

«Osasun sistemak ez du suizidioaren arazoa konponduko, komunitateak egin behar du»

Harrera egoitzetako gazteen artean suizidio-jokabideak aztertu dituen EHUKo ikerlan batek emaitza kezkagarriak erakutsi ditu: elkarrizketatutakoen laurdenak bere buruaz beste egiten saiatu dela onartzen du, inoiz suizidio-ideiak izan dituela adierazi du herenak, eta erdiak asmo suizidarik gabeko autolesioak egin izan dituela dio. Ikertzaileek gazte horiek artatzen dituzten profesionalekin –«guraso sozialak»– ere hitz egin dute, horrelako egoeren aurrean euren buruak prest ikusten dituzten galdetzeko.

Azterlanak bi ondorio nagusi utzi ditu: prebentzio goiztiarra behar da, eta horretarako, profesionalak trebatu behar dira. Alexander Muela Psikologian doktore eta EHUKo irakaslea ikerlanaren egileetako bat da, eta harengana jo du GAUR8k suizidioaz eta harrera sistemaz hitz egiteko. Gaiari kontu handiz heltzearen beharraz ohartarazteaz gain, suizidioa artatzeko izan beharreko begirada aldatu behar dela azaldu du EHUKo Psikologia Klinikoa eta Osasunaren Psikologia Saileko kideak. Gizarte osoari eragiten dion arazo bati heltzeko estrategiak berraztertu beharko lirateke, gai konplexua da, eta zama osoa ezin da bakarrik osasun sistemaren gainean utzi, komunitateak paper erabakitzailea dauka. Dioenez, «estrategia prebentibo anitza eta multifaktoriala sustatu behar da»

Bizkai, Gipuzkoa eta Nafarroako 25 harrera zentrotako

ALEXANDER MUELA

PSIKOLOGIAN DOKTOREA

Harrerako gazteen suizidio-jokabideen aurrean, prebentzioa eta formazioa eskatu ditu Muelak, baina orokorrean prebentzio estrategia aldatu behar dela dio adituak.

gazteak elkarrizketatu dituzue ikerlanean, suizidio-jokabidea eta ez-suizidiorako autolesioak aztertzeke, zergatik, nondik dator gazte horien egoera aztertzeke proiektua?
Nafarroan egoitzetako langileak elkarrizketatu dira, ez gazteak. Bi laginga mota daude, gazteak eta langileak. Ikerketa gure jakin-minetik dator. Lotura handia daukat harrera egoitzetako gazteekin, bertan egin nuen lan bere garaian, tesia egin nuen; eta ikerketa bide ezberdinak ditut... Suizidio jokabideari dagokionez, guk batez ere kolektibo zaurgarriekin egiten dugu lan; zeintzuk dira? Nerabeak, bere osotasunean, baina baita harrera etxeetan dauden gazteak ere, are zaurgarriagoak direnak.

Baina ez bakarrik kolektibo horrekin, trans kolektiboarekin ere lan egiten dugu, eta ez da oso ezaguna, baina suizidioan prebalentzia handiena, ez maiztasuna, populazioaren araberrako hilkortasun tasa handiena, zahartzaroan edo heldu nagusien artean ematen da, 65 urtetik aurrerakoan artean, baina batez ere 75etik gorakoetan. Prebalentzia handiena daukate, eta hori zaurgarria den beste kolektibo bat da. Guk kolektibo ezberdinekin egiten dugu lan.

Nortzuk dira harrera egoitzetako gazte horiek, egin genezake kolektibo horren profil orokor bat?

Parte hartu dutenen artean badaude 12-13 urtetik hasita 18 urtera artekoak. Zer profil? Denetarik, baina pentsatu behar da nabarmen izan den profila dela familia batean behar bezalako gurasotasun kompetentziak izan ez dituzte-

na, gazte horiek zaintzeko eta dituzten beharrianak betetzeko. Tratu txarrak daude, babes faltako egoera batean bizi izan direnak... sufrimendu handia duten pertsonak dira. Horregatik, kontu handiz jorratu behar da gaia komunikabideetan, suizidioaren atzean zaurgarri den jende pila bat dagoelako, eta mezu batzuk irakurtzeak ez duelako laguntzen. Kasu honek ez du zerikusirik gazte migratzaileekin, eta zenbait erroburu ez dira bidezkoak lan handia egiten duten profesionalen ahaleginarekin. Suizidioaren gaian sakondu nahi bada, eta zaurgarritasun maila handia daukan hau bezalako kolektibo batean, zer egin behar dugu? Egin behar dena da langileari prestakuntza gehiago eman.

