

Avanç de conclusions del Taller de Propostes

La solitud i l'aïllament ens fa molt de mal

Com podem enfortir els espais de relació i les oportunitats de sociabilitat al barri?

Promogut pel Consell de Salut de Ciutat Vella

Divendres 16 de novembre, de 9.30 a 12h, Seu del Districte



Presentació

L'aïllament i la solitud no volguda es reconeix, de forma creixent, com un dels reptes més importants a abordar a les ciutats europees.

En els darrers anys, de forma incipient, està passant a considerar-se un tema privat o íntim a formar part de l'agenda pública.

Els valors d'una cultura individualitzada i de consum, els canvis constants en els entorns laborals, els canvis i el trencament de les unitats i dinàmiques familiars (famílies més petites i més disperses, que viuen en altres barris o en altres municipis), l'augment de l'esperança de vida i per tant, persones que envelleixen soles són alguns dels factors que expliquen el que algú ja ha anomenat "una nova epidèmia del segle XXI".

La solitud augmenta els problemes de salut física, emocional i cognitiva. Afecta el funcionament fisiològic, immunològic i mental del cos. La solitud, quan és un sentiment continuat, té un impacte en la salut equivalent a fumar 15 cigarrets al dia, o ser alcohòlic. I és tant nociu com no fer exercici o ser obès.

I al contrari, les persones amb vincles i relacions socials més fortes tenen un risc de mortalitat menor i millor qualitat de vida. Una xarxa social satisfactòria facilita i potencia els comportaments i hàbits saludables. La solitud augmenta el risc de sedentarisme, tabaquisme, consum excessiu d'alcohol i alimentació inadequada.

Solitud i aïllament no signifiquen el mateix.

La solitud és la sensació subjectiva, una emoció negativa, de comptar amb menys quantitat i qualitat de relacions (afecte, apropament) de les que desitgem. I també s'associa a la percepció de manca d'utilitat a la societat.

L'aïllament és un la situació objectiva de tenir pocs contactes socials o familiars, o de falta d'accés als serveis o de participació social.

El Consell de Salut del Districte de Ciutat Vella ha promogut aquest procés de treball amb un triple objectiu:

- Aprofundir en l'anàlisi d'aquesta realitat en els barris del Districte i, especialment, en el coneixement de les actuacions que s'estan fent des de diferents serveis i organitzacions.
- Identificar, conjuntament, orientacions d'acció prioritàries.
- Proposar noves iniciatives pel Districte o la ciutat.

En el document que presentem recollim les principals conclusions de la sessió: són les respostes a les qüestions que vàrem proposar als participants.

- Com caracteritzem la situació? Que està passant? Perquè? (elements d'anàlisi)
- Què podem fer per abordar aquesta situació? en funció d'aquest anàlisi... (Propostes)
- De les coses que estem fent... quines hem de reforçar / ampliar? I quines altres coses podríem fer?

A partir dels resultats de la consulta sobre el nivell de prioritat sobre les diferents orientacions proposades i el contrast del Grup Motor, elaborarem l'Informe final.

Continguts:

Anàlisi.....	4
Orientació per a l'acció	8
Persones participants	12

1. Anàlisi

- **La solitud no desitjada i l'aïllament afecta persones de totes les edats, no només les persones grans.**

S'assenyala com a principals col·lectius:

- Persones grans –sobretot dones- soles
- Han perdut o han canviat la seva situació laboral: (aturats, persones que s'han jubilat).
- Que han perdut la parella (viudetat, ruptures).
- Que cuiden familiars malalts o dependents.
- Amb problemes físics, problemes de visió i auditiu, una mala condició física, obesitat, etc.
- Amb una mala salut mental o que abusen d'alcohol.

Els moments de transició vital (canviar d'escola, començar una família, divorciar-se, jubilar-se o perdre la parella són moment sovint de risc d'aïllament).

- **Es destaca el col·lectiu de persones migrades -amb molta presència al Districte- com a especialment vulnerable.**

Les barreres idiomàtiques i el xoc cultural afecten de manera directa la integració de cada persona i, per tant, la seva capacitat de vincular-se socialment i a l'entorn.

Algunes persones migrades també tenen la percepció interna d'inadaptació a un lloc i una societat que creuen com a 'perfectes'. També algunes persones pateixen de dol migratori persistent, fet que provoca un gran sentiment de soledat.

D'altra banda, també es fa notar que, sovint no hi ha diversitat en les persones tècniques, fet que provoca també l'allunyament i manca de referencialitat.

