

Jornades Internacionals sobre la Soledat a Barcelona

9 i 10 de novembre de 2022



Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030

Redacció i direcció

Direcció de Serveis d'Infància, Joventut i Persones Grans
Regidoria d'Infància, Joventut, Persones Grans i Persones amb Discapacitat

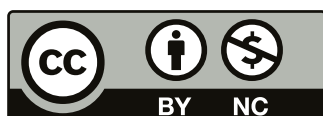
Disseny gràfic i maquetació

LaGroc Solutions, SL

Coordinació de l'edició

Departament de Comunicació
Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI

Publicació elaborada en el marc de l'Estratègia municipal
contra la soledat 2020-2030



© Ajuntament de Barcelona
Es permet la reproducció de les dades i la informació
que prové de fonts municipals citant-ne la procedència.

Abril de 2023

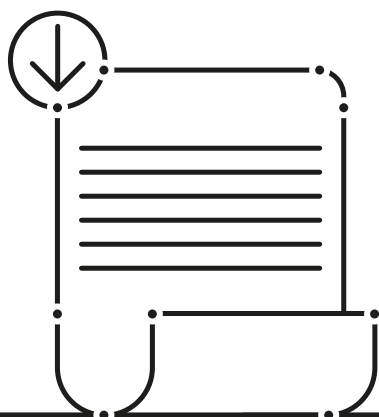


Jornades Internacionals sobre la Soledat a Barcelona

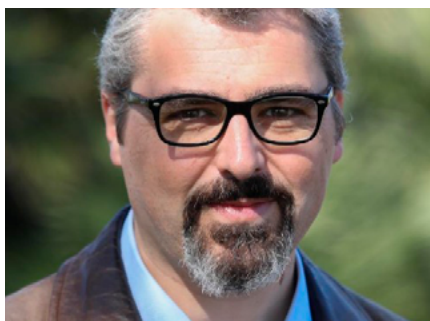


SUMARI

Presentació	6
Joan R. Riera , regidor d'Infància, Joventut, Persones Grans i Persones amb Discapacitat	
Conferència inaugural	8
'Soledat i infelicitat, algunes de les conseqüències de la crisi de confiança en els altres'	
David Pastor Vico , filòsof i divulgador especialitzat en ètica de la comunicació	
Taules rodones	
Soledat i tecnologia	11
Soledat i cicles vitals	17
Soledat i ciutats	23
Soledat i polítiques públiques	29
Conclusions generals	35
D'estratègia municipal a estratègia de ciutat	
Compromís "Barcelona contra la soledat"	40
Enllaços d'interès	41



PRESENTACIÓ



Joan Ramon Riera Alemany

Regidor d'Infància, Joventut,
Persones Grans
i Persones amb Discapacitat
de l'Ajuntament de Barcelona

La soledat no desitjada ofega els anhels de socialització que els humans tenim per la nostra pròpia naturalesa. Ja sigui per l'individualisme o per l'increment de la pluralització dels projectes de vida, les ciutats occidentals, i Barcelona no n'és una excepció, tendeixen a fomentar persones soles i a excloure ciutadans i ciutadanes d'un context òptim de relacions socials; relacions que s'han de construir en un entorn de confiança que permeti a l'individu desenvolupar-se amb llibertat.

Des de l'Ajuntament de Barcelona ja fa uns quants anys que vam emprendre programes de lluita contra la soledat; el programa Radars o el VinclesBCN en són exemples clars. Tenint en compte aquest marc de treball i veient com la soledat no desitjada entrava amb força a l'agenda pública, vam concloure que era necessari dissenyar un pla que integrés l'estudi desgranat de la soledat, una anàlisi per donar un nou enfocament a les polítiques públiques de promoció de les persones en el seu cicle vital complet i un pla d'accions que inclogués el que ja s'estava fent a la ciutat i tot el que pensem que s'hauria de fer.

Com a resultat d'aquesta reflexió vam elaborar l'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030. El procés de disseny d'aquesta estratègia va





ser complex i, a la vegada, molt enriquidor. Per no fer aquest recorregut sols, l'Ajuntament de Barcelona va impulsar la creació del CACS (Consell Assessor Científic contra la Soledat), que està format per persones de l'acadèmia de notable trajectòria en àmbits tan diversos com la filosofia, la psicologia o les ciències de la salut i que ens va servir com una eina magnífica per entendre i aprofundir en la naturalesa del fenomen de la soledat no desitjada. Durant el procés d'investigació i disseny de l'estratègia, veient que arreu del món hi havia ciutats i municipis que estaven implementant programes per lluitar contra la soledat no desitjada i que també persones expertes es dedicaven a investigar en aquesta matèria, vam considerar la necessitat de reunir a tothom i posar en comú tant les experiències com les conclusions de les diferents investigacions.

Aquests documents que us compartim són el fruit del treball, de les recerques i dels debats que es van oferir a les primeres jornades internacionals sobre soledat que van tenir lloc a Barcelona els dies 9 i 10 de novembre. En aquestes primeres jornades, tant hi van participar professionals del món acadèmic que investiguen la soledat, responsables polítics que han dissenyat o que estan dissenyant polítiques per fer front a la soledat i integrants d'organitzacions no governamentals, com diferents persones que ens han volgut presentar i compartir els programes que estan implementant per lluitar contra la soledat no desitjada.



CONFERÈNCIA INAUGURAL

Soledat i infelicitat: algunes de les conseqüències de la crisi de confiança en els altres



David Pastor Vico

Filòsof i divulgador, especialista en ètica de la comunicació. Professor a la UNAM. Escriptor, col·laborador habitual en mitjans de comunicació i conferenciant internacional

Cal deixar de buscar el sentit de la vida, perquè la vida no té sentit. És millor dedicar el temps a omplir la vida de sentit, a dotar-la de sentit.

Aristòtil parla de la felicitat en un llibre d'ètica que dedica al seu fill perquè aprengui a viure bé i això el porti a la felicitat. El primer que diu al seu fill és: "No confiïs en algú que no tingui amics, és impossible que sigui feliç. Només els animals i els déus són capaços de viure en soledat".

Quan Aristòtil diu que l'home és un animal polític no es refereix al fet que li agradi la política sinó al fet que necessita els altres per viure i ser feliç.

La soledat no desitjada és una conseqüència, no és un fi. A grans trets, afecta dos grans grups de persones:

1. Les persones grans, migrants digitals, pot ser que s'enfrontin a la soledat no desitjada perquè hagin escollit un mode de vida atomitzat. Han marxat del seu entorn per guanyar-se la vida, i el mateix fan per als seus fills. Es desarrelen de la vida més tradicional, però tenen la capacitat d'enyorar un passat arrelat en què han estat infants que han jugat i compartit.
2. Les persones més joves poden patir soledat a causa dels seus predecessors, no ha estat el seu mode de vida escollit. No tenen capacitat de comparativa amb la infància i la joventut compartida amb altres que va viure la generació anterior.

S'ha deixat de banda la confiança entre les persones, entre el veïnatge, perquè s'ha donat per suposada; la filosofia l'ha donat per suposada.

L'any 1945, la politòloga alemanya Elizabeth Noelle va desenvolupar l'Índex de Confiança Interpersonal, que es mesura amb la pregunta: '*Qualsevol desconfiança sobre l'altri és bona? SÍ / NO*'. A partir de 1968, Josh Morgan va començar a treballar aquest concepte als EUA; a la cultura llatina aquest concepte encara no ha arribat.



