

Pandemian eta pandemia os-
tean gaztetxo-
arten nahas-
mendu menta-
lak areagotu
egin direla diote zenbaki-
ek. Antsietateak, depresioak, jokaera
nahasmenduek eta substan-
tzien abusuek, besteak beste,
gora egin dute. Laguntza eskae-
rak ere areagotu egin dira, %50
inguru. Eta Osasun Mundu Era-
kundearen aholkua ere garbia
da: buruko osasuna zaintzeko
eta babesteko faktoreak bultza-
tu behar dira. Izan ere, garbi da-
go nahasmendu mental horie-
tako askok lotura zuzena
daukatela testuinguruarekin
eta, ondorioz, ingurune horre-
tatik eragin daiteke arazoetan,
onerako edo txarrerako.

Bartzelonako Hospital Sant
Joan de Deu erietxean Henka
programa jarri dute martxan,
nerabeen ongizate emoziona-
la sustatzeko programa. Berta-
ko psikologo Clara Serra Aru-
mi Donostian egon berri da,
Miramarko Udako Ikastaro-
tan, eta Henkaren berri ekarri
du Euskal Herrira. Espero du-
te, gainera, berandu baino
lehen, EAEn ere martxan jarri
ahal izatea eta dagoeneko ari
dira erabiltzen duten materia-
la euskarara ekartzen.

ZENBAKIEN GORAKADA

Aipatu bezala, nerabeen artean
buruko nahasmenduek gora
egin dutela diote zenbaki-
ek. Zenbaki horien atzean dauden
«arrazoi desberdinak» azaldu
ditu Serrak, errealitatearen ar-
gazki zehatzagoa egiteko. «Bu-
ruko nahasmenduak lehenago
antzematen dira orain. Diag-
nostikoak goizago eta zehatza-
go egiteko tresna gehiago ditu-
gu, eta hori igartzen da
zenbakietan. Bestetik, jendar-
tea, familiak, hezkuntza zen-



BURUKO OSASUNA

Erresilientzia, nerabeen ondorez emozionalaren kontrako antidotoa

 **JENDARTEA** / Amagoia MUJIKA TELLERIA

Udako Ikastaroetan nerabeen zaintza emozionalaz aritu
dira, Azpeitiko Udalak antolatuta. Bartzelonako Henka
programa ezagutzeko aukera izan da, erresilientzia ongi-
zate emozionalerako erreminta nagusitzat duena. Gakoa
ez da ondorez emozionalik gabeko nerabezaro gozoa iru-
dikatzea, hori dagoenean kudeatzen jakitea baizik.

troak... gaur egun lehen baino
alfabetatuago daude, eta horri
esker lehenago antzematen di-
ra. Eta jakin badakigu buruko
nahasmendu ohikoenetan *con-
tinuum* bat ematen dela haur-
tzarotik nerabazarora eta, gero,
helduarora. Lehen pentsatzen
zen haurtzaroko eta nerabeza-
roko buruko nahasmenduak
eta helduarokoak desberdinak
zirela. Orain badakigu kasu as-
kotan *continuum* bat direla.
Eta, azkenik, gaur egun erakun-
de publikoek diru gehiago bi-
deratzen dute diagnostiko goiz-
tiar horietarako eta erietxeak

ere espezializatuagoak daude.
Horrek guztiak lotura zuzena
dauka buruko nahasmenduen
gorakadan; ez du bakarrik gora
egin kasuak areagotu direlako,
baita detekziorako tresnak eta
ingurunea hobetu direlako ere.
Hartara, katastrofista ez den
ikuspegi bat sustatu nahi dugu.
Buruko nahasmenduek gora
egin dute, baina itxaropenera-
ko modua ere badago».

Buruko nahasmenduen %75
18 urte baino lehen hasten di-
ra; horregatik da garrantzitsua
nerabezaroari arreta berezia
jartzeara, erronka ugariko bizi-

tzaren etapa baita. «Ezinbeste-
koa da nerabeari tresnak emae-
tea, helduarora baliabide psi-
kosozial egokiekin irits dadin,
bizitzari eta bizitzan gertatzen
direnei modu osasuntsuan au-
rre egin ahal izateko». Bide ho-
rretan, Henka prebentzioa egi-
ten duen programa da, ez ditu
buruko nahasmendu larrieta-
rako esku hartze kliniko zeha-
tzak proposatzen.