Es destaquen dos grups socials de manera específica:

- Les mares migrades o dones migrades que crien aquí: la maternitat es viu de manera diferent al seu país d'origen, sovint d'una manera més col·lectiva

entre dones. En canvi, aquí es troben molt soles (no tenen referents femenins, no tenen xarxa i no entenen l'idioma).

- Joves que van migrar quan eren infants: van arribar de petits i han crescut assumint les dues cultures. Durant l'adolescència i post-adolescència, alguns tenen problemes identitaris i familiars (per la barreja de valors i formes de fer).

“El jovent que va venir de petit a vegades no se sent ni d'aquí ni d'allà. Provoca conflictes i solitud dins de les mateixes famílies”

- **Les persones grans són un col·lectiu que necessita una especial atenció.**

Es destaca:

- La jubilació, sovint suposa un conflicte intern important.

“Hi ha molta gent que queda atrapada en la identitat laboral. Venen de generacions que només treballaven. I ara senten que si no estan fent res no són ningú.”

- Esperança de vida cada cop més llarga.
 - Analfabetisme digital, esclatxa digital.
 - Precarietat econòmica (pensions molt baixes) i habitacional (infrahabitatges).
- **Un altre col·lectiu que s'assenyala com a prioritari és dels infants i joves. S'assenyala que estan moltes hores sols a casa mentre els pares i mares treballen.**

El model de vida lligat al treball provoca problemes de conciliació entre la vida familiar i laboral i això afecta, especialment, infants i joves

La no supervisió adulta provoca també un ús poc conscient i controlat de les xarxes socials, una altra causa important associada a la solitud.

“Les famílies han de treballar tot el dia mentre infants i joves es queden a casa. Molts se senten sols i han d’acabar cuidant de la casa i dels germans petits”

- **La por és el sentiment predominant de les persones que se senten soles.**

Es destaca que la por (com també la sensació d’inseguretat i desconfiança) és el sentiment més habitual en persones soles i aïllades.

- **L’estigma que pateixen les persones soles i/o aïllades és també un factor important a tenir en compte.**

S’assenyala que la detecció és un problema molt important. La soledat no es reconeix.

Les persones en situació de solitud, i especialment els col·lectius més vulnerables, reben una forta estigmatització, que els oculta més i els dificulta l’accés a recursos i serveis.

Creences com “són els seus problemes”, “s’ho han buscat ells”, etc., encara estan molt arrelades

Específicament, es destaca l’estigma sobre persones amb problemes de salut mental, un factor de risc important de patir solitud.

- **La individualització de la societat és una causa important de la creixent soledat i aïllament que experimenten les persones.**

La vida comunitària a desaparèixer. En canvi, es reforcen els models consumistes i lligats a la productivitat: ‘vals pel que tens, no pel que ets’.

“Es tendeix a pensar que la soledat és un problema individual. No. És un problema social i l’abordatge també ha de ser-ho”

“Vivim en la cultura de la por. De la desconfiança. Ens costa demanar ajuda. Relacionar-nos”

- **La manca d'espai públic i de socialització s'assenyala com un dels factors a tenir en compte. Es considera important acabar amb les barreres arquitectòniques i la falta d'accessibilitat d'alguns espais i habitatges.**

S'emfatitza la manca d'espais públics per a la trobada del veïnat i d'espais específics per infants.

“L'espai públic de Ciutat Vella és hostil amb els veïns”.

- **La “turistificació” del Districte i els consegüents problemes en relació a l'habitatge provoquen la marxa de veïnat i la disminució de la vida col·lectiva.**

Alguns factors importants són:

- Els processos de gentrificació i la pujada de preus de l'habitatge (a més, molts edificis no es destinen a l'ús residencial sinó a ser hotels i apartaments).
- Desaparició del comerç de proximitat i encariment dels serveis.
- El veïnat pateix les conseqüències derivades com sorolls, brutícia, ocupació de l'espai públic, etc.

“Tenim milions de turistes circulant pel carrer. Passa un veí i ni el veus”

Orientacions per a l'acció

1. Millorar la detecció de persones soles

- Protocol·litzar la recollida de l'estat de les relacions socials dels pacients per part de professionals sanitaris.

2. Millorar l'acompanyament de persones soles

- Articular processos de vinculació i confiança a través de persones /professionals que acompanyin a la persona als espais de socialització. S'aconseguiria un treball en xarxa amb bon acompanyament i vigilar amb la pèrdua de referents personals als serveis professionals (Les administracions estem perdent referents personals)

3. Potenciar i estendre les intervencions específiques per a persones amb problemes per a establir relacions socials i, especialment la intervenció grupal.

- Incloure la perspectiva relacional en tots els grups de Serveis Socials
- Enfortir el treball grupal i promoure que acabin esdevenint grups autònoms

4. Potenciar l'educació emocional, oferir espais de formació i debat sobre relacions socials.

5. Potenciar les relacions socials en el marc de totes les activitats i espais cívics i facilitar l'accés a aquests serveis

- Fomentar els espais de trobada naturals dintre dels centres cívics i altres espais municipals: facilitar l'accés (horaris, preu dels serveis) a les cafeteries o bars d'aquests espais cívics.
- Potenciar espais i activitats que permetin crear i enfortir relacions socials. (Per exemple, a la 'Xarxa sense gravetat' de l'Associació Sarau, abans de cada activitat es destina una estona a conèixer-se millor entre les persones participants i generar espais de confiança i seguretat).

6. Treballar la sensibilització entorn del tema de la solitud i l'aïllament . Parlar-ne més

- Realitzar campanyes de sensibilització i educació en valors a l'escola i entre les famílies.

7. Facilitar la prescripció social als professionals de l'atenció primària

- Facilitar un catàleg de serveis clar i fàcil de fer servir.

8. Donar a conèixer a la ciutadania els recursos i serveis existents . Facilitar l'accés a la oferta

- Millorar els canals de difusió. Per exemple, fer ús de les pantalles de la sala d'espera de les Àrees Bàsiques de Salut (ABS), de les Oficines d'Atenció Ciutadana (OAC), etc.

9. Potenciar el treball comunitari i la cultura de voluntariat

- Es destaquen projectes per a joves com Can 60 i la Pista Negra, i projectes com Radars, Vincles, Baixem al Carrer, per a gent gran.
- Dur a terme altres tipus de iniciatives que fomentin el bon veïnatge i reforcin la xarxa veïnal i la vida al carrer.

10. Fomentar els hàbits saludables i l'autocura

- Es destaca l'impacte d'iniciatives com les xerrades i formacions sobre habilitats familiars, hàbits saludables, alimentació ('Alimenta el teu benestar'), etc.
- Les 'Caminades' al barri també es valoren positivament pel seu impacte comunitari i en la promoció de la salut.

11. Reforçar els espais i projectes autogestionats

- Es destaquen projectes com el Casal de Joves Autogestionat de Ciutat Vella (per al jovent), la Negreta del Gòtic (espai social) o l'Àgora Juan Andrés Benítez (solar pel veïnat).

- Cal millorar la connexió dels serveis amb aquests tipus d'espais i també l'acompanyament de persones usuàries cap a projectes d'aquesta naturalesa. Es fa èmfasi especial en el cas del jovent.

12. Millorar l'accés a l'habitatge

- Crear noves unitats de convivència amb l'objectiu de millorar l'accés a l'habitatge i combatre la solitud i aïllament.
- Modificar el sistema actual de la borsa de lloguer, ja que les condicions d'accés són complicades de complir.

Especialment per a adolescents i joves:

13. **Potenciar projectes com la Taula Jove, el Projecte Infància i el Casal dels Infants, entre d'altres, per tal de connectar joves i fomentar l'educació en valors, l'oci saludable, etc.**
14. **Promoure noves formes d'oci nocturn (es destaca la tasca de l'entitat APC).**

Especialment per a la població adulta de col·lectius de risc/més vulnerables:

15. **Dur a terme estratègies i noves iniciatives per treballar el xoc cultural i el conflicte dins de les mateixes famílies** (Per ex., amb adolescents de famílies migrades que han crescut i s'han socialitzat al barri).
16. **Promoure una bona acollida i la inclusió real de persones nouvingudes i, especialment els projectes per a dones**
 - Acompanyament en el procés: ensenyament de la llengua, de costums, crear els primers vincles, etc.
 - Realçar la feina de les entitats d'acollida.
17. **Seguir treballant, de manera específica, en projectes per a dones (migrades i no migrades)**

- Establir un espai d'acollida específic per a dones novingudes on crear vincles de confiança i seguretat. Es destaquen projectes com el Cercle de Dones (expressió corporal), per exemple.
- Potenciar l'aplicació de perspectiva de gènere a totes les activitats que es realitzen als serveis per tal de facilitar l'accés per part de les dones. S'emfatitza que potser caldria més formació sobre com fer-ho.

