

# DEBAGOIENA EHUNTZEN: BAKARDADEAREN KORAPILOA ASKATU

Zer egin dezakegu hiritar bezala bakardade egoerei ernatuzteko?  
Hemen 10 gomendio hiritarren parte hartzetik jasotakoak.

**ADINBERRI**

OSASUNTU  
ZAHARTZEKO  
ESTRATEGIA



DEBAGOIENENKO MANKOMUNITATEA



**GIPUZKOA**

Foru Aldundia

»  
*Bakardadea ez da  
adin kontua.*

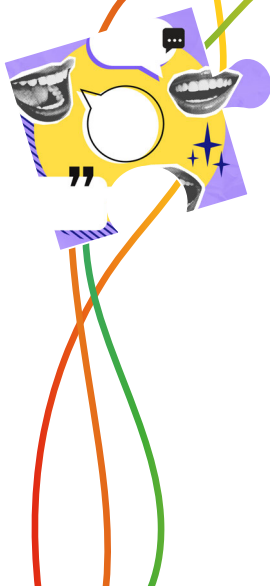
»  
*Bakardadea esperientzia  
pertsonala baina  
unibertsala da.*

»  
*Denok egin dezakegu  
zerbait txiki baina  
esanguratsua.*



## 1 HASIERATIK HASI. BIZIKIDETZA-ARAUAK BERRESKURATU ETA SUSTATU.

- Leku batera sartzean agurtu, ezagunak eta ezezagunak agurtu.
- Gainerako pertsonekin atseginia izan, ez dakigu nolakoa izaten ari den bere eguna.
- Begietara begiratu, ondoan ditugun pertsonei begiratu.
- Gutxiago erabili entzungailuak edo mugikorra.
- Telefonoz deitu Whatsappak bidali beharrean. Aukeratu hitz egiten ez duzun pertsona bat eta deitu telefonoz edo kafe bat hartzera gonbidatu.





## 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 BEHAR DITUGU.

- Geure burua onartu behar dugu, bestea inbaditu gabe. Ez epaitu.
- Maitatu: bestea den bezala onartu. Irekia izan.
- Erreferentzia-taldee txandakako rolekin eutsi: hitzorduetako deialdia egin, besteen bila nor pasatzen den.
- Kuadrillak ireki. Beste herri batetik datorren norbait ikusten badugu, bakarrik dagoena eta abar, koadrilako kide izatera gonbidatu, aurreiritziak alde batera utzi.
- Jendea taldera hurbiltzera 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 adierazten utziz.
- Entzuteko espazio txikiak behar dira. Tabernatik kanpo elkartzeko eta 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 ETA TRUKE-HARREMANAK SUSTATU.

- Besteen alde zerbait egin.
- Zer gustatzen zaien jakinda, detailtxo bat egin.
- Laguntza edo aholkua eskatu (“erakutsiko al didazu zure errezeta?”, “lagunduko didazu...?”).
- Norbaiti lagundu nahi badiogu, lagun diezazukeen zerbait ere eskatu ahal diogu.
- Boluntario edo auzolanen bat egitera animatu.



## 7 ZAURGARRITASUNAREKIKO BELDURRA EDO 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 begiratu, eta ondoan dauden pertsonak ere bakarrik senti daitezkeela ulertu.
- Bakarrik dagoen norbait ikusten badugu, egingo dugun planen bat eskaini.
- Lagundu ahal dioten pertsoneri lagundu, egoera zailak badira, pausoa ematera eta berarekin egotera animatu.
- Bakarrik sentitzen zarela uste baduzu, edo denbora luzez bakarrik egotea kostatzen zaizula uste baduzu, 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 pertsoneri ongietorria eman.
- Gauza interesgarriak gerta daitezen 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.