Henka programaren oina-
rrian erresilientzia dago. Serra-
ren hitzetan, «frogatuta dago
erresilientzia buruko osasuna-
ren arazoan aurrean antidoto
eraginkorra dela. Badakigu
pandemiaren ondoren gora
egin duela ondorez emoziona-
lak nerabeen artean. Buruko
nahasmendu ohikoenek ere
gora egin dute. Aldiz, buruko
nahasmendu larrienen kasuan
—eskizofrenia, adibidez—, gora-
kada ez da hain esanguratsua
izan, zenbakiak pandemiaren
aurrekoen paretsuak dira. On-
dorez emozionala eta ohiko bu-
ruko nahasmenduak testuin-
guruarekin lotuta daude eta,
beraz, ingurune horretan eragi-
nez gero, gauzak aldatuz gero,
prebentzioa egin daiteke eta
ongizate emozionala sustatu».

Psikologo katalanaren hitze-
tan, ondorez emozionala eta bu-
ruko nahasmendu larriak gauza
desberdinak dira, eta bigarren
horietan pisu handia dauka bio-
logiak. «Badira heredatutako
ezaugarriak eta gaur-gaurkoz
ezer gutxi egin dezakegu horie-
kin. Aldiz, ondorez emozionala
zuzenean lotuta dago ingurune
sozialarekin, komunitarioare-
kin, eta horietan eragin dezake-
gu, tresna pertsonalak eta ko-
munitarioak landu ditzakegu».

ONDOEZ EMOZIONALA

«Erabateko ondorezik eza ez da
existitzen. Ondorez emoziona-
la bizitzaren parte da», abiatu

Goian, Clara Serra Arumi
psikologoa. Donostiako
Udako Ikastaroetan parte
hartu du Henka programa
aurkeztuz.
Jon URBE | FOKU

da Serra bere azalpenekin. «Ondoeza erabat deuseztatzeari ezinezkoa da. Ondoeza moldakorra da, era egokian bizi eta kudeatzen denean, garapenerako bide ere izan daiteke, ikasketa bat. Ondoeza ez denean modu moldakorrean bizi, pertsona horiei laguntza eskaini behar zaie eta tresnak eman, aurrera egin dezaten».

Beraz, ongizate emozionala ez da ondoez emozional eza. «Pertsona batek bere ingurunea hautemateko, ulertzeko eta interpretatzeko duen gaitasuna da, zirkunstanzietara egokitzeko eta besteekin harremanak izateko», dio ongizate emozionalaren definizioetako batek.

Clara Serraren ustez, «garrantzitsua da ingurunea eza gutzea, moldakorrak izatea eta baliabideak izatea aurrera egiteko. Era berean, ez dugu ahaztu behar ongizate eta ondoez emozionalak alderdi subjektibo handia duela, pertsona bakoitzak eta, areago, kultura eta jendarte bakoitzak modu desberdinean bizi dituela. Eta espektatibek ere pisua daukate; noraino eskatzen dion norberak ongizate emozionalari. Sare sozialen garaian espektatiba horiek oso goian daude, konparazioak ugariak dira, eta hori guztia nabarmenagoa da nerabeen artean, natibo digitalak direlako. Horrexegatik da garrantzitsua tresnak ematea nerabeei, egoera horiek kudeatzeko bidea topa dezaten».

Hartara, Serraren hitzetan, nerabeen ongizate edota ondoez emozionala bi faktoreekin dago lotuta zuzenean. «Lehenik, inguratzen dituzten pertsonekin daukaten harremana, ingurune soziala. Harreman horiek etengabe ari dira nerabea modulatzeko. Eta, biga-

«Erabateko ondoezik eza ez da existitzen. Ondoez emozionala bizitzaren parte da; moldakorra da eta era egokian kudeatzen denean, garapenerako bide izan daiteke»

«Henkak erresilientzia indartu nahi du, ondoez emozionalaren aurreko babesa delako eta buruko osasuna sustatzen duelako. Horretarako tresnak eskaini nahi ditu»

rrenik, ondoeza jasateko daukaten gaitasuna. Ez du esan nahi dena jasan behar dutenik. Baina garrantzitsua da egoerak aldrebesten direnean horietatik irteetako tresnak izatea. 'Ondoeza jasan' esaten dudanean ez dut esan nahi nahi dena normalizatu behar denik, baina ulertu behar da ondoeza bizitzaren parte dela eta horri aurre egitea garapen osasuntsu baten parte dela».

Nerabeen artean ondoez emozionala areagotu egin da, segur aski inguruneak eragina

Clara Serra psikologoaren ustez, garrantzitsua da ondoeza jasateko eta kudeatzeko tresnak garatzea nerabeentzat. GETTY IMAGES

izan duelako, baita ondoezaren pertzepzioa presenteago dagoelako gaur egun. Hortik abiatuta, Henka programak tresna pertsonalak eta komunitarioak eskaini nahi dizkie nerabeei, erreminta psikosozialak, ongizate emozionalerako bidea zabalagoa izan dadin. «Henkak erresilientzia indartu nahi du, horretarako tresnak eskaini, erresilientzia ondoez emozionalaren aurreko babesa delako eta buruko osasuna sustatzen duelako», azaldu du psikologoak.

GUZTION ARTEKO LANA

Henka programaren bideak askotariko norabideak dauzka; eskolatik hasi eta kaleraino, erakundeetatik pasatuta. «Guztion arteko lana da giro egokia sortzea eta nerabeen osasun emozionala zaintzea», esan du Serrak. Programaren oinarri teorikoan ebidentzia zientifikoa daukaten esku hartzeak daude, funtzionatzen dutela

frogatuta daudenak. «Beste klabeetako bat denboran zehar irauten duten programak sortzea da, iraupen luzeak».

Erresilientziak egunerokotasunean eta bizitzan oro har sortzen diren arazoei eta trabei aurre egiten laguntzen du. «Bizitzeko gauzak gertatzea da, onak eta txarrak. Bietatik ikasi daiteke, horretarako tresna egokiak izanez gero».

Erresilientziak osasun mentaleko arazoak prebenitzen laguntzen du. Hori baieztapen zientifikoa da, Serrak nabarmendu duenez. Bestetik, erresilientzia multikonstruktua da, ertz eta eremu desberdinak ditu, eta horietatik guztietatik egin daiteke lana.

ATZERA BUELARIK EZ

Henkak dagoeneko martxan dauden programetatik edan du. Bere indarguneetako batzuk trebetasun sozioemozionalak, autoeraginkortasuna, aurre egiteko estrategiak eta mindfulness-a dira. Nerabeen arteko harremanetan ere indar berezia jartzen du, eta eskolatan, beste edozein ikasgai lantzen den indar berarekin, erresilientzia eta buruko osasuna landu behar direla defendatzen du. «Pertsonen arteko harremanetan trebatuz gero, entrenatuz gero, bestelako arazo asko ekidin daitezke; genero indarkeria kasuak, adibidez. Komunikazioa sustatu behar da eta diziplina baikorra bultzatu bai eskolan, bai lagunartean, baita etxean ere. Henkan sustatzen dugun hazkuntza erresilientea bultzatzeko, mugak jartzea ere garrantzitsua da; tratu onak bai, baina konfiantzarekin eta adeitasunez».

Henka japonierazko hitza da eta esanahi esanguratsua dauka: eraldaketa pertsonalerako





Ezkerretik eskuinera, Ilazki Albizuri, Miriam Arrieta eta Leire Aranburu –DBHko orientatzaileak– eta Edurne Korta, Azpeitiko Udaleko Hezkuntza teknikaria. Jon URBE | FOKU

prozesua, hasierako egoerara itzultzeko aukerarik gabe. «Eraldatzailea izatea oso gako garrantzitsua da guretzat. Eta programaren helburua erresilientzia indartzea eta areagotzea da, nerabeen buruko osasuna indartzeko».

Katalunian programa aitzindaria da, eta bertako Osasun eta Hezkuntza sailek parte hartzea lortu dute. DBHko lau mailetan dago martxan, eta buruko osasunerako prebentzio programa bat da. «Ez da programa klinikoa, ez dugu ezer sendatuko edo konponduko, arazoak sortu aurretik egiten dugu lan. Baina kontziente gara batzuetan, dagoneko arazoak gertatu direla, nerabe asko daudela osasun mentaleko nahasmenduekin. Kasu horietan, Henkak gehitu egiten du, tresna psikosozialak garatzeak mesede egiten duelako».

Programa unibertsala da, «pertsona guztientzat bizitzarako tresnak eskaintzea da helburua», gaineratu du Clara Serrak. Eta bultzatzaileek tresnak ematen dizkiete eskolako arduradunei. Normalean Henka programaren ardura-dunek eskola bakoitzeko partaide batzuk trebatzen dituzte gero, haiek, programa eskolan zabal dezaten.

Henka, finean, «gaitasun sozio-emozionalak trebatzeko programa bat da». Erresilientzia pertsonala, familiakoa eta komunitarioa indartzea da programaren erronka, eta horretarako ekintza zehatzak proposatzen ditu ikasleekin, irakasleekin eta familiekin.

Katalunian zabalpen handia lortu du, eta orain Kataluniatik kanpo begira daude. Euskal Herrira ere iristea espero da. Informazio osoagoa, hemen: www.behenka.org.

«IKASLEA DENONA DA, ETA BERE ONGIZATE EMOZIONALA ZAINTZA, GUZTION ARDURA»

«Zaintza emozionalerako eredu berritzaileak tokiko administrazioen ikuspegitik» izeneko udako ikastaroan Azpeitiaren gainean jarri zen fokua, bertako Udala osasun emozionala zaintzeko egiten ari den urratsak direla eta. Testuinguru horretan eseri ziren mahaiaren bueltan herriko hiru eskolatako DBHko orientatzaileak (Urola, Ikasberri eta Iraurgi), eta ikastetxeen agendan ongizate emozionalak zer nolako tokia duen azaltzen saiatu ziren.

Ikasberriko Miriam Arrietak azken urteotan ikusi duen joera bat ekarri zuen solasaldira, nerabeen artean ez ezik gurasoengan ere antzeman duena: perfektzioa erakutsi beharra. «Irudiaren gizarte perfektu horretan, batzuetan ez diegu uzten nerabeei beren ahuleziak plazaratzen. Perfektuak izatea nahi dugu, gu ere guraso perfektuak garela erakusteko. Askotan, hainbeste babesten ditugu, non ez diegun uzten hanka sartzen. Eta beharrezkoa da hanka sartzea,

norbera garatzeko eta autonomia lantzeko. Uste dut mendekoagoak egiten ari garela nerabeak».

Gurasoen gehiegizko espektatiben pisua ere nabaritu du Iraurgiko Leire Aranburuk. «Lehenengo urteetan ume denek ondo jan eta lo egin dute, eta nerabetan inork ez du arazorik ematen. Gurasoei asko kostatzen zaie onartzea batzuetan arazoak daudela, galduta daudela seme-alabekin, ez dakitela zer egin... nerabeengan jartzen dituzten espektatibak ere handiak dira, eta hori zama da».

DBHko orientatzaileek askotariko eginkizunak dituzte eskola barruan. «Ikasleengan jartzen dugu arreta, baina nik lan handia egin behar izaten dut irakasleekin ere. Ikasle berak, irakaslearen arabera, jokaera desberdina izan dezake. Askotan gure lana izaten da irakasleei laguntzea ikaslea ikusten eta ulertzen. Irakasleak nola ikusten eta tratatzen duen, ikasle batek rol jakin bat har dezake, eta etiketa horiek zama

handia izan dezakete. Askotan, irakasleak berak segurtasun eza dauka eta ez daki nola gerturatu ikasleengana. Askotan, ikasleen eta irakasleen artean bitartekaritza lana egitea egokitzen zaigu, eta ez da erraza izaten. Irakasle batzuek pisu guztia ikaslearengan jartzen dute eta...», esan du Miriam Arrietak.

Urola ikastolako Ilazki Albizurik garbi dauka: «Ikaslea denona da. Ez da bakarrik tutorearena, gurasoena, orientatzailearena... Ikaslea denona da, eta bere ongizate emozionala zaintzea, guztion ardura».

Orientatzaileak bizikidetzaren arduradunak dira eskola barruan. Batzuetan ikaslea edo familia gerturatzen da haiengana laguntza eske, eta beste batzuetan orientatzailea bera gerturatzen da, gauzak ondo ez daudela konturatuta. «Hezkuntzaren mundua oraindik kalifikazioen mundua da, eta hor asko kostatzen da zaintza emozionalari tokia egitea. Baina ezinbestekoa da», esan du Albizurik.