Especialment per a la gent gran:

18. Grups de preparació a la jubilació

- Treballar preventivament i posteriorment a la jubilació per tal que les persones que es jubilen no quedin sense vincles ni xarxa de relacions socials sòlida i puguin emprendre la nova etapa de manera positiva.

19. Potenciar la gent gran en els espais de participació

20. Posar en valor la vellesa

Per als serveis:

21. Enfortir el treball en xarxa entre serveis, el coneixement mutu entre serveis i entitats

- Posar en valor la feina dels professionals del sector social.
- Facilitar espais de trobada entre entitats i serveis i millorar la comunicació i coordinació entre aquests: "dos cops a l'any, trobar-nos per a conèixer que estem fent"

"Falta flexibilitat per a crear marcs de treball. Si hi ha un tema que preocupa, hem d'obrir un espai de treball transversal. I després el tanquem!"

Persones participants

Nom	Cognoms	Organització / Entitat
Mercè	Amor Sagués	Associació Intercultural Diàlegs de Dona
Andrea	Arias Castillo	Casal dels infants
Eugènia	Batllori Tomàs	Parc Sanitari Sant Joan de Déu
Jordi	Bautista Macias	CSS Casc Antic
Imma	Bertrán Andrés	Centre Ocupacional Sínia
Anna	Bordes Castells	Radars
Pilar	Bravo Millan	El Cafè dels Divendres (CSS Casc Antic)
Georgina	Caballé Ardid	Associació Benestar i Desenvolupament
Sara	Carbonell Curralo	Associació d'oci inclusiu Saräu
Paco	Cela	Associació Ciutadana Anti-Sida de Catalunya (ACASC)
Marga	Cobos Caballero	CSS Casc Antic
Cecília	Costa Bazet	Pla Comunitari Barceloneta
Clara	Costas	Projecte Radars, Gent Gran
Ana	Crespo Simón	Centre Serveis Socials Raval Nord
Cristina	Duró Caba	AVV Barri Gòtic
Hakima	El Bakouri	El Cafè dels Divendres (CSS Casc Antic)
Luisa	Enjuanes	Habitatges tutelats Lluís Companys
Sara	Franco Farré	CSS Raval Sud
Àngels	Frechilla Vallès	Fundació Privada Avismón Catalunya
Carmen	Fuertes	Fundació Tot Raval
Dolors	Gabelli Casadesus	Casal M. Gent gran Josep Trueta
Juana	Gallego Martinez	El Cafè dels Divendres (CSS Casc Antic)
Rosa Maria	Garcia Boquera	Casal Municipal de Gent Gran Pati Llimona
Elena	Gimenez Frontin Capdevila	Espai social Raval (Fundació Catalunya la Pedrera)
Merce	Giner Lladós	Fundació Família i Benestar social
Ma. Victoria	Heras Vicario	El Cafè dels Divendres (CSS Casc Antic)
Sidrah	Ishaque	Fundació Tot Raval
Carmen	Juste Armengod	Voluntaria HC
Carmen	Ledo Benitez	El Cafè dels Divendres (CSS Casc Antic)
Montse	Lizama Cebollada	Voluntaria HC
Mapi	Luque Medina	Ajuntament de Barcelona
Lorena	Makarena	Saräu Associació Oci Inclusiu
Alicia	Marzo Salas	CSS Raval Nord
Enric	Mena Gras	La Taula del Raval
Mercè	Moral Lafuente	Projecte Acompanyament i Prevenció de la Solitud CMGG Ciutat Vella
Ana	Morón Pallarés	EAP Raval Nord -ICS
Laura	Perez	Associació Ciutadana Anti-Sida de Catalunya (ACASC)
Teresa	Picazo Marco	AVV Barri Gòtic
Carme	Purull Anglès	Fundació Privada Avismón Catalunya
M Teresa	Roca Riba	AVC Carrer Cera

Paula	Rodriguez Rabanaque	Fundació Enllaç
Laura	Sala	Centre Serveis Socials Gòtic
Ma. Angeles	Valle Lopez	El Cafè dels Divendres (CSS Casc Antic)
Abraham	Vázquez García	Vincles

Eva Alfama Consellera del Districte de Ciutat Vella
Anna Morancho Tècnica referent de salut de Ciutat Vella

Secretaria Tècnica i dinamització:

Marta Tarragona Estratègies de Qualitat Urbana / EQU
Joana Rafart Estratègies de Qualitat Urbana / EQU