Zer-nolako prestakuntza? Suizidio-jokabideak antzemateko, artatzeko prestakuntza; eta hori era goiztiarrean egitea komeni da. Hori da gure ikerketatik aterata den ekarpen handiena, hori sortzea da nahi duguna... Orduan, instituzioek zer egin behar dute? Suizidio portaeretan fokua jarri, eta gero bereizi behar da zer den suizidioa egitea eta jokabidea izatea. Jokabidea ez da soilik saiakera bat, jokabidea ideia gintzatik hasten da, sufrimendutik, suizidio guztien atzean sufrimendu handia dago. Beraiek nahi dutena da sufrimendua etetea, eta haien zat (suizidioa) eteteko modu bat da. Behin hain denbora luzez sufrituta, eta laguntza izateko nolabaiteko esperantza galdu duzunean, batzuek, gutxiengoek, zorionez, horrelako irtenbideak bilatzen dituzte.

Ikerketak zertarako balio izan duen begiratzean jarri behar dugu fokua. Instituzioak ohartarazteko eta esateko ezin dela itxaron suizidio bat gertatu edo saiakera bat izan arte. GARAk ondo azaldu zuen sentsazio faltsua, zeren egin behar dena prebenitzea da, eta ez bakarrik haur eta gazte hauen bizitza tarte bat harrera egoitza batean emateagatik, zeren jakin badakigu, horren ondoren, estres postraumatikoarekin batera pasatzen baduzu zure bizitza, hori zurekin eramaten duzun gauza bat dela, eta suizidio ideia gintza askotan gertatzen dela. Orduan, haratago doa... Guk zer egin behar dugu? Instituzioek zer egin behar dute? Arreta goiztiarra eman, eta hori aldatzen hasi da; hain zuzen ere, lortu dugu instituzioak konbentzitzea hemen Gipuzkoan hori guztia aldatzeko. Zentroetako langileria (formatzea) zergatik? Egunero bizi direlako haiekin. Pentsatu zure etxean suizidio bat gertatuko balitz zer egingo zenukeen. Bada, beraiek funtzio berdina betetzen dute, funtzio soziala da, aita eta ama sozialak dira, orduan egin behar dena da, dauden berezitasunekin, hori nola kudeatu jakin. Ez dira txikiak, taldean bizi dira, eta hor suizidio jokabidearen ikaskuntza soziala handia da.

Horrek esan nahi du talde batean saiakera edota ideia gintza agertzen denean kutsatzeko arrisku handiagoa dela? Ideia gintza ez da kutsatzen, jokabidea da, eta jokabidea zer da? Adibidez, saiakera egiteko planak egitea edo saiakera bat egitea eta berdinkide bat konbentzitzea horren beharraz... Hori askotan gertatzen da bes-



Argazkiak: Gorka RUBIO | FOKU

«Babes sareak prestatu behar dira, eta udalez udal izan behar da, zeren arazo estruktural bat da, eta zure herrikideak ari dira sufritzen»



te batekin bizi zarenean, kutsatu egiten da.

Klima moduko bat sortzen da? Klima baino ikaskuntza da. Ikaskuntza zer da? Gazteekin orokorrean gertatzen da, autolesioa egin duen gazte bat eta laguntzera joan diren asko, gero, kutsatu egiten dira. Hor lan pedagogiko bat egin behar da. Pentsatu suizidioa gure gizartean tabu bihurtuta dagoela, estigmatizatuta, eta ez du inork hitz egin nahi, zergatik? Pentsatu ohi delako horrelako ideiak sartzen direla buruan, eta hori gezurra da. Medioetan eta Interneten idealizatu egiten da, horregatik gertatzen dira. Batzuek modu erromantikoan aurkezten dute... gertatu da literaturan, pelikuletan eta abestietan: Kortaturen Manolo Rastaman-ek, suizidioari buruz hitz egiten du; RIPen “Enamorado de la muerte”... Ez

gara konturatzen, baina egiten duguna apologia da, oso eraginkorra dena.

Talde mailan zuk ikusten baldin baduzu arazoak konpontzeko bidea dela, idealizatu egiten bada, fretoa altxatzen ari gara, eta gazteak, nerabeak dira zaurgarrienak horrelako ikaskuntza egiteko. Behar da lan bat eta jakin behar da nola tratatu, nola egin elkarrizketa bat suizidio saiakera egin duen pertsona batekin. Jakin behar duzu hori nola egin behar den. Orain arte egin dena da osasun mentaleko sistemara bideratzea, baina hori eginez ez dugu inoiz suizidiorik ekidingo. Azken 25 urteetako estatistikak hartuta, berdinak edo okerragoak direla ikus daiteke, eta ez gazteen artean, orokorrean.

