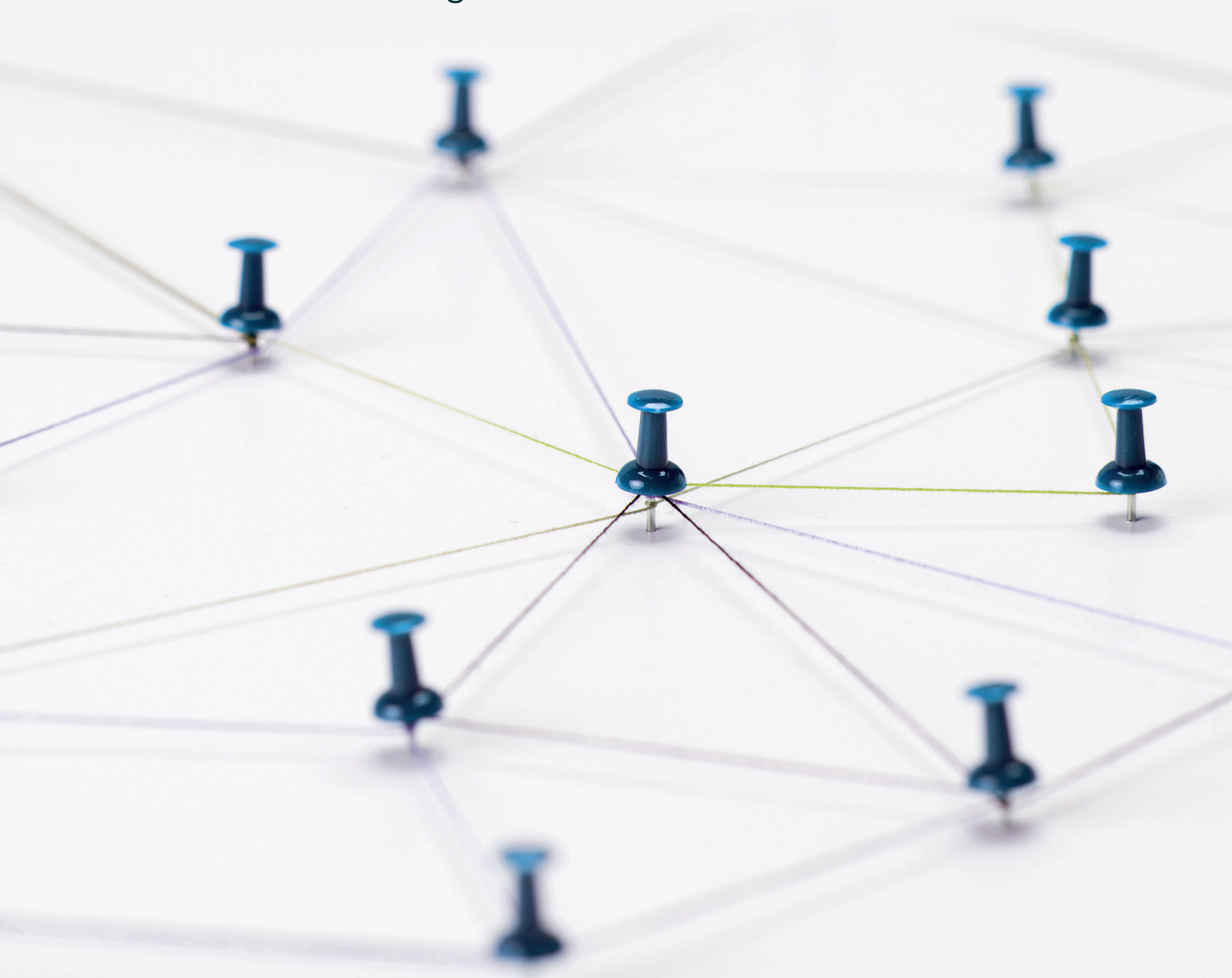


I ADIKZIOEN TOKIKO PLANA

[2023 - 2026]

Erroibar eta Aezkoako ibarrak eta Auritz,
Orreaga eta Luzaideko Udalerriak



Laguntzaileak



Garatzen dute



I Adikzioen Tokiko Plana
Erroibar eta Aezkoako ibarrak eta Auritz,
Orreaga eta Luzaideko Udalerriak [2023-2026]

EGILEA:

Blanca Martínez Bugarín

Psikologo Orokor Sanitarioa

ANTOX Elkarteko PAUSE Prebentzio Zerbitzuko arduraduna

DISEINUA ETA MAKETAZIOA:

Exea Comunicación

LG: NA 2793-2023

AURKIBIDEA

1	Aurkezpena	4
2	Helburuak	5
3	Barne Koordinazio Batzordea	6
4	Talde Eragilea	6
5	Analisi kualitatiboa	7
	5.1 Talde fokalak, adin-tarteen arabera banatuta.....	7
	5.1.1 Metodologia.....	7
	5.1.2 Laginaren deskribapena.....	7
	5.1.3 Emaidzak.....	8
	5.1.4 Ondorioak.....	15
	5.2 Osasunaren, hezkuntzaren eta aisiaren esparruetan funtsezko agenteekin Online galdetegiak eta hauen arteko elkar-banatzeara.....	17
	5.2.1 Metodologia.....	17
	5.2.2 Laginaren deskribapena.....	17
	5.2.3 Emaidzak.....	17
	5.2.4 Ondorioak.....	19
	5.3 Pantailak erabiltzeko ohiturei buruzko online galdetegiak Lehen eta Bigarren Hezkuntzako ikasleentzat.....	20
	5.3.1 Metodologia.....	20
	5.3.2 Laginaren deskribapena.....	20
	5.3.3 Emaidzak.....	20
	5.3.4 Ondorioak.....	24
	5.4 Iradokizunak.....	25
6	Jarduera-ildoak eta prebentzio-ekintzen proposamenak	26

#01

AURKEZPENA

ADIKZIOAK SAIHESTEKO TOKIKO ALIANTZA, SAREAK EHUNTZEN proiektutik Adikzioen I. Tokiko Plana egin da, **Erroibar eta Aezkoako** ibarretan eta **Auritz, Orreaga eta Luzaideko** herrietan substantziarekin eta substantziarik gabe dauden adikzioen inguruan sentsibilizatu eta prebenitzeko.

Proiektua **HAIZE MOREA** emakumeen talde politikoaren lankidetzaren proposamenetik sortu da. Talde horrek, bizi diren herrietan adikzioen inguruko arazoak identifikatu zituzten, eta **ANTOX** elkartearekin harremanetan jartzea erabaki zuten, eremu horretan erreferentia dena.

HAIZE MOREAren eta **ANTOX** Asoziazioaren arteko lankidetzaren horren ondorioz, proiektu hau Nafarroako Kutxa Fundazioaren eta La Caixa Fundazioaren tokiko Innova Programaren deialdiara aurkeztu zen, eta haren bidez lortu zen programa garatzeko behar zen bultzada ekonomikoa.

Honen azken helburua babes-faktoreak indartu eta herri-tarren mendekotasun-jokabideen aurrean arrisku-faktoreak murriztea da, adikzioei modu integralean aurre egiteko sentsibilitatea eta gizartearen eta erakundearen parte-hartzea sustatuz. Azken batean, Adikzioen I. Tokiko Plana abian jartzea bilatzen da, lurraldeko komunitate-antolaketen eta tokiko eragileen ezagutza eta ekarpenekin.

PROIEKTUAREN FASEAK

1. Talde eragilea eratzea

Aldez aurreko lan bat egin da inguruko funtsezko eragile komunitarioak identifikatzeko. Eragile horiek, biztanleriarekin batera, Talde Eragile bat osatu dute. Talde irekia izan da, eta parte-hartzaileek ezagutzak, esperientziak eta ideiak partekatu dituzte Adikzioen I. Tokiko Plana diseinatzeko eta ezartzeko.

2. Adikzioen Tokiko Plana diseinatzea eta garatzea

Talde Eragileko kideek, partaidetzazko metodologia komunitario baten bidez, inguruko herrietako substantziadun eta substantziarik gabeko adikzioen errealitatea aztertu dute. Haien ezagutza eta esperientzietan oinarrituta diseinatu da Adikzioen I. Tokiko Plana.

3. Adikzioen Tokiko Plana garatzea eta ezartzea

Substantziadun eta substantziarik gabeko adikzioak prebenitzeko ekintzen epe ertain eta luzerako plan-gintza egin, ikuspegi komunitarioarekin, Erroibarretako, Aezkoako eta Auritz, Orreaga eta Luzaide herrietako biztanleei zuzenduta.






Erroibarren, Aezkoan eta Burguete, Orreaga eta Luzaideko herrietan Adikzioen Tokiko lehen Plana garatzeak ekintza garrantzitsua izan da, azterketa komunitario baten emaitza delako, eta, horri esker, adikzioen inguruko zonaldeko errealitate holistikoa ulertu ahal izan delako. Horregatik, Adikzioen I. Tokiko Planak hiru urteko indarraldia izatea aurreikusten da, eta **ANTOX**ek **HAIZE MOREA**ren eta inguruko herrietako funtsezko eragileekin lankidetzaren aliantzak indartzen laguntzea da bilatzen dena.

#02

HELBURUAK

Proiektuaren helburu orokorra **Adikzioen Tokiko Plana** diseinatzea da. Plan horrek metodologia komunitario parte-hartzailea izango du, eremu desberdinetako ibarretako eta herrietako biztanleek substantziarekin eta substantziarik gabe dituzten adikzioen errealitatea ezagutu ahal izateko.

HELBURU ESPEZIFIKOAK

-  Herrietako biztanleen parte-hartzea sustatzea.
-  Talde Eragile bat sortzea, borondatez Adikzioen Tokiko Planaren garapena landu nahi dutenekin.
-  Inguruko herrietako biztanleek substantziarekin (alkohola eta beste droga batzuk) eta substantziarik gabeko adikzioekin (ausazko jokoa online/presentziala, internet, sare sozialak, bideojokoak...) dituzten mendekotasunen errealitatea ezagutzea.
-  Adikzioen I. Tokiko Plana diseinatzea.
-  Zonaldean antzemandako beharrei erantzuteko prebentzio- eta prestakuntza-ekintzak ezartzea.

#03

BARNEKO KOORDINAZIO BATZORDEA

Beharrezkotzat jo da Barne Koordinaziorako Batzorde bat sortzea, Adikzioen I. Tokiko Planaren diseinua eta ezarpena gidatzeko. Prozesu osoan zehar koordinazio-bilerak egin dira, bai aurrez aurre eta baita online ere.

Talde hori hiru emakumeek osatu dute:

HAIZE MOREA talde politikoa

- **Juana Celay Rodrigo**, Auritz-Burgueteko Oinarrizko Osasun Eremuko Lehen Mailako Arretako medikua.
- **M^a Pilar Fagoaga Martiarena**, Auritz-Auritzeko oinarri-zko osasun-eremuko gizarte-langilea.

ANTOX elkarte

- **Blanca Martínez Bugarín**, Osasun Psikologo Orokorra eta substantziadun eta substantziarik gabeko adikzioen prebentzioan eta tratamenduan aditutako teknikaria.

Batzordea osatzen duten bi kidek zonaldeko komunitateko eragile izateak eta bi horien proiektuarekiko inplikazio handiak, parte-hartze handia sustatu du bai Talde Eragilean eta baita analisi kualitatiborako garatu diren ekintzetan.

#04

TALDE ERAGILEA

Adikzioen I. Tokiko Plana diseinatzeko, garatzeko eta ezartzeko funtsezko ardatzetako bat Talde Eragilea da.

Talde hori osatzeko, Barne Koordinaziorako Batzordearekin egindako lehen bileretan lurraldeko agente giltzarrien zerrenda bat egin zen, eta horietako bakoitzarekin harremanetan jarri zen posta elektronikoz bidez, proiektua azaltzeko eta talde eragilean parte hartzeko eskeiniz. Ondoren, prozesuan zehar, egin diren bileretako deialdiak emailaz gain, telefonoz eta WhatsApp bidez egin dira.

Harreman zuzena izan da jarraian aipatzen diren esparruetako pertsonekin:

- Inguruko herrietako udalak eta kontzejuak
- Osasun Zentroak
- Farmaziak
- Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak
- Ikastetxeak
- Apymak
- Emakumeak
- Gazteria
- Adinekoak
- Aisia
- Kirola
- Kultura
- Zerbitzuen sektorea (okindegiak, ostalaritza, ile-apaindegiak, estankoak, supermerkatuak, hotelak, landetxeak, camping-ak...)
- Tokiko komunikabideak
- Guardia Zibila

Talde Eragilea talde irekia da, lurralde-eremu komunitarioa, eta prozesu osoan zehar pertsonak sartu dira bertan. Pertsona horiek, beren borondatez, Barne Koordinaziorako Batzordearekin batera parte hartu dute Adikzioen I. Tokiko Planaren garapenean.

Aurreikuspenen arabera, Talde Eragilea ez da azkenduko proiektuaren oinarriarekin, baizik eta ikuspegi ireki eta berriarekin batetik, Adikzioen I. Tokiko Planaren proposatutako ekintzen bultzatzaile izaten jarraituko du.

ANALISI KUALITATIBOA

Metodologia kualitatiboa egokitzen da alkoholari, drogei eta ausazko jokoei buruzko ikuspegi soziala (iritziak, jarrerak, itxaropenak, portaerak...) ezagutzeko, ondoren horren interpretazioa eta analisia egin ahal izateko.

Honako hauek garatu dira:

- Talde fokalak, adin-tarteen arabera banatuta.
- Online galdetegiak eta osasunaren, hezkuntzaren eta aisialdiaren arloetako funtsezko eragileen arteko parte-katzea.
- Lehen eta bigarren hezkuntzako ikasleei pantailak erabiltzeko ohiturei buruzko online galdetegiak.

5.1

Talde fokalak, adin-tarteen arabera banatuta

5.1.1 Metodologia

Hasieran, sei eztabaida-talde egitea planteatu zen, 17- 60 urte bitarteko biztanleekin, adin-tarteen arabera banatuta, alkoholaren, drogen eta ausazko jokoaren (presentziala zein online) erabilerei buruzko gizarte ikuspegira hurbiltzeko.

Adierazgarria izan zen ez zela talderik sortu 30 eta 39 urte artekoekin, ez dakigu zergatik, baina ez zen inor inskribatu adin-tarte horretan.

Aitzitik, aurreikusi gabeko talde bat sortu zen DBHko 4. mailako ikasleekin, ikasleen ekimenez. Helduekin alkoholari, drogei eta ausazko jokoari buruzko talde fokalak egiten ari zirela jakinarazi zitzaizkion, aho batez erabaki zuten haiek ere euren espazioa nahi zutela eduki alkoholaz, drogez eta ausazko jokoaz hitz egiteko. Eskaera proposamena ikastetxeko zuzendaritza-taldeari helarazi zitzaion eta baita onartu ere.

Aldez aurretik, onespren-dokumentu bat sinatu ondoren, parte-hartzaileek onartzen zuten foku-taldearen saio guztiak audioan grabatuko zirela, DBHko 4. mailako ikasleen taldea izan ezik. Horri esker, transkripzioa egin ahal izan da, ondoren aztertzeko, eta talde bakoitzaren testu-aipuak atera ahal izateko.

Galderen gidoi bat diseinatu zen, talde guztientzat berdina, eta hurrengo intereseko puntuen arabera sailkatu zen:

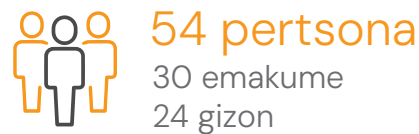
- Egungo egoera: alkohola, drogak eta ausazko jokoaren arazo gisa dugun pertzepzioa.
- Alkohol-kontsumoarekin, beste droga batzuekin eta ausazko jokoarekin lotutako jokabideekin lotutako arriskuak identifikatzea.
- Alkoholaren, drogen eta ausazko jokoaren jokabideen arteko aldeak generoaren arabera.
- Jarduketa-proposamenak, esku-hartzeak eta/edo prebentzio-ekintzak.

Taldeak moderatu zituen profesionalak komunikazio-estilo dinamikoa, irekia eta erdi-zuzendaritzakoa mantendu zuten. Gainera, parte-hartzaileen arteko parte-hartze ekitatiboa eta elkarrekintza sustatzen saiatu zen, informazioa sortzeko metodo gisa.

5.1.2 Laginaren deskribapena

Taldeak 2023ko maiatza eta ekainaren artean egin ziren, eta bertaratutakoak Auritzeko Kultur etxean elkartu ziren.

Egindako sei taldeetan 54 biztanlek parte hartu zuten, 30 emakume eta 24 gizon, adin-tarteen arabera honela banatuta:



DBHko 4. mailako ikasleak:
18 pertsona (5 neska eta 13 mutil).

17 eta 19 urte bitartekoak:
2 pertsona (emakume 1 eta gizon 1).

20-29 urte:
10 pertsona (6 emakume eta 4 gizon).

40-49 urte:
9 pertsona (7 emakume eta 2 gizon).

50-59 urte:
7 pertsona (5 emakume eta 2 gizon).

60 urtetik aurrera:
8 pertsona (6 emakume eta 2 gizon).

5.1.3 Emaitzak

Egungo egoera: alkohola, drogak eta ausazko jokoa arazo gisa zonaldean hantzematea

DBHko 4. mailako ikasleak

Printzipioz, alkoholaren eta drogen kontsumoa ez dute arazo sozialtzat hartzen, baina bai indibidualtzat, alkoholaren arazoak izan ditzaketen pertsonak identifikatzeaz gain, kontsumoaren normalizazioaz jabetzen direlako. Iruzkin esplizituak egiten dituzte, alkoholik kontsumitzen ez duten pertsonak presionatzeko. Alkoholaz gain, "kalean" beste droga hauek kontsumitzen ari direla esan dute: kokaina, marihuana, MDMA, speeda eta Popper.

"Alkohola nonahi dago".

"Popper modan jartzen ari da".

Taldeko pertsona gehienak bat datoz droga-kontsumoa normalizatzen ari dela eta edozein espazio publikotan ikusteko moduan egiten dela esatean.

"Marra bat sartzea erraza da. Komunean, kalean, barraren ondoan, edozein lekutan... "

"Taberna batera joan eta porro batekin ikusten duzu norbait". "Ez dira batere izkutatzen".

Ez dute ausazko jokoa arazotzat hartzen eta ez dute inolako ausazko jokoekiko interesik erakusten.

17 - 19 urte

Taldea osatzen duten pertsonak bat egiten dute alkoholak eta drogek gizartean arazo bat dela esatean, eta alkoholaren kontsumoaren normalizazioa kezkatzen ditu. Izan ere, alkoholaren erabilera oso hedatuta dago adin guztietan. Gainera, gazteen kokainaren kontsumoa handitzen ari dela uste dute.

"Sozialki oso onartua dago norbaitek edatea. Norbait mozkor bat dela esatea... ez dakit... sozialki grazia ere egiten du, gero beste droga batzuk askoz gehiago epaitzen dira".

Ez dute ausazko jokoa inguruko gizarte-arazotzat hartzen, eta ez dituzte identifikatu jokoarekin arazoak izan ditzaketen pertsonak, haien gizarte eremuan behinik behin. DBHn eta Batxilergoa egin zuten bitartean, adin txikikoak izanda jolasten zuten ikasle eta gazteak ikusi zituztela esaten dute, baina gero, unibertsitategian, beren gizarte inguru hurbilenean ez zegoela jolasten zuen inor.

"Hemen ez, baina iruñera ikastera iritsi nintzenean, flipatu egin nuen. Nire klasean ludopata pila zeuden, klasearen erdian sakelakoaren bidez apustuak egiten, bost minuturo komunera emaitzak begiratuz, jostaldietan erruletara bota, baina hemen, hain zuzen, ez dago ezer... Ez dago apusturik egin dezakezun makinarik. Hori ez dago eta horrela jarrai dezala, mesedez".

"Denetik dauka. Debeekatuta dago, 18 urte ez ditudalako, orduan oso "guay" naiz, ezin den zerbait egiten dudalako. Gero, kontrola daukazula sentitzea da, ez duzunean ezertarako kontrolatzen. Igual nik metodo bat daukat... ez du bat ere funtzionatzen, estatistika da bankuak beti irabazten du, baina gurasoetatik 30 galtzen ditut eta egun batean 20 irabazi baina 30 galdu ditudala isiltzen dut. Estimulagarria den guztia-ekin gertatzen den bezala, arrisku eta kontrol sentzazioa da, arrisku hau daukat, baina kontrola daramadala sentitzen dut eta ez da horrela".

20-29 urte

Oro har, alkoholaren eta drogen kontsumoa arazotzat hartzen dute inguruko herrietan. Substantzien kontsumoaren ikusgarritasuna nabarmentzen dute, edozein tabernatan eta eguneko edozein ordutan, eta normalizazioa eragiten du horrek. Adierazten dute drogak kontsumitzen hasteko adina jaisten ari dela, eta gaur egun adingabeak gazteago hasten direla kontsumitzen, haiek hasi zirena baino lehen.

"Edozein motatako drogak esnifatuEsnifatu, pilulak edalontzira, zerbait oso dibertigarria ematen du. Popperra, zu parrandan ateratzen zara eta jendea Popper-arekin dago gora ta behera eta ez da inor izkutatzen".

"Kontsumitzen hasteko adina ere asko aurreratu da, guk 15-17 urte genituenean, hau da, parrandan ateratzen hasten zarenean, oso urrun zegoen errealitatea zela uste dut, edo ez hain urruna, giro horretan gundelako, baina urrunagoa zen, eta, nire ustez, orain 18 urteko edozein gaztek eskura ditzake substantziak, gure inguruan egoera hori gertatzen baita".

"Farlopa asko dago, eta nik uste dut hori dela hemen gehien mugitzen dena, porroez gain".

"Porroak berdina dira... hau da, tabakoaren berdina da... taberna bateko atera joaten zara eta bat zigarro batekin dago, beste bat porro batekin, beste bat porro batekin, eta tabernetako terrazetan erretzea normalizatu da, lehen ez bezala".

Argi eta garbi identifikatzen dituzte drogak kontsumitzen dituzten gazteak, eta azaltzen dute kontsumoak eragiten duela jatorrizko koadrilatik banantzea, bertan ez baita drogarik kontsumitzen, baita drogak kontsumitzen hasi diren gazteekin lotzen ere. Adiskidetasun-harreman horiei erreferentzia egiteko, "drogolegak" hitza erabiltzen ditu, eta honela definitzen dituzte:

"Ba, zure koadrilarekin edo betiko lagunekin irteteari uzten dutenak dira, drogatzen diren beste batzuekin ateratzeko. Horregatik dira "drogolegak" eta ez drogogalunak", izan ere, drogatzeke pizgarri hori amaitzen denean, ez baitira lagunak izango".

"Ez da egun batetik bestera, trantsizio bat da".

"Zure koadrilan gero eta okerrago ikusten da edo gaitzi ikusten da drogatzea edo ez dakit zer egotea,

eta orduan zu gero eta gutxiago ateratzen zara mugak jartzen dizkizun edo eroso ez zauden kuadrilla horrekin”.

“Hainbat koadrilatik 3 edo 4 pertsona ateratzen dira”. “Eta haien artean elkartzen ari dira”.

Ausazko jokoari dagokionez, ez dute ikusten arazorik dagoenik nerabeengan, gazteengan edo beste adin batzuetako pertsonengan. Izan ere, inguruko ostalaritza-establezimenduetan ez dago kirol-apustuak eginten dituen makinarik, ezta joko-aretorik ere. Noizean behin eta egoera jakin batzuetan modu kontrolatuan eta ez problematikoa jokatzeko delatzen adierazi dute.

“Lehen ONCE banatzen zuen pertsona bat zegoen, baina erretiroa hartu zuen eta jada ez dago ONCEtik”.

“... Nahiko modu osasuntsuan da, ezta? Izan ere, kirola bat egiten da futbola ikustera doazen guztiekin, ez dakit zer, hau da, diru hori jokatzeko da edo partida bat jokatzeko diru pixka bat joka daiteke, baina ez dut uste maila honetan... Ez, inguruan ez dago benetako arazorik zorizko jokorekin eta diruarekin”.

“Nik agian esango nuke gabonetako loteriarekin badeu jendea pasatzen dela, ezta? Saskiak... eta hori bai dela normala, baina badaude Umearen Loteria duten batzuk nik dakidanak... zuk diozun nire osabaren batek 1.000 euro gastatzen ditu”.

“Uste dut puntualagoa dela, ezta? Bazkaria daukazu, eta Labriteria zoaz, eta esaten duzu, Labriteria etorri naizenez apostu bat egiten dut, baina ez banintz etorriko ez nuke apostua egingo”.

Era berean, ez dute uste online joko-arazoak dituzten pertsonak egon daitezkeenik, ez dute arazo hori izan dezakeen inor ezagutzen eta ez dakite existituko den.

Aitzitik, pantailen eta bideojokoen erabilerarekin kezkatuta daude. Azaldu dute ohikoa dela zerbait hartzera geratzen direnean lagunekin harremanetan jarri beharrean mugikorra erabiltzen ari diren pertsonak egotea. modu puntualean, bideojokoekin arazoak izaten al duten pertsonak daudela ere komentatzen dute.

Alkohola eta drogak, gero pantailak eta bideojokoak, eta, azkenik, ausazko jokoak dira gizarte-arazo bat izan daitekeela uste duten kezka nagusia.

Sustantziaren bat kontsumitzen duten galdetuta, argi eta garbi erantzuten dute alkohola kontsumitzen dutela. Udan sarriago, neguan baino, eguraldi hobea. Neguko kontsumoa festetara eta/edo ekitaldi puntualekora mugatzen da, eta asteburuetan “bermuta hartzera”. Bat datoz esatean alkoholaren kontsumoa oso hedatuta dagoela edozein adinetan, eta, diotenez, sozializatzen laguntzen duelako erabiltzen dute.

“... Sozializatzen duzu, bestela behar bada ez zenuke pertsona horiekin hitz egingo”.

“Desinhibetzen zaitu, eta, gero, denok dugun lotura-

puntu bat ere bada, bestela agian ez ginake leku berean egongo”.

“Izan ere, jai batzuk guay-ak dira, normalean elkartzen ez zaren jende pilo batekin egoten zaren. Garagardo bat lasai asko hartzen ari zaren festa horietan, jendearekin hitz egiten, sobera mozkortzen zaren horietan baino”.

40-49 urte

Taldea osatzen duten pertsona gehienak bat datoz alkohola eta drogak gizartearen arazotzat hartzean. Ia adin guztietan, alkoholaren normalizazioaren jakitun dira.

Kezka agertu dute, halaber, gazteak drogak hartzen ikusi dituztelako jai-eremuetan, naturalitate osoz, ezkutatu gabe, eta hori nahiko kezagarritzat jo dute.

“Nire ustez, gazteak berak ere, nire familia eta gizarte inguruan beintzat, gazteak berak, eskandalizatuta daude azkenaldian ikusten ari direnarekin, eta nik uste dut beraiek ere eskandalizatzen badira...”.

Ausazko jokoari dagokionez, ez dute uste arazo bat denik gaur egun, baina gogoratzen dute duela urte batzuk pertsona batzuek arazoak izan zituztela bingoan jokatzeko.

“Ba bazenekien gustatzen zitzaielako joaten zirela, bingoan jokatzera jaisten zirela, baina duela urte asko”.

50-59 urte

Inguruan alkohola eta drogak kontsumitzearen kezka orokorra transmititzen dute. Zalantza gutxi dituzte gazteek duela urte batzuk baino gehiago kontsumitzen dutela esatean, ez direla gazte guztiak, eta kontsumoa ez dela ezkututzen. Kezka handia dute behin baino gehiagotan ikusi dutelako, egun argi, espazio publikoetan kanabisa eta kokaina kontsumitzen.

“Denetarik ikusten da, niri tokatu zaidana behintzat, porroak ikusten dira, koka ikusten da... azken finean”.

“Ez dira ezkututzen”.

“...Baina ikusten da, lehen ez bezala, lehen porro bat erretzen zuena kanpora joaten zen”.

“Atzera joaten ziren... orain tabernako atean jartzen dira”.

“Orain normalizatuagoa dago, onartuagoa”.

Adierazi dute, halaber, alkoholaren kontsumoa dela gaur egun inguruan dagoen arazorik larriena. Gainera, alkohola kontsumitzeko moduari dagokionez, gaur egun aldatu da, duela urte batzuekin alderatuta. Azaldu dutenez, alde handia da, alkoholaren kontsumoa egunerokoa izatetik asteburuko izatera igaro da.

“Bada jendea ibarran alkohol kontsumo beste kontsumo mota batzuegatik baino askoz kaltetuago dagoena”.

"Adin ertaintetik gora asko dago".

"Alkoholaren arazoa, gaur egun, askoz esporadikoa-goia da, astebururako erabiltzen duzu, dibertitzeko, baina egunerokoan ez dago lehen zegoen hori".

Alkoholarekiko eta beste droga batzuekiko adikzio-ikurrak izan ditzaketen pertsonak daude identifikatuta eremu horretan, herri txikiak direlako eta denek elkar ezagutzen dugulako.

Ausazko jokoari dagokionez, ez dute uste inguruan arazorik sortzen duenik.

60 urtetik aurrera

Ez dute ikusten alkohola eta drogak gizarte-arazo direnik; azaldu dute desberdintasunak antzeman dituztela duela urte batzuekiko, lehen gehiago edaten zela egunero, eta orain asteburuan gehiago edaten dela iruditzen zaiela.

"Aste osoa, agian, kontrolatuago dago, baina asteburua da edateko aprobetxatzen dena".

Alkohola bere adinean erlazionatzeko erabiltzen dela diote.

"Behar duzun aitzakia izan daiteke, tabernara atera harremantzeko".

Ez dituzte inguruan substantziekin mendekotasuna izan dezaketen pertsonak identifikatzen, bai ordea mendekotasunekiko, alkoholarekiko arazoekiko eta beste droga batzuekiko gertuko familia izan dutenak.

Ausazko jokoa, gaur egun ez da arazo gisa ikusten. Izan ere, duela urte batzuk joko-arazoak zituzten pertsonak zeuden, zehazki, emakumeak, bingoarekin eta txanpon-makinekin.

"Bingoarekin garai bat egon zen jende asko...".

"Drama asko ikusten ziren... agian erosketak egitera ateratzen ziren emakumeak, txanpon-makinetan sartu eta diru guztia xahutu".

Alkohol-kontsumoarekin, beste droga batzuekin eta ausazko jokoarekin lotutako jokabideekin lotutako arriskuak identifikatzea

DBHko 4. mailako ikasleak

Arriskurik handiena substantziekin mendekotasuna eta edo ohiko kontsumoa dela adierazten dute, eta kontsumitu duen pertsonaren zeinuak argi eta garbi ikusten dira. Gainera, azaldu dute kontsumitzen duten pertsona izaera aldatzen zaiela eta harremanen arteko gatazka-maila handitzen dela (liskarrak, borrokak...).

"Arazoa dutenek badakite, denok dakigu".

"Ezagutzen ditugu, ez dute ezkututzen".

"Sartzen ikusten ditugu".

"...Fisikoa gutxiago zaintzen da... zurekin duten jarrera".

"Sorpresak ere badaude, espero ez den jendea eta kontsumitzen duena".

"Kuadrillak kontsumitzen dutenen eta ez dutenen artean banatzen dira".

Normaltasun osoz azaldu dute drogak zuzenean eskaini dizkietela, eta esan dute 20 urtetik gorako pertsonak izan direla, eta ez dutela nahi esaten dietenean, eskaintzari uko egiten dietenean, ez dietela behin eta berriz esaten.

Gidatzea eta sustantzien kontsumoari dagokionez, gauzez ateratzen direnean, gurasoak txandaka joaten dira jasotzera esaten dute. Beste batzuetan, inguruko pertsona ezagunen batekin ere itzultzen dira etxera, gidatzeko baldintza egokietan.

"Batzuetan gaizki doaz".

"Gidatzeko ez badaude, han uzten zaituzte, ez dizute igotzen uzten".

17 - 19 urte

Arrisku nagusi bezala trafiko-istripuak eta alkoholaren kontsumoak eragiten duen desinhibiziotik sor daitezkeenak direla identifikatzen dute.

"... Inork ez luke mozkor egingo mozkor ez dagoenean egingo zuen zerbait, baina oraindik gehiago ausartzen dira, gehiago ausartzen da eta gehiago ausartzen da guztiarekin, liskar bila dabiltzanak daudelako eta gero neskekin pasatzea justifikatzen dutenak daudelako, eta lerdetsuak izatea eta ukitzea, eta halako gauzak... gehiago tematzea, jazartzea..."

20-29 urte

Mutilek eta gazteek ikusten duten arrisku nagusietako bat alkohola edanda gidatzea da. Esan dutenez, praktika hori oso

zabaldua dago gazteen artean, eta, diotenez, duela urte asko egiten da. Gainera, arrisku hori areagotu egiten da, izan ere, joera orokorra bakoitza bere autoarekin etxetik ateratzea da, ez direla geratzen denak batera auto bakar batean joateko, leku jakin batera, baizik eta pertsona bakoitza bere autoarekin joaten dela.

*"... Hau da, gu hemendik bihar gavean***** ra joaten bagara eta 15 bagaude, 13 auto eramango ditugu, bakoitzak berea eramaten duelako..."*

"Oso normalizatuta daukagu goizeko 6etan, edanda autoa hartzea, eta egia da, agian noizbait, esaten duzu modu arduratsuan hartuko dut, baina normalean autoa hartzen duzu. Oso zabaldua dago guztion artean".

Nire koadrilan ez dago inor, beno, autoa eramaten duen pertsona batek ez du edaten, baina pertsona batek, gainerako guztiek edaten dute".

"Hori horrela da betidanik". "Nik ikusi ditut gure gurasoak egiten".

"Kontua da hemen ez daukazula herri batetik bestera eramane zaitzakeen garraio publikorik. Zure herrian bertan izan daiteke parranda ez izatea; izan ere, hemen, neguan, taberna guztiak itxita daude, eta bat dago herri bakoitzean. Orduan, leku berean elkartzen garenez, autoa hartu behar da, bai ala bai, eta, bestela, goizeko 6etan gurasoei deika egon behar da, eta esan: Aizu, bila etor zaitezke? "

"Nik duela gutxi etxera joan nahi nuen eta ez nuen autorik, amari deitu behar nion baina gero ezetz pentsatu nuen, jendea pedo autoa hartzen ari delako eta ama etorraraztean arriskuan jartzen ari naiz, zerbait gertatzea bakarrik faltako litzatekeelako. Izan ere, hori beste bat da, noski, gurasoei ere deituko diezu errepidera ateratzeko, jakinda jendea tabernatik atera eta autoa hartzen ari dela..."

Garrantzitsutzat jotzen duten bigarren arriskua adikzioa da, alkoholismoa garatzea, baina beranduago, ez dute beren adinoko pertsonekin identifikatzen.

Mendekotasun-transtornoen aurrean, familia babes-faktore nagusitzat jotzen dute.

"Egonkortasuna izan dezazun, zu eroso egon zaitezten eta zu konfiantzan egon zaitezten, etxera edo zure etxeetara edo dena delakora joan zaitezten eta ondo egon zaitezten edo giro segurua izan dezazun".

"Askotan egitura familiar horiek arau eta muga batzuk jar ditzatela".

"Edo bizitzako gauza batzuei parrandan ibiltzea baino balio handiagoa emango dioten printzipioak eta balioak erakustea".

"Nire ustez, txikitatik irakatsi badizute hemendik haratago gauza gehiago daudela, eta hobby desberdinakirakasten badizute, mendira eramaten zaituzte edo beste jarduerara mota batzuk egiteko aukera ematen badizute, hazten

zoazenean, horretarako besterako baino prestutasun handiagoa izanen duzu, eta bestaldetik, daukazun koadrila, hori ere uste dut eragin handia duela".

40-49 urte

Arrisku ugari identifikatzen dituzte, adimen- osasuna aipatzen dute gehien bat familia, lan eta ekonomia-arazoekin lotutakoak. Orokorrean gehien kezkatzen duen arriskua adikzioa garatzea da. Nerabeen kalteberatasuna adierazten dute etorkizunean adikzio bat garatzeko arrisku-faktore gisa.

"Engantxatzea, hori da arriskua".

"Nik gazteetan, adibidez, agian oraindik beren burua osatzen ari direla; izan ere, ez da gauza bera 16 urteko edo 40 urteko pertsonentzat, izan daiteke pertsona bezala garatzen ez uztea edota nortasuna aldatzea".

Gainera, beren kezka adierazten dute 40 eta 49 urte bitartekoen edo are helduagoen kontsumo normalizatu eta ezku-tuengatik.

"Izan ere, gure adinean, arrisku handiagoa somatzen dut substantziak beste arazo batzuei ez aurre egiteko erabiltzean, hau da, ... kontsolamendua jasotzeko leku gisa, ahultasun hori somatzen dut gure adinekoetan".

"Batzuk oso normalizatuta daukate eguneko botila batena".

"Bakardade handia ikusten dut... gure eremu honetan herri oso txikiak dira, negu luzeak, hain biztanle gutxi-ekin, adikzioak ere sortu daitezke. Gainera, zure etxeko bakardadea, edanda ohera joatea eta ez bakarrik bakardadea, baita anonimotasun falta ere".

"Hau da, batzuetan zaila da denok elkar hainbeste ezagutzen dugun gizarte honetan, arazo bat baduzu, non konpondu".

50-59 urte

Talde honetan gehien kezkatzen duen arriskua, oro har, gazteek adikzio bat garatzea da. Era berean, oro har, garrantzi handia ematen diote familia-heziketari, babes-faktore handi gisa ulertuta.

"Gehiegizko kontsumo horien arriskua zera da, mantsotu egiten direla, hau da, gazte batzuk atzera egiten dutela, ez dituztela ikasketak amaitzen, lanean 11 jautzika doaