

# EGIN DEZAGUN JAUZI HANDI BAT

2019



Aretxabaletako  
Udala



eskoriatza  
udala

*Talde bateko kide izatearen eta bakar eta indibidual gisa ikusia izateko beharraren arteko gatazka da nerabegaroko borroka nagusia.*

**Jeanne Elium**

*Beti pentsatu izan dut guztiok egon ohi garela, gehiago ala gutxiago, bakarrik bizitzan; batez ere, nerabegaroon.*

**Robert Cormier**

*Hautzaroko lagunak, oro har, ausazko kontuak izaten dira; nerabegaroon, aldiz, gehiago izaten dira aukeraketaren ondoriozkoak. .*


**David Elkind**

*Ama-natura probidentziala da. Hamabi urte ematen dizkigu gure seme-alabekiko maitasuna garatzeko, nerabe bihurtu aurretik.*

**William Galvin**

*Sen ona hemezortzi urte bete arte eskuratutako aurreiritzien bilduma da.*

**Albert Einstein**



Mila esker programa hau egia bihurtzen lagundu diguten pertsona, instituzio, enpresa eta erakunde guztiei. Bereziki, jardunaldietan arima utzi duten neska-mutilei. Baita haien familiei ere, babesa eman dietelako. Eta, azkenik, programan gure alboan izan diren paziente guztiei.

# ABIAPUNTUA

Beharbada, komenigarria da azaltzea zergatik ari garen gauzatzen lan hau.

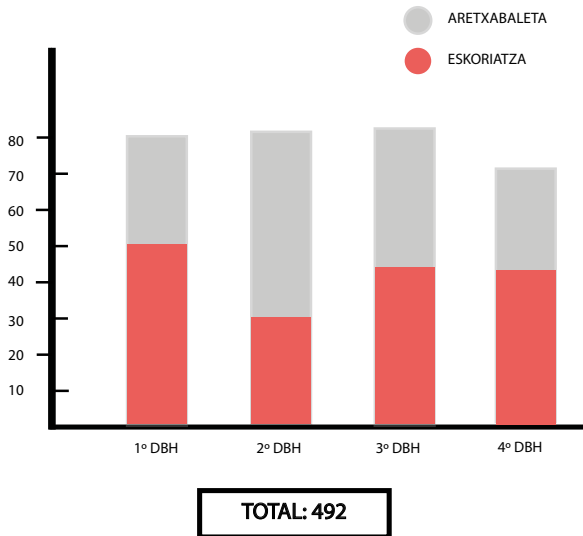
*Duela pare bat urte, UDA kirol klubak ikusi zuen gai bati buru-belarri heltzea, beharrezkoa zela, substantzia jakin batzuen kontsumoa, alegia. Klubeko hainbat kategoriatan detektatu zuten halakoak kontsumitzen zirela.*

Helburua klubaren egoera zein zen jakitea zen; batez ere, adingabez osatutako kategorietan; gerora, egoera erreala ebaluatu ondoren, zer egin erabakitzeko.

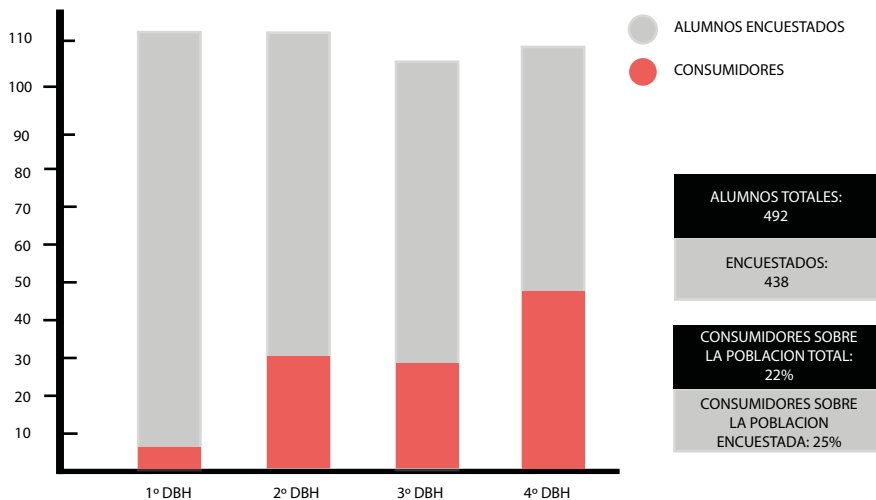
UDAREN erabakiak berehalako ondorioa zekarren: ulertzea **futbol taldean kontsumitzen duten neska-mutilak baldin badaude, ikastetxeetan, familietan eta lagun taldeetan kontsumitzen duten neska-mutilak ere badaudela**. Azken batean, arazoa gizarte osora zabaltzen dela. Ez ginen ari futbol klubaren arazo zehatz batez; izan ere, neska-mutil berberetz ari ginen hizketan, herri guztietan bizi diren eta askotariko rolak dituzten gazteez: kirolariak, ikasleak, seme-alabak, lagunak...

Ezinbestekoa iruditzen zaigu UDA klubak kasu honetan mahai gainean jarritako arazoaren larritasunaren benetako erreferentzia edukitzea. Ezinbestekoa izango da errealitatea berez den bezala ezagutzea, datuak ebidentzietan oinarrituta baitaude.

Aretxabaletako eta Eskoriatzako DBHko ikasleekin, hau da, **12 eta 16 urte arteko neska-mutikoekin lan eginda**, bailaran daukagun kontsumo arazoa kuantifikatu ahal izan dugu.



## 1. TAULA. DBH-KO NERABEEN BANAKETA, UDALERRIEN ARABERA



## 2. TAULA. DBH-KO NERABEEN BANAKETA UDALERRIEN ARABERA

	INTERVALOS DE CONSUMO DE MARIHUANA					OTRAS SUSTANCIAS			
	Intervalo (1-2)	Intervalo (3-5)	Intervalo (6-9)	Intervalo (10-19)	Intervalo (20+)	TOTAL	cocaína	speed	anfet
1º DBH	<b>5</b> 83%	<b>1</b> 17%	<b>0</b> 0%	<b>0</b> 0%	<b>0</b> 0%	<b>6</b> 4%	<b>0</b> 0%	<b>0</b> 0%	<b>0</b> 0%
2º DBH	<b>17</b> 57%	<b>5</b> 17%	<b>4</b> 13%	<b>2</b> 7%	<b>2</b> 7%	<b>30</b> 29%	<b>1</b> 3%	<b>0</b> 0%	<b>1</b> 3%
3º DBH	<b>12</b> 44%	<b>3</b> 11%	<b>5</b> 18%	<b>2</b> 7%	<b>5</b> 18%	<b>27</b> 26%	<b>1</b> 3%	<b>5</b> 17%	<b>2</b> 6%
4º DBH	<b>22</b> 46%	<b>6</b> 13%	<b>3</b> 7%	<b>7</b> 15%	<b>9</b> 19%	<b>47</b> 45%	<b>7</b> 23%	<b>6</b> 20%	<b>7</b> 23%
<b>TOTAL</b>	<b>57</b> 52%	<b>17</b> 16%	<b>11</b> 9%	<b>11</b> 9%	<b>16</b> 15%	<b>110</b> 22%	<b>9</b> 9%	<b>11</b> 11%	<b>10</b> 10%

### 3. TAULA. DBK-KO SUBSTANTZIA KONTSUMOAREN BANAKETA

1. taulan ikus dezakegu DBHko biztanleria 492 neska-mutilekoa dela bi herrietan. Eta zergatik da garrantzitsua datu hori? Bada, aldi horretan egonkortzen dituztelako nerabeek beren kontsumo ohiturak.

DBHko ikasle guztiak beren kontsumo ohituren arabera ebaluatu ditugu (FAD 2005 eskala); eta horrez gain, beste bost eskalari ere erantzun behar izan diete (erabakiak hartzea, autoestimua, asertibitatea, kontsumoaren gizarte presioarekiko erresistentzia eta kontsumoak duen arriskuaren pertzepzioa).

2. taulan, berriz, DBHko hainbat mailatan daukaten kontsumoa ikus dezakegu, ikasleek eurek esanda.

Azpimarratu nahiko genuke bi urte daramatzagula, hasiera-hasieratik, datuen ebidentzian oinarrituta lanean; hots, errealitate objektibo batean oinarrituta. **492 ikasleetatik 110ek aitortu dute kontsumitu izan dutela, ebaluatutako biztanleriaren %22.** 2. taulan informazio xehatua ikus dezakegu, ikasturteka banatuta. Dena den, datu orokorrak dagoeneko justifikatzen du zerbait egiteko premia.

Analisi osotuago bat izateko, 3. taulan, kontsumoa nolakoa den eta zer kontsumitzen duten ikus dezakegu, bereizita. Azterlan honetan, abusuko substantziak baino ez ditugu kontuan hartu, alkohola ez.

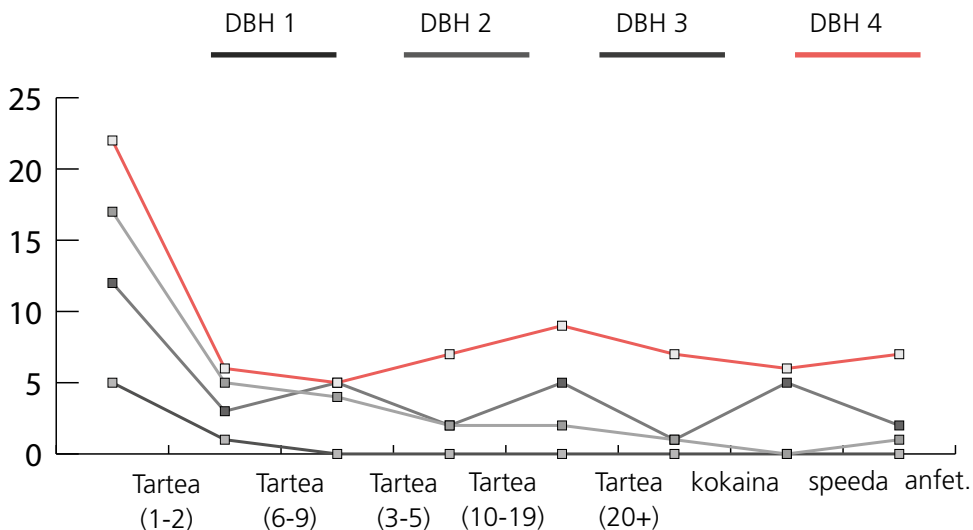
3. taulak erakusten digu nolakoa den marihuana, kokaina, speed eta anfetaminen kontsumoaren banaketa, hileko kontsumo tarteen arabera. Eta datu hori (hileko kontsumoarena) oso garrantzitsua da, arazoari begira jarrita baikor izan ala ez erabakitzeke. Eta zalantzarik ez da: datuek diote arazoa larria dela. Baina egia da, halaber, tarteen araberako hileko kontsumoari erreparatuta, **baikor izateko moduan** gaudela.

Baieztapen hori egiteko daukagun arrazoa honako honetan oinarritzen da: hileko kontsumoa 1-2 dutenen tartea kontsumitzaile guztien %52 da, eta horri hileko kontsumoa 3-5 dutenen ehunekoa gehitzen badiogu (%16), kontsumitzaileen %68k hilean 1-5 kontsumo egiten ditu.

Begi bistakoa dirudi, denboran zehar etengabe esku hartuz, bi tarte horietan kontsumoaren ehunekoa murriztu dezakegu, eta gainerako tartetean ere ehunekoa txikituko dugula, kontsumo handiagoetarantz igarotzea saihestuko baitugu.

Zorionez, landu daitezkeen kontsumo mailetan dago kontsumo multzorik handiena.

***Baikor izateko daukagun beste datu bat da, hain justu, 25 pertsona jarri direla gurekin harremanetan, kontsumitzaeri nola utzi jakiteko. 22 adingabeak dira eta 3 adinez nagusiak.***



### Sustantzien kontsumoaren banaketa DBHn

DHB3n dago inkestari erantzun dietenen ehuneko txikiena. Ehuneko handiagoak erantzun izan balio, ikasle kontsumitzaile gehiago eta kontsumo maiztasun handiagoak izango genituzke. Eta pentsatzekoa da, halaber, ehunekoari erreparatuta, gora egingo zukeela beste substantzia batzuk kontsumitzen hasi diren ikasleen kopuruak. Arestian aipatu dugun bezala, "bilaketa prozesua" martxan dago jada, eta horrek erabakiak hartzea dakar berekin. Hala, nerabe bakoitzaren autoestimua, asertibitatea, kontsumoaren gizarte presioarekiko erresistentzia, kontsumoak duen arriskuaren pertzepzioa eta pareko aldagaiak erabaki hori modu negatiboan baldintzatzen ari dira.

Elementu horiek guztiak DBH4ko ikasle kontsumitzaileen hasteko arrazoi dira, prozesu bihurtzen, zeinek ez duen inolako kontraesanik kontsumoa justifikatzeko erakitzen duten diskurtsoan.

Ekintzak eraginkorrak izatea nahi badugu, ezinbestekoa da "gizarteak" modu aktiboan parte hartzea prozesu honetan. Eta gizarte esaten dugunean, gizarte eragile guztiez ari gara, baita ikasleen familiez ere.



# EBALUATUTAKO BESTE ALDAGAI OSO GARRANTZITSU BATZUK

Kontsumoari buruz lortutako datuak bezain garrantzitsuak dira jarraian zehaztuko ditugun bost eskalak erakusten dizkiguten emaitzak. Nerabe gehienentzat esanguratsuak diren itemak jaso ditugu.

Egin litekeen irakurketa bailarako nerabearen batez besteko profilarena litzateke. Pentsatu behar dugu tresna horiekin guztiekin hartzen dituztela erabaki denak.

Erabakiak hartzeaz hitz egiten dugunean, ez gara bakarrik substantziak kontsumitzeaz edo ez kontsumitzeaz ari, tresna horiekin nerabeek erabakitzen dituzten gai garrantzitsuei buruz ari gara: sexu harremanei buruzkoak edota sare sozialetan batzuetan egiten duten erakustaldiari buruzkoak argazki jakin batzuk igota, ahalik eta pertsona gehien onarpena bilatuz (izan ere, sare sozialetan ez bazaude, ez zara existitzen).

## KONTSUMOAREN GIZARTE PRESIOAREKIKO ERRESISTENTZIA

*Taldearen onarpenari edo arbuioari buruz ari gara. Gaur egun, kontsumitzaileak irudi positiboagoa dauka, ezagunagoa, "popularragoa".*

- Parrandan ateratzen zarenean alkohola edatea, arraro samarra zarela pentsa ez dezaten.
- Zure lagunek behin eta berriz esaten badizute, tarteka beste substantzia batzuk kontsumitzea.
- Adiskideekin ateratzea, nahiz eta azterketa bat izan.

## **ASERTIBITATEA**

Bata bestearen aurrean sendotu beharraz ari gara, eta besteak bere lekuan modu egokian jartzeko baliabideez.

- Zapaltzaile bati aurre egiteko modu bakarra nork agintzen duen erakustea da.
- Praktikoagoa da norbanakoa bere onetik ateratzea, gauzak patxadaz azaltzea baino.
- Norbaitek umiliatu egiten bazaitu, zeuk ere gauza bera egin behar duzu.

## **KONTSUMOAK DUEN ARRISKUAREN PERTZEPZIOA**

Erabakiek, oro har, ez dakarte arriskurik beraientzat, kontsumoa normalizatu egin baita, eta ez baitute babes irizpiderik.

- Oro har, edozein substantzia probatzea, soilik probatzea (lasaigarriak barne).

## **AUTOESTIMA**

Pertsonari buruz ari gara, eta, ondorioz, bere buruarengan duen segurtasunari buruz.

- Gainerakoak ni baino azkarragoak diren pertzepzioa.
- Batzuetan, tontakeriengatik kezkatzen naiz.

## **ERABAKIAK HARTZEKO TREBETASUNAK**

Nerabeei erabaki osasungarriak hartzen laguntzen dieten irizpideez ari gara.

- Kosta egiten zait nire iritziri eustea gainerakoen aurrean.
- Asko pentsatu gabe hartzen ditut erabakiak.
- Egunean hainbat bider alda dezaket gai bati buruz dudan iritzia.

***Asmoa da informazio horri guztiari esker hausnarketarako elementu komunak izatea, eta, gainera, bi urte hauetan era horretan zer eta zergatik landu den hobeto ezagutzea.***

# SARRERA

Guztiok gara besteaz ikasteko gai garen subjektuak, eta guztiok gara gainerakoen ikaskuntzan neurri handiagoan edo txikiagoan laguntzeko gai. Ikaskuntza “desberdinen” artean ere gertatzen da, eta familien ezaugarri sozio-ekonomikoak kontuan hartzen baditugu, baita ia antagonikoak direnen artean ere.

Proiektu honek bultzatzen duen oinarri teorikoan, baita proiektuaren trazabilitatean ere, zeharka aurki ditzakegu a priori hain desberdinak diren bi ereduk partekatzen dutena edo komunean dutena, horien aplikazioa irakaskuntzan (nerabearen garapen positiboaren eredia) eta osasun mentalaren esparruan (errehabilitazio psikosozialaren eredia). Bi ereduek pertsonen gaitasunak eta eskumenak dituzte abiaburuan, eta ez dute arreta jartzen gabezietan edo zailtasunetan. Bi ereduen zeharkakotasuna agerikoa izan zen egindako esperientzian, zeinari esker bi ereduek partekatzen dituzten

kontzeptuei buruzko hausnarketa egin ahal izan dugun.

**Nerabeengan pentsatzeak hitzaren etimologiara joatea behartzen gaitu: *adolescere*, “hazi” esan nahi du.** Hazkunde

pertsonalaren adinaz ari gara, independentziarako jauzi handiaz. Gaztaroa agertuko da, zehazki, eskuratutako autonomia materiala egikaritzen denean. Bilakaera prozesu hori definitzean ezaugarri berriak hartu behar ditugu kontuan. Pubertaroaren ondoren, aldaketa batzuk izaten dira, eta horiek bizitza autonomoari ekitera, esploratzera eta lotura afektibo berriak ehuntzera bultzatzen dituzte haurrak.

Horixe diosku bilakaeraren psikologiak (Siegel, 2014).

Agian esan daiteke nerabearen bilakaeraren zeregin nagusia bere buruaz arduratzea, autonomia izaten ikastea eta bere nortasuna eta rol

sozial berriak ezartzea dela. Hori guztia kontuan hartuta, hezkuntzak ahalduntze eta emantzipazio funtzioa eduki behar du. Garapen positiboaren ereduak ongizatean oinarritutako ikuspegia hartzen du, arreta berezia jartzen du **baldintza osasungarrietan**, eta osasunaren kontzeptua zabaltzen du, ongizate pertsonala edo soziala izateko beharrezkoak diren trebetasunak, jokabideak eta gaitasunak barne hartzeko (Benson et al., 2004).

Donostian egindako jardunaldietan zehar, Respaldizan izandako esperientziari, eta batez ere, UDA proiektuan bi urte hauetan ikasitakoari esker, ikusi dugu baditugula, baina bereziki gure nerabeek ere badituztela tresnak substantzien kontsumoari dagokionez egoera "konplexu" bat iraultzeko. Ezinbestekoa da **zeharka eta aldi berean** jardutea. **Ispilu horretan, batzuek erabakiak hartzeko modua eta epe labur, ertain eta luzeko ondorioak azter ditzakete.** Eta, beste batzuek, pertsona "osasuntsuengandik" ikasi dezakete oraindik badituztela indargune batzuk bizitza osasuntsuago eta normalizatuago bati aurre egiten saiatzeko.

## ZENBAIT DATU

2019ko ekainaren 5ean, 6an eta 7an, "Inklusioa. Esnatu, mugitu, ausartu eta erabaki" jardunaldiak egin ziren Donostian, integrazio kirolari buruzkoak.

Helburu zehatz batekin: Eskoriatza eta Aretxabaleta udalerrietako DBH4ko nerabeak eta nahasmendu mentala duten pertsonak elkarrekin bizitza egun horietan, kirola egiteko aitzakiarekin eta harremanak izatekoarekin, biei eragiten dien gai bati buruz elkarrekin pentsatzeko: substantzien kontsumoa.

Egun horietan egindako jarduera zenbaki hauen bidez defini genezake.

## EKAINAREN 5A ETA 6A. KIROL JARDUNALDIAK. INKLUSIO KIROLA

- 110 nerabe.
- 7 irakasle.
- Nahasmendu mentala duten 69 pertsona.
- Nahasmendu mentala duten 3 adingabe.
- 2 alkate (Aretxabaletakoa eta Eskoriatzakoa).
- Aretxabaletako eta Eskoriatzako udaletako 2 teknikari.
- UDA futbol klubeko 2 pertsona.
- Jardunaldien 21 antolatzaile.
- Kirolaren munduko 8 pertsona garrantzitsu sari banaketan.
- Kurtxebarri Eskola.
- Almen Ikastola.
- Gurutze Gorriko Nahasmendu Mental Larriko Errehabilitazio Psikosozialeko Unitateko erabiltzaile eta langileak.

- Erriberak Adingabeen Eguneko Zentroko erabiltzaileak eta langileak.
- Donostiako San Juan de Dios Ospitaleko pazienteak eta langileak.
- Arrasateko San Juan de Dios Ospitaleko pazienteak eta langileak.
- Ondarretako Hondartzako sorosleak.
- Donostiako Bentaberriko Kiroldagiko instalazioak eta langileak.
- Donostiako Lugaritz Kultur Etxeko instalazioak eta langileak.
- 4 kirol (5eko futbola, 3x3 basketak, hondartzako boleibola eta petanka).
- 30 talde misto (nerabeak-pazienteak).

## **EKAINAREN 7A: "GAZTEEN ARTEAN SUBSTATZIEN KONTSUMOA PREBENITZEKO GAKO BERRIEI BURUZKO JARDUNALDIA, KOMUNITATEAREN IKUSPEGITIK"**

- Patricia Ros (egiaztatutako "PLANET YOUTH" prebentzio ereduaren ordezkaria).
- Marta Torrens doktorea (substantzien erabilerak jokabidean duen eraginari buruzko eta patologia dualeko nazioarteko agintaritza bat).
- 266 pertsona bildu ziren Donostian.
- Bailarako 143 pertsona.

*Pertsona horiek guztiak mugitu ahal izateko (horrek eskatzen dituen baliabideak kontuan hartuta), gure inguruneko hainbat arlotako zenbait erakunde aritu dira lankidetzan.*

- UDA futbol kluba.
- Aretxabaletako Udala.
- Eskoriatzako Udala.
- Donostiako Udala.
- Arrasateko San Juan de Dios Ospitalea.
- Gurutze Gorriko Nahasmendu Mental Larriko Errehabilitazio Psikosozialeko Unitatea.
- Mondragon Assambly.
- Copreci.
- Fagor Ederlan.
- Laboral Kutxa.
- Gipuzkoako Foru Aldundiaren Gizarte Politikako Departamentua.
- Real Sociedad Fundazioa.
- Ausolan.
- Kurtxebarri Eskola.
- Arizmendi Ikastola.
- Mondragon Unibertsitatea.
- Aramark.
- Orona igogailuak.
- TodoTodo supermerkatuak.



# KIROL JARDUNALDIAK

Bi egunez, aurretik elkar ezagutzen ez zuten Kurtzebarri Eskolako eta Almen Ikastolako DBH4ko neska-mutilek eta buruko nahasmendu larria duten pertsonak, Bentaberri kiroldegian egin zuten topo lehen aldiz.

Lehendabizi, talde mistoetan banatu zituzten, ausaz (pazienteak-nerabeak).

Asteazkenean, Almen Ikastolako ikasleak eta San Juan de Dios Ospitaleko, Gurutze Gorriaren Zentro Soziosanitarioko eta Erriberak Adingabeen Eguneko Zentroko pazienteak bildu ziren, 5eko futbolearen eta petankan aritzeko.

Ostegunean, **Kurtzebarriko 53 ikasleak eta 36 pazienteak parte hartu zuten 3x3 basket eta hondartzako boleibol txapelketetan.** Erraza da egoera irudikatzea: 60 neska-mutil baido gehiago eta 40 paziente baido gehiago, galdetuz edo kiroldegiko hormetan itsatsitako zerrendetan begiratzuz ea talde bakoitza nortzuk osatzen zuten, zein kiroletan lehiatu behar ziren eta zein zen lehiaketaren egutegia.



Minutu batzuetako kaosaren ondoren, taldeak lehiatzen hasi ziren. Oraindik txanda tokatzen ez zitzaizkien Lugaritz Kultur Etxera joaten ziren. Han, talde guztiak bildu ziren egunean zehar, drogen kontsumoari eta horrek nerabeengan duen eraginari buruz hitz egiteko.

Ordu batzuk zituzten aurretik kirol bat ondo egiteko, itxuraz hain ezberdinak diren bi herri erlazionatzeko, eta, gainera, posible balitz, ondo pasatzeko. Beraiek ziren, batzuk eta besteak, errealitate hori posible egin zezaketen bakarrak hartzen zituzten erabakien arabera.

***Horrek hausnarketa batera garamatza, eta jakinarazi egingo dugu, bakoitzak azter dezan.***





Inklusio kirolari buruzko bi jardunaldietan, kirol guztietan parte hartu zuten 30 taldeetako neska-mutilak gai izan baziren haiekin batera taldean parte hartzen zuten pazienteekin ados jartzeko, planteatu behar dugu ea erabakitzeke espazio gehiago eskaini behar ote zaizkien. Bestalde, zuzenean eragiten dieten gaietarako buruz dituzten iritziak kontuan hartu behar ditugu, eta, batez ere, helduok onartu behar dugu nerabeek arazoak izan ditzaketela, baina, zalantzarik gabe, konponbidearen parte direla.



Oro har, uste dugu kirol jardunaldi horiekin eskuratu zela lortu nahi zen helburua: nerabeen artean substantzia kontsumoaren arazoa ikusarazteko balio izan zuen, baina, era berean, aukera eman zuen ikusteko haiek ere ez daudela ados egoerarekin, beren irizpide propioa dutela arazo horren inguruan eta gai direla beren ideiak idatziz jartzeko.

# "NERABEEK NOLA USTE DUTE ERAGITEN DIELA SUBSTANTZIEN KONTSUMOAK?" GALDETEGIARI EMANDAKO ERANTZUNAK

## 1.- Azal dezakezu zer iritzi duzun zure adineko neska-mutilek abusu substantzia hauek kontsumitzeari buruz?

HAINBAT ERANTZUN	KOP.
Guztiok dugu nahi duguna egiteko eskubidea. Pertsona horrek bere bizitzarekin hori egin nahi badu, eskubide osoa du horretarako. Ez dut iritzirik: norberaren gorputza eta bizitza da. Erabaki libre bat da. Bakoitzak erabaki behar du zer egin eta noraino eraman abusu hori.	16
Oso gaizki iruditzen zait edozein pertsonak (ez soilik nire adinekoek) drogak hartzea.	13
Ez zait ondo iruditzen, baina uste dut gauza pertsonal bat dela, eta bakoitzak jakingo duela zer arrazoi duen horretarako. Bakoitzak egin dezala nahi duena.	10
Erokeria bat da, zentzugabekeria.	9
Adin horrekin drogaren munduan sartzea oso arriskutsua da, izan osasun arrazoiak direla tarteko, beste arrazoi batzuk tarteko; izan ere, gorputza suntsitzen duzu eta arazo psikologikoak sortzen dituzu. Bizitza galtzen duzu.	8
Kontrola zeuk baduzu, uste dut ez dagoela gaizki. Hori bai, kontrola galduz gero... gaizki goaz. Neurria hartu ezean, txarra da.	6
Ez zait ondo iruditzen, etorkizunean arazoak izango baititu.	6
Gaizki dago, ondorio txarrak ditu eta oso gaizki buka dezakezu. Txarra da gorputzarentzat.	4
Zoritxarrez, normala iruditzen zait. Guztia dago normalizatuta.	4
Edozein adinetan da txarra substantziak hartzea, baina nire adineko neska-mutikoek ez dute pentsatzen eta hori okerragoa da, ez baitute pentsatzen zer gerta daitekeen eta horrek ekar ditzakeen ondorioak zein diren.	3

Aukera asko galtzen dituzu. Zuregatik, beste pertsona batzuek (senitartekoak, adiskideak...) gaizki pasatzen dute.	<b>2</b>
Zoritxarrez uste dut pertsona askok kontsumitzen dutela, eta oso erraz lortzen dela.	<b>2</b>
Nire senitartekoak edo lagunak ez badira, berdin dit.	<b>2</b>
Normalean, arazo pertsonalak izaten dituzte, eta horietatik ihes egiteko, substantzietara jotzen dute. Uste dut bide errazena dela, baina norbanakoaren osasuna izorratzen du.	<b>1</b>
Batzuetan oso erraza izaten da drogak hartzen hastea, eta gero, menpekotasuna sortzen du.	<b>1</b>
Niri penagarria iruditzen zait hain gaztetatik kontsumitzea. Askok eta askok arazoez ahazteko egiten dute, baina horrek arazo gehiago ekarriko dizkie.	<b>1</b>
“Ihesbide gisa”.	<b>1</b>
Ez lituzkete hartu behar. Beren burua kontrolatzen saiatu beharko lukete, eta jakin irteeraren bat bilatzeko edo arazoak konpontzeko modua ez dela substantziak hartzea.	<b>1</b>
Nire adineko neska-mutiek gehiegi hartzen dute... Festara ateratzen badira, ezinbestean edan behar dute, festan daudela sentitzeko.	<b>1</b>
Ez da hainbeste hartu behar, osasunarentzat kaltegarria baita hainbeste substantzia hartzea. Substantziak oso txarrak dira edozein adinetan, baina gure kasuan, askoz ere okerrago. Gazteago hasten gara eta gero eta zailago da uztea.	<b>1</b>
Nire ustez gehiegi hartzen dira substantziak, batez ere alkohola eta tabakoa. Pixkatxo bat kontsumituko balitz, ez legoke hainbesteko arazorik.	<b>1</b>
Ez lukete hartu behar. Bizitzak okerrera egingo die, familia arazoak izango dituzte eta lagunik gabe geratuko dira.	<b>1</b>
Ez zait ondo iruditzen, baina normalizat daukat gazteek probatzea, esaterako festetan, drogen efektuarekin gehiago gozatzeko.	<b>1</b>
Penagarria iruditzen zait. Une batzuetan, nik ere badut probatzeko gogoia, baina jakinik horrek eragin negatiboak dituela positiboak baino gehiago, ez dut nahi izan.	<b>1</b>
Penagarria iruditzen zait adin honetan substantziak kontsumitzea. Denborarekin, edozer gauza gerta dakieke, eta tontakerien erruz, bizitza pikutara bidali.	<b>1</b>
Ez da gauza polit bat, lotsagarria da. Baina egia da norberak erabili behar duela burua substantzia horiek tarteko daudenean. Kontsumitzen duenaren arazoa da hori. Ez nabil kokaina eta beste substantzia batzuek, baina marihuana kontsumitzea normala da.	<b>1</b>
Ez zait ondo iruditzen, etorkizunean arazoak izango baititu.	<b>1</b>
Ez dut uste ona denik edozein substantzia kontsumitzea, batez ere gure adinean. Halere, uste dut probatzea onuragarria litzatekeela, haren efektuak eta ondorioak ezagutzeko, eta, hala, kontsumitzen jarraitu edo ez erabakitzeko. Bakoitzak nahi duena egingo du.	<b>1</b>
Ez zait gustatzen, ez baitakizu nola amaituko duzun. Lagun-laguna ez izanagatik, ezagun batek ere gaizki buka dezakeela jakitea ez da atsegina.	<b>1</b>
Uste dut pertsona batzuek badutela kontuz ibiltzeko eta kontrolatzeko gaitasuna. Alabaina, askotan, ondorio larriak izan ditzaketela uste dut, zaila baita menpekotasun batetik ateratzea.	<b>1</b>

Gure adinean agian ez gara ohartzen, eta ez ditugu beharrezko neurriak hartzen; beraz, arriskutsua izan daiteke. **1**

Ez dakar inolako onurarik. Abusuek emaitza txarrak ekartzen dituzte eta etorkizuna izorratzen dute. Gainera, dirua galtzeko modu txar bat da. **1**

Nire ustez, substantzia batzuk hartzea ondo dago, baina gehiegi hartu gabe (esaterako, festetan alkohola edatea ondo dago, pasatu gabe). **1**

Nire ustez, gaizki dago substantziak hartzea, baina alkoholarekin, esaterako, ez dut inolako arazorik. Alegia, nahiago dudala jendeak alkohola edatea, eta ez tabakoa, txirri bat edo gauza okerragoren bat erretzea. **1**

Nire ustez, gazte baten eta haren ingurukoen bizitza izorratzeko modu bat da. **1**

Gazteak garenean, oso lotuta ikusten ditugu ondo pasatzea eta drogak hartzea. Gainera, legez kanpokoak direnez, badute tentsio puntu hori. Drogak hartzeak "estatusa" ematen dizu. **1**

Era horretako substantziak hartzeko bezain heldua bazara, nahikoa heldua izan behar duzu ondorioez jabetzeko eta horiei aurre egiteko. **1**





Galdera horri 109 erantzun eman dizkiote. 109 erantzunetatik 37 elkarrekiko desberdinak ziren. Deigarria da batzuen edukia. Esaterako, nerabe gehienak bat datoz erantzun batean (16): bakoitzak nahi duena egin dezakeela bere bizitzarekin. 10 nerabek emandako erantzunean, batetik, diote ez zaiela ondo iruditzen, bestetik, nahi dutena egin dezaketela.

6 nerabek emandako erantzunean, ardatza "kontrolean" jartzen dute, kontsumoa kontrolatu daitekeela sinetsita. Bi nerabek aipatu dute gaiak beren senitartekoren bat edo lagunaren bat ukitzen ez duen bitartean, berdin zaiela. Beste batek "normaltzat" dauka gazteek probatzea.

Eta beste batek dio gehiegi hartu ezean, ez zaiola gaizki iruditzen.

**Datu horiek adierazten dutenez, nerabeen %33k ez dute kontsumoaren gaia arazo gisa ikusten,** erlatibizatu egiten dute edo ez dute jarrera zehatzik adierazi nahi. Gainerakoek, modu batera edo bestera arbuia egiten dute.

## 2. Zure ustez, substantzia horiek eragin kaltegarria izan dezakete zuek bezalako gazteengan?

Pertsonak bizitza normaletik urruntzen ditu. Bizitza kaskartzen du. Bizitza “komuniket behera” botatzen dizute.	<b>46</b>
Fisikoan ere badu eragina: itxura kaskarragoa, organoak ukitu...	<b>21</b>
Txarra da bakoitzaren osasunarentzat. Osasun arazoak dakartza.	<b>21</b>
Menpekotasuna eragin dezake.	<b>17</b>
Familia arazoak sortzen ditu. Familiatik urruntzen zaitu. Liskarrak sortzen ditu familiarekin.	<b>14</b>
Zorrak sortzen dira. Diru asko xahutu behar izaten da. Arazo ekonomikoak.	<b>8</b>
Jarrera aldaketak. Portaera aldaketak. Aldaketak nortasunean eta izaeran.	<b>6</b>
Harremanak hausten ditu. Hurbileko pertsonengandik urruntzen zaitu. Lagunak galtzen dituzu.	<b>6</b>
Menpekotasuna.	<b>5</b>
Inporta zaizkizun pertsonengandik urruntzen zara, haiekin duzun harreman zapuztuz, dena zakarretara botaz.	<b>5</b>
Gaixotasun ugari ekar ditzake.	<b>4</b>
Zure egitekoak alde batera uzten dituzu.	<b>4</b>
Bizitzaren kontrola galtzen da.	<b>3</b>
Ikasketak uzten dira. Arazoak izaten dira ikasketetan.	<b>2</b>
Epe luzera, hamaika arazo ekar ditzake.	<b>2</b>
Zentro batean sartzera behartuta zaude.	<b>2</b>
Gaztaroa gal dezakezu.	<b>2</b>
Lapurretak.	<b>1</b>
Arazoak kirolean.	<b>1</b>
Konfiantza eza.	<b>1</b>
Ez dute kalterik eragiten.	<b>1</b>
Betiko gera zaitezke gurasoekin bizitzen.	<b>1</b>
Bakarrik geratzen zara.	<b>1</b>
Arazo sozialak izan ditzakezu.	<b>1</b>
Kalterik handiena da kontsumitzen dutenek pentsatzen dutela berek sekula ez dituztela arazo horiek izango.	<b>1</b>



Galdera honek 174 erantzun jaso ditu, 109 pertsonarenak; orotara, 25 erantzun desberdin. Galdera honetan lortu da adostasunik handiena. Iritzien %26ak (nerabeen %42) substantzia horien kontsumoak sor ditzakeen arazo mentalak aipatzen dituzte.

**Bestalde, iritzien %24ak (nerabeen %39) arazo fisikoak hartzen dituzte ardatz.** Iritzien %13ak (nerabeen %11), berriz, familia arazoei egiten diete erreferentzia. Soilik %5k hitz egiten du substantzien kontsumoak sortzen dituen arazo ekonomikoez. Lortutako erantzunetan oinarrituta esan dezakegu badutela kontsumoaren ondorio diren alderdi negatiboen ideia zehatza.

Bestalde, gai dira beren iritziak argi eta garbi adierazteko; baina, bestalde, sentitzen dute hobe dela gai horri buruz ez hitzik egitea. Alde batetik, pareko taldearen presioa jasotzen dutelako eta bizi diren gizarteak horri buruzko jarrera kontraesankorra erakusten duelako (izan ere, ikusten dute ez dagoela kontsumoari buruzko iritzi argi eta garbirik); eta, bestetik, kasurik onenean (erantzun batzuetan agerian utzi duten bezala), aukera indibiduala delako

hau, pertsonala, eta, beraz, “bakoitzak nahi duena egin behar du”.

Oro har, kontsumoak izan ditzakeen ondorioei buruzko ibilbide nahiko egokia egiten dute. **Asko eta asko izan dira edo oraintxe dira lekuko nola lagun batzuk, edo haien gertukoak, beren buruari “kaltea” eragiten ari diren.** Azken batean, pertsonarengan “kalteren” bat gertatzen dela aitortzen badute, kaltea nola ager daitekeen bereizteko gai dira, baina erabaki pertsonal bat dela pentsatzen jarraitzen dute. oraingoz ez dute ikusten edo sentitzen esku hartzeko gaitasuna dutenik erabaki horrek beraiengan eragin negatiborik izan gabe.

### 3.- Zure ustez, substantzia horietako batzuk kontsumitzeak izan al dezake eragin positiborik nerabeengan?

Unean bertan, ondo pasatzeko balio dezake, dibertitzeko, askatzeko, irekitzeko, lotsa desagerrarazteko... Atsegina da, pozgarria, zoriontasuna dakar, "guay" sentitzeko eta emaitza positiboak izateko.	<b>40</b>
Ez dut uste.	<b>35</b>
Lasaitu eta erlaxatu egiten zaitu.	<b>15</b>
Unean bertan bai, baina gero ez.	<b>7</b>
Pertsonaren batek arazoak baditu, une batez ahaztu egingo ditu arazo horiek. Baliagarria izan daiteke eguneroko bizitzako arazoez ahazteko.	<b>6</b>
Ondo sentitzeko.	<b>5</b>
Marihuana terapeutikoa ona da.	<b>3</b>
Gaizki baldin bazaude, une horretan tristezia desagerrarazten da eta pozik sentitzen zara.	<b>1</b>
Taldetik kanpo ez geratzeko.	<b>1</b>
Ez dut uste eragin positiborik daukanik, baina ziur asko izango du gauza onik.	<b>1</b>
Aktibatu egiten zaitu.	<b>1</b>
Sormena eta pentsamendua hobetzeko.	<b>1</b>
Kontsumoa zaintzen baduzu, ez dauka zertan kalte egin.	<b>1</b>
Une jakin batean kontsumitzeak ez dakar arazorik (esaterako, festetan alkohola edatea...).	<b>1</b>
"Estatus" altuago bat edukitzea dakar.	<b>1</b>
Giro arazotsutik ihes egiteko modu bat da.	<b>1</b>

Galdera honetan 120 erantzun jaso dira, orotara, 16 bloketan banatuta. Alabaina, ikus daitekeen bezala, badute nolabaiteko lotura bat.

Lehen erantzuna, hirugarrena, laugarrena, bosgarrena eta seigarrena batuz gero, antzeko 73 iritzi dituzte (galdera horri erantzun zioten nerabeen ia %60), eta iritzi hori oso ondo jasota geratzen da azken erantzunean: **“Giro arazotsutik ihes egiteko modu bat da”**. Erantzun horiek guztiek patroia komuna dute; izan ere, edozein kasutan, eta arazoa edo zailtasuna edozein dela ere, arazoiari aurre egin behar ez izateko mekanismo bihurtzen da.



Bigarren erantzunak dio

***ezer onik EZ dakarrela,***

eta erantzun duten nerabeen ia %30ek argi dute ez duela ezer positiborik.

Nerabeen ia %90 ez dira gai kontsumoari alderdi positibo zehatz eta zuzenen bat ikusteko edo esleitzeko; aldiz, gai dira ihes mekanismo bat modu argian ezartzeko, edo zuzenean adierazteko ez duela ezer positiborik. Hori dela eta baikor izateko moduan gaude nerabeek gaiarekiko duten esku hartzeari dagokionez.

#### **4.- Ezagutzen al duzu kontsumitzen duen neraberen bat edo batzuk? Jakinez gero, azal al dezakezu, zure ustez, zergatik kontsumitzen dituzten substantziak pertsona horiek?**

Familia arazoetatik edo beste arazo pertsonal batzuetatik ihes egiteko.	<b>19</b>
Taldearen presioagatik.	<b>14</b>
Probatzeko.	<b>14</b>
“Guay” sentitzeko.	<b>13</b>
Ondo pasatzeko. Dibertitzeko.	<b>11</b>
Taldean hori egiten dutelako. Lagunek hori egiten dutelako.	<b>10</b>
Bere buruarekin hobeto sentitzeko. Bestela, gaizki daudelako.	<b>10</b>
Urduritasuna desagerrarazteko. Jendearekin hobeto hitz egiteko. Erlaxatzeko.	<b>8</b>
Helduago sentitzeko.	<b>7</b>
Sentsazio hori gustatzen zaielako.	<b>6</b>
Gainerakoak baino gehiago sentitzeko. Gainerakoak baino hobeak direla pentsatzen dutelako.	<b>6</b>
Jakin-minagatik. Esperientzia berriak probatzeko.	<b>5</b>
Festetan hobeto pasatzeko. Dibertitzeko.	<b>4</b>
Estu edo kezkatuta daudenean, hobeto sentitzeko. Zerbaitez ahazteko. Deskonektatzeko.	<b>4</b>
Ezaguna izateko.	<b>3</b>
Irteera erraza dela uste dutelako.	<b>3</b>
Taldeko kide sentitzeko. Bakarrik ez geratzeko. Kontsumitu ezean, taldetik botako dituzten beldur direlako.	<b>2</b>
Nortasun gabezia dutelako.	<b>1</b>
Erakargarria delako.	<b>1</b>
Eskolan arazoak dituztelako.	<b>1</b>
Bullyngagatik.	<b>1</b>
Diru asko dutelako.	<b>1</b>
Gurasoei ikusten dietelako (batez ere, zigarroak).	<b>1</b>
Pintxo-potearekin (ardo, garagardoa...).	<b>1</b>
Festetan “kontsumitu gabe” egoten ez dakitelako.	<b>1</b>
Sistemaren kontra joateko.	<b>1</b>

Galdera honi 132 erantzun eman zizkioten. Orotara, 25 erantzun mota. Erantzun zuten gazteek argi utzi zuten badakitela zergatik kontsumitzen duten edo zergatik gertatzen den hurbilean duten kontsumoa.

***“Ihes egitea, taldearen presioa, hobeto sentitzeko, ezagunagoa izateko, baztertua ez izateko, gurasoak ikusten dituztelako...”, horiek dira bere garaian eman zituzten erantzun guztiak biltzen dituzten arrazoiak.***

Nekez pentsatuko dugu DBH4ko neska-mutil hauek egin duten argazkia oso ona ez denik; izan ere, argazki horrek kontsumoaren errealitatearen zergatia azal diezaguke. Eta nekez pentsatuko dugu, halaber, erantzun hauek ezustean harrapatuko dituztela helduak.

Dena dela ere, gazteak izan dira zergatiak definitu dituztenak. Zergati horiek gainera; gure egunerokoan ikus ditzakegu. Arazoetatik ihes egitea -izan eskolakoak edo familiakoak- eta taldetik baztertuak ez izatea lirateke gure nerabeen kontsumoaren %30 baino gehiago azalduko liguketuen arrazoiak. Zalantzarik gabe, oso garrantzitsua da gazteen iritzia jakitea, erakutsi baitigute jakin badakitela arazoa aztertzen.



## 5.- Substantziak kontsumitzea nerabeentzat negatiboa dela uste baduzu, zure ustez, nola lagundu zenezake nerabeek substantzia horien kontsumoa murriztu dezaten?

Substantziek zer ondorio dakartzaten azalduta. Informazioa jasota. Ondorioen berri emanda. Kontsumitzen duten pertsonen (pazienteak) esperientziak entzunda. Informazio interesgarria eta objektiboa emanda (normalean "txapa hutsak" izaten dira).	<b>31</b>
Laguntza zentro batean sartuta. Desintoxikatuta. Terapia eginda. Psikologora joanda.	<b>19</b>
Daraman droga kenduta edo ezkatatuta.	<b>6</b>
Ezin da murriztu edo oso lan zaila izango da behintzat. Norbaitek kontsumitu nahi badu, nola edo hala lortuko du produktua. Mundu horretan sartzen denak dagoeneko ezin du geratu. Egiten duzuna eginda ere, gauza ez da asko aldatuko. Nerabeek kontsumitzen jarraituko dute.	<b>5</b>
Kirola eginez edo beste entretenimendu mota bat bilatuz.	<b>4</b>
Kontzientziatuz.	<b>4</b>
Familiaren, adiskideen... laguntzarekin.	<b>3</b>
Nik ezin dut ezertxo ere egin. Euren bizitza da eta nahi dutena egingo dute.	<b>3</b>
Pixkanaka kontsumoa jaitsiz.	<b>3</b>
Haiekin hitz eginez eta lagunduz.	<b>2</b>
Mugak jarritz.	<b>2</b>
Ezer ere ez. Ez dago laguntzeko beharrik. Berak bazekien nola eten. Barre batzuk egingo ditugu berarekin, eta listo!	<b>2</b>
Ska-p taldearen abestiak dioen bezala, "legezkotzea da irtenbidea". Kontsumoa legalizatu beharko litzateke.	<b>2</b>

Isun handiagoak jarrita.	<b>2</b>
Gustuko ditugun gauzak eginez.	<b>1</b>
Bizitza lasaiago hartuz.	<b>1</b>
Zaila da norbaitek kontsumitzeari uztea, baina posible litzateke laguntza emozionala emanez eta hobeto sentiarazten laguntzeko.	<b>1</b>
Inork ez dezala kontsumitu; izan ere, erretzen duten nerabeen guraso gehienak erretzaileak dira.	<b>1</b>
Nerabeei ezer ere ez salduz.	<b>1</b>
Nik ezin dut ezertxo ere egin. Behin saiatu nintzen eta ez nuen lortu.	<b>1</b>
Drogak saltzen dituztenei zigor handiagoak jarrita.	<b>1</b>
Segurtasuna areagotuz.	<b>1</b>
Besteentzat eredu izan, eta EZ esanez.	<b>1</b>
Nerabeak drogak dauden guneeetatik urruntzen.	<b>1</b>
Norbanakoak bere kontsumoa kontrolatuz.	<b>1</b>
Guraso gisa, lokal baterako sarbidea ukatuz.	<b>1</b>
Ez dakit nola jaitsi kontsumoa, baina, nire ustez, kontsumoen ondorioak esateaz gainera, dosi egokiei buruzko informazioa eman beharko ligukete. Izan ere, zer egiten duten bakarrik esanez, ez dute kasurik egiten, eta, beraz, era horretan, gaindosiak saihestuko dira.	<b>1</b>
Denetarik egiten da. Alegia: hitzaldiak, prebentzioa... eta, halere, ez dago modurik kontsumitu ez dezagun. Ez gara ohartzen zer dakarkigun kontsumitzeak.	<b>1</b>
Ez dut uste ezer egin dezakedanik.	<b>1</b>
Ez da dramatizatu behar; izan ere, drogak beti egon izan dira, daude eta egongo dira.	<b>1</b>

Galdera honetan 111 erantzun jaso, eta 23 edukitan multzokatu ditugu.

Nabarmentzekoa da %25 baino gehiagok pentsatzen dutela beharrezkoa dela informazioa. Aipatzen dute, halaber, edozein informazio ez dela baliagarria, beraingana iristen ez bada, ez baitiote jaramonik egiten.

%15ek baino gehiagok uste dute une horretan kontsumitzen zuten pertsonetako batzuek laguntza behar zutela. Erantzun horrek, berez, ederki islatzen du egoera. Kontsumitzen duten neska-mutil batzuek kontsumoa utz dezakete nahi izanez gero, eta konpromisoa hartzeko gai dira, laguntza espezifikorik behar izan gabe. Baina beste batzuei, ziurrenik kontsumitzen duten substantzia kopuruagatik, gehiago kostatzen zaie utzi nahi dutela esatea eta jada ezin diote horri bakarrik aurre egin.

Gainerako erantzunen errebasoa eginez gero, berriro ere, egiatzko kontsumoaren argazkia errealitatearekin bat datorrela ikusiko dugu. Errealitate hori, hain zuzen, beraiekin batera esperientzia hauek egin dituzten pazienteekin partekatzen dute.

***Bai batzuk, bai besteak  
arrazoi berberengatik  
hasten dira  
kontsumitzen, eta,  
horrenbestez, logikoa  
da pentsatzea ondorio  
berberak izango  
dituztela.***







## RESPALDIZA 2019

Inklusio kirolari buruzko jardunaldietan parte hartu zuten 12 nerabek eta 12 pazientek 2019ko ekainaren 17tik 20ra Respaldizan egindako beste esperientzia batean parte hartu zuten: elkarrekin bizi behar izan zuten. 8 pertsonako hiru taldetan banatu ziren (4 nerabe eta 4 paziente), eta hainbat zeregin gauzatu behar izan zituzten:

- Elkarrekin bizitzea. Pertsonen arteko eguneroko bizikidetzak eskatzen du bestearengatik interesatzea, bestea ezagutzea. Biak onartzen ikastea eta bestearen zailtasunen berri jakitea. Aukera ona da "gizarte trebetasunak" izenez ezaguna dugun hori martxan jartzeko.
- Nerabeen aisiari eta denbora libreari buruzko lanketa egitea taldetan.
- Gosaria, bazkaria eta afaria egiteaz arduratzea, hau da, eguneroko bizitzako jarduerak partekatzea, azken batean komunean duten zerbait baita.



- Osasun mentalarekin lotutako futbol txapelketa batean parte hartu zuten Lezaman. Han, nahasmendu mentala daukaten eta kirola normalizaziorako tresna bat dela uste duten beste pertsona batzuekin ordu batzuk partekatzeko aukera izan zuten.



- Tertangan, arroila jaitsiera egin zuten. Jarduera horrek karga sinbolikoa dauka. Mezua da ez duela merezi ezer ekarriko ez dizun "arriskurik" hartzea; aitzitik, beti merezi duela gainditzea eta ahalegina eskatzen duten erronkak proposatzea.



Denbora izan zuten gauza askori buruz hitz egiteko, nola pentsatzen zuten jakiteko, eta 12 nerabeetako bakoitza aurrean dutenari begira aritzeko.

# KOMUNITATEAN EGINDAKO BESTE EKINTZA BATZUK

## **FAMILIAREN FUNTZIONAMENDUARI BURUZ GURASOEI EGINDAKO INKESTA**

Gurasoekin egindako ekintzarik garrantzitsuenetako bat familiaren funtzionamendua eta horrek nerabearengan eta erabakiak hartzean zuzenean duen eragina aztertzea izan zen. Horretarako, gurasoei eskatu zitzaizen bi inkesta erantzuteko. Lehenengoak, "CRPBI-A", gurasoek sumatutako jokabideaz hitz egiten du. Eskala horri bereizita erantzun behar izan zieten amek eta aitek. Bigarrenari, berriz "familiaren funtzionamenduari buruzko eskala" gurasoek elkarrekin erantzun behar izan zioten.

### **CRPBI-A eskalari dagokionez:**

- Probak erakusten du inkestei erantzun dieten gurasoen %32ak soilik dutela profil definitu eta zehatza; kasu honetan, komunikatiboa. Gainerako %68ak profil mistoa du, eta batzuetan, baita kontraesankorra ere.
- Amen ia %30ek eta aiten %20ak baino pixka bat gehiagok jokabide komunikatiboa dute, baina aldi berean, oso babeslea eta kontrolatzailea. Teknikoki pentsa genezake jokabide horrek nerabearen segurtasunik eza areagotuko lukeela, baina gurasoak lasaiago egongo liratekeela.
- Bestalde, amek erantzundako inkesten %17ak profil mistoa, komunikatiboa eta oso babeslea erakusten dute; aitek erantzundakoetan, berriz, ehunekoak jaitsi egiten da: %11. Kasu honetan, kontrol ezaugarri espezifikoak desagertu egiten dira, nola ametan, hala aitetan. Arestian nerabearengan segurtasuna sortzeaz hitz egin dugun arren, talde honetan, beharbada, gurasoen lasaitasuna gailentzen dela baieztatzen da, haien erabakiez gogobetago eta seguruago egoteko aukera emango dieten irizpideak izaten laguntzeko beharrari dagokionez.

- Oso esanguratsua da nola aldatzen diren gurasoen profil mistoak. Aiten %17ak portaera komunikatiboa du, baina aldi berean, kontrolatzailea; amen kasuan, aldiz, erdira murrizten da ehunekoa. Aiten profil mistoan, kontrolarena da osagai garrantzitsuena. Amengan, berriz, gehiegizko babesia da profilik garrantzitsuena.
- Profil mistoa, kontrolatzailea eta oso babeslea soilik kontuan hartzen badugu, ehunekoa jaitsi egiten da (%8), baina gurasoengan esanguratsua goa izaten jarraitzen du, eta horrek pentsarazten digu familia horietan kontrolaren profila nagusituko litzatekeela gehiegizko babesaren gainera.

## HAUTEMANDAKO PORTAERARI BURUZKO CRPBI-A GALDETEGIA

	<b>amak</b>	<b>%</b>	<b>aitak</b>	<b>%</b>
ESTILO PERMISIBOA	<b>0</b>	<b>%0</b>	<b>1</b>	<b>%1</b>
ESTILO KOMUNIKATIBOA	<b>29</b>	<b>%33</b>	<b>26</b>	<b>%31</b>
GEHIEGIZKO BABESEZKO ESTILOA	<b>1</b>	<b>%1</b>	<b>0</b>	<b>%0</b>
ESTILO KONTROLATZAILEA	<b>1</b>	<b>%1</b>	<b>1</b>	<b>%1</b>
KONTRAKO-ARBUIOZKO ESTILOA	<b>0</b>	<b>%0</b>	<b>0</b>	<b>%0</b>
ESTILO ARDURAGABEA	<b>0</b>	<b>%0</b>	<b>0</b>	<b>%0</b>
KOMUNIKATIBOA-GEHIEGIZKO BABESA-KONTROLATZAILEA	<b>26</b>	<b>%29</b>	<b>18</b>	<b>%21</b>
GEHIEGIZKO BABESA ETA KONTROLATZAILEA	<b>2</b>	<b>%2</b>	<b>7</b>	<b>%8</b>
KOMUNIKATIBOA-GEHIEGIZKO BABESA	<b>15</b>	<b>%17</b>	<b>9</b>	<b>%11</b>
KOMUNIKATIBOA ETA KONTROLATZAILEA	<b>7</b>	<b>%8</b>	<b>14</b>	<b>%17</b>
PERMISIBO KOMUNIKATIBOA, GEHIEGIZKO BABESA	<b>3</b>	<b>%3</b>	<b>0</b>	<b>%0</b>
GEHIEGIZKO BABESA, KONTROLATZAILEA ETA KONTRAKO-ARBUIOZKOA	<b>1</b>	<b>%1</b>	<b>0</b>	<b>%0</b>
PERMISIBO KOMUNIKATIBOA, GEHIEGIZKO BABESA ETA KONTROLATZAILEA	<b>1</b>	<b>%1</b>	<b>0</b>	<b>%0</b>
PERMISIBOA, GEHIEGIZKO BABESA ETA KONTROLATZAILEA	<b>1</b>	<b>%1</b>	<b>0</b>	<b>%0</b>
EZ DAGO DEFINITUTAKO PROFILIK	<b>2</b>	<b>%2</b>	<b>1</b>	<b>%1</b>

## FAMILIAREN FUNTZIONAMENDUAREN PERTZEPZIOARI BURUZKO GALDETEGIA

BAIEZTAPENAK	IA INOIZ EZ	GUTXI- TAN	TAR- TEKA	ASKO- TAN	IA BETI
Familiarentzat garrantzitsuak diren erabakiak elkarrekin hartzen dira.					
Gure etxean armonia da nagusi.					
Gure etxean bakoitzak bere erantzukizunak betetzen ditu.					
Maitasun adierazpenak gure eguneroko bizitzaren parte dira.					
Intsinuaziorik gabe hitz egiten dugu, argi eta zuzen.					
Gainerakoen akatsak onar eta jasan ditzakegu.					
Egoera zailetan, kontuan hartzen ditugu beste familia batzuen esperientziak.					
Familiako kideren batek arazoren bat duenean, gainerakoek lagundu egiten diote.					
Zereginak banatu egiten dira, inork ez dezan gehiegizko kargarik izan.					
Familia ohiturak aldatu egin daitezke hainbat egoeratan.					
Askotariko gaiei buruz hitz egin dezakegu inolako beldurrik gabe.					
Familia egoera zail baten aurrean, beste pertsona batzuei laguntza eskatzeko gai gara.					
Familia nukleoak errespetatu egiten ditu bakoitzaren interesak eta beharrak.					
Elkarri diogun maitasuna adierazten dugu.					

Eskala honek familiaren funtzionamenduaren lau maila ezarri nahi ditu.

141 eskalaren ondoren, hauek ditugu:

**Oso disfuntzionala 0**  
**Disfuntzionala 3**  
**Nahiko funtzionala 71**  
**Funtzionala 67**

4. eta 9. itemetako eskalaren arabera, erantzukizunak eta konpromisoa ez dira beti proportzioan mantentzen. 7., 10. eta 12. itemek adierazten digute zailtasunen bat dagoela proposatutako arazoek konponbideak beste pertsona batzuek nola planteatu dituzten kontuan hartzeko.

## AIISIA ETA DENBORA LIBREARI BURUZKO PARTAIDETZA PROZESUA

Partaidetza prozesu hori da, zalantzarik gabe, nerabeek arazo baten gidaritzat har dezaten lortuko duen ekintzarik garrantzitsuenetako bat; izan ere, arazo horren inguruan zeresan handia dute. BIXI proiektua DBHko ikasleei egindako galdetegien ondorioetatik sortutako prozesua da.

Abiaturuak izan dira, hain justu, Aretxabaletako eta Eskoriatzako udalen kezka, batetik, eta gurasoek nerabeei zuzendutako aisialdirako alternatibak eskaintzeko egindako eskaera, bestetik.

Partaidetza prozesu honen helburua nerabeekin batera bestelako aisia eredu bat sortzea da. Prozesuan zehar, nerabeek aisiarekiko dituzten interesak zein diren identifikatu nahi dugu eta daukaten aisia ereduari buruzko hausnarketa eragin nahi dugu, guztion artean pentsatzeko zer neurri aktiba daitezkeen hobetzeko eta aisi osasungarriaz gozatzeko.

Eta hori guztia, Udalaren eta nerabeen arteko etengabeko komunikazio sistema bat sortuta, nerabeen ekarpenak errazago bildu eta kudeatzeko.

Prozesu honek guztiak bi fase izan ditu. Lehenengoan, nerabezaroari eta aisiari buruzko azterketa bat egin zen. Bertan, Aretxabaletako eta Eskoriatzako DBH1, DBH2, DBH3 eta DBH4ko 114 neska-mutilek hartu zuten parte.

**Azterlan horretan, nerabeek beren aisia nola bizi duten aztertu zen, nerabezaroa trantsizio prozesu gisa, aisiarako daukaten espazioak eta denbora, lagunekiko harremanak, gurasoak, substantzien kontsumoa, etab.**





Eta ondorioetan, hiru eremu jaso ziren garrantzitsutzat, eta hortik abiatu da partaidetza prozesua. Hauek dira eremu horiek: nerabeei zuzendutako espazioen beharra, jarduerak eta tailerrak antolatzeko beharra, eta festetan nerabeei zuzendutako jarduerak antolatzeko premia.

Bigarren fasean, Kurtzebarri eta Almeneko ikasle guztiak ari dira parte hartzen, hasi DBH1etik eta DBH4ra bitarte. Eremu horiei buruzko ezin konta ahala ekarpen jaso dira. Era berean, martxan zer jarri daitekeen eta zer ez, eta horretarako arrazoiak zeintzuk diren ere azaldu zaie.

Udal bakoitzak nerabeekin lantzeko 3 ekimen aukeratu ditu:

## **ARETXABALETA**

1. Festak: Gaba Beltzaren programazioa (horixe da hurbilen dugun jaia; atzetik, inauteriak etorriko lirateke...).
2. Nerabeentzako jarduerak eta tailerrak planifikatzea.
3. Graffiti tailerra martxan jartzea.

## ESKORIATZA

1. Festak: Gabe Beltza antolatzea.
2. Nerabeentzako espazioa: DBH3 eta DBH4ko ikasleei edo interesa duten koadrilei Gaztelekua erabiltzeko aukera emango zaie ostiral eta larunbat gauetan. Erregelamendua haiekin erabakiko da, erabilera guztiontzat egokia izan dadin. Trukean, komunitateari ordu batzuk eskaintzeko eskatuko zaie, DBH1 eta DBH2koentzat edo proposatzen duten beste batzuentzat jarduerak antolatuta.
3. Nerabeentzako jarduerak eta tailerrak planifikatzea.



Prozesu hori 2019ko abenduan amaitzea aurreikusi da, nerabeen eta Udalaren arteko **lan sistema bat zehaztuta, eta nerabeekin landutako ekintza plan batekin.**

## NEBRIJA UNIBERTSITATEAREN FOROA

Urriaren 2an eta 3an, inklusio kirolari buruzko jardunaldietan eta gero Respaldizako esperientzian parte hartu zuten bina nerabe eta pazientek foro batean parte hartu zuten Madrilgo Nebrija Unibertsitatean. Foro horretan, denbora horretan izandako esperientzia kontatu zuten: ikuspegi pertsonaletik zer ekarpen egin dien, nola ikusten zuten nerabezaroko kontsumoaren arazoa...

Eta, amaitzeko, parte hartzaileek egindako galderei erantzun zieten. Balioa eman behar zaio pazienteei eta nerabeek esperientzia desberdinetan bizi izan zutena azaltzeko hartutako erabakiari, baita esperientzia horiek gauzatzera eraman gaituen arrazoari begira izan duten jarrerari ere.

Pazienteei hartutako erabakien errealitateak hitz egin dute, beren bizitza larri baldintzatu baitute, oraindik gazteak izan arren: **Nerabeek, bestalde, argi eta garbi erakutsiz substantzien kontsumoan ez dutela positibotzat jo daitekeen ezer ikusten**, zoritxarrez beren lagun eta ikaskideen artean pazienteei deskribatutako egoeretako asko antzeman ditzaketela, eta, azkenean, beren bizitzak eten dituztela.



Kirola konstante bat izan da lan honetan guztian, eta beste modu batera izan ezin zitekeenez, oraingo honetan ere izan zuen bere tokia. Foroa bukatu ondoren, antolakuntzak Real Madrilen futbol zelaian bazkaltzeko gonbita egin zien lau parte hartzaileei.

Egun horretan bertan arratsaldean, eta hurrengo egunean, bi ikasleek eta bi pazienteez Nebrija Unibertsitateko erizaintzako 4. mailako ikasleen prestakuntza programan parte hartu zuten, eta ikasleekin lankidetzan aritu ziren planteatutako kasuak ebazteko, guztiak baitzuten komunean, diagnostiko batez gain, substantzien kontsumoa.



# OSASUN MENTALAREN NAZIOARTEKO EGUNA

Urriaren 103an, Osasun Mentalaren Nazioarteko Eguna da. Substantzien kontsumoak eragindako nahasmendua (TUS) diagnostiko eskuliburu guztietan dago jasota: Izan ere, substantzia horien kontsumoa da, urterik urtera, laguntza baliabideetan adin oso desberdinetako pertsona gehiago artatu behar izatearen arrazoietako bat.

Aurten, gizartea ardatz duten ekintzekin jarraituz, kirol ekitaldi bat antolatu da UDA futbol klubarekin, nerabeak kontzientziatzeko eta gaixotasun mentala ikusarazteko, horri buruzko estigma ezabatzen saiatzeko eta pertsona horiei komunitatean izan dezaketen lekua itzultzeko.





Kasu honetan, 12 urteko neska-mutilak aukeratu ziren, une honetan horietan baitira hesia UDAn; hau da, **oraindik kontsumitzen ez duen belaunaldi bat kontsumitzen duenetik banandu dezakeen marra.**

Egun horretako arratsaldean, nerabeak futboleant aritu ziren kontsumitzeagatik

nahasmendu mentala duten pertsonekin, substantzia horiek, entrenatzaileekin, eta Realeko eta Athleticetako jokalariek batzuekin. Erakutsi zuten, ondo pasatzeko ez dela substantziarik behar, baizik eta une batez gozatzeko jarrera eta gogoia, gustuko duzun kirola praktikatzeko, eta interes hori zurekin partekatzen duten lagunengatik.

# PENTSATZEKO

Testu honen helburu bakarra da irakurtzen dutenei pentsaraztea. Une oro egin dugu ahalegina “uste dut, iruditzen zait, pentsatzen dut” eta parekoetatik haratago doazen datuak eta errealitatea erakusteko.

Herri horiek inguratzen dituen errealitatearen azalpen zehatzarekin hasten da testua. Lehen lorpena biztanleria jakin baten baitan, nerabezaroan, izaten duten substantzien kontsumoaren argazki fidagarria egitea izan da. DBH1etik DBH4ra arteko 110 nerabek adierazi dute kontsumitzen dutela, eta zer eta zenbat kontsumitzen duten zehaztu dute. Bi urteren ondoren, datu hori aurrekoarekin alderatu daiteke; izan ere, neska-mutilak, eta gurasoak ere, gai izan dira pausoa emateko eta kontsumo arazo bat dagoela aitortzeko. 25 izan dira: 22 adingabe eta 3 adinez nagusi.

DBH4ko mutil eta neska guztiek Donostiako jardunaldietan lantaldeetan erantzun zieten bost galderen erantzunak daude. Erantzun horien artean, litekeena da zure seme-alaba batzuenak egotea. Erantzun horiek bloketan multzokatu ditugu, erabilerrazagoak izateko. Erantzunetako batzuek pentsatzera gonbidatzen gaituzte.

Inolako zalantzarik gabe, lorpenik handiena gaia tiraderatik ateratzea izan da, eta mahai gainean jartzea. Egiaztatu ahal izan dugu, denbora tarte honetan, hain kezagarria zaigun gai honi buruz hitz egiteko beldurra desagertu egin dela.

Prozesu hau are zeharkakoagoa egin behar dugu. **Ez da bakarrik UDAko neska-mutilekin egiten den lana, ikastetxeekin egiten den lana ere bada, horiek funtsezko pieza baitira eta izan behar baitute.**

DBHko ikasle guztiak ez daude UDAn; horregatik, udalek biztanle horiengana guztiengana iritsi nahi izan dute, arazo horri aurre egiteko hesi moduko bat jartzeko.

Familiek dagokien lekua hartzea nahi dugu, eta familiek erantzun zituzten inkestetako datuetatik abiatuta, beraiek esatea ea nolakoa izan behar duen beren esku hartzeak. Ikasleek ekainean emandako erantzunek argibideak ematen dizkiete gurasoei, zer bide jarraitzea komeni den jakiteko.

Alabaina, gizarteak ere esku hartzea nahi dugu. Izan ere, GUZTIOK izan behar dugu konponbidearen parte. Donostian egindako inklusio kiroleko jardunaldiei esker ikusi genuen eragile ugari eman zutela aurrera pausoa, eta ideia hori egia bihurtzen lagundu zutela. Hortxe daude era batera edo bestera lagundu zuten guztiak.

Baina bi urte igaro ondoren, jakin badakigu pausoak ematen jarraitu behar dugula, erabaki baliagarriak hartu behar ditugula, eta harresi bat jartzeaz gain, "gainerakoak hezi" eta "geu hezi" behar dugula. Jabetu behar dugu arazo hori ez dela arazoa daukanarena bakarrik, guztiona ere badela, era batera edo bestera gizarte sare osoari eragiten baitio; tartean, lan arloari.

Irauteko asmoz sortzen diren proiektu guztiak ebaluatu egin behar dira, eta horrek esan nahi du aldatetak egin daitezkeela, sortu zireneko helburua betetzen jarraitzeko.

Ezinbestekoa da dokumentu honetan informazioa eskaintzeaz gain, berau aztertzeko, eta hala izan behar badute, kritikoak izateko eskatzea. Ziur gaude orain arte egindako lanaren azterketaren ondorioz helarazten dizkiguzuen gogoe-tek proiektu honek bizirik jarraitzea ekarriko dutela, eta ezarritako helburuan eraginkorra izango den moduan eraldatuko duela. Hau da, nerabeei "irizpide" osasungarriak ematea, erabakiak hartzen lagun diezaieten, eta beharrezko tresna pertsonalak eta informazioa izan

ditzaten epe labur, ertain edo luzera kaltegarria izango zaien orori "EZ" esateko.

Denbora honetan zehar ikusi dugu substantzien kontsumoa dela nerabeen arazo larrienetako bat, baina badira beste batzuk ere; hala nola antsietatea eta frustrazioa, batzuetan jokabide autokaltegarriak izaten direnak, eta jokoa edo apustuak.

Gure ustez, gakoa heztea da, harreman eta elkarreragin pertsonalerako trebetasunak sendotzea erabaki egokiak hartzeko gai izan daitezen.

Erabakiak hartzen ikas dezaten nahi badugu, beraiekin lan egin behar dugu txiki-txikiak direnean. Beharrezkoa da lehen hezkuntzako ikasleak ere sartzea, gutxienez 4., 5. eta 6. mailetakoak. Garai horretan ere beharrezkoa da.



Horixe da orain arte proiektua gauzatu dutenek egindako azterketaren lehen ondorioetako bat, eta guk jakinarazi egiten dugu. Benetako prebentzio plan bat egitea, substantzien kontsumoa eta nerabeentzat arriskutsuak diren beste jokabide batzuk saihestea baitakar prebentzioak.

Udalak asko laguntzen ari dira ideia hori garatzen. Baina proiektu ambiziosoa da, eta ezinbestekoa da gizarte eragile ugariak parte hartzea. Izan ere, merezi du; ez dugu zalantzarik.

Gogoeta bat egin eta eguneroko bizitzan hurbileko pertsonekin hitz egin ondoren, ahaleginak batzea besterik ez genuke nahi.

Nolanahi ere, zorionak eman nahi dizkizuegu, eta zuek ere zoriondu zeuen buruak, zuen seme-alabek interesa eta esku hartzeko gogoia erakutsi baitute proposatu den guztian.

Amaitzeko, eskerrak ematen dizkizuegu dokumentu honi arreta jartzeagatik, zeinaren helburu bakarra errealitate bati buruzko datuak ematea den, gaiaren analisi objektiboa egin ahal izateko.

# EGIN DEZAGUN JAUZI HANDI BAT

---

Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Diputación Foral  
de Gipuzkoa



ETORKIZUNA ORAIN  
Es futuro



MONDRAGON  
ASSEMBLY

