAK HOBETU.

- Geure burua onartu behar dugu, bestea inbaditu gabe. Ez epaitu.
- Maitatu: bestea den bezala onartu. Irekia izan.
- Kuadrillak ireki. Beste herri batetik datorren norbait ikusten badugu, bakarrik dagoena eta abar, kuadrilako kide izatera gonbidatu, aurreiritziak alde batera utzi.
- Jendea taldera hurbiltzera edo plan batetara animatu.

4 GURE INGURUKO PERTSONEI LAGUNTZA PRAKTIKOA ESKAINI.

- Mugikortasuna eskatzen duten kudeaketak (erosketak, mediku-kontsultak, dokumentazioa) egiteko zubi lana egin.
- Etxerantz goazenean, auzokoei edo gure familiari erosketak egiten lagundu.
- Tramiteekin laguntza eskaini, esperientzia badugu edo tramite burokratikoak ondo kudeatzen baditugu.



5 BESTEEI ENTZUN.

- Esaten digutena entzun, besteei esan nahi dutena adierazten utzi.
- Entzuteko espazio txikiak behar dira. Tabernatik kanpo elkartzeko, hitz egiteko leku jakin bat prestatu.
- Entzun eta inguruan ditugun pertsonak esan nahi digutena ulertzen saiatu, irtenbideak berehala ez proposatu. Lagundu nahi badugu, galdetu behar dugu: nola lagundu diezazuket?

6 ELKARRI LAGUNTZEKO HARREMANAK SUSTATU.

- Besteen alde zerbait egin.
- Zer gustatzen zaien jakinda, detailtxo bat egin.
- Laguntza edo aholkua eskatu ("erakutsiko al didazu zure errezeta?", "lagunduko didazu...?").
- Norbait lagundu nahi badugu, beste pertsonak egin dezakeen zeozer eskatu.
- Boluntario edo auzolanen bat egitera animatu.

7 ZAURGARRITASUNAREKIKO ESTIGMA APURTU.

- Behar duguna normalizatu.
- Aholku azkarrak eta konparazioak saihestu.
- Mina dagoenean isiltasuna onartu, askotan egotea nahikoa da.



8 BAKARDADEAK ZER ESAN NAHI DUEN ULERTU.

- Besteen esperientziak entzun, epaitu gabe.
- Bakardadea-zahartzaroa binomioa hautsi. Bakardadea ez da adineko pertsonen kontua bakarrik, haurtzarotik lan egin behar da, eta ulertu behar da gazteak ere bakarrik senti daitezkeela.
- Gure esperientziak hitzez adierazi, epaitu gabe.

9 BAKARDADEARI HELTZEKO PAUSU BAT EMAN, BAKARDADEAREN PUZZLEAN PIEZA BAT JARRI.

- Gure ingurura begiak zabalik zabalik begiratu, eta ondoan dauden pertsonak ere bakarrik senti daitezkeela ulertu.
- Bakarrik dagoen norbait ikusten badugu, egingo dugun planen bat eskaini.
- Bakarrik sentitzen bazara edo denbora luzez bakarrik egotea kostatzen bazaizu, pauso bat eman eta laguntza eskatu.
- Bakarrik ditugun bizilagunak detektatu eta gure hurbiltasuna sentiarazi.
- Jendearengana hurbildu. Bakarrik ikusten dugunari jardueretan parte hartzera gonbidatu edo lagundu.

10 GURE HERRIETAKO BIZITZAN PARTE HARTU.

- Herrietako elkarte/jardueretan parte hartu eta aktibo izan.
- Gure herrira bizitzera iristen diren pertsonen ongietorria eman.
- Gauza interesgarriak gerta daitezzen lagundu, ezagutzen dugun ekimenen bat eskaini eta probatu.
- Beste pertsona batzuen ekimenekin bat egin.
- Dena egina nahi dugu, baina guk ere zerbait egin behar dugu. Erantzukizuna nork bere gain hartu, bai bakarka, bai taldean.