La confiança interpersonal alta té **4 conseqüències**:

- 1. Més confiança interpersonal = societat més democràtica.** En el fons, la democràcia està molt relacionada amb la confiança. Confiar és saber que l'altre o els altres faran el que s'espera que facin. Això inclou també la responsabilitat de cadascú envers els altres. Un índex alt de confiança interpersonal implica un índex alt de responsabilitat personal. La responsabilitat individual no existeix, sempre és una resposta cap a l'altre.
- 2. Més confiança interpersonal = menor corrupció,** perquè hi ha més participació pública i més control, i els mateixos ciutadans i ciutadanes actuen de manera més responsable.
- 3. Més confiança interpersonal = més intel·ligència de país.** El quocient intel·lectual a escala de país ha començat a baixar a mesura que la desconfiança interpersonal ha augmentat. Està baixant perquè una societat desconfiada té infants que no juguen, i si no juguen, no desenvolupen habilitats socials. La desconfiança comporta por cap als veïns. Ara, els veïns i les veïnes no es coneixen; abans, quan s'anava a casa d'altres infants s'aprenien altres maneres de viure, i això constituïa una manera de cultivar el pensament crític. Amb pensament crític es crea una societat més intel·ligent.
- 4. Més confiança interpersonal = més felicitat.** És molt difícil mesurar la felicitat, és un exercici complicat. L'ONU té un índex que estableix una correlació clara amb la confiança interpersonal: més desconfiança = menys felicitat, i al revés. Algunes dades: Mèxic té ara mateix (novembre de 2022) un 10% de confiança interpersonal; Espanya, un 27%, però entre joves menors de 35 anys, només un 17%. Mèxic ocupa el lloc 47è en el rànquing mundial de felicitat; Espanya, el 26è. Les xifres de confiança a Espanya s'assemblen cada vegada més a les d'Amèrica Llatina. Per 5è any consecutiu, Finlàndia és el 2022 el país més feliç del món, amb majors nivells de democràcia, menor corrupció i alumnat més avantatjat.

Apunt sobre la inseguretats: la inseguretats provoca soledat, perquè fa que la gent es tanqui a casa, tanqui els seus fills i filles a casa i abandoni els espais públics per cedir-los a la inseguretats.



TAULA RODONA: SOLEDAT I TECNOLOGIA

Com poden contribuir les noves tecnologies a pal·liar la soledat?

MODERA:



Michael Donaldson

Comissionat d'Innovació Digital,
Administració Electrònica
i Bon Govern de l'Ajuntament
de Barcelona

AMB:

Eulàlia Hernández

Doctora en psicologia.
Professora i investigadora de la UOC.
Experta en psicologia evolutiva i TIC

Marta Juan

Coordinadora de projectes d'anàlisi
i estratègia. Àrea de Drets Socials,
Justícia Global, Feminismes i LGTBI
de l'Ajuntament de Barcelona

Karma Peiró

Cofundadora i directora de la ViT
(Fundació Visualització
per a la Transparència).
Periodista i activista

Pierre Bourdin

Professor a la UOC.
Expert en realitat virtual i les seves
aplicacions, des de màrqueting
fins a rehabilitació





Eulàlia Hernández

Doctora en psicologia.
Professora i investigadora de la UOC.
Experta en psicologia evolutiva i TIC

És important pensar en el valor de l'ús de la tecnologia. Per aconseguir els objectius vitals, cada persona utilitza la tecnologia segons les seves necessitats. Per tant, l'ús de la tecnologia ha de tenir significat i estar vinculat a la persona.

La finalitat de l'ús no és quedar-se en l'àmbit digital; la tecnologia ha de servir per a la vida fora de la pantalla. La tecnologia ens ha de servir per no sentir-nos exclosos i per guanyar autonomia.

Durant la pandèmia es va descobrir que la tecnologia permetia substituir algunes relacions que es volien tenir. Es va perdre la por a relacionar-se a través de les pantalles, però essent conscients que allò era un pedaç.

Les tecnologies digitals faciliten les possibilitats de relació. Cal mirar els casos d'èxit, com per exemple les videoconferències, i cap allà cal anar.

Citant Genís Roca, les persones amb més nivell adquisitiu disposaran de persones i serveis al seu voltant, mentre que les persones amb menys nivell adquisitiu disposaran de tecnologia. Per tant, les persones que només tinguin relacions basades en la tecnologia probablement seran les que tinguin un nivell adquisitiu més baix.

A més de l'ús de les tecnologies que fan els ciutadans i les ciutadanes, també cal pensar en com les administracions poden utilitzar la tecnologia per dissenyar serveis per tal que les persones no se sentin soles.

D'altra banda, cal evitar que les persones que no volen fer servir les tecnologies se sentin soles.



Les dades de soledat a Barcelona no demostren cap mena de correlació entre “sentir-se sol/a” i l’ús de la tecnologia. Les enquestes demostren que les persones que se senten més soles són els joves d’entre 16 i 24 anys, que fan un ús ampli de la tecnologia; i les persones més grans de 66 anys que, en canvi, utilitzen poc la tecnologia.

No obstant això, les persones que no tenen accés a la tecnologia poden tenir més dificultat per satisfer algunes necessitats vitals, com per exemple buscar feina. Sense tecnologia s’està més al marge.

Barcelona té un repte de ciutat: actualment té una població de 365.000 persones grans, de les quals 90.000 viuen soles i 100.000 necessiten suport per a la vida diària. El nombre de persones grans que viuen a Barcelona i necessiten atenció augmenta any rere any. Per ajudar aquestes persones, l’Ajuntament de Barcelona està desenvolupant un **Assistent Robot Intel·ligent (ARI)**.

ARI és un robot que es mou de manera autònoma, reconeix la cara de la persona usuària, té un assistent de veu en català i castellà, i detecta el moviment. Té la funció d’acompanyant i activador de tasques diàries: pregunta a la persona usuària com ha dormit, fa seguiment de la medicació, etc., i la persona usuària també li pot fer demandes. Fins ara s’ha fet una prova pilot amb 14 usuaris.

També s’ha començat a estudiar el comportament de les persones grans en relació amb el robot ARI: n’hi ha que hi veuen principalment un component lúdic i l’utilitzen per jugar i mantenir-hi converses. D’altres usuaris són més utilitaristes i troben que el robot no té prou funcions. Cal valorar què hauria de ser més útil.

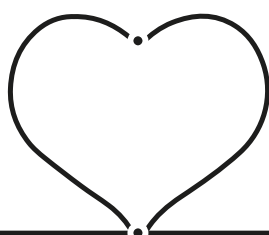
La persona no és substituïble, però fan falta més recursos econòmics per tenir una cobertura de serveis únicament amb recursos humans. Per això es va cap a contextos híbrids que combinen tecnologia i persones.

Pel que fa a les persones joves, s’han construït tecnologies tenint en compte la psicologia del màrqueting, i caldria donar resposta a l’addicció tecnològica des de la psicologia. També caldria educar les persones perquè tinguin criteris sobre els continguts.



Marta Juan

Coordinadora de projectes d’anàlisi i estratègia.
Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI de l’Ajuntament de Barcelona





Karma Peiró

Cofundadora i directora de la ViT (Fundació Visualització per a la Transparència).
Periodista i activista

La tecnologia no pot substituir les persones, el tracte humà, però s'ha de reconèixer que pot ajudar a sentir-se més a prop, a comunicar-se. La bretxa digital marca una diferència; qui no té aquestes eines per comunicar-se es pot sentir molt sol/a.

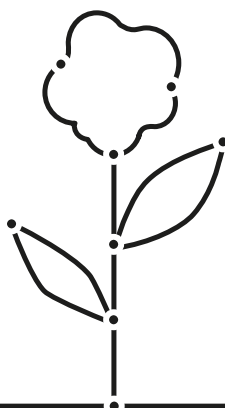
Sovint, però, disposant de totes les eines també és possible sentir soledat, per exemple quan una persona truca a un servei públic i la passen d'un telèfon a un altre sense obtenir resultats. Joves i grans es desesperen en aquests casos. En aquest sentit, molts serveis i pàgines web de les administracions tenen un problema d'usabilitat, un problema tècnic, no pas de les persones.

Exemple de l'aplicació **"Replika"** d'intel·ligència artificial: es crea un avatar, un company. L'app s'anuncia com "Entra aquí i troba aquell espai íntim, sempre tindràs un company o una companya que t'estarà escoltant". Fins i tot l'avatar escriu que està trist/a si fa dies que la persona usuària no entra a l'app. Ara bé, perquè l'avatar millori s'ha de pagar diners, perquè cal pagar les persones programadores de l'espai virtual. Per tant, el negoci es basa en l'addició.

És important no confondre els usos. La tecnologia es fa per ajudar a les persones, i per això cal repensar molt bé com es fa i com s'utilitza. Les amistats de veritat no les pot proveir la tecnologia.

