



SOLEDAD

GUÍA PARA LA ACCIÓN

Serie monográficos Euskadi Lagunkoia N1

Euskadi Lagunkoia es un proyecto del Departamento de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales del Gobierno Vasco.

Guía elaborada por Matia Instituto con la colaboración de los municipios de la Red Euskadi Lagunkoia.

Equipo de trabajo:

Sara Marsillas.

Elena del Barrio. Coordinación



Este logo identifica los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe para personas con dificultades lectoras. Este documento ha sido revisado y avalado por Lectura Fácil Euskadi-Irakurketa Erraza.

ÍNDICE

1	GUÍA-MONOGRÁFICO SOLEDAD	5
	¿Por qué hacemos esta guía?	5
	¿Qué vas a encontrar en esta guía?	5
2	LA SOLEDAD	7
	Estar o sentirse solo/a: ¿Qué es la soledad?	7
	▪ Vivir en solitario	7
	▪ Aislamiento social	7
	▪ Sentir soledad	7
	¿Qué puede influir a la hora de sentir soledad?	8
	▪ Factores de la persona	8
	▪ Factores externos	8
	¿Por qué la soledad es un tema tabú y un estigma?	9
3	ABORDAR LA SOLEDAD: Objetivos de las intervenciones	10
	Intervenciones sobre las relaciones sociales	10
	▪ Objetivo: aumentar y mejorar las relaciones sociales	10
	▪ Objetivo: mantener las relaciones	10
	▪ Objetivo: cambiar la forma de pensar sobre las relaciones	10
	Intervenciones sobre el entorno	11
	Los servicios de base y servicios de entrada	12
	Tipos de intervenciones	13

ÍNDICE

4	ABORDAR LA SOLEDAD: Intervenciones en diferentes etapas de la experiencia de la soledad	14
	Sensibilización	14
	▪ Objetivos	14
	▪ Claves a tener en cuenta	15
	Identificación	16
	▪ Cómo	16
	▪ Claves a tener en cuenta	17
	Prevención	20
	▪ Cómo	20
	▪ Claves a tener en cuenta	21
	Intervención	22
	▪ Cuándo	22
	▪ Claves a tener en cuenta	23
5	ABORDAR LA SOLEDAD: Preguntas para poner en marcha un programa	25
6	EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS	26
	Sensibilización	26
	Identificación	31
	Prevención	42
	Intervención	49

1. GUÍA-MONOGRÁFICO SOLEDAD

> ¿Por qué hacemos esta guía?



La soledad es un fenómeno al que hoy en día se le está prestando mucha atención; en especial, a la soledad entre las personas mayores.

En los municipios de la Red Euskadi Lagunkoia se ha visto que, sobre esta realidad, es necesario conocer más y saber cómo abordarla.

> ¿Qué vas a encontrar en esta guía?



- En la elaboración de la guía han participado diferentes municipios de la Red Euskadi Lagunkoia. La guía es fruto de un proceso de co-creación participativa.



- Desde los municipios se ha aportado y revisado información para crear todo el contenido de esta guía, en base a entrevistas personales, recogida de sus buenas prácticas, tanto de nuestro entorno como de otros países.

1. GUÍA GRUPO PROMOTOR

Agradecemos la participación de los municipios:



En el proceso de co-creación de:

- | | | |
|----------------|-------------|--------------|
| • Aretxabaleta | • Ermua | • Lekeitio |
| • Barakaldo | • Getxo | • Ordizia |
| • Basauri | • Idiazabal | • Orio |
| • Donostia | • Igorre | • Villabuena |
| • Eibar | • Irura | • Zarautz |



En la recogida de experiencias:

- | | | |
|----------------|------------|---------------|
| • Abanto | • Donostia | • Portugalete |
| • Aretxabaleta | • Getxo | • Santurtzi |
| • Azkoitia | • Irun | • Zumarraga |
| • Basauri | • Lekeitio | |
| • Beasain | • Ordizia | |

2. LA SOLEDAD



Estar o sentirse solo/a: ¿Qué es la soledad?

La soledad es una realidad que en los últimos años está recibiendo una mayor atención por parte de la sociedad. Aunque no es lo mismo estar solo o sola que sentirse así; hay personas que se sienten solas, aun estando acompañadas. **Podemos diferenciar tres realidades:**

Vivir en solitario



En Euskadi, el ***31%** de las personas mayores de 65 años viven solas.

Llegar a la vejez y vivir en solitario puede significar que se tienen mejores condiciones de vida: más recursos económicos, mejor estado de salud y nivel de autonomía e independencia. Las personas que viven solas no tienen por qué sentirse solas.

Sentir soledad



En Euskadi, el ***26.6%** de las personas mayores de 65 años se sienten solas.

Las personas que se sienten solas creen que las relaciones que tienen no son suficientes ni tan cercanas como desearían. Esta se describe como una experiencia negativa, desagradable y con angustia.

Aislamiento social



En Euskadi, el ***4%** de las personas mayores no tienen ningún contacto semanal con personas que viven fuera de su hogar.

Las personas que tienen muy pocas relaciones sociales o ninguna se considera que están aisladas socialmente, no integradas. Pero una persona puede estar en esta situación y no sentirse sola.

Es normal sentirse solo o sola, pero **ese sentimiento es una señal** de que debemos **prestar atención a cuál es nuestra relación con el mundo.**

* Los datos que aparecen en este apartado son de la Encuesta de Condiciones de vida de las personas de 55 y más años en Euskadi 2020 (Gobierno Vasco).

2. LA SOLEDAD

> ¿Qué puede influir a la hora de sentir soledad?

Factores de la persona



Género: Hombres y mujeres pueden sentirse solos y solas. Pero son más las mujeres que afirman sentirse solas porque suelen vivir más a menudo situaciones relacionadas con la soledad, como la viudedad o vivir en solitario.

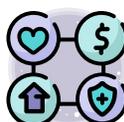


La edad: Las investigaciones dicen que la soledad se da más a partir de los 75 años, cuando se suelen producir más situaciones que propician la soledad, como la pérdida de seres queridos. Pero también durante otras etapas de la vida, se puede sentir soledad de forma intensa y habitual; es el caso de la adolescencia.



Forma de ser y habilidades: Tener actitudes negativas, falta de confianza o baja autoestima, falta de resistencia personal, bajas habilidades sociales o ansiedad ante las relaciones, se relacionan con un mayor sentimiento de soledad.

Factores externos



Circunstancias: Tener bajos ingresos, mala salud y movilidad, pérdida de la vista, oído u otros, etc., pueden influir en un mayor sentimiento de soledad.



Sucesos: Las cosas que van sucediendo a lo largo de la vida, sean traumáticas o no; desde perder seres queridos, pareja, no tener hijos o hijas, hasta la jubilación o asumir el cuidado de otra persona.



Entorno: Cómo es el lugar dónde vivimos también se relaciona con la soledad y la falta de relaciones sociales; falta de transporte, vivir en ciudad, lejos de la familia...

Es importante **comprender la situación y características de la persona** para abordar la soledad.

2. LA SOLEDAD

➤ ¿Por qué la soledad es un tema tabú y un estigma?



Nuestra sociedad percibe la experiencia de la soledad como algo negativo. La persona que se siente sola suele llevar cierto estigma social por el estereotipo que existe de la soledad, como alguien con pocas habilidades sociales y que ha fallado en la vida. Este estigma se mantiene con los discursos e imágenes en las que solo se refleja la parte negativa y dramática de la situación, asociada sobre todo al grupo de personas mayores.

Sobre todo, en el caso de personas mayores, la imagen que tenemos es la soledad como algo muy negativo. Además, la soledad es un tema tabú; no se habla de ello y a las personas les cuesta admitir ante los demás que se sienten solas. Esto hace más difícil pedir ayuda o buscar soluciones.

Por eso es importante prevenir la soledad o detectarla pronto. Normalmente, se tiende a reconocer cuando el sentimiento es más intenso y duradero y se va uniendo a otros problemas de salud, movilidad o depresión.

Hay que trabajar la soledad desde la normalidad, comprender a las personas y acompañarlas en buscar formas de abordarla.

3. ABORDAR LA SOLEDAD:

Objetivos de las intervenciones



Intervenciones directas

Son aquellas diseñadas para paliar la soledad y se dividen en **3 tipos**:

1. Intervenciones que fomentan y posibilitan conexiones sociales

OBJETIVO: aumentar y mejorar las relaciones sociales

Se trata de apoyar a la persona para ir creando nuevas relaciones.

Las intervenciones pueden ser:



Individuales

Como el acompañamiento, crear lazos de amistad; normalmente a través del voluntariado.



En grupo

Actividades para grupos de personas con intereses comunes; pueden ser actividades de ocio (física, jardinería, música...), educativas (entrenamiento en relaciones y habilidades sociales, ayuda psicosocial...).

2. Intervenciones que apoyan a la persona para mantener las relaciones que ya tiene

OBJETIVO: mantener las relaciones (familiares, de amistad...)



Se trata de apoyar a la persona en el transporte o uso de la tecnología para que pueda mantener los vínculos que ya tiene y su independencia.

3. Intervenciones para ayudar a la persona a cambiar su forma de pensar sobre las relaciones sociales

OBJETIVO: cambiar la forma de pensar sobre las relaciones



Se trata de utilizar aproximaciones psicológicas, como terapia de psicología cognitiva, del humor, etc. para hacer a la persona ver las relaciones de otra manera o cambiar sus expectativas sobre ellas.

3. ABORDAR LA SOLEDAD:

Objetivos de las intervenciones

> Intervenciones sobre el entorno

Estas se centran en desarrollar facilitadores estructurales apropiados en un entorno próximo para ayudar a reducir la soledad y prevenirla en las personas con riesgo a experimentarlas.

Entre estos facilitadores se encuentran:



Trabajar con el vecindario
(barrio o pueblos pequeños).



Desarrollar proyectos comunitarios,
partiendo de los recursos de la zona.



El voluntariado, con el que se trata de involucrar a las personas en 'actividades con sentido' y con jugar un papel que tenga significado para ellas.



Fomentar una visión positiva y real del envejecimiento, desde movimientos como Ciudades y entornos amigables o Euskadi Lagunkoia.

3. ABORDAR LA SOLEDAD:

Objetivos de las intervenciones



Los servicios de base y servicios de entrada

A la hora de diseñar las intervenciones hay que tener en cuenta cómo llegar a las personas que se sienten solas, que conozcan las intervenciones y conectarlas con las más adecuadas y atractivas para ellas.



Los servicios de base son clave en ese sentido, porque pueden identificar y llegar a esas personas, entender su situación y sus necesidades y dar apoyo cuando la persona esté dispuesta a recibirlo.



Los servicios de entrada a las intervenciones son aquellos elementos que permiten a las personas acceder de forma más fácil a ellas.

Es el caso del transporte o las tecnologías.

La tecnología, por ejemplo, es una gran ayuda cuando no se puede actuar de forma presencial (estado de alarma u otros).

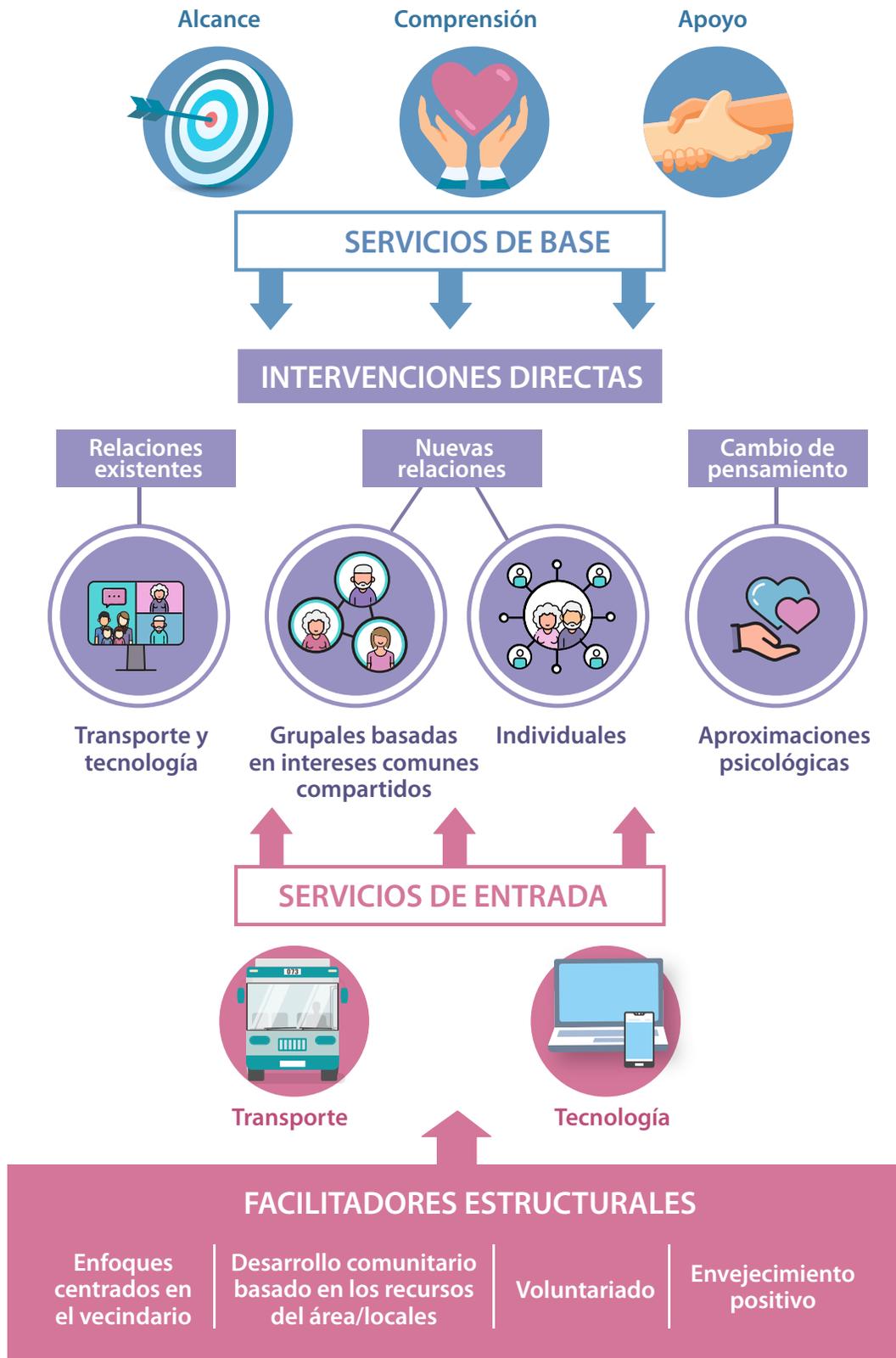
Aunque para las personas que no están adaptadas a ellas, esto puede aumentar su sentimiento de soledad.

Es necesario tener en cuenta todos estos aspectos para apoyar a las personas que experimentan soledad. Por eso es importante **mejorar la comunicación y coordinación entre instituciones y organizaciones públicas, privadas y sociales** para que estas intervenciones funcionen.

3. ABORDAR LA SOLEDAD:

Objetivos de las intervenciones

> Tipos de intervenciones para abordar la soledad



Fuente: Jopling (2015) en el marco de la iniciativa inglesa Campaign for End Loneliness.

4. ABORDAR LA SOLEDAD:

Intervenciones en diferentes etapas de la experiencia de la soledad

Sensibilización

Prevención

Intervención

La forma o el tipo de apoyo que las personas deseen de las intervenciones puede depender del momento o etapa en la que se encuentran.



Sensibilización

Se trata de poner en marcha acciones que faciliten hablar sobre la soledad y que la ciudadanía se comprometa con ello (charlas, conferencias, exposiciones, concursos, acciones de calle...)

Objetivos



Que la ciudadanía tenga **información completa** para poder comprender el fenómeno de la soledad y de los motivos por los que ocurre y no basarse solo en estereotipos.



Que la soledad **deje de ser un tabú y un estigma;** esto no ayuda a que las personas que se sienten solas admitan sus sentimientos y dificulta que pidan y acepten ayuda.



Que la ciudadanía sepa cómo colaborar y aumentar su compromiso hacia esta realidad.

Importante

- Cualquier acción de sensibilización ha de tener un enfoque y discurso sobre la soledad comprensivo, empático y normalizador.
- También debe serlo el de quienes entran en contacto con la persona (profesionales médicos, servicios sociales, asociaciones...).

4. ABORDAR LA SOLEDAD:

Intervenciones en diferentes etapas de la experiencia de la soledad

Claves a tener en cuenta



Tratarlo de manera normalizada:

presentar la soledad como una experiencia más y habitual de la vida y sobre la que se puede trabajar.



Cuidar el lenguaje:

enfocar el mensaje en positivo para generar confianza y mayor receptividad; pasar de la “la soledad mata” a “las relaciones generan bienestar”.



Cuidar las imágenes y canales de comunicación:

elegir el tipo de mensaje, imágenes y forma de comunicar la información sobre el tema de la forma más adecuada a cada grupo de personas.

Las imágenes sobre la soledad deben ser diversas, porque así lo son las situaciones, y huir de lo dramático que refuerza estereotipos.



Valorar qué tipo de comunicación funciona mejor:

si la idea de reducir la soledad o los beneficios de participar en la vida comunitaria y hacer contactos con personas afines.



Comunicación empática y escucha activa:

hablar de la soledad desde la empatía y la comprensión, poniéndose en el lugar de la persona; desde la escucha activa, aceptando y mostrando interés.



Involucrar a la ciudadanía:

mediante diferentes formas de participación, se pueden realizar encuestas locales para saber la disposición de la gente a ayudar.

Puedes consultar experiencias de este tipo en las páginas 26-30.

4. ABORDAR LA SOLEDAD:

Intervenciones en diferentes etapas de la experiencia de la soledad

> Identificación

Quiénes son esas personas y dónde están; esta parte puede ser una barrera, porque lo que hace que una persona se sienta sola o esté aislada coincide con lo que dificulta llegar a ella.

Tampoco podemos basar la identificación en un solo criterio, como personas que viven en solitario, hay que tener en cuenta otros.

¿Cómo?



Recabando datos de personas que se sienten solas o factores de riesgo:

el padrón municipal puede dar datos sobre factores de riesgo (por ejemplo, ser mayor de 80 años y vivir en solitario); tras ello, se puede contactar con ellas para conocer sus necesidades. Acceder a estos datos y a las personas puede ser más complicado desde asociaciones u otros agentes.



Formando a la comunidad y al comercio local

en identificar la soledad; para después ponerlas en contacto con otros recursos o servicios.



Coordinando a los agentes que trabajen este tema o tengan contacto con población objetivo.

En los municipios suele haber muchos servicios públicos, comunitarios y de voluntarios que pueden unir sus fuerzas mediante acuerdos o estrategias conjuntas.

4. ABORDAR LA SOLEDAD:

Intervenciones en diferentes etapas de la experiencia de la soledad

Claves a tener en cuenta



Conocer las fuentes de datos (estadísticas poblacionales, servicios sociales, sanitarios...) que nos pueden ser útiles y que desde los Ayuntamientos, Diputaciones, Gobierno Vasco, etc... se recogen cada cierto tiempo.



Difundir por vías y medios diferentes: desde las fuentes de confianza (el boca a boca, amistades, familiares, conocidos...) hasta la prensa local, envío de cartas, reparto de folletos, carteles en bibliotecas, farmacias, supermercados, centros médicos... o anuncios en revistas, radios locales, incluso el cine.



Medir el sentimiento de soledad: nos puede servir para saber si las personas que acceden a los recursos o con las que se contacta se sienten solas y a saber qué estrategia usar.

4. ABORDAR LA SOLEDAD:

Intervenciones en diferentes etapas de la experiencia de la soledad

Un ejemplo de medición es la Escala de Jong Gierveld

	No	Más o menos	Sí
1. Siente una sensación de vacío a su alrededor	0	1	1
2. Hay suficientes personas a las que puede recurrir en caso de necesidad	1	1	0
3. Tiene mucha gente en la que confiar completamente	1	1	0
4. Hay suficientes personas con las que tiene una amistad muy estrecha	1	1	0
5. Echa de menos tener gente a su alrededor	0	1	1
6. Se siente abandonado/a a menudo	0	1	1

La persona debe responder a 6 afirmaciones diferentes, 3 sobre la soledad emocional y 3, sobre la soledad social.

- Debe elegir entre "No", "Más o menos" o "Sí".
- Al corregir, las respuestas se puntúan con 0 y 1.

La suma de los puntos nos da el grado de soledad.

- **Entre 2 y 6 puntos:** la persona se siente sola.
- **Entre 0 y 1:** la persona no se siente sola.

Otro ejemplo de medición es la Escala UCLA reducida

	Casi nunca	Parte del tiempo	A menudo
1. Siente que le falta compañía	1	2	3
2. Se siente excluido/a	1	2	3
3. Se siente aislado/a de los demás	1	2	3

La persona debe responder sobre la frecuencia de 3 afirmaciones.

- "Casi nunca" se puntuaría con 1 punto.
- "Parte del tiempo" se puntuaría con 2 puntos.
- "A menudo" se puntuaría con 3 puntos.

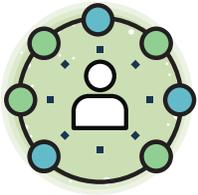
La suma de los puntos nos da el grado de soledad.

- **Entre 3 y 5 puntos:** la persona no se siente sola.
- **Entre 6 y 9 puntos:** la persona se siente sola.

4. ABORDAR LA SOLEDAD:

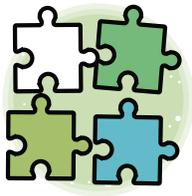
Intervenciones en diferentes etapas de la experiencia de la soledad

Claves a tener en cuenta



Rastrear desde la comunidad:

crear una red de “antenas” en el terreno formada por vecinos, vecinas, comerciantes, que conocen lo que sucede en el barrio o pueblo. Esta red se construye sobre la riqueza de las redes existentes y los activos comunitarios con diferentes miembros de la comunidad (asociaciones, administraciones, voluntariado, red de comercios...) Una red con agentes diversos puede ayudar a llegar a esas personas.



Trabajar en red con los diferentes agentes:

identificar y derivar a las personas a los recursos y servicios disponibles es más fácil hacerlo desde la coordinación de los sectores público, privado, tercer sector y sociedad civil; las intervenciones basadas en el trabajo en red son más sostenibles y realizables a largo plazo.



Formar en habilidades sobre la soledad:

quienes van a identificar y a intervenir deben conocer qué es la soledad y cómo dirigirse a las personas; la formación ayuda a ver señales, acercarse a ellas y ofrecer apoyo.

Puedes consultar experiencias de este tipo en las páginas 31-41.

4. ABORDAR LA SOLEDAD:

Intervenciones en diferentes etapas de la experiencia de la soledad



Prevención

¿Cómo?

Prevenir no siempre evita la soledad, pero se anticipan posibles situaciones de riesgo y hace que la comunidad sea más inclusiva.

Podemos prevenir de dos maneras:



Ayudando a superar eventos y transiciones vitales

que son factores de riesgo de soledad.

Por ejemplo, la jubilación, la viudedad o la marcha de los hijos e hijas de casa.

Se trata de que la persona lo viva desde la normalidad y con recursos para afrontarlo.

Teniendo en cuenta que la soledad no se puede anticipar siempre, que pueden juntarse varias circunstancias, etc...

Esto puede evitar que una experiencia temporal de soledad pueda convertirse en duradera y severa.



Actuando en la comunidad:

mejora e inversión en las relaciones de apoyo del entorno próximo, para asegurar que las comunidades, barrios, pueblos y ciudades sean inclusivas, cuidadoras y amigables.

4. ABORDAR LA SOLEDAD:

Intervenciones en diferentes etapas de la experiencia de la soledad

Claves a tener en cuenta



Realizar actividades significativas:

importantes para la persona, que den significado a su vida y la hagan más rica. Conocer bien a la persona, buscar con ella una actividad que le interese, no elegir cualquiera.



Fomentar habilidades personales:

la resiliencia, las habilidades sociales, la adaptación a los cambios... ayuda a gestionar la experiencia de soledad.



Apoyar con un "Plan de acción" propio:

con oportunidades para desarrollar acciones importantes para la persona y evitar que la soledad permanezca largo tiempo.



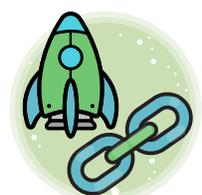
Incorporar la reciprocidad:

que la persona no solo reciba la intervención sino que forme parte de ella; promover que una persona que siente soledad se haga voluntaria, la ayuda a ella y ayuda a otras personas.



Crear espacios públicos comunitarios:

que haya lugares de encuentro es fundamental para realizar actividades y crear lazos sociales en la comunidad.



Promover acciones con la comunidad:

apoyar y crear oportunidades para que se desarrollen proyectos locales ayuda a fortalecer lazos en la comunidad.



Cuidar el transporte:

es clave para que las personas puedan mantener sus relaciones y estar conectadas con la sociedad.

Puedes consultar experiencias de este tipo en las páginas 42-48.

4. ABORDAR LA SOLEDAD:

Intervenciones en diferentes etapas de la experiencia de la soledad

> Intervención

¿Cuándo?

No hay una receta única que funcione con todas las personas que se sienten solas; hay que combinar diferentes tipos de apoyos, formatos y momentos en los que intervenir, centradas en las personas a las que se dirigen y a sus necesidades.



En las primeras etapas de la experiencia de la soledad:

son intervenciones en momentos críticos o transiciones de la vida; se trata de dar apoyo para poder enfrentarse a esos momentos y que el sentimiento de soledad no se convierta en algo duradero.

Cada persona necesitará algo diferente: conocer a alguien que pase por lo mismo, hacer nuevas relaciones... aunque también pueden no reconocer que necesitan apoyo.



En experiencias de soledad severas: cuando el sentimiento de soledad es parte de otra serie de problemas que se mantienen y retroalimentan (salud, accesibilidad, falta de dinero...).

Se necesita más tiempo y más apoyo para reconectar con la sociedad y generar relaciones de confianza.

Las visitas y el acompañamiento en casa con personas con recursos para manejar conversaciones difíciles y con más carga emotiva pueden ser acciones para ello.

Las nuevas tecnologías (smartphones, redes sociales, tabletas...) pueden complementar otras acciones.

Estas sirven para mantener las relaciones y mejorar el acceso a la información.

En todo caso, hay que combinar formato presencial y digital, porque para algunas personas el usar únicamente estas herramientas también puede hacerles sentirse excluidas.

Se pueden organizar sesiones donde personas lleven sus dispositivos y les enseñen su uso a otras.

4. ABORDAR LA SOLEDAD:

Intervenciones en diferentes etapas de la experiencia de la soledad

Claves a tener en cuenta



Personalizar:

hay que identificar las barreras de cada persona y ayudar con soluciones personalizadas adaptadas a las características de la persona y su situación de soledad, sus causas, sus necesidades y sus intereses. Conviene saber, por ejemplo, en qué momentos lo necesitan más (fin de semana, entre semana, anochecer...).



Facilitar las decisiones:

la persona debe sentir que puede controlar y decidir sobre la intervención, sobre todo en los pasos más difíciles. Cómo, dónde o con qué frecuencia participar en algo, animarse a salir de casa, asistir a lugares con mucha gente... hay que contar con sus preferencias y dar un apoyo adaptado a ellas.



Formar profesionales y personas voluntarias:

conocer qué es la soledad, sus factores de riesgo, cómo tratarla, etc... es un punto de partida para tener un punto de partida común y dotar de confianza a las personas implicadas en las intervenciones.



Construir sobre las relaciones existentes:

contar con las relaciones que tiene la persona y a partir de ahí, ir construyendo nuevas.



Construir relaciones significativas:

cuidar la calidad de las nuevas relaciones que se van creando, basadas en la reciprocidad, confianza, compromiso y afinidad.



Dar un sentido, un propósito:

las acciones no deben solo entretener sino tener un fin y aportar cosas buenas a la persona. Pueden ser pequeñas (un café) o de mayor apoyo (cursos, senderismo, clases de cocina...). Es importante también que sean de dar y recibir, es decir, basadas en la reciprocidad.

4. ABORDAR LA SOLEDAD:

Intervenciones en diferentes etapas de la experiencia de la soledad

Claves a tener en cuenta



Incorporar otros aspectos psicológicos:

el sentimiento de soledad hace que las personas tengan menos autoestima; reforzar y apoyar habilidades sociales y la identidad y promover que las personas recuperen un papel activo de su vida es importante a la hora de intervenir.



Co-diseñar los servicios:

ayuda mucho que las acciones se puedan diseñar con la aportación de personas que ya han pasado situaciones de soledad. Las actividades nuevas o las ya puestas en marcha pueden incluir esta mirada.



Cuidar la accesibilidad:

hacer que locales y servicios sean de fácil acceso, tanto físico como económico (servicios gratuitos o subvencionados). Ambos animarán más a participar.



La duración de las intervenciones:

es importante saber si la persona quiere que la intervención sea duradera en el tiempo. Se recomienda conectar a la persona con otras intervenciones o hacer otras a largo plazo.



Los enfoques normalizadores, inclusivos y múltiples:

reducir el estigma y el tabú sobre la soledad es fundamental. Las acciones deben abordar la soledad desde la normalidad, como algo que puede sucederle a cualquiera en cualquier momento, evitando el sentimiento de culpa. Además, es muy favorable incorporar diversos niveles y a ser posible, trabajar de manera coordinada, tratando el plano individual y el comunitario o social.

Puedes consultar experiencias de este tipo en las páginas 49-59.

5. ABORDAR LA SOLEDAD:

Preguntas para facilitar la puesta en marcha y desarrollo de un programa de abordaje de la soledad

- 1 ¿Conocemos y diferenciamos las soledades?
¿Conocemos sus factores de riesgo?
- 2 ¿Hemos identificado qué tipo de iniciativas se están desarrollando en nuestro municipio? ¿Y cuáles hacen falta?
- 3 ¿Conocemos a los agentes que están trabajando en el abordaje de la soledad en nuestro territorio?
- 4 ¿Hemos establecido cómo nos coordinamos con ellos?
- 5 ¿Sabemos cómo identificar a las personas que se sientan solas en nuestro municipio?
- 6 ¿Involucramos a las personas que se sienten solas en el diseño de nuestra iniciativa?
- 7 ¿Nuestra iniciativa permite trabajar de manera personalizada con estas personas?
- 8 ¿Hemos considerado si las personas pueden acceder de forma sencilla a la iniciativa: transporte, tecnología, etc.?
- 9 ¿Nuestra iniciativa apoya la construcción de relaciones sociales significativas, recíprocas, basadas en la confianza?
- 10 ¿Las actividades en las que se basa la iniciativa son importantes para las personas, tienen sentido para ellas?
- 11 ¿En nuestra iniciativa damos oportunidades para participar a la ciudadanía en general?
- 12 ¿Se ha difundido la iniciativa teniendo en cuenta el mensaje, las vías...?
- 13 ¿El lenguaje y la imagen de la soledad que trasladamos rompe con los estereotipos y el estigma?

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS



***De sensibilización

Ejemplos de enfoques eficaces e innovadores para concienciar y sensibilizar a la sociedad sobre la soledad.

* Locales

Mimbres. Estudio participativo sobre las relaciones y soledades de las personas mayores de 60 años a través de la fotografía

Lugar: Donostia-San Sebastián.

Objetivo: Concienciar sobre la capacidad y la importancia de las personas y comunidades de influir en su salud y en fortalecer relaciones en los barrios.

A quiénes se dirige: Personas mayores de 60 años del barrio de Altza para tejer nuevas relaciones en este barrio.

En qué consiste: Se basa en el Fotovoz, una metodología que permite reflexionar de forma crítica a través de la fotografía.

La iniciativa toma como base la fotografía y un punto de vista de salud positiva para reflexionar sobre las vivencias de relaciones y soledades de cada persona.

Quién interviene: Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián, Promoción de la Salud, en colaboración con Donostia Lagunkoia, Acción Social y Farapi Koop.

Más información: Farabi Koop, <https://bit.ly/3o5NMWH>

Focus

* Locales

Lugar: Donostia-San Sebastián.

Objetivo: Hacer prácticas artísticas con personas mayores para pensar de otra manera sobre los espacios de encuentro y cómo nos relacionamos.

A quiénes se dirige: Personas mayores en situación de fragilidad y un grupo de artistas llamado "Gudari girls".

En qué consiste: Sesiones con dinámicas relacionadas con el arte y la expresión artística. Se utilizó el espacio en el barrio de Egia para entender que se puede cambiar la manera de relacionarse en el barrio y en la comunidad. La artista Naiara Palacios dinamizó las sesiones semanales entre octubre de 2018 y junio de 2019 en la Asociación de Jubilados Egiatarra.

Quién interviene: Acción Social del Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián.

Más información: Lkaleak. <https://bit.ly/2H5Yz2O>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Locales

Jornadas divulgativas sobre la soledad y la soledad de la persona cuidadora: recursos que me sientan bien

-  **Lugar:** Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Ofrecer recursos para identificar y hacer frente a la soledad.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 55 años, en especial, las personas cuidadoras.
-  **En qué consiste:** Se hicieron 5 charlas en 2 días.
El primer día, las charlas fueron sobre:
 - Cómo nos afecta la soledad y lo que aprendemos sobre nuestra salud y las relaciones sociales cuando estamos solos/as..
 - Las experiencias de soledad según cada género.El segundo día, se ofrecieron recursos a las personas que cuidan para hacer frente a la soledad con estas charlas:
 - Desde mí hacia los demás: grupos que me sientan bien. Cómo hago amigos/as.
 - ¿Cómo convierto mi sexualidad en relaciones de calidad?
 - El arte de pedir lo que se necesita. Cómo uso la comunicación para pedir ayuda.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián, Dirección de Acción Social, Programa Plus 55.
-  **Más información:** Donostia Kultura, <https://bit.ly/3kdbVbx>

* Locales

Espacios de participación para la construcción colectiva de un marco de actuación compartido

-  **Lugar:** Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Crear espacios para reflexionar y debatir sobre cómo se debe hacer frente a la soledad no deseada en la ciudad.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía, profesionales de la administración pública y agentes y entidades interesadas.
-  **En qué consiste:** Crear espacios para pensar, debatir en grupo y crear una visión compartida. Así después, las personas y las entidades que participan pueden poner en marcha lo que se debate en esos espacios. Esto se hace en los espacios participativos del ayuntamiento, por ejemplo, en el Consejo de Acción Social y el Grupo Motor de Donostia Lagunkoia. Se tratan temas como, por ejemplo: cómo debe actuar el ayuntamiento en el área de la acción social o el uso de las tecnologías para luchar contra la soledad y para crear buenas relaciones.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián, Plan de Ciudad Donostia Lagunkoia.

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Locales

Marco de actuación de Donostia Lagunkoia para afrontar la soledad no deseada

-  **Lugar:** Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Crear una visión para afrontar desde diferentes ámbitos la soledad no deseada en Donostia.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía.
-  **En qué consiste:** Se trabaja sobre 3 temas:
 - La participación de la ciudadanía para crear y realizar iniciativas. En especial, la participación de las personas que viven en situaciones de soledad y aislamiento.
 - Una estrategia para crear relaciones de apoyo y cuidado en el día a día y en el entorno cercano.
 - Conectar iniciativas, agentes, proyectos y crear un trabajo en red.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián, Plan de Ciudad Donostia Lagunkoia.
-  **Más información:** Donostia Lagunkoia. <http://www.donostia.eus/lagunkoia>

* Locales

Postales para mi amiga la soledad

-  **Lugar:** Gipuzkoa.
-  **Objetivo:** Fomentar que la ciudadanía reflexione sobre las soledades.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía.
-  **En qué consiste:** Envío de postales para concienciar sobre la soledad. Las postales tienen una fotografía arriba y un espacio para escribir un mensaje. En ese espacio se puede escribir algo que nos recuerde la soledad, un mensaje para alguien que está solo o sola... Las fotografías son imágenes del concurso "Mirando la soledad" y enseñan las diferentes formas de vivir la soledad. En la parte de atrás de la postal, se mencionan las entidades que abordan la soledad. Las postales se pueden enviar por correo postal a Matia Fundazioa o meterlas en los buzones de la iniciativa que hay en diferentes lugares de Gipuzkoa.
-  **Quién interviene:** Matia Zaleak.
-  **Más información:** <https://bit.ly/3j5mfRG>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Locales

Jornadas de solidaridad intergeneracional

-  **Lugar:** Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Impulsar la solidaridad entre estudiantes de formación profesional y personas mayores a través de encuentros y temas en común.
-  **A quiénes se dirige:** Alumnado y profesorado de formación profesional.
-  **En qué consiste:** Poner en marcha proyectos desde la formación profesional para impulsar la solidaridad entre generaciones y mejorar diferentes situaciones, por ejemplo, la soledad.
-  **Quién interviene:** Aubixa Fundazioa; Tknika.
-  **Más información:** <https://bit.ly/3j5ktA0>

* Locales

Sensibilización sobre la soledad

-  **Lugar:** Ordizia.
-  **Objetivo:** Reflexionar sobre la soledad.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía.
-  **En qué consiste:** Acciones para sensibilizar y hacer pensar a la ciudadanía sobre la soledad. Se hicieron 3 acciones:
 - “Postales para mi amiga la soledad”: se explica en iniciativas anteriores.
 - Una exposición fotográfica itinerante: “Bakardadeari begira”.
 - Una charla sobre la soledad.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Ordizia; Nagusilan; Matia Fundazioa.

* Estatales

Familias hinchables: una mala solución

-  **Objetivo:** Concienciar sobre la soledad en personas mayores y atraer a personas voluntarias.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía.
-  **En qué consiste:** La ONG Grandes Amigos ha hecho un video que enseña una opción para reducir la soledad de las personas mayores que viven solas. La protagonista es una mujer de 85 años que se ha buscado una familia hinchable de plástico para no sentirse tan sola. Pero se pregunta si habrá alguna familia de verdad para que la visiten y estén con ella. Al final, invita a la ciudadanía a participar en el voluntariado o apoyo vecinal.
-  **Quién interviene:** Grandes Amigos.
-  **Más información:** <https://grandesamigos.org/familias-hinchables/>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

*Internacionales

Campaña Proud To Ask (Orgulloso y orgullosa de preguntar)

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Sensibilizar a los profesionales y negocios sobre la soledad.
-  **A quiénes se dirige:** Profesionales y negocios o comercios que están en contacto con el público.
-  **En qué consiste:** Campaña para facilitar que los profesionales de empresas, negocios y comercios tengan conversaciones sobre la soledad con su público. También para que les inviten a conocer el proyecto y visitar la página web.
-  **Quién interviene:** Ageing Better Sheffield's.

*Internacionales

The Loneliness Project (El Proyecto Soledad)

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Implicar a las empresas y a la ciudadanía en la Campaña para terminar con la soledad o Campaign for End Loneliness, nombre de la campaña en inglés.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía.
-  **En qué consiste:** Video para sensibilizar a la ciudadanía sobre la realidad de más de 1 millón de personas mayores en el Reino Unido, que no ven a nadie en una semana. Se grabó a una persona en su casa durante una semana. En ese tiempo, no tuvo contacto con ninguna persona de ninguna manera. En el video, se recogen las reflexiones de esta persona. El video está en Youtube y se ha visto más de 85 millones de veces en todo el mundo. En 2017, fue la campaña benéfica más vista.
-  **Quién interviene:** Campaign For End Loneliness; Fondo Comunitario de la Lotería Nacional.
-  **Más información:** <https://bit.ly/348yl2l>

*Internacionales

Campaña Be More Us (Seamos más nosotros)

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Sensibilizar a la ciudadanía para crear pequeños encuentros.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía.
-  **En qué consiste:** Campaña para crear pequeños momentos de conexión, como tener una conversación o saludarse en la tienda del barrio o en el autobús... Se quiere inspirar y concienciar a las personas para darse cuenta de lo importante que es la conversación en el día a día para unir personas y ser "nosotros".
-  **Quién interviene:** Campaign For End Loneliness.
-  **Más información:** Be More Us. <https://bemoreus.org.uk/>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS



***De identificación

Ejemplos de iniciativas para identificar personas en situaciones de soledad.

**** Uso de datos:** Iniciativas que utilizan información basada en datos, por ejemplo, factores de riesgo como ayuda para la identificación. Los datos se pueden visualizar en mapeos para identificar áreas de mejora y que las iniciativas y recursos lleguen a personas con mayor vulnerabilidad.

* Locales

Llamadas telefónicas a personas solas mayores de 70 años



Lugar: Santurtzi.



Objetivo: Detectar las necesidades de personas mayores de 70 años que viven solas.



A quiénes se dirige: Personas mayores de 70 años que viven solas.



En qué consiste: Llamadas telefónicas a todas las personas mayores de 70 años que viven solas en Santurtzi (datos del padrón municipal).

Las llamadas las realiza personal político y técnico del ayuntamiento para identificar qué necesitan estas personas (alimentación, recados, teleasistencia, apoyo psicológico...).



Quién interviene: Ayuntamiento de Santurtzi.



Más información: <https://bit.ly/2T5v3N1>.

* Locales

Llamadas telefónicas a personas mayores de 75 años durante el confinamiento



Lugar: Beasain.



Objetivo: Conocer las necesidades y ofrecer recursos y acompañamiento.



A quiénes se dirige: Personas mayores de 75 años, que vivan solas o con otra persona de esa edad.



En qué consiste: Llamadas telefónicas a todas las personas mayores de 75 años para conocer sus necesidades sociales y ofrecerles recursos y acompañamiento.



Quién interviene: Ayuntamiento de Beasain.

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Locales

Diagnóstico de soledad

-  **Lugar:** Aretxabaleta.
-  **Objetivo:** Conocer las condiciones de vida de las personas que viven solas y dar a conocer los servicios sociales del ayuntamiento.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 80 años que viven solas.
-  **En qué consiste:** Se realizaron 64 entrevistas a personas mayores de 80 años de Aretxabaleta que viven solas. Las entrevistas se hicieron en sus casas para conocer sus condiciones de vida, como la salud, la vivienda o los sentimientos de soledad.
También se derivó a algunas personas a servicios del ayuntamiento adecuados para ellas, como los talleres de estimulación cognitiva. Las personas que participaron pidieron que se repitan las visitas de vez en cuando. El ayuntamiento está haciendo un seguimiento.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Aretxabaleta.

* Locales

Edadeko

-  **Lugar:** Portugalete.
-  **Objetivo:** Detectar las necesidades que crea la soledad o el deterioro en las personas mayores que van a los centros sociales y ofrecer la ayuda adecuada.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores que usan los servicios de los centros sociales de manera habitual.
-  **En qué consiste:** Las educadoras del programa municipal de envejecimiento activo llaman por teléfono cada semana a todas las personas usuarias. Estas personas usuarias son unas 700 en total y pueden llamarles hasta 2 y 3 veces por semana.
Con las llamadas se detecta y se ofrece la ayuda que necesiten estas personas. Por ejemplo, apoyo psicológico, compra de alimentos, para cocinar...
-  **Quién interviene:** Servicios sociales del ayuntamiento y Fundación Aspaldiko.

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Locales

Elkartasun sarea, Red solidaria

-  **Lugar:** Azkoitia.
-  **Objetivo:** Apoyar a las personas mayores.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 65 años.
-  **En qué consiste:** Llamadas telefónicas a todas las personas mayores de 65 años de Azkoitia para ayudarles en lo que necesiten, por ejemplo, para hacer las compras o recoger medicamentos.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Azkoitia.
-  **Más información:** www.azkoitia.eus

* Locales

Programa de visitas a personas mayores LBISITAK

-  **Lugar:** Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Conocer y prevenir las situaciones de soledad y fragilidad entre las personas mayores que viven solas. Dar a conocer los recursos que hay en la ciudad para las personas mayores.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 80 o 85 años (depende del barrio) que viven solas en Donostia. Personas mayores que no han se han relacionado nunca o en los últimos 5 años con los servicios sociales del ayuntamiento.
-  **En qué consiste:** Los técnicos sociales llaman por teléfono y visitan a las personas en sus casas para conocer su situación. Durante la visita se hacen preguntas sobre la soledad y se ofrecen los recursos que necesiten, como teleasistencia, programa +55, hilo de plata o teléfono de la esperanza, hogares del jubilado, bibliotecas, casas de cultura... Si es necesario hacer una intervención especializada, se les ofrece contactar con los servicios sociales del barrio.
-  **Quién interviene:** Dirección de Acción Social del Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián.

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

*Internacionales

Mapa del Consejo del Condado de Gloucestershire

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Conocer los hogares en los que puede vivir una persona que se siente sola y las experiencias de soledad en las comunidades.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores que cumplen algunas características de riesgo de soledad y de aislamiento.
-  **En qué consiste:** Se creó un mapa de las zonas con más necesidades sociales de Gloucestershire mediante variables de salud pública que son factores de riesgo, tanto de la soledad percibida como del aislamiento.
Para ello, se seleccionaron los hogares con personas de entre 65 y 74 años o más de 75 años que tienen estas características: viven solos, tienen varios problemas de salud, también enfermedades mentales, ansiedad y depresión, no tienen coche, no tienen a nadie que le escuche o les ayude, tienen bajos ingresos... Después, se hicieron grupos de discusión para entender mejor cómo se vive la soledad y el aislamiento en esas comunidades.
-  **Quién interviene:** Consejo del Condado de Gloucestershire.
-  **Más información:** Gloucestershire: <https://bit.ly/34aXgbj>

*Internacionales

Mapas de calor de Soledad de las personas mayores de Age UK

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Crear un mapa de calor de la soledad.
-  **A quiénes se dirige:** Profesionales que trabajan la soledad.
-  **En qué consiste:** Mapas de calor que indican el riesgo de soledad en más de 32 mil vecindarios en Inglaterra.
Uniéndolos a otros proyectos, también se identifican las soledades de las personas mayores en los pueblos con más riesgo.
Por ejemplo, se analizó en estos mapas hasta dónde llegaba el programa Amigos en Acción (Friends in Action) de Age UK.
Como resultado se identificó que no se ofrecían actividades sociales para las personas mayores que se sienten solas.
Para solucionarlo, se organizaron cafés comunitarios para estas personas.
Eran grupos de entre 10 y 15 personas en los que se apoyaban a las personas a crear nuevas relaciones con los vecinos y vecinas.
-  **Quién interviene:** Oficina de Estadísticas Nacionales del Reino Unido y Age UK.
-  **Más información:** Age UK: <https://bit.ly/3m18XaJ>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

**** Identificación comunitaria mediante antenas:** En estas iniciativas participa la comunidad para identificar a las personas que se sienten solas para ponerlas en contacto con los recursos o servicios.

Mirada activa

-  **Lugar:** Bilbao, Abanto Zierbena y Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Crear una red activa para identificar las personas mayores en situación de riesgo social por soledad.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores que viven solas.
-  **En qué consiste:** Se forma a personas voluntarias para que se conviertan en "Antenas" y puedan identificar a personas mayores en situación de riesgo social en sus barrios. Después pasan la información al Área de Acción Social. El área se acerca a estas personas y les ofrece ayuda. Así, se crea una red solidaria y cercana a la que se pueden unir las asociaciones de mayores, otras asociaciones profesionales y la ciudadanía. También se crean redes entre personas mayores con pocos o sin contactos sociales y sentimiento de soledad. Se les ofrecen procesos para integrarse en la sociedad y diferentes actividades para crear relaciones estables con sus vecinos y vecinas, como tomar un café con las personas voluntarias de diferentes asociaciones. Desde 2013, gracias a Mirada Activa se identifican casos de aislamiento difíciles de identificar por los servicios sociales habituales.
-  **Quién interviene:** Área de Acción Social, Ayuntamiento de Bilbao y Grupo SSI. Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián y Asociación de personas mayores jubiladas Toki Atsegina del Antiguo, Ayuntamiento de Abanto Zierbena.
-  **Más información:** Ayuntamiento de Bilbao: <https://bit.ly/349aUM1>
Asociación de personas mayores jubiladas del Antiguo:
<http://www.ajeantiguo.com/miradaactiva/>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Locales

Atenuando el problema de la soledad no deseada

-  **Lugar:** Getxo.
-  **Objetivo:** Participar en programas para detectar los problemas que crea la soledad no deseada y hacerlos menos graves.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores que se sienten solas, sobre todo, los socios y socias de la Asociación de Jubilados de Algorta (AJANE).
-  **En qué consiste:** Se hacen varias acciones para identificar a personas que se sienten solas y complementar el trabajo de los servicios públicos. Estas acciones son entre otras:
 - Una campaña para detectar y afrontar estos casos en el colectivo AJANE.
 - Sensibilizar y conseguir que la ciudadanía de Getxo participe.
 - Difundir protocolos e información de los recursos entre las personas de AJANE.
 - Colaborar en las acciones que se ponen en marcha desde el Grupo Motor de Getxo Lagunkoia.
 - Tener en cuenta otras experiencias y crear estrategias sobre este tema.
-  **Quién interviene:** Asociación de Jubilados de Algorta (AJANE).
-  **Más información:** <https://www.ajane.eu/>

* Estatales

Radars

-  **Lugar:** Barcelona.
-  **Objetivo:** Facilitar que las personas mayores de 75 años puedan seguir viviendo en su hogar y en su entorno. Reducir el riesgo de aislamiento y exclusión social y la soledad no deseada.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores y personas con discapacidad o dependencia.
-  **En qué consiste:** Es una red de prevención en el barrio donde participan los vecinos y vecinas, comercios, personas voluntarias y profesionales. Todas estas personas hacen el papel de radares, es decir, están atentas a cómo actúan las personas mayores que conocen. Cuando notan algún cambio y no pueden acercarse directamente a ellas avisan al centro de servicios sociales para que los profesionales valoren a la persona mayor. Cuando es necesario, se interviene conjuntamente con la red del barrio. Para integrar a las personas mayores en el barrio se hacen también:
 - un seguimiento por teléfono con voluntariado del barrio.
 - iniciativas que ayudan en la inclusión de las personas mayores en su entorno.Todo esto se hace con la colaboración y coordinación entre diferentes servicios y entidades y la red de prevención del barrio.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Barcelona y Cruz Roja.
-  **Más información:** Ayuntamiento de Barcelona: <https://bit.ly/31n0ero>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

*Internacionales

Comunidades conectadas

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Identificar recursos individuales y comunitarios en los barrios para saber cómo funciona una comunidad y llegar a las personas que se sienten solas.
-  **A quiénes se dirige:** Personas que se sienten solas.
-  **En qué consiste:** Es un proyecto de investigación de 5 años para mejorar la inclusión social y el bienestar mental. En 7 barrios de Inglaterra se hicieron reuniones con las administraciones públicas, organizaciones de servicios y la ciudadanía para compartir su forma de ver los problemas más importantes de esa comunidad. También se creó un grupo de personas para realizar encuestas sobre la situación, los recursos y las relaciones sociales y la soledad en el barrio. Después de analizar las encuestas, se compartieron los resultados y se hicieron talleres abiertos para crear conjuntamente intervenciones para tejer redes locales más inclusivas. Finalmente se ponen en marcha y se evalúan dichas intervenciones.
-  **Quién interviene:** Sociedad Real para apoyar las artes, las manufacturas y el comercio (RSA), el Centro para la Ciudadanía y la Comunidad de la Universidad de Central Lancashire (UCLan) y la Unidad de Investigación de Servicios Sociales Personales en la Facultad de Economía de Londres (LSE).

*Internacionales

Red de mayores de Leeds

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Ayudar a que las personas mayores vivan más tiempo en su casa y sigan integradas en su comunidad.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores que viven en una comunidad.
-  **En qué consiste:** Se prepara a la ciudadanía para crear mejores relaciones y apoyos sociales. Esto se consigue de dos maneras:
 - Se busca encontrar a personas con contactos fuertes en la comunidad para que hagan de “guardianes” y llegar a personas mayores que no participan en grupos y actividades y no acceden a los servicios.
 - Tienen redes reales y virtuales para que las personas y organizaciones que trabajan con personas mayores mejoren en sus habilidades con la tecnología. Así podrán ayudar y conectarse a través de Internet con las personas que no pueden salir ayudándoles a mantener sus conexiones sociales.
-  **Quién interviene:** Proyecto europeo Seniors Network Support y el Ayuntamiento de Leeds.
-  **Más información:** Campaign for End Loneliness: <https://bit.ly/3dF0reL>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

**** Coordinación entre organizaciones:** En estas iniciativas quieren mejorar las relaciones entre las organizaciones para responder de manera adecuada a las necesidades de cada persona.

* Locales

Detección de necesidades de personas mayores y colocación de detectores de fuego

-  **Lugar:** Beasain.
-  **Objetivo:** Identificar las necesidades de las personas mayores de 80 años. Colocar detectores de fuego en las casas para que se sientan seguras.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de más de 80 años que viven solas o con otra persona de esa edad.
-  **En qué consiste:** Se colocan detectores de humo en las casas donde viven personas de más de 80 años o que viven con una persona de esa edad. También se hace una entrevista para conocer las necesidades y hacer un seguimiento de las necesidades especiales.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Beasain.

* Locales

Conectando con otras iniciativas

-  **Lugar:** Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Compartir conocimiento y aprendizajes con otras iniciativas para usar mejor los recursos en el tema de la soledad.
-  **A quiénes se dirige:** Ciudadanía y agentes y entidades que hacen iniciativas donde se refuerzan relaciones significativas para combatir la soledad no deseada.
-  **En qué consiste:** A través de grupos de trabajo se ponen en contacto personas y recursos que trabajan en el ámbito de la soledad. Por ejemplo, el Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa organizó la jornada "Construyendo las bases comunes para afrontar el reto social de la Soledad en Gipuzkoa". Aquí se identificaron los agentes que actúan en este tema en Gipuzkoa. El grupo "BAKARDADEA-K" de la Fundación Adinberri quiere crear una estrategia colectiva para responder al reto de la soledad no deseada y fortalecer las relaciones sociales e intergeneracionales en Gipuzkoa.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián y Donostia Lagunkoia Plan de ciudad.

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

Diseño de un proceso de intervención con personas mayores en situación de soledad y aislamiento



Lugar: Basauri.



Objetivo: Poner en marcha un sistema para detectar, valorar y hacer seguimiento a las personas mayores con alto riesgo de aislamiento social.
Hacer un protocolo de actuación.



A quiénes se dirige: Personas mayores de Basauri en situación de soledad o aislamiento social.



En qué consiste: Se han hecho 3 sesiones grupales con el grupo de trabajo Servicios Sociales y de la Salud en el marco de Basauri Adinekoekin Atsegin. El objetivo de las sesiones es mejorar la coordinación entre los servicios sociales de base, servicios sanitarios y entidades sociales para identificar a las personas que experimentan soledad.

Esto es lo que se ha hecho:

- Diagnóstico de la realidad de Basauri, de sus agentes y de los recursos para valorar si son adecuados y acordes a las necesidades detectadas.
- Cuestionario para cada agente sobre su organización para conocer qué atención ofrecen y completar el mapa de recursos.
- Entrevistas individuales con agentes clave.
- Estrategia para responder a las necesidades que no se atienden.
- Protocolo de actuación con toda la información recogida, perfiles de atención, detección desde los recursos, proceso básico de intervención y un procedimiento de coordinación.
- Se hará un plan para aplicar todas las medidas necesarias a corto plazo.



Quién interviene: Ayuntamiento de Basauri y Fundación EDE.

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

*Internacionales

Colaboración entre el servicio de Bomberos y Rescates y Age UK

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Evaluar los riesgos de incendio y de salud en hogares vulnerables.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores que viven en solas y se han caído.
-  **En qué consiste:** Los servicios de bomberos visitan los hogares de las personas más vulnerables y les informan de los servicios de apoyo que tienen.
-  **Quién interviene:** Sistema Nacional de Salud, Servicio de Bomberos y Rescates y Age UK.
-  **Más información:** Age Action Alliance: <https://bit.ly/37eMnay>

*Internacionales

Brightlife

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Facilitar que las personas accedan a las intervenciones y los recursos.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores.
-  **En qué consiste:** Varias organizaciones funcionan como farmacias sociales. Tienen un banco que guarda información y emiten “recetas sociales” sobre algún servicio, como clases de gimnasia y actividades. Las organizaciones locales piden unirse para ofrecer sus servicios a las personas mayores que van a estas farmacias sociales. Las personas mayores pueden ir a estas farmacias por sí solas, pero también los médicos generales suelen enviar allí a sus pacientes. Además, las personas mayores participan con sus ideas a través de diseños grupales para hacer los servicios mejores, más innovadores y más sostenibles.
-  **Quién interviene:** Age UK Cheshire.
-  **Más información:** Brightlife Cheshire: <https://bit.ly/3kdZ8Wp>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

*Internacionales

Prescripción social

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Ayudar a las personas a que tengan un mayor control de su salud entendida de manera global.
-  **A quiénes se dirige:** Personas que tienen uno o más problemas crónicos de salud, de salud mental, que están solas o aisladas o que tienen grandes necesidades sociales.
-  **En qué consiste:** Una persona trabajadora pone en contacto a estas personas con servicios de la comunidad que les permitan obtener apoyo social, práctico y emocional.
Se hace un plan para satisfacer las necesidades de bienestar de la persona.
En el centro se pone lo que más importa a la persona.
Por ejemplo, les ayudan a superar los sentimientos de soledad poniéndolas en contacto con actividades y apoyos dentro de su zona local.
-  **Quién interviene:** Sistema Nacional de Salud.
-  **Más información:** National Health Service: <https://bit.ly/31mmpxX>

Monalisa

-  **Lugar:** Francia.
-  **Objetivo:** Cooperar para reducir el aislamiento de las personas mayores.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores en situación de aislamiento social.
-  **En qué consiste:** Diferentes organizaciones y asociaciones cooperan a nivel regional para reducir el aislamiento social de las personas mayores. Buscan que se implique toda la ciudadanía de manera activa.
Se apoyan proyectos de voluntariado que den respuesta a las necesidades con los recursos de cada territorio. También se tienen en cuenta los deseos de los participantes.
Para ello se crean equipos ciudadanos en los que personas voluntarias junto con una asociación, una organización pública o autoridad local, deciden las acciones que quieren realizar.
-  **Quién interviene:** Red Monalisa.
-  **Más información:** Monalisa: <https://www.monalisa-asso.fr/>

*Internacionales

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS



***De prevención:

Ejemplos de prevención con iniciativas para personas que estén en un momento de cambio en su vida o iniciativas que fomentan las relaciones y el apoyo social y vecinal.

** Acciones para las personas con perfiles de riesgo

* Locales

Talleres de estimulación cognitiva y psicomotriz

-  **Lugar:** Aretxabaleta.
-  **Objetivo:** Estimulación cognitiva y psicomotriz. Fomentar la socialización.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores con leve deterioro cognitivo o personas mayores que viven solas y tienen pocas posibilidades de relación social.
-  **En qué consiste:** Un grupo de 15 personas y una monitora se reúnen 3 mañanas a la semana. Hacen diferentes actividades: leer y hablar sobre temas de la prensa, ejercicios de psicomotricidad... Estos talleres se hacen en espacios públicos para que el resto de la ciudadanía pueda verlos y relacionarse.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Aretxabaleta.

* Locales

Talleres de estimulación física y cognitiva para la promoción de la autonomía

-  **Lugar:** Beasain.
-  **Objetivo:** Fomentar la autonomía y las relaciones sociales de las personas.
-  **A quiénes se dirige:** Personas con discapacidad o dependencia valorada y personas que no tienen relaciones sociales.
-  **En qué consiste:** Talleres de estimulación cognitiva y física para un grupo de 10 personas. Se hacen 2 sesiones de 2 horas a la semana.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Beasain.

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Locales

Viviendas protegidas

-  **Lugar:** Beasain.
-  **Objetivo:** Asegurar las necesidades básicas de las personas mayores en su entorno social habitual. Las necesidades básicas son la vivienda, la alimentación y el vestido.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de más de 60 años nacidas o empadronadas en Beasain. Las personas deben tener un buen estado físico y mental para hacer su vida diaria de forma independiente.
-  **En qué consiste:** Son viviendas comunicadas entre sí con espacio para 11 personas para que las personas mayores puedan seguir viviendo en su entorno social habitual. Estas viviendas tienen ayuda y supervisión técnica municipal. También ofrecen actividades en grupo como: comer, pasear... Además, hay servicios de ayuda en el domicilio, talleres de estimulación física y cognitiva con las personas voluntarias de Nagusilan...
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Beasain.

* Locales

Programa de prevención del aislamiento social y del deterioro cognitivo

-  **Lugar:** Irún.
-  **Objetivo:** Identificar a las personas con aislamiento social y trabajar en la estimulación cognitiva y las habilidades sociales.
-  **A quiénes se dirige:** personas mayores de más de 75 años que viven solas en Irún.
-  **En qué consiste:** Es un programa que se hace cada año en Irún. A través del padrón municipal se contacta a las personas mayores de 75 años que viven solas que han participado el año anterior en el programa. También se invita a las personas que no han participado antes. Una psicóloga hace un diagnóstico de la situación de cada persona para ver si está aislada. Si está aislada, se le ofrecen recursos para mejorar la situación. Además, se informa a la trabajadora social de los casos que necesitan su atención. Cuando no está aislada, se le informa de los recursos que hay para que no llegue a esa situación.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Irún.
-  **Más información:** www.irun.org

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Locales

Cuadro semanal de actividades para mayores desde casa

 **Lugar:** Santurtzi.

 **Objetivo:** Entretener y estimular a las personas mayores que no pueden ir a hacer actividades en su hogar de personas jubiladas.

 **A quiénes se dirige:** Personas mayores de más de 65 años, solas o no.

 **En qué consiste:** Es un cuadro con los horarios de cada semana para hacer diferentes actividades como: yoga, gimnasia, paseos, manualidades, juegos en internet, teatro, baile...

Las personas pueden ver este cuadro de actividades en la web del ayuntamiento, pueden recibirlo en su WhatsApp o correo electrónico.

Este cuadro de actividades es para que se animen a participar y mantenerse activas y con rutinas saludables.

 **Quién interviene:** Ayuntamiento de Santurtzi.

* Locales

Escuela de la experiencia de Usurbil

 **Lugar:** Usurbil.

 **Objetivo:** Compartir las experiencias y nuevos conocimientos. Fomentar el desarrollo personal físico, psíquico y social.

 **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 55 años.

 **En qué consiste:** Se hacen sesiones prácticas semanales de 2 horas con formato abierto y participativo.

Durante las sesiones se reflexiona y se comparten experiencias sobre integración, participación social y cosas de la vida cotidiana de manera práctica.

Este proyecto pone a la persona en el centro del proceso de aprendizaje.

Así, la persona puede satisfacer sus intereses y necesidades con sus capacidades personales y sociales con un enfoque de aprendizaje a lo largo de la vida.

 **Quién interviene:** Matia Instituto.

 **Más información:** <https://bit.ly/3o1CbYN>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Locales

Una asociación que cuida

-  **Lugar:** Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Crear redes de relaciones amigables entre personas que no pueden salir y para personas con poco contacto social.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores socias con poco contacto con la Asociación Gure Egunsentia y con la sociedad por sus limitaciones.
-  **En qué consiste:** Las personas mayores voluntarias y las profesionales de la asociación hacen actividades sencillas para el bienestar de las personas mayores. Estas actividades son: llamadas telefónicas semanales, encuentros para tomar un café, salidas en bicicleta con la Asociación "En bici sin edad", visitas a personas en su casa o en las residencias...
-  **Quién interviene:** Asociación de jubilados y jubiladas Gure Egunsentia de Amara Berri.

* Locales

Carta abierta y poema del grupo motor Santurtzi amigable a las personas mayores

-  **Lugar:** Santurtzi.
-  **Objetivo:** Compartir una reflexión con las personas mayores en los tiempos del COVID-19.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de Santurtzi, solas o no.
-  **En qué consiste:** Las personas del Grupo Motor han hecho una carta y un poema. Además, se ha hecho un video con fotos actuales y antiguas del municipio. El video tiene música y se lee la carta y el poema. Con esto quieren reflexionar sobre el modo de vida actual y el de antes, por ejemplo, en la postguerra o los años del franquismo. La carta quiere dar un mensaje de apoyo y animar a las personas mayores a participar a su manera, para superar la situación creada por el COVID-19.
-  **Quién interviene:** Grupo Motor Santurtzi Adeitsua.