Hau arazo estruktural bat da. Bai, gazteei buruz ari gara, baina hau estrukturala da, eta

adin tarte guztietan gertatzen den zerbait da. Gure gizarteak daukan arazo bat da, eta horregatik esaten da osasun publikoko arazo bat dela. Zama handiena osasun sistemak hartu du, baina ez da nahikoa, komunitatea ere inplikatu egin behar da.

Komunitateak nola heldu ahal dio hain konplexua den gai bati?

Nola sortu dira mugimendu guztiak? Instituzioak atzetik etorri dira, antimilitarismotik hasita, emakumeen eskubideen aldeko borrokatik pasatuta... Lehen aldiz gaiari buruzko hitzaldi bat nagusien artean emateko deitu zidaten, nortzuk uste duzu egin zutela deialdia? Adin nagusioek. Ez zegoen instituzioetako inor, inongo kolore politikorik, ez zegoen geriatriako langile bat bera ere. Zaurgarria

den populazioa soilik. Esaten ari naizena esan nien. Zuek antolatu behar zarete, bilatu leku aproposak elkarlaguntza emateko, eta gero profesionalak daude. Sortu behar diren lekuak, eta hantxe egongo gara beste batzuk, prestatzeko. Prestatuko ditugu batzuk, baina komunitateko lagunak dira, besteei laguntzeko, hori da eraginkorrena.

Babes sare moduko bat?

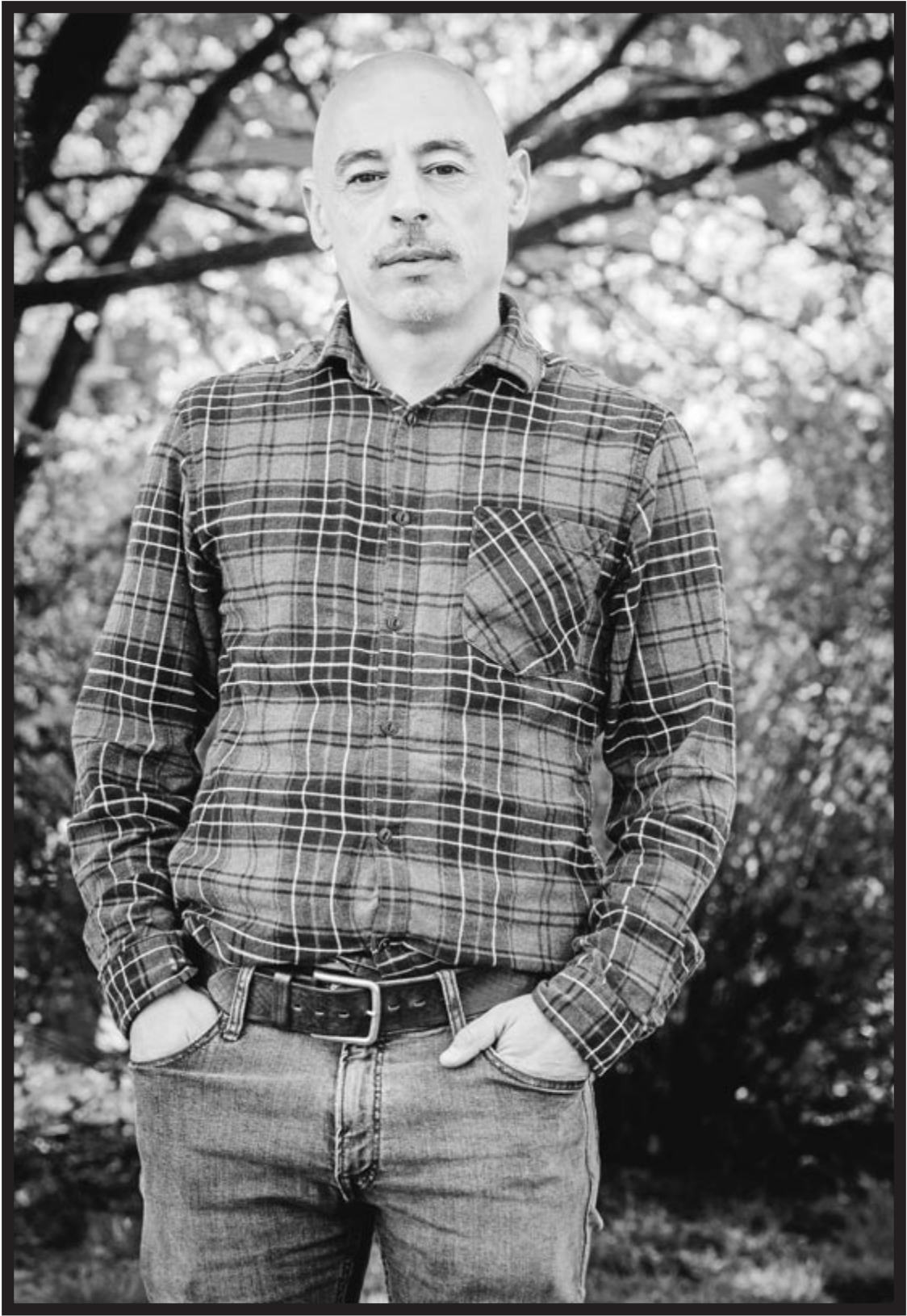
Noski. Hau adin tarte guztietan lortzen baldin bada, horrelako babes sareak prestatu behar dira, instituzioen aldetik ere bai, eta ez da izan behar Eusko Jaurlaritzatik bakarrik, udalez udal izan behar da, zeren arazo estruktural bat da, eta zure herrikideak ari dira sufritzen.

Nola sortzen dira sare horiek herrietan?

Lehenengo eta behin, argi eta garbi esan behar da: “Suizidioa ekiditeko edo suizidioari aurre egiteko laguntza talde bat sortzea nahi dut”, eta hori atxiki daiteke edozein talde-tan, ez da zerbait sortu berria izan behar, izan daiteke futbol taldean, nagusien taldean, guraso elkarteetan...

Galdetu behar nizun ikerketak emandako datuek buruko osasun egoeraren ikuspuntutik zer adierazten duten, baina buruko osasuna soilik ez bada, nola ulertu behar dira portaera horiek?

Suizidioa arazo konplexua eta multifaktoriala da. Buruko osasun arazoek partzialki azaltzen dute suizidio jokabidea. Hau da, suizidio baten atzetik ez dago bakarrik arrazoi bat. Gauza bera gertatzen da, adibidez, bullying-arekin. Egoera edo gertaera jakin ba-



ti suizidioaren arrazoia egoztea ez da estrategia prebentibo egokia, zeren suizidio baten atzean hamaika faktore daude, ez bakarra. Joango zara bullying-a bakarrik saihestera eta ez dituzu suizidio guztiak saihestuko. Hartu azken lau kasuak, eta elkarrizketatu familiak, eta bakoitzak

«Egoera jakin bati suizidioaren arrazoia egoztea ez da estrategia prebentibo egokia, hamaika faktore daude»

istorio bat emango dizu, hamaika aldagai daude. Hori dela eta, estrategia prebentibo anitza eta multifaktoriala sustatu behar da.

Harrera zentroetako gazteen suizidio portaeren atzean, zein faktore daude? Zeintzuk dira aldagai nagusiak?

Faktore pila bat daude, horregatik da suizidioa hain gai konplexua, ezin duzu inoiz esan faktore bakar bat dela suizidio jakin bat adierazten duena, suizidio bakoitzean bere aldagaiak daude, baina hala eta guzti ere, prebenitu prebenitu daitezke guztiak modu komun batean, prebentzioa egin daiteke, hori badakigu.

Harrera zentroetako gazteek hitz egiten dugunean gazte migratzaileak etortzen zaizkigu burura, baina kasu honetan ez da kolektibo hori nabarmentzen dena.

Ez, gainera ikerketan parte hartu dutenen %90 autoktonoak dira. Gazte migratzaileen artean, gainera, suizidio saiakera tasa txikiagoa da, zeren kulturalki ez dago ondo ikusita. Faktoreez hitz egiten dugunean, horietako bat kulturala zen; suizidioa egon badago, baina, esaterako, kultura arabiarrean oso gaizki ikusita dago suizidio jokabidea, orduan, babes faktore bat bihurtzen da. Suizidioa, azkenean, erabaki bat da.

Nolakoa izan behar da prebentzio goiztiar hori?

Zuk baldin badakizu adin tarte batean arrisku faktore handia dagoela, egin behar duzuna da tresna batzuk sortu, eta horiek modu sistematikoan aplikatu. Hau da, harrera sisteman sartzen den gazteari galdera batzuk egitea, eta galdera horiek baliatzea heziketa emateko orduan. Hezkuntza sisteman prebentzio lana beste modu batean planteatu behar da, ikuspegi unibertsala eta luzerakoa izan behar du. Bestalde, zaurgarriak diren taldeetan plan prebentibo espezifikoak garatu eta aplikatu behar dira, hala nola 80 urtetik gorakoen

artean, depresioak jota dauden pertsonekin, LGTBQ+ kolekti-boarekin eta abar.

Profesionalek nolako bizipenak dituzte, nola bizi dute hau guztia?

Batzuetan ezintasunez, zeren zuk seme-alabaren bat suizidio jokabidearekin baldin badaukazu, badakizu zer den, ezinegon handia sortzen duen zerbait da, eta ez da bakarrik nahasmendu psikologiko bat daukala, saiakera ezberdinak egiten ari da, orduan, bizigaitza da, eta hori bider... baldin badaude zortzihar lagun elkarrekin bizitzen eta haien artean bizpahiru kasu badaukazu...

Profesionalek behar dutena da jakitea zer egin behar duten, adibidez, suizidio saiakera dagoenean, ideiak agertzen denean, suizidio saiakera bat azaltzen denean... Horren aurretik, ondoren eta hurrengo hilabeteetan, kasu horiekin nola lan egin prestatu... zeren gazte hauen artean datuak oso aldatuak dira. Jakin behar duzu nola egin suizidioari buruzko elkarrizketa bat, zeren pentsa dezakegu oso erraza dela, baina normalean gaizki egiten da, eta orduan esaten zaio pertsona bati: "Ez zara tontakeria bat egiten pentsatzen ari, ezta?" Hori suizidioari buruz gaizki hitz egitea da. Pentsatzen dugu oso erraza dela, baina saia zaitez gaiaz galdetzen zure seme-alabei, ea nola egiten duzun. Prestakuntza behar dute.

Egungo harrera sistema prestatuta dago beste arreta eredu hori eskaintzeko edo antolakuntza sisteman ere aldaketak egin beharko lirateke?

Aldaketa txikiak dira. Esan behar da oso lan ona egiten dutela, Gipuzkoa adibidez oso

«Profesionalek behar dutena da jakitea zer egin behar duten, suizidio saiakera edo ideiak agertzen denean. Aurretik, ondoren eta hurrengo hilabeteetan, nola lan egin»

aurreratuta dago, salbuespenak salbuespen, baina oro har oso lan ona egiten ari dira, eta hori goraipatu beharra dago, zeren erabakiak hartu behar dituztenen artean, bai politikoen bai teknikarien eta langilearen artean, oso ondo egiten ari dira daukatena daukatela, eta ez da erraza. Prebentzio sistemekin hasi dira jada, tresna bat sortu dute, sistematikoki ari dira aplikatzen, arreta goiztiarra ematen da eta beraien aldetik –batzuk prestatu ditugu jada– ikusi da zer satisfazio maila altua izan den, eta baita segurtasuna ere.

Arreta goiztiar horretan zer mezu bidaltzen zaio suizidio

portaerak dituen gazteari? Zer beste tresna eman behar zaizkio sufrimendu handi horri aurre egiteko?

Batetik, lan hezitzaile bat egin behar da, hau da, denok dauzkagun mitoak aztertu, eta gero, laguntza sistema sortu behar da. Behin mitoa pertsonarekin apurtuta, aukera bilatu behar duzu esateko "egoera aldatzen baldin bada, hau da, suizidio ideia gintza aurrera badoa, gogoan izan nirekin kontatu dezakezuela beti". Hori jakin behar dute beraiek.

Gero, behin baino gehiagotan galdetu behar da, berdin da azkenengoz noiz galdetu zenuen, denbora gutxira be-

rriz galdetu behar da, ez da beldurrik izan behar galdetzeko eta hitz egiteko, eta gero trebetasunak landu behar dira. Zeintzuk? Suizidioa sufrimendua eteteko modu bat da, eta sufrimenduaren atzean beti daude emozioak eta irregulartasunak, orduan landu behar den konpetentzia da erregulazio emozionala, eta hori, adibidez, hezitzaileek egin dezakete. Nola? Emozioak nola erregulatu irakatsiz. Suizidio portaera duen pertsona batek bakarrik krisia ikusten du, eta krisia ikusten duzunean, ez da prebentzioa hori da jada, "ea egoera gehiago ez den okertzen", orduan hor suhiltzailea zara jada.