Cal fer servir les dades de què es disposa, que són moltes, perquè se'n desprenen conclusions i poden ajudar a prendre decisions. Hi ha el repte de recollir dades correctament per poder-les analitzar bé i comparar-les, i també hi ha el repte d'explicar bé i de manera senzilla el que diu la intel·ligència artificial.

L'ús de la tecnologia implica parlar de l'ètica en el seu ús. És necessari un coneixement crític sobre el funcionament de la tecnologia, i cal tenir molt clar que la tecnologia que no pot substituir la relació personal.



Quan parlem de Metavers i de tecnologies immersives, de què parlem? És tot un món, format per tres eines:

- 1. Realitat virtual:** un món virtual, sense consciència del món físic. Mitjançant l'ús d'un casc es deixa de veure el que hi ha al voltant.
- 2. Realitat augmentada:** contràriament a la realitat virtual, existeix realitat física i s'hi afegeix una capa d'informació.
- 3. Realitat mixta:** la diferència rau en el coneixement de la realitat física que té el sistema. En la realitat augmentada no es té coneixement de què hi ha a la realitat física, mentre que en la realitat mixta s'analitza la realitat física.

Al Metavers es poden fer coses que no es poden fer a la vida real. A tall d'exemple, una persona amb limitacions físiques, a la realitat virtual pot superar-les i tenir una altra forma de vida. Es poden traspassar límits o eliminar opressions vinculades al cos, tals com discriminacions per raons de gènere o d'ètnia, i alliberar-se de qualsevol pressió social.

Una experiència, encara que sigui virtual, és real, perquè afecta de manera real la persona que la viu.

Les tecnologies no són substitutives de les relacions personals sinó que en són un complement. No s'han de culpar les eines de l'aïllament social i la soledat, tot i que posseeixen les característiques més poderoses i també les més perilloses. Només cal tenir en compte el vessant ètic. Per tant, moltes vegades el problema de base és l'educació.



Pierre Bourdin

Professor a la UOC.
Expert en realitat virtual i les seves aplicacions, des de màrqueting fins a rehabilitació





TAULA RODONA: SOLEDAT I CICLES VITALS

Com es viu la soledat al llarg de la vida?

MODERA:



Montserrat Celdrán

Doctora en Psicologia.
Professora del departament de Cognició, Desenvolupament i Psicologia de l'Educació de la UB.
Experta en Psicologia del desenvolupament i soledat

AMB:

Matilde Fernández

Ex-ministra d'Assumptes Socials del Govern espanyol.
Presidenta de l'Observatori Estatal de la soledat no desitjada

Javier Yanguas

Doctor en psicologia.
Gerontòleg i director científic del Programa de Persones Grans de la Fundació "la Caixa"

David Pastor Vico

Filòsof i divulgador, especialista en ètica de la comunicació.
Professor a la UNAM.
Escriptor, col·laborador habitual en mitjans de comunicació i conferenciant internacional

Enric Morist

Coordinador de Creu Roja a Catalunya.
Consell Assessor de Polítiques Socials i familiars del Govern de Catalunya

Sara Moreno

Doctora en Sociologia.
Professora de Sociologia de la UAB.
Experta en gènere, usos del temps, benestar i mercat laboral





Matilde Fernández

Ex-ministra d'Assumptes Socials del Govern espanyol. Presidenta de l'Observatori Estatal de la soledat no desitjada

Barcelona és l'única ciutat de l'Estat espanyol que té una estratègia contra la soledat. Què destaca de l'Estratègia:

- a. S'ha decidit mirar què s'ha fet i què serveix, recull què s'ha fet i comença a fer noves polítiques.
- b. S'assegura que les polítiques que es posen en marxa es mantinguin.
- c. Compta amb tots els actors, tot l'Ajuntament, totes les regidores, i en surten mesures transversals.
- d. Es creen òrgans de control i mecanismes d'avaluació, i es deixa clar que hi ha 25 objectius per tirar endavant.

Cal parlar de soledats, en plural. Cada vegada es coneixen més les soledats, però encara s'han de conèixer més per trobar les eines necessàries per tal d'implementar polítiques útils.

La soledat no desitjada es pot viure i fer mal a totes les edats i en qual-sevol realitat econòmica.

Les persones joves han passat a ser un actor important d'anàlisi de les soledats. En aquest ordre, els col·lectius que més soledat pateixen són les persones sense llar, les persones amb discapacitats i les persones joves. Les minories com les persones migrants i refugiades també s'haurien de tenir en compte, tot i que potser no surten en aquesta llista perquè no hi ha dades.

Hi ha factors molt objectius al voltant de la soledat:

- a. **Familiars:** vinculats a la longevitat (síndrome del "niu buit", viduïtat, pèrdua d'altres familiars...). La xarxa es va reduint.
- b. **Físics:** en persones amb discapacitats, que també han augmentat l'esperança de vida. Vinculats també a altres aspectes materials com l'infrahabitatge o els edificis sense ascensor.
- c. **Socials:** canvi de barri i pèrdua de la xarxa de relacions, jubilació amb variació de renda, etc.

S'està vivint una transformació de la societat del benestar cap a una societat de les cures. Cal construir una societat que dignifiqui la feina de les persones cuidadores, perquè cuidar no és un deure només de la família sinó de tothom.

La societat percep la soledat com un problema social de primer ordre, un problema que anirà en augment.

A partir del 1980 la definició de la soledat ha estat aquesta: una experiència desagradable basada en la diferència entre les expectatives d'un mateix en relació amb les seves relacions socials i la realitat d'aquestes relacions.

Sovint s'oblida la part emocional, i la soledat té emocions diferents: tristesa, sensació de vulnerabilitat, ràbia, etc. Per entendre l'experiència de la soledat cal anar més enllà, perquè existeixen necessitats diferents segons els tipus de relacions. La soledat d'una persona que busca intimitat és diferent de la que se sent rebutjada.

Es parla de soledat emocional i social, però, en canvi, no es parla de soledat existencial, sobretot vinculada a la tercera edat. Falta una mirada sobre les persones grans. Les persones són necessitat i potencialitat, no només viuen sinó que també existeixen, i això cal aplicar-ho a la vellesa. Per tant, per fer front a la soledat s'ha de revisar el model de vellesa. Pensar que les a persones grans només els cal sobreviure els pot provocar soledat existencial. S'ha de crear un model de vellesa que tingui en compte la potencialitat de les persones grans.

L'acompanyament és molt important, però no vol dir que això sigui tot el que es pot fer. Cal empoderar les persones perquè visquin el millor possible i siguin capaces de superar les situacions de soledat. També cal crear una arquitectura comunitària i fer tasques de sensibilització.

La soledat acompanya les persones al llarg de la vida. La tristesa no és depressió, i la soledat no és patologia.



Javier Yanguas

Doctor en psicologia.
Gerontòleg i director científic
del Programa de Persones Grans
de la Fundació "la Caixa"





David Pastor Vico

Filòsof i divulgador, especialista en ètica de la comunicació. Professor a la UNAM. Escriptor, col·laborador habitual en mitjans de comunicació i conferenciant internacional

Hi ha molts comentaris com ara “No tinc amics i no els necessito”. Això és una fal·làcia, perquè si no s’han tingut mai amistats, no es pot opinar sobre què és tenir amistsats.

N’hi ha que defensen la soledat. Una persona pot haver decidit que necessita la soledat; normalment són persones que ho fan després d’una trajectòria molt concreta (exemple de Kant). Aquestes persones envien un missatge fals: soledat, sí, però escollida i després d’una vida plena.

Al mateix temps, defensar la soledat pot ser una justificació, una defensa des de la racionalitat i un discurs que cal evitar perquè pot confondre a les persones que se senten soles de veritat.



És molt important identificar les persones que se senten soles i no volen estar-hi. On són aquestes persones? Com hi arribem? L'Ajuntament de Barcelona ho està fent amb el servei **VinclesBCN**.

Exemple a Tarragona per detectar persones soles: uns veïns van trucar per alertar que el veí del 4t pis, usuari de cadira de rodes, no sortia mai, tot i que rebia assistència. La xarxa és molt important per identificar.

Creu Roja té un observatori sobre les soledats que ha fet una enquesta entre els col·lectius que atén Creu Roja Catalunya. Segons aquesta enquesta, la soledat és molt transversal pel que fa a l'edat. Només un 22% de les persones es defineixen com a no-soles; 8 de cada 10 persones manifesten algun grau de soledat. Els indicadors més alts són entre les persones joves, la qual cosa indica que la soledat ha arribat també als joves. S'observa també que, quan els ingressos econòmics són menors, el sentiment de soledat augmenta. D'altra banda, les persones grans, i sobretot les dones, tendeixen a normalitzar la soledat. La tecnologia no soluciona la soledat no desitjada, però pot ajudar a connectar i a crear vincles, juntament amb l'acció comunitària.

Cal evitar contribuir a fer les persones més dependents; el que cal és acompanyar-les i facilitar que la comunitat les aculli.



Enric Morist

Coordenador de Creu Roja a Catalunya. Consell Assessor de Polítiques Socials i familiars del Govern de Catalunya [MORIST, Enric.jpg]





Sara Moreno

Doctora en Sociologia.
Professora de Sociologia de la UAB.
Experta en gènere, usos del temps,
benestar i mercat laboral

Per poder respondre la pregunta “Com es viu la soledat al llarg de la vida?” cal tenir en compte alguns factors:

- 1. És imprescindible tenir en compte la perspectiva de gènere**, perquè permet incorporar a l'anàlisi el treball productiu i el reproductiu. No es pot estar disponible al 100% en aquests dos espais de treball. Posar els treballs al centre ajuda a entendre l'experiència diferent de la soledat entre homes i dones.
- 2. Edat i cicle de vida no són sinònims**. Segons el cicle de la vida, la soledat es pot patir de maneres diferents. No la viu igual una persona de trenta anys que continua a casa dels progenitors perquè està estudiant que una persona de trenta anys que té tres fills i treballa.
- 3. Cal combinar una aproximació quantitativa i una altra de qualitativa** quan es tracta de conèixer la soledat. Les dades merament quantitatives no sempre ho expliquen tot.

Una dada qualitativa important que cal tenir en compte és que els homes joves pateixen més soledat, però ho expressen menys; les enquestes ho expressen menys perquè el rol estereotipat masculí és no expressar les emocions, perquè s'entén que això suposa mostrar debilitat.

Per què els homes joves pateixen més soledat? Una de les hipòtesis és que el procés socialitzador és diferent per raó de gènere; els nois carreguen amb l'estigma de no expressar-se. Segons una recerca qualitativa entre ni-ni (nois joves que no treballen ni estudien), vivien el seu dia a dia com un temps buit, perquè les seves expectatives estaven culturalment molt centrades en l'estereotip de “l'home proveïdor de pa”, i això els abocava a només dues possibilitats: estudiar o treballar.

En canvi, les noies joves tenien interioritzat el rol de les cures, i l'assumien. Tot i ser també ni-ni, no sentien tanta soledat com els nois joves.

En el cas de les dones adultes, l'experiència de la soledat té molt a veure amb el treball de cures. A la invisibilitat del treball a la llar s'hi pot associar el sentiment de soledat. Assumir treballs invisibles les fa invisibles i les pot arribar a aïllar fins a nivells extrems. A les dones que estan immerses en el mercat de treball, la precarietat també les pot arribar a aïllar. També les dones que han criat, quan es troben amb el niu buit, això les pot conduir cap a la soledat.

Pel que fa als homes grans, en una lògica productiva en què el gènere masculí respon a l'estereotip de “l'home proveïdor de pa”, es dibuixen situacions de risc de soledat quan no hi ha treball remunerat per atur o jubilació si no s'ha construït un projecte de vida alternatiu.

En la mesura que la soledat, segons el cicle vital, té a veure amb la divisió del treball per raó de gènere, s'obren moltes possibilitats per dissenyar polítiques i actuar amb èxit.

TAULA RODONA: SOLEDAT I CIUTATS

Com han de ser les ciutats per contribuir a enfortir vincles?

MODERA:



Sandra Bestraten
Arquitecta i Presidenta de la demarcació de Barcelona del Col·legi d'Arquitectes de Catalunya

AMB:

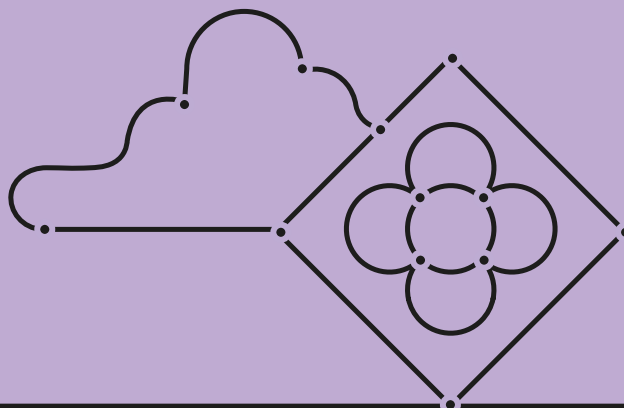
Michelle Hoar
Fundadora del projecte "Hey Neighbour! Collective" a Vancouver.

Minna Nurminen
Analista socioeconòmica a la Comissió Europea.
Membre del JRC per justícia social, soledat i igualtat de gènere

Xavier Matilla
Arquitecte en cap de l'Ajuntament de Barcelona.
Professor d'Urbanisme i Ordenació del Territori de la UPC

Juanma García
Director de la Càtedra UPO-Creu Roja en estudis sobre soledat no desitjada, única a Europa

Bet Bàrbara
Coordinadora del Servei d'Atenció Comunitària de l'Ajuntament de Barcelona





Michelle Hoar

Fundadora del projecte
"Hey Neighbour! Collective"
a Vancouver

El projecte "**Hey Neighbour Collective**" va ser una resposta a l'aïllament i la soledat al Canadà. Una causa de soledat i l'aïllament era l'habitatge. L'arquitectura dels edificis pot generar soledat, els gratacels provoquen soledat. També el preu de l'habitatge; comprar és extremadament car a Canadà. Per això, el 83% de la població viu de lloguer i hi ha molta competència per trobar ofertes de lloguer.

El projecte intenta canviar la relació entre llogaters i propietaris incorporant els propietaris al projecte, i també altres agents socials i de mercat. Es treballa a través de diversos programes pilot amb socis propietaris dels edificis i altres agents comunitaris. Un altre dels objectius del programa és aconseguir que cada persona tingui almenys quatre persones de referència al seu voltant.

El projecte també treballa en recerca i aprenentatge amb altres projectes, col·laborant amb algunes universitats. Estudia quin és l'impacte dels programes entre les persones residents i com es pot desenvolupar el sentiment de comunitat en edificis que no ho propicien.

Programes pilot en marxa:

- 1. CONCERT** és el nom d'un grup propietari que té 11 edificis. Dediquen una persona a temps complet a desenvolupar comunitat i relacions, i també treballa amb dos o tres residents perquè puguin organitzar activitats. Els resultats han estat molt potents i intensos: els veïns i les veïnes s'estan coneixent i hi ha sensació de comunitat.
- 2. CONNECTAR I PREPARAR** a Victòria, una zona amb activitat sísmica a prop de Vancouver. És un programa per preparar les persones per a possibles emergències. Són veïns i veïnes que es reuneixen voluntàriament i també fan tallers, desenvolupen relacions i van més enllà de la resiliència enfront de les situacions d'emergència.
- 3. NORD-OEST.** En una zona amb afectacions per la crisi climàtica, moltes persones grans van morir per una onada de calor. Es treballa per preparar-les per fer front a les emergències i al mateix temps es creen relacions.

L'habitatge és essencial. Moltes persones tenen la sensació que la ciutat no les vol, que no tenen un espai on arrelar-se. Amb aquest programa s'està intentant canviar les relacions entre propietaris i llogaters. És un canvi de paradigma que necessita temps.

La Comissió Europea està portant a terme una recerca sobre la soledat als països de la UE, perquè, segons enquestes realitzades, l'any 2020 el 25% de la població europea se sentia sola la meitat del seu temps. Una xifra força més alta que la de 2016, quan el percentatge era del 12%. L'objectiu del projecte és oferir dades i coneixements per prendre decisions polítiques. **Serà la primera compilació de dades sobre la soledat a escala de la UE.**

La soledat té una afectació sobre la salut, però també sobre la confiança i les relacions socials.

En les intervencions contra la soledat que es fan a diferents països europeus, es treballen diferents vessants:

- a. Anàlisi de l'eficàcia de les intervencions.
- b. Elaboració d'un mapa europeu de les diferents intervencions.
- c. Entrevistes a experts/es en intervencions per pal·liar la soledat.

Què s'ha analitzat fins al moment:

- a. S'ha observat quines intervencions funcionen, i el resultat és que poden funcionar diferents tipologies d'intervencions. No hi ha una tipologia superior a les altres, i això són bones notícies.
- b. És important fer intervencions variades per atendre tot el ventall de soledats. També cal fer intervencions específiques per a joves, ja que en general se'n fan poques tot i que són un dels grups que pateixen més soledat.
- c. És important fer una avaluació de les intervencions sistemàtica i a llarg termini.
- d. De les entrevistes fetes se n'han extret alguns consells d'èxit: cal que hi hagi connexió amb les persones usuàries de programes i serveis per pal·liar la soledat, per tal que se sentin compreses. És necessari aplicar inclusivitat per evitar estigmatització. També cal generar confiança entre les persones participants.
- e. Hi ha tres elements clau: crear xarxa, identificar la població que necessita intervencions i saber comunicar allò que es fa.

L'escala de ciutat és l'ideal per poder fer aquestes intervencions. L'avaluació és molt necessària per fer-ne el seguiment, per saber què funciona, on funciona i quin interès té.



Minna Nurminen

Analista socioeconòmica a la Comissió Europea.
Membre del JRC per justícia social, soledat i igualtat de gènere



Xavier Matilla

Arquitecte en cap
de l'Ajuntament de Barcelona.
Professor d'Urbanisme
i Ordenació del Territori de la UPC

Les ciutats han estat molt concentrades en atraure turisme a escala global, però s'ha oblidat l'escala humana. Cal promoure i transformar la ciutat per accentuar la proximitat entre persones.

És important entendre que tota la ciutat és un espai d'habitabilitat, no només l'habitatge. Cal concebre la ciutat com un conjunt d'espais de continuïtat per a l'habitabilitat.

Cal identificar espais de referència que s'han anat perdent, per recuperar-los com a espais d'habitabilitat, com per exemple les places.

Propostes que s'estan treballant des de l'Ajuntament de Barcelona:

- **HABITATGE** La proximitat comença a l'habitatge. Tothom ha de tenir dret a viure en un habitatge digne, també des de l'àmbit del disseny i de la seva condició d'ús. Viure col·lectivament és viure compartint activitats, no vol dir viure amuntegats. Hi ha projectes a la ciutat, com La Borda, que faciliten aquesta vida col·lectiva.
- **CONVIVÈNCIA COL·LECTIVA** Recuperació d'espais que han estat de convivència col·lectiva als edificis: les cobertes. L'Ajuntament atorga subvencions per a cobertes verdes, també com a espais col·lectius. Aquest ha estat un aprenentatge extret de la pandèmia per Covid-19.
- **EQUIPAMENTS** Entesos com a espais que ajuden a crear i enfortir les relacions, també a partir del seu disseny. Barcelona té equipaments de primer ordre, especialment les biblioteques. Cal una distribució equilibrada per barris. La biblioteca García Márquez (Sant Martí) s'ha dissenyat perquè sigui un espai de relació entre persones, a partir de l'ús i també de l'estructura mateixa.
- **ESCOLES** Les escoles també formen part de l'estratègia urbana. El programa "Protegim les escoles" millora l'entorn de les escoles amb actuacions de baix cost que contribueixen a fer de les escoles espais per a la vida col·lectiva.
- **CARRERS** Barcelona és una ciutat amb parcs de mida petita i mitjana. L'Ajuntament treballa per transformar els carrers, gestionant el trànsit i la mobilitat per recuperar el valor original del carrer com un espai de mobilitat però també de convivència. La Superilla està implantant un nou model de mobilitat que dona prioritat al transport públic i a les bicicletes, tot reduint el trànsit. També és important el poder de les taules i dels bancs a l'espai públic com a elements generadors de vincles.
- **JOC** Barcelona com a ciutat jugable. Segons el Pla Horitzó 2030, tota la ciutat ha de ser un espai que permeti el joc espontani dels infants, en diferents graus i intensitats.
- **ACCESSIBILITAT** La ciutat ha de ser accessible per a tothom. Els nous eixos verds garanteixen l'accessibilitat universal, que s'ha treballat amb les aportacions de persones amb dificultats de mobilitat.

La concepció de ciutat neoliberal es pot canviar, i això pot ajudar a pal·liar el sentiment de soledat, perquè el sentiment de soledat està marcat també per com es construeixen les ciutats.

Existeix també una soledat institucional, entesa com el sentiment d'abandonament que tenen sovint les persones quan no se senten prou cuidades per les institucions. Aquesta situació pot traduir-se en desafecció política.

Alguns punts que cal tenir en compte:

- a. **Cal donar certeses a les persones joves**, ja que, segons un estudi qualitatiu fet a la Universitat de Sevilla, no se sentien prou cuidades, tampoc per part de l'Administració.
- b. La turistització de les ciutats ha creat **"la paradoxa del guiri"**, segons la qual les zones amb molts turistes són molt boniques, però els veïns i les veïnes que hi han viscut tota la vida les abandonen, sovint en són expulsats; i les zones on van a viure, menys turístiques, estan molt menys cuidades. A més, a les zones més turístiques tendeixen a desaparèixer el teixit comercial i la vida en comunitat.
- c. Sovint, les persones grans que viuen en residències tenen sentiment de soledat, perquè reben poques visites, quan surten al carrer no es troben en una zona que els agradi prou, etc. Caldrien accions de les institucions per tal que les zones on hi ha **residències de persones grans siguin més amables**.



Juanma García

Director de la Càtedra UPO-Creu Roja en estudis sobre soledat no desitjada, única a Europa





Bet Bàrbara

Coordinadora del Servei d'Atenció Comunitària de l'Ajuntament de Barcelona

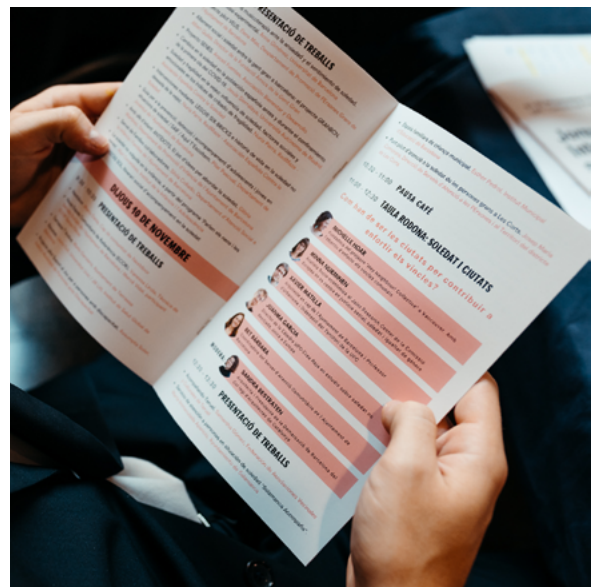
En el context actual, es va cap a una societat amb manca de cohesió social. Les persones més vulnerables econòmicament sovint tenen més pobresa relacional també. **Sense xarxa relacional, l'aïllament és més gran.**

Per poder fer front a aquesta situació, a més de la intervenció dels serveis socials cal anar cap a un model d'atenció social molt més comunitari, amb una dimensió més col·lectiva. Fins ara s'han construït propostes públiques més aviat individualitzades que ja no serveixen.

Des dels equipaments es treballava fins ara des de la lògica del consum: fer un taller, agafar un llibre... Ara cal començar a pensar que, a més de consumir, és important participar. Cal generar noves metodologies i dinàmiques més col·laboratives, sobretot davant de reptes complicats com la soledat.

Mirant la gran diversitat d'equipaments que hi ha a la ciutat de Barcelona, cal veure si serveixen per donar resposta a la soledat no desitjada. A més de canviar els espais físics per generar més proximitat, els equipaments també han de canviar la lògica de funcionament.

Els espais han de ser accessibles i proactius. No podem esperar només que les persones usuàries hi entrin sinó que, des dels mateixos espais, cal anar a buscar persones que potser no hi entrarien mai. L'accessibilitat ha de ser inclusiva, per tal que els equipaments siguin espais proactius de trobada i d'intercanvi.



TAULA RODONA: SOLEDAT I POLÍTIQUES PÚBLIQUES

Què poden fer les institucions per pal·liar la soledat?

MODERA:



Sara Berbel

Gerenta Municipal de l'Ajuntament de Barcelona. Doctora en psicologia social i escriptora

AMB:

Tracey Crouch

Política britànica. Ex-Ministra de Soledat del Regne Unit

Juan López

Professor i investigador de la Facultat de Sociologia de la Universitat de Granada

Joan Ramon Riera Alemany

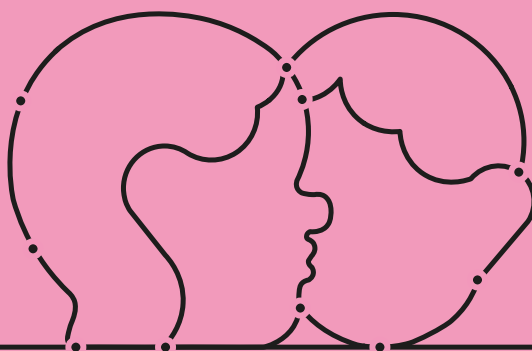
Regidor d'Infància, Joventut, Persones Grans i Persones amb discapacitat de l'Ajuntament de Barcelona

Colin Scicluna

Cap de gabinet de la Vicepresidenta de la Comissió Europea Dubravka Suica

Abbassia Hakem

Tinenta d'Alcaldia d'Inclusivitat Social i Solidaritats de la ciutat de Nantes





Tracey Crouch

Política britànica.
Ex-Ministra de Soledat
del Regne Unit

La soledat té un gran impacte sobre la salut, similar a fumar 15 cigarretes al dia.

Segons les estadístiques, **al Regne Unit un 45% de les persones diuen que ocasionalment se senten soles**; un 6% diuen que se senten soles sempre; i les persones joves d'entre 16 i 24 anys se senten més soles que qualsevol altre grup de població.

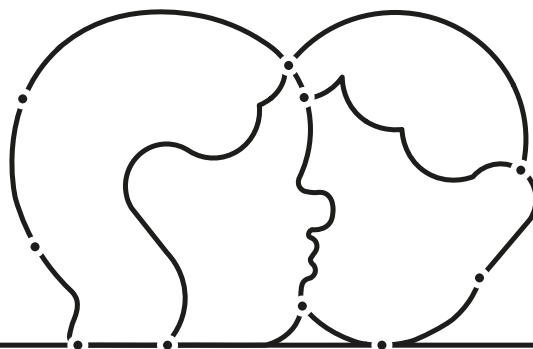
Quan es va crear el Ministeri de Soledat al Regne Unit, els mitjans no van dir-hi res en contra. Gent de tot el món van citar la ministra, hi havia moltes persones interessades en el tema de la soledat.

Des del Ministeri es va fer una anàlisi extensa sobre la soledat, que abraça l'impacte de les polítiques locals, el transport públic, la tecnologia i també el paper de les empreses com a agents que donen feina, i les seves responsabilitats. Aquesta anàlisi comprèn, doncs, allò que pot fer el govern, però també què poden fer molts altres agents.

Es va crear un mapa dels moments importants de la vida, des del naixement fins a la mort, que reflectia molts moments de soledat no desitjada. I es van buscar solucions segons el perfil de cada tipus de soledat, perquè no hi ha res que funcioni per a tothom igual. També es va analitzar com reduir l'estigma que provoca la soledat, perquè ens semblava importantíssim.

També es va fer una acció amb professionals de la medicina per ajudar les persones soles, que es va anomenar '**recepta social**'. Els i les metges feien receptes als pacients per fomentar que s'unissin a grups de jardineria, de senderisme i d'altres activitats. Allò va funcionar molt bé fins que va arribar la pandèmia.

En el fons, tot té a veure amb que les persones estiguin connectades, procurar que els grups d'activitats tinguin finançament i reconeixement, especialment per cada persona com a individu. Està bé trobar-se sol/a, però no està bé patir una soledat tan severa que fins i tot tingui impacte sobre la salut física i mental.



Alguns apunts sobre la **investigació qualitativa realitzada sobre persones grans i soledat**, en base a 100 entrevistes en profunditat, amb l'objectiu de detectar i valorar factors d'èxit en els programes per pal·liar la soledat:

- a. Les institucions han d'escoltar les persones que senten soledat. La soledat es mesura sovint només amb xifres, però també cal entendre la soledat des d'un punt de vista més qualitatiu. Això s'aconsegueix anant a veure les persones al lloc on viuen i escoltant-les.
- b. La soledat s'agreuja quan hi ha problemes de salut i de vulnerabilitat econòmica.
- c. Moltes de les persones que en algun moment s'han volgut suïcidar no ho han fet per por de no sortir-se'n i la possibilitat de suposar una càrrega per a una persona cuidadora pròxima.
- d. Les cures ja no recauen sobre la família, perquè les persones dependents no volen "molestar" els seus familiars. Davant d'això, les institucions han d'oferir més polítiques, serveis i programes de suport, perquè la solidaritat familiar cada vegada està més limitada a l'Estat espanyol.
- e. En general, hi ha mala comunicació entre la ciutadania i les administracions, perquè aquestes últimes sovint responen amb retard. Tampoc no hi ha bona comunicació amb la banca, perquè la majoria de tràmits es fan en línia i hi ha persones que no tenen accés a Internet o pateixen bretxa digital. L'atenció sanitària també ha sigut motiu de queixa per part de les persones enquestades.
- f. La soledat, tot i ser un problema social, es percep molt sovint com una qüestió personal.



Juan López

Professor i investigador de la Facultat de Sociologia de la Universitat de Granada





Joan Ramon Riera Alemany

Regidor d'Infància, Joventut, Persones Grans i Persones amb Discapacitat de l'Ajuntament de Barcelona

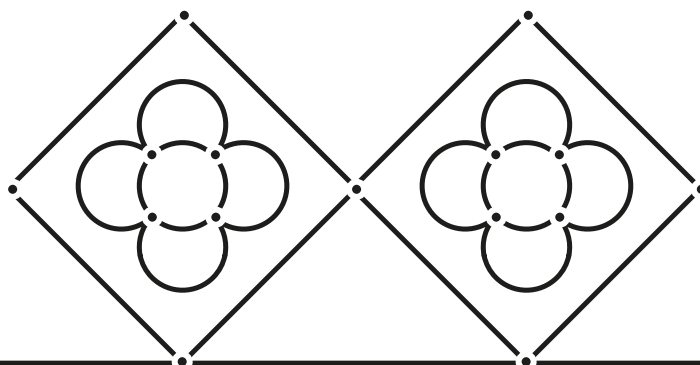
Atendre la soledat ha esdevingut una nova necessitat i està creant una nova modalitat de fer política.

Fins ara es feien polítiques sobre les condicions materials, i d'entre tots els valors que s'han desplegat amb el neoliberalisme n'hi ha un que ha triomfat: l'individualisme. Els agents i representants polítics que creuen en la polis han de donar resposta a aquesta situació.

Hi ha un repte nou que cal resoldre: les societats urbanes tenen una tendència natural a generar persones soles.

L'Ajuntament de Barcelona ha construït una **Estratègia municipal contra la soledat que respon a 4 grans eixos:**

- 1. Sensibilitzar i generar coneixement al voltant de la soledat.** Sense la ciutadania no és possible aconseguir-ho; hi ha d'haver participació i comunitat. Per part de les administracions, cal dissenyar i executar el procés.
- 2. Reforçar i desplegar serveis per prevenir i atendre la soledat,** des d'un punt de vista intergeneracional.
- 3. Reestructurar la ciutat i els seus espais.** El treball comunitari, amb la col·laboració d'entitats socials, és ara més necessari que mai, perquè permet arribar a llocs i a persones on segurament l'Ajuntament no podria arribar-hi només amb els serveis socials propis.
- 4. Adaptar el funcionament de les institucions a les necessitats i les problemàtiques derivades de la soledat no desitjada,** per introduir la mirada de la soledat a totes les àrees de l'Ajuntament.



A escala europea, la soledat és encara una temàtica nova; no forma part dels tractats competencials, no és una competència de la Unió Europea pensar o reflexionar sobre qüestions com la soledat.

Però, dels últims anys ençà, hi ha hagut més interès, ja des d'abans de la pandèmia de covid-19, i a partir de llavors va créixer la sensibilització al voltant de la soledat no desitjada.

La feina dels agents polítics és tenir cura dels ciutadans i les ciutadanes; les institucions no es poden permetre no tenir en compte la soledat i les afectacions que comporta sobre les persones.

L'actuació principal es fa en l'àmbit municipal, i és molt interessant, és així com s'ha de fer. Cal actuar tan a prop de la ciutadania com sigui possible.

La implicació de la ciutadania és imprescindible com a element consultiu.



Colin Scicluna

Cap de gabinet de la Vicepresidenta de la Comissió Europea Dubravka Suica





Abbassia Hakem

Tinenta d'Alcaldia d'Inclusivitat Social i Solidaritats de la ciutat de Nantes

A França, la soledat és un fenomen d'una magnitud increïble: 16 milions de persones diuen que se senten soles; 1 de cada 4 viu sola; només 1 de cada 3 té una xarxa de relacions. **A la ciutat de Nantes, 1 de cada 3 persones viu sola.**

Fa 20 anys, el govern central va crear un pla d'emergència per ajudar a dos col·lectius de persones: les més grans de 65 anys i les persones en situació de discapacitat. Només hi havia un requisit per poder rebre ajut i atenció: registrar-se a l'Ajuntament.

Després d'aquell pla d'emergència nacional, les directrius del qual van ser modificades pel govern central l'any 2021, la soledat no desitjada va passar a la política municipal. Avui encara no es poden avaluar els resultats des del punt de vista de les ciutats.

A Nantes, es treballa des de la unió entre diferents grups i organitzacions ciutadanes, persones que treballen en política i altres agents interessats a treballar per pal·liar la soledat no desitjada, amb l'objectiu d'augmentar la consciència sobre aquesta problemàtica, fomentar la implicació de tothom i fer-ne una bona divulgació.

Algunes accions que es duen a terme a Nantes:

- a. **Programa "O'menu"** per a persones grans, que els permet gaudir mentre mengen i fan amistats en un restaurant. Es buscava crear un moment de socialització. És una invitació oberta a tothom en què s'han implicat 28 restaurants de la ciutat. En total, s'han compartit 500.000 àpats en 2 anys.
- b. **Programa "Carta Blanca"**, per desenvolupar habilitats socials a través de la cultura, l'esport i altres activitats socialitzadores vinculades al lleure. També és un programa gratuït.

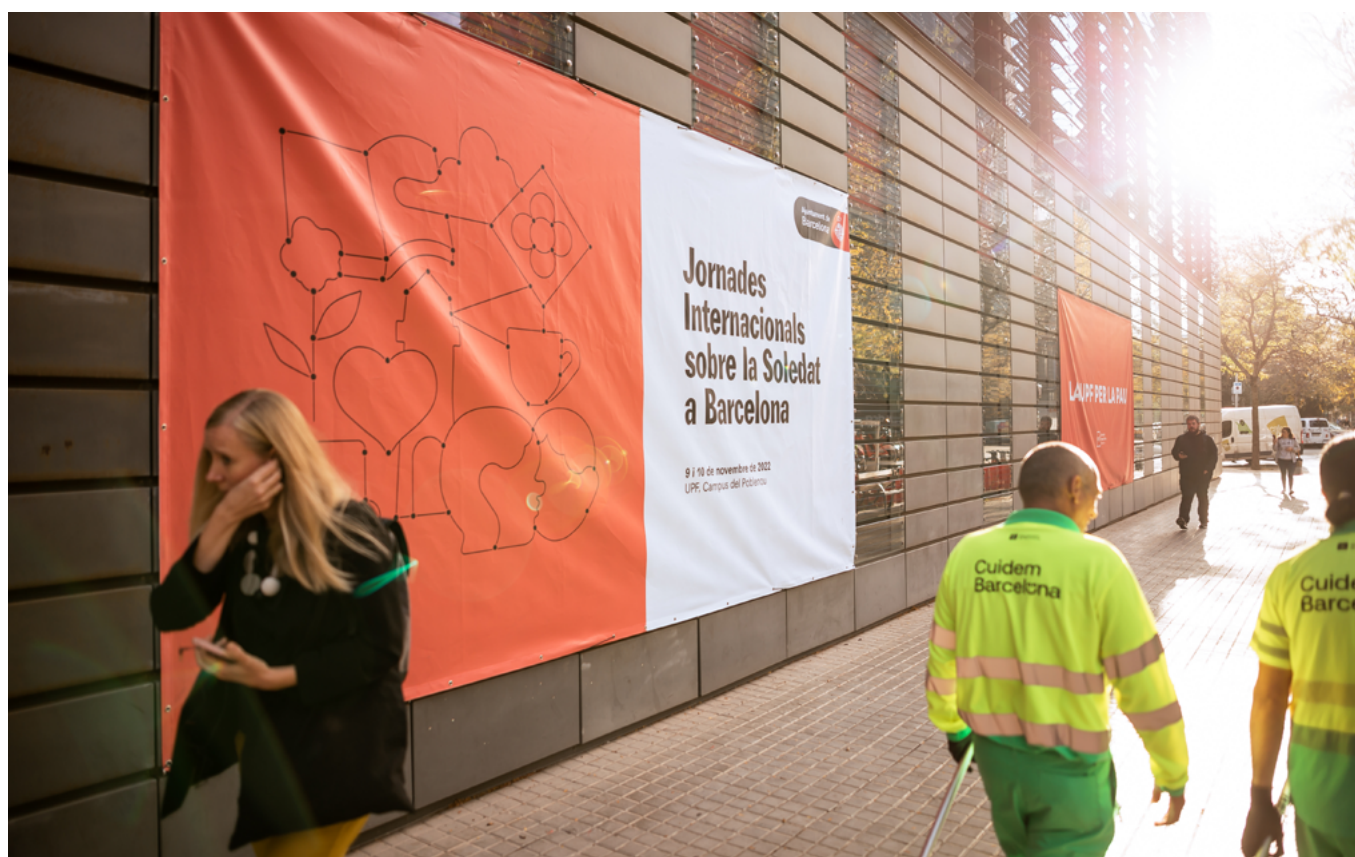


Conclusions generals



Com poden contribuir les noves tecnologies a pal·liar la soledat?

- 1. La tecnologia pot ajudar les persones a estar més a prop, a comunicar-se, però és important pensar com s'usa la tecnologia.** L'objectiu de l'ús no és per quedar-se en l'àmbit digital, ha de servir per a la vida fora de la pantalla. La tecnologia ha de servir per ajudar les persones.
- 2. La bretxa digital és rellevant,** qui no té aquestes eines per comunicar-se realment se sent molt sol/a. També cal **evitar que se sentin soles les persones que voluntàriament no volen utilitzar les tecnologies.**
- 3. No es pot confondre un robot amb una persona, però sí que la tecnologia (o un robot) pot complementar els serveis que s'ofereixen a la ciutadania.** Cap robot no substituirà el servei personalitzat, però sí que el podrà complementar.
- 4. És necessari debatre sobre l'ètica de la tecnologia i construir un pensament crític en relació amb això.** Cal cuidar el vessant ètic amb debat i educació.
- 5. És important la recerca i el coneixement sobre la soledat;** les dades ajuden a dissenyar polítiques públiques efectives.



Com es viu la soledat al llarg de la vida?

6. **La soledat no desitjada es pot viure i causar malestar a qualsevol edat i en qualsevol realitat econòmica.** Cal parlar de soledats en plural i mirar de conèixer-les més i millor per poder usar les eines necessàries que permetin implementar les polítiques adequades.
7. És molt important la identificació de les persones que se senten soles. Com es pot arribar a aquestes persones des de l'Administració? **La comunitat pot ser de gran utilitat per identificar-les i ajudar-les.**
8. Segons enquestes i dades obtingudes, **les persones grans, les persones amb discapacitats, els joves, les persones sense llar i les persones cuidadores són alguns dels col·lectius que pateixen més soledats.**
9. Per fer front a la soledat no desitjada s'ha de revisar el model d'atenció a les persones grans. Pensar que les persones grans en tenen prou amb sobreviure els pot causar soledat existencial. Cal **fomentar un model de vellesa que tingui en compte la potencialitat de les persones grans.**
10. És imprescindible **incorporar la perspectiva de gènere al tractament de les soledats.** D'aquesta manera s'introdueixen en l'anàlisi el treball productiu i el reproductiu. Posar els treballs al centre ajuda a entendre l'experiència diferent de la soledat entre homes i dones. Cal entendre un model de societat més centrada en les cures com a evolució de la societat del benestar.



SOLEDAT I CIUTATS

Com han de ser les ciutats per contribuir a enfortir els vincles?

11. L'arquitectura de les ciutats pot provocar aïllament i soledat. Per això, cal **transformar les ciutats per tal que puguin afavorir la proximitat entre persones**.
12. **Tota la ciutat és un espai d'habitabilitat, no només l'habitatge**. Tots els espais poden contribuir a l'habitabilitat i a l'enfortiment de vincles.
13. És important fer **intervencions variades per atendre tot el ventall de soledats**. També fer intervencions específiques per a joves, ja que, en general, encara se'n fan poques, tot i que el col·lectiu de persones joves és un dels més afectats per la soledat no desitjada.
14. Les intervencions en soledat han de tenir en compte diversos factors: **la connexió amb la ciutadania, la inclusivitat per evitar l'estigmatització i la capacitat de generar confiança** entre tots els agents implicats.
15. Els **equipaments que hi ha a la ciutat són una oportunitat per acompanyar persones i generar vincles interpersonals**. Cal adaptar-los arquitectònicament en aquest sentit quan calgui, i també és important repensar el model d'atenció a la ciutadania, i sobretot, quina acollida es fa en els equipaments comunitaris.



Què poden fer les institucions per pal·liar la soledat?

16. **La soledat ha començat a introduir-se en l'agenda política dels països de la Unió Europea durant els darrers anys**, sobretot des que el Regne Unit va obrir camí amb la primera estratègia i el primer ministeri contra la soledat no desitjada, l'any 2018.
17. Les entitats governamentals han de tenir cura de les persones, escoltant les seves necessitats i fomentant la participació, per oferir-los solucions adequades de prevenció i atenció de la soledat no desitjada. La prescripció social és una eina eficaç. **Cal parar atenció especial a la soledat no desitjada com a possible desencadenant de problemes de salut física i mental.**
18. Les ciutats tenen tendència excloure persones perquè l'individualisme ha triomfat. **Cal construir polítiques alternatives de base emocional que ajudin a enfortir vincles i a reconnectar les persones.**
19. És important tenir **dades quantitatives** per mesurar la soledat, però cal també analitzar i entendre la soledat no desitjada mitjançant **estudis qualitatius**. Igualment, cal **sensibilitzar l'opinió pública sobre la soledat com a problema social**, perquè sovint es viu com un problema personal.
20. **La implicació de tots els agents polítics i socials és essencial.** La soledat no desitjada interpel·la a governs, a entitats, a agents socials i a ciutadania. **Tothom pot ser part del problema i part de la solució.**



Més informació:

barcelona.cat/soledat

Les Jornades, en imatges:

- [9/11/2022](#)
- [10/11/2022](#)

Compromís “Barcelona contra la soledat”

La soledat no desitjada s’ha convertit en un problema global de les societats actuals, vinculat al procés de modernitat, el desenvolupament urbà i l’increment de l’individualisme.

La Comissió Europea ja va alertar el 2015 que al voltant de 30 milions de persones adultes a Europa se sentien sovint soles, i instava a la necessitat de comprendre els diversos factors de la soledat en toates les etapes del cicle de vida per poder alleujar-la de manera efectiva.

Segons dades de l’enquesta municipal Òmnibus de 2020 i 2022, en aquest interval de temps la soledat ha augmentat a Barcelona pràcticament en tots els cicles de vida, sobretot entre les persones joves, i també entre la població adulta d’entre 55 i 64 anys. En canvi, la soledat no desitjada ha disminuït entre la població més gran de 65 anys.

La població que més manifesta sentir-se sola és la de les persones menors de 35 anys. Concretament, el 9% dels i les joves de 16 a 24 anys i el 7,4% d’entre 25 i 34 anys. Entre la població de 35 a 64 anys, el sentiment de soledat està al voltant del 3%, i un 2,1% de les persones de 65 anys o més diuen que se senten soles sovint o molt sovint.

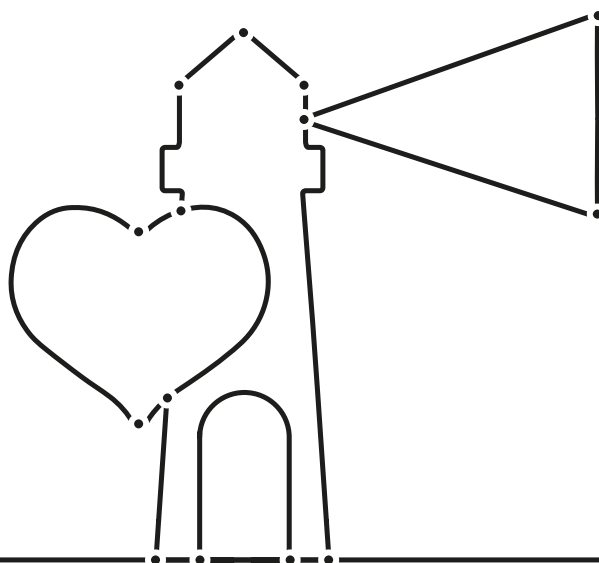
La majoria de persones ens sentim o ens sentirem soles en algun moment de la vida, però la capacitat d’enfrontar i superar aquesta soledat varia en funció de l’entorn i les relacions socials i de suport de les que disposa cadascú.

L’Ajuntament de Barcelona treballa activament des de fa anys per pal·liar el sentiment de soledat no desitjada a la ciutat, però davant l’evidència de les dades que confirmen el fenomen, ha esdevingut una prioritat de l’administració que ha quedat plasmada en l’Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030.

Per poder afrontar la soledat no desitjada de les persones no només ho hem de fer des de l’atenció i acompanyament a aquelles persones que ja la pateixen, també hem d’anticipar-nos per prevenir situacions de soledat i, sobretot, promocionar les relacions socials de qualitat que beneficiïn la cohesió social de la ciutat. Per a assolir-ho cal el compromís de tothom.

Amb l’objectiu d’implicar totes les persones, organismes, i institucions o entitats públiques i privades en reduir el sentiment de soledat no desitjada a la ciutat, l’Ajuntament de Barcelona, en el seu paper d’administració pública, promou i impulsa aquest **Compromís “Barcelona contra la soledat”**, en el marc de l’Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030”, per tal que s’hi adhereixin i incorporin, en l’àmbit de les seves competències, accions, iniciatives o bones pràctiques que contribueixin a pal·liar la soledat no desitjada i fomentin les relacions socials, seguint alguna d’aquestes línies:

- Treballar per donar a conèixer i sensibilitzar sobre soledat no desitjada.
- Fer pedagogia i sensibilització en els centres educatius en les diferents etapes escolars.
- Dur a termes accions o iniciatives que ajudin a pal·liar la soledat no desitjada de les persones que la pateixin o bé fomentar les relacions socials per millorar l'entorn social i comunitari.
- Impulsar les relacions socials i la socialització en les activitats que es desenvolupin a les entitats i entorns en els quals es participa, posant especial atenció a les situacions de soledat no desitjada.
- Fomentar la relació presencial entre persones i entre generacions.
- Promoure la cooperació i el voluntariat en totes les etapes de la vida com a eines de transformació social.



-
- [Adhereix-te al Compromís](#)
 - [Si ets una entitat, registra't al Cerca Salut Barcelona](#)
 - [Subscriu-te al butlletí "Barcelona contra la soledat"](#)
 - [Visita el web "Barcelona contra la soledat"](#)



barcelona.cat/soledat



**Ajuntament
de Barcelona**