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

*Locales

Lagunkate

-  **Lugar:** Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Conocer cómo se han adaptado las personas al confinamiento por el COVID-19. Tener redes de apoyo para cubrir las necesidades básicas y ofrecer información sobre los recursos que tiene la ciudad.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de más de 65 años que viven solas o acompañadas de otra persona mayor en Donostia.
-  **En qué consiste:** Llamadas telefónicas a 30 mil personas de 20 mil hogares durante las semanas de confinamiento.
Un grupo de 170 personas realizaron las llamadas para conocer la situación de estas personas y ofrecerles información.
Las personas han agradecido recibir estas las llamadas porque se han sentido más seguras. Además, se ha comprobado que necesitaban hablar y compartir lo que sentían.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián.
-  **Más información:** <https://bit.ly/34bLFZH>

*Internacionales

Rosie's Trust

-  **Lugar:** Irlanda del Norte.
-  **Objetivo:** Mantener y apoyar la relación entre las personas y sus mascotas.
-  **A quiénes se dirige:** Personas que tienen mascotas y tienen problemas de salud graves o edad avanzada.
-  **En qué consiste:** Personas voluntarias ayudan a personas que tienen problemas de salud graves a cuidar de sus mascotas. Así estas personas y sus mascotas podrán seguir juntas. Las personas voluntarias hacen tareas como llevarlas al veterinario, darles de comer, sacarlas a pasear...
-  **Quién interviene:** Rosie's Trust.
-  **Más información:** <https://rosiestrust.org/>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

** Enfoque comunitario

* Locales

Erlauntza

-  **Lugar:** Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Ofrecer un punto de encuentro para que profesionales de servicios de instituciones públicas y privadas del mismo barrio, puedan colaborar y conocer los problemas de las personas del barrio. Crear redes comunitarias o reforzar las que existen.
-  **A quiénes se dirige:** Personas, sobre todo personas mayores, de los barrios donde se forma el grupo de trabajo local.
-  **En qué consiste:** Grupos de trabajo local de profesionales que colaboran con profesionales de los servicios del barrio. Sirven para mantener o recuperar la calidad de vida de las personas y crear relaciones de mucha confianza. Así pueden ayudar a más personas muy diversas. El envejecimiento y la soledad de las personas es uno de los mayores problemas detectados, por ello, se impulsan actividades y oportunidades para abordarla adecuadas a la realidad de cada barrio.
-  **Quién interviene:** Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián, Promoción de la Salud.
-  **Más información:** <https://bit.ly/3kcrvEx>

* Locales

Izarrona, bubaloomsak eta purpurina

-  **Lugar:** Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Conocer el potencial de las prácticas artísticas para crear vínculos y relaciones entre diferentes generaciones. Estas relaciones serán de reconocimiento, reciprocidad y apoyo en un entorno comunitario y cercano.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores y niñas y niños del barrio de Egia.
-  **En qué consiste:** Es un proyecto piloto. Durante febrero y mayo, se realizaron varias sesiones semanales con grupos de 16 personas: 8 personas mayores y 8 niñas y niños. En las sesiones entre las y los participantes crearon historias a través del cuerpo, objetos, sonidos del día a día. Así, se crean relaciones entre personas de diferentes generaciones que viven en un mismo entorno.
-  **Quién interviene:** Tabakalera (Biblioteca de Creación Ubik y programa de Mediación), Haur Txoko de Egia y Donostia Lagunkoia.

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

*Estatales

Grandes vecinos



Lugar: Madrid.



Objetivo: Prevenir la soledad de las personas mayores.



A quiénes se dirige: Personas mayores del vecindario.



En qué consiste: Este proyecto pone en contacto a las personas mayores del vecindario con 2 o 3 vecinos que viven cerca de sus casas.

De esta manera, entre las personas comparten favores y realizan actividades sencillas e informales. Hay una web privada para coordinar y compartir la información, como las acciones que comparten con la persona mayor.

Así, se crea una red de relaciones sociales en el entorno donde viven.



Quién interviene: Grandes Amigos.



Más información: <https://bit.ly/3kcrvEx>

*Internacionales

Social streets o calles sociales



Lugar: Italia.



Objetivo: Conectar a personas que viven en un mismo vecindario y no se conocen.



A quiénes se dirige: Personas que viven en una misma calle.



En qué consiste: Un grupo de vecinos de Bolonia crearon en Facebook un grupo para conectar con las personas que viven en la misma calle o vecindario.

Hoy en día, las calles no son lugares de encuentro. Por ello, en este grupo las personas pueden compartir: fotos del barrio, de zonas o terrazas que no se ven desde la calle, el gusto por la música en directo...

Así se crean relaciones cercanas y de confianza.



Quién interviene: La ciudadanía.



Más información: Facebook: @socialstreetinternational. <https://bit.ly/3j5uxZO>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS



***De intervención

Ejemplos de enfoques eficaces e innovadores para concienciar y sensibilizar a la sociedad sobre la soledad.

** Intervenciones que fomentan y posibilitan nuevas conexiones sociales

**** Intervenciones individuales:** Intervenciones para crear lazos de amistad son las más conocidas. Sirven para que las personas vuelvan a participar y conectar con la comunidad y hacer otras actividades.

Cartas de acompañamiento

* Locales



Lugar: Irún.



Objetivo: Estar cerca de las personas mayores que se sienten solas a través de cartas.



A quiénes se dirige: Personas mayores que viven solas o que pueden sentirse solas o aisladas.



En qué consiste: Personas voluntarias de todas las edades y diferentes partes del mundo han escrito cartas anónimas a personas mayores que se sienten solas. La escritora Itziar Sistiaga ha guiado esta iniciativa.

Desde el ayuntamiento han enviado las cartas a las personas mayores a sus casas y residencias cada semana.

Además, los grupos de WhatsApp de los locales sociales de personas mayores han recibido las cartas en forma de texto y audio para las personas que tienen dificultades para leer.

La iniciativa nació durante el confinamiento y quieren mantenerla.



Quién interviene: Itziar Sistiaga (escritora y profesora de escritura)

y el Servicio de Personas Mayores del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de Irún.



Más información: <https://bit.ly/31jKTYN>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Locales

Programa de acompañamiento de Nagusilan



Lugar: Euskadi-Navarra.



Objetivo: Acompañar a las personas mayores en situación de soledad no deseada.



A quiénes se dirige: Personas mayores que se sienten solas.



En qué consiste: Nagusilan es una asociación de personas voluntarias que acompañan a las personas mayores en situación de soledad no deseada. En este programa, las personas voluntarias acompañan a personas mayores en sus domicilios, centros de día o residencias.

Esto se organiza con los servicios sociales o los centros.

Otra manera de acompañamiento es el Hilo de Plata: da apoyo y atención telefónica gratuita a personas mayores.



Quién interviene: Nagusilan.



Más información: <http://nagusilan.org/>

* Locales

Adinkide



Lugar: Donostia-San Sebastián.



Objetivo: Crear nuevas relaciones sociales para reducir la soledad de las personas mayores.



A quiénes se dirige: Personas mayores que se sienten solas.



En qué consiste: La organización pone en contacto a personas voluntarias con personas mayores que viven en su casa y se sienten solas.

Las personas voluntarias de esta ONG acompañan a las personas mayores que se sienten solas. La persona voluntaria va a casa de la persona mayor o hablan por teléfono. Cada semana durante 2 horas quedan para hacer juntas una actividad importante para la persona mayor.

Con el tiempo se crea una relación de amistad y confianza

y ayuda a la persona mayor a recuperar su autoestima y su vida social en el barrio.



Quién interviene: Adinkide.



Más información: www.adinkide.org

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

* Locales

Servicio de apoyo emocional y orientación familiar



Lugar: Azkoitia.



Objetivo: Dar apoyo psico-emocional.



A quiénes se dirige: Ciudadanía.



En qué consiste: Dar apoyo y protección psicológica y emocional a las personas que se han sentido mal durante el confinamiento.

Al principio, se atendió a personas con menores a cargo y a familias con problemas creados por el COVID-19.

Pero, el servicio es para cualquier persona que necesita ayuda, como las personas que cuidan a personas mayores, dependientes o con discapacidad.

También las personas que sufren ansiedad por el confinamiento.



Quién interviene: Ayuntamiento de Azkoitia.



Más información: www.azkoitia.eus

* Locales

Apoyo a la soledad desde el diagnóstico hasta un fatal desenlace



Lugar: Getxo.



Objetivo: Eliminar el aislamiento social y la soledad de las personas.



A quiénes se dirige: Familias que han perdido hijos por una enfermedad y personas mayores con una enfermedad neuromuscular.



En qué consiste: Ayudar a salir de sus casas a las personas mayores que no tienen ayuda de sus familias y tienen barreras arquitectónicas para salir. También, ofrecer redes sociales de apoyo en los barrios para que estas personas participen en los recursos públicos y privados del barrio.

También se plantea:

- Sensibilizar a las personas con charlas y talleres o participando en la radio o periódico.
- Eliminar las barreras arquitectónicas de las casas y en los pueblos.
- Participar en salidas culturales.



Quién interviene: Asociación BENE de Bizkaia: Colectivo de personas afectadas por Enfermedades Neuromusculares y personas afectadas por enfermedades poco frecuentes.

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

*Locales

Betilagun y A tiempo

 **Lugar:** Lekeitio.

 **Objetivo:**

- **Betilagun:** Reducir la situación de soledad o aislamiento de las personas mayores, dar afecto y ayudar a relacionarse con el entorno.
- **A tiempo:** Evitar los riesgos de fuego o fuga de gas en las casas de las personas mayores.

 **A quiénes se dirige:**

- **Betilagun:** personas de 55 años en adelante.
- **A tiempo:** personas mayores de 86 años que vivan solas o con otra persona mayor de 65 años.

 **En qué consiste:** Estas dos iniciativas se unen para que las personas mayores puedan seguir viviendo en sus casas y estar seguras. Se consulta el padrón para conocer las viviendas en las que viven personas mayores de 86 años solas o con otra persona mayor de 65 años.

Luego un técnico y un trabajador social visitan la casa.

El técnico pone un equipo técnico para evitar riesgos de fuego o fuga de gas.

El trabajador social habla con la persona para conocer sus necesidades.

Después, personas voluntarias hacen compañía en persona o por teléfono.



Quién interviene: Servicios Sociales del Ayuntamiento de Lekeitio, Cáritas Bizkaia y "A tiempo".

*Locales

Dibujo y mensaje de los niños y niñas de Santurtzi a las personas mayores solas de la residencia de mayores de Santurtzi

 **Lugar:** Santurtzi.

 **Objetivo:** Enviar un mensaje de cariño y apoyo a las personas mayores que están confinadas en su residencia.

 **A quiénes se dirige:** Personas mayores de la residencia confinadas por el COVID-19, sin visitas y sin contacto con el pueblo.

 **En qué consiste:** Las niñas y niños hicieron dibujos con un mensaje para cada una de las 100 personas que viven en la Residencia de Mayores de Santurtzi. Cada niña o niño hizo 2 dibujos.

El objetivo era mandar a las personas mayores un mensaje de cariño y apoyo.



Quién interviene: Ayuntamiento de Santurtzi.

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

*Estatales

Hogar y café

-  **Lugar:** Madrid.
-  **Objetivo:** Reducir la soledad, disfrutar de aficiones compartidas, amistad y ahorrar gastos.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores que se sienten solas.
-  **En qué consiste:** 2 o más personas mayores de 60 años comparten una vivienda propia o de alquiler. Cada persona tiene su propio dormitorio y comparten las demás estancias. Se hace un plan de vida teniendo en cuenta los gustos, las necesidades y deseos de cada persona. Además, se acuerdan unas normas de convivencia, las horas de descanso, las tareas domésticas, se comparten gastos...
-  **Quién interviene:** Fundación Pilares para la Autonomía Personal. Consejería de Políticas Sociales y Familias, Comunidad de Madrid.
-  **Más información:** Fundación Pilares. <https://bit.ly/2FJpQaw>

*Internacionales

The Cares Family

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Reducir la soledad y el aislamiento no deseado entre las personas mayores y profesionales. Mejorar el bienestar y las relaciones de estas personas. Eliminar las brechas sociales, generacionales y digitales.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores y personas en edad de trabajar con pocas relaciones sociales.
-  **En qué consiste:** Redes comunitarias de jóvenes profesionales y vecinos mayores que se juntan y se ayudan. Las personas mayores pueden tener raíces profundas donde viven, pero pocas relaciones sociales. Para las personas jóvenes puede ser al revés. Por eso, se hacen diferentes programas para crear relaciones en las que se benefician todas las personas. El programa "Quiere a tu vecina y vecino" une a mayores y jóvenes para compartir amistad, conversar o tomar una taza de té. Otro programa ayuda a estas personas jóvenes y mayores a integrarse en la comunidad.
-  **Quién interviene:** The Cares Family.
-  **Más información:** <https://bit.ly/2T7JnEE>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

Intervenciones grupales o basadas en intereses comunes:

Crean oportunidades para conectar a las personas a través de intereses y experiencias compartidas.

* Locales

OnDoKo

-  **Lugar:** Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Crear vínculos y relaciones de apoyo y cuidado en la comunidad a través del teatro y la danza.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores que viven situaciones de vulnerabilidad, soledad, aislamiento o falta de energía para vivir.
-  **En qué consiste:** : Es un lugar de encuentro entre personas mayores y el barrio de Egia a través del arte.
Busca empoderar y crear relaciones entre vecinas y vecinos de reciprocidad. La responsable del proyecto es Mafalda Saloio. Se hacen sesiones semanales y a través del teatro y la danza se trabaja el encuentro y lo comunitario.
-  **Quién interviene:** Casa de Cultura de Egia, Donostia Kultura y Donostia Lagunkoia.
-  **Más información:** Lkaleak: <https://bit.ly/3o4zu8T>

* Locales

Lkaleak

-  **Lugar:** Donostia-San Sebastián.
-  **Objetivo:** Conseguir que las propias personas mayores que viven en situación de soledad, aislamiento o falta de energía activen y creen mecanismos para ayudar y cuidar de las personas mayores del barrio.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores que viven situaciones de soledad, aislamiento o falta de energía y las personas que viven en el barrio de Egia.
-  **En qué consiste:** Se ponen en marcha redes de colaboración y acción comunitaria para que las personas mayores participen en su entorno.
Se genera el contexto para que las personas mayores mismas construyan y cambien su entorno de manera activa.
-  **Quién interviene:** Acción Social del Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián, APTES (Asociación para la Promoción de la Tecnología Social) y Universidad de Deusto. Dentro del Plan de Ciudad Donostia Lagunkoia.
-  **Más información:** <http://lkaleak.eus/es/>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

*Estatales

Programa Caminos: de la soledad a la participación



Lugar: Cataluña, Barcelona.



Objetivo: Impulsar los recursos sociales para aliviar la soledad de las personas mayores.



A quiénes se dirige: Personas mayores que se sienten solas y viven en la comunidad.



En qué consiste: Se ofrece atención primaria a través de los recursos sociales del entorno en 3 centros de atención primaria de salud de Cataluña.

Los profesionales realizaron preguntas sobre los sentimientos de soledad a los pacientes en las consultas de rutina.

Se les ofreció un programa grupal de 6 meses con una guía.

Primero, se reunieron cada semana durante 15 semanas.

Además, se creó una red entre los centros de atención primaria, centros para personas mayores y otros recursos del barrio.

También se formaron a personas voluntarias de centros de mayores

para facilitar la relación y dar a conocer estos recursos de la comunidad.

Al finalizar el programa las personas participaban más, tenían más apoyo social y se sentían menos solas.



Quién interviene: Laura Coll-Planas y Gabriela del Valle Gómez.

*Internacionales

Ageing better



Lugar: Reino Unido.



Objetivo: Crear relaciones sociales de personas mayores de 50 años para abordar la soledad y el aislamiento en las comunidades locales.



A quiénes se dirige: Personas mayores de 50 años que se sienten solas.



En qué consiste: Actividades y servicios para responder a los intereses de estas personas para prevenir y abordar la soledad.

Los grupos consiguen dinero con micro-financiación para organizar actividades.

Por ejemplo, se hacen sesiones Food for Thought.

Se reúnen en sitios amigables como cafés para conocer qué les gusta y qué necesitan las personas que participan.

Este programa ha conseguido que estas personas participen más en su comunidad, en eventos locales y actividades grupales.

También tienen más contacto con sus familiares y amistades.



Quién interviene: Programa Ageing Better, Kaleidoscope Health and Care y Kate Jopling.



Más información: Community Fund: <https://bit.ly/3jbEBkb>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

*Internacionales

Grupos de apoyo en Manhealth

 **Lugar:** Reino Unido.

 **Objetivo:** Crear oportunidades para aumentar las relaciones sociales entre las personas con depresión o problemas de salud mental.

 **A quiénes se dirige:** Hombres aislados y que se sienten solos.

 **En qué consiste:** Se basa en el apoyo grupal.

Estos grupos crean oportunidades para conocer y hacer nuevos amigos, reducir el estigma social y hablar sobre la soledad de las personas con problemas en la salud mental.

En las sesiones, las personas que sufrieron depresión y aislamiento comparten sus experiencias. También participan los profesionales de la salud mental.

Así, las personas encuentran un lugar en la comunidad y comparten experiencias parecidas. Tienen un lugar seguro al que ir en momentos difíciles.

 **Quién interviene:** ManHealth.

 **Más información:** <https://bit.ly/31kZuTO>

Intervenciones que apoyan y mantienen las relaciones que existían de antes

Apoyo de transporte

*Internacionales

Servicio de compras

 **Lugar:** Reino Unido.

 **Objetivo:** Facilitar las actividades cotidianas y relacionarse con otras personas a las personas mayores que no pueden usar el transporte público.

 **A quiénes se dirige:** Personas mayores que no pueden usar el transporte público.

 **En qué consiste:** Se ofrece a estas personas un transporte para entrar al supermercado local durante la hora de la comida.

De esta manera, además de hacer la compra, comen fuera y socializan.

Las personas pueden llamar por teléfono para reservar los viajes. Se realizan 2 viajes semanales y cada persona puede viajar cada 15 días. Los viajes se piden por teléfono.

Las personas voluntarias recogen a las personas en sus casas en un minibus, las llevan hasta el supermercado y le ayudan en todo lo que necesitan.

Se puede entrar en este programa a través de los servicios sociales

o a través de amistades o familiares. Un trabajador social visita a la persona para garantizar que cumple con los requisitos.

 **Quién interviene:** Age UK Kensington y Chelsea, Westway Community Transport y el Royal Borough of Kensington and Chelsea.

 **Más información:** <https://bit.ly/2IKdEra>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

Apoyo de tecnología

* Internacionales

Komp

-  **Lugar:** Noruega.
-  **Objetivo:** Facilitar el contacto con un dispositivo tecnológico sencillo.
-  **A quiénes se dirige:** Personas con aislamiento o pocas relaciones sociales y sin experiencia para usar teléfonos inteligentes, tabletas y ordenadores.
-  **En qué consiste:** Es un ordenador con un solo botón.
Facilita a la persona estar en contacto con su familia y amistades.
Una aplicación le permite enviar fotos y mensajes o hacer videollamadas.
La familia puede administrar el ordenador e instalar las aplicaciones.
Los contactos se añaden invitando a las personas.
Cualquier cambio del producto se prueba y se instala solo si ayuda a las personas mayores y aumenta su independencia.
-  **Quién interviene:** No isolation.
-  **Más información:** <https://bit.ly/354MjqY>

* Internacionales

Talking point

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Apoyar y reducir la soledad de las personas cuidadoras y de las que viven con personas con demencia.
-  **A quiénes se dirige:** Personas cuidadoras y personas con demencia.
-  **En qué consiste:** Foro en Internet que ayuda a las personas cuidadoras cuando lo necesitan. Por ejemplo, a la noche, durante una crisis o en los pocos momentos de tiempo libre.
En este foro las personas pueden compartir sus experiencias de cuidado y conocer a otras personas cuidadoras. Así, sienten apoyo y menos soledad.
-  **Quién interviene:** Alzheimer's Society.
-  **Más información:** <https://bit.ly/2T5EJqP>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

Cambiar la forma de pensar sobre las relaciones sociales

Jubiales, abandonando la soledad

* Estatales

-  **Lugar:** Madrid.
-  **Objetivo:** Prevenir el envejecimiento patológico del aislamiento social y la soledad no deseada.
-  **A quiénes se dirige:** Personas mayores de 65 años con aislamiento social o soledad no deseada.
-  **En qué consiste:** Es un programa de Terapia Asistida con Perros. Se organizan grupos de 15 personas. Se evalúa a la persona y su situación con dos entrevistas: la primera con un trabajador social y la segunda con una terapeuta ocupacional. En las sesiones en grupo, cada persona tiene 4 horas de intervención por semana: 3 son de terapia grupal asistida con perros y 1 individual con el psicólogo. El psicólogo estudia la situación psicoafectiva y acompaña a cada persona según sus objetivos. En la terapia grupal se hacen entre otros: actividades para expresar emociones, otras para identificar cómo quieren participar en la sociedad y otras para participar en el pueblo de una manera solidaria con las asociaciones que ayudan a los demás. Con todo esto, la persona se empodera y vuelve a conectar con su barrio con nuevas redes de mayor calidad.
-  **Quién interviene:** Fundación Creality.
-  **Más información:** <https://fundacioncreality.org/jubiales/>

Talk for health

* Internacionales

-  **Lugar:** Reino Unido.
-  **Objetivo:** Favorecer conversaciones importantes sobre la soledad para cuidar el bienestar emocional.
-  **A quiénes se dirige:** Personas que quieran mejorar su bienestar emocional y personas que se sienten solas.
-  **En qué consiste:** Es un programa social para aprender a comunicarse de manera respetuosa y con empatía. Se hacen sesiones grupales de 12 personas, las personas aprenden a hablar sobre sus experiencias y sentimientos. También a escuchar con empatía y de manera eficaz a otras personas. Se enseña a hablar de lo que sienten y a aceptar la soledad y vulnerabilidad. También a desarrollar habilidades para relacionarse con confianza. El programa ha dado buenos resultados, ya que el bienestar de las personas ha mejorado mucho.
-  **Quién interviene:** Talk for Health y National Health System.
-  **Más información:** <https://talkforhealth.co.uk/>

6. EXPERIENCIAS Y BUENAS PRÁCTICAS

Acciones más amplias para la planificación

* Locales

Atalaya de la soledad. I Plan de Acción para la detección de la soledad no deseada en personas mayores



Lugar: Zumarraga.



Objetivo: Prevenir y detectar la soledad no deseada entre personas mayores.



A quiénes se dirige: Personas mayores con soledad no deseada.



En qué consiste: Plan de Acción para detectar y prevenir la soledad no deseada entre personas mayores. El objetivo es mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas mayores que se siente solas.

Todo esto en el contexto de un pueblo que pone los cuidados en el centro.

En el plan, se parte de un abordaje social de la soledad desde diferentes contextos y realidades. Hay 5 áreas de trabajo:

- Conciencia social y cambios de valores.
- Mapa de soledad no deseada.
- Bienestar y Salud.
- Autoconsciencia y empoderamiento.
- Trabajo en red.

Para hacer este plan se hicieron talleres participativos en los barrios y foro online con las personas mayores, agentes sectoriales y la ciudadanía.



Quién interviene: Ayuntamiento de Zumarraga.



Más información: Aradia Cooperativa: <https://bit.ly/3jeAVhk>



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

www.euskadilagunkoia.net