

BABES-SARE KOMUNITARIOAK

Komunitatea bizikidetzarako eta elkarri laguntzeko ezinbesteko espazioa da, pertsonen ongizatea zuzenean hobetzen duena. Hala ere, isolamendua eta bakardadea gero eta erronka handiagoak dira Euskadin, eta hainbat talderi eragiten diete (adinekoak, gazteak, osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonak, desgaitasuna duten pertsonak, migratzaileak, etab.). Errealitate horren aurrean, ikuspegi komunitarioa funtsezkoa da ingurune gizatiarragoak, seguruagoak eta konektatuagoak eraikitzeko.

Norbaitek familia-sarerik, lagunik edo eguneroko laguntzarik ez duenean, komunitatea funtsezko baliabide bihurtzen da...

- nahi ez den bakardadeari aurrea hartzeko
- autonomia sustatzeko
- osasun fisikoa, emozionala eta soziala indartzeko



Zerk egiten du komunitate bat bizitzeko leku egokia izatea?



Elkar zaintzeko antolatzen diren auzoak

Lotzen duten parte-hartzea eta boluntarioria

Elkar ezagutzeko gonbita egiten duten espazioak

Pertsona guztiak errespetuz eta berdintasunez tratatzeko sentsibilizazioa

Zer egin dezake pertsona bakoitzak?

- ▶ Agur bat ere sostengua da.
- ▶ Entzuteak eta laguntzeak bizitzak aldatzen ditu.
- ▶ Auzoan edo zure udalerrian parte hartzeak komunitatea indartzen du.
- ▶ Egon daitezkeen bakardade egoeretan arreta jartzea.

Indarberritzea eta ongizate emozionala

Gertuko komunitate-sareak erraztu egiten du baliabideetara garaiz iristea, ohitura osasungarriak hartzea eta errehabilitazio-prozesuetan laguntzea. Komunitateak, inklusiboa denean, estigma murrizten du eta aukera berdintasuna sustatzen du.

Parte-hartzea eta egokitasuna

Jarduera komunitarioetan parte hartzeak (kulturalak, kirolekoak, hezkuntzakoak, solidarioak...) errutinak mantentzen, trebetasun sozialak garatzen eta talde bateko kide sentitzen laguntzen du. Kide izatearen sentimendu hori osasun mentalaren faktore babeslea da.

Bakardadea murriztea

Komunitate baten parte izateak, eguneroko lotura txiki bidez bada ere, isolamendua gutxitzen du eta ongizate emozionala laguntzen du.

Autonomia eta segurtasuna

Bakarrik bizi diren pertsonentzat, komunitatea funtsezko laguntza izan daiteke eguneroko zereginetan: baliabideak eskuratzea, gestioetan laguntzea, arrisku-egoeren aurrean ohartaraztea edo, besterik gabe, hurbileko presentzia eskaintzea. Komunitate baten "parte" zarela sentitzeak segurtasuna eta lasaitasuna ematen ditu.

KOMUNITATEA ERAIKITZEA OSASUNA ERAIKITZEA DA

Babes-sareek indartsuago egiten gaituzte, maila indibidual eta kolektiboan.

Edukia Buru Osasuna Euskadi federazioa eta bere elkarteak:

Instituzioa: Diseinua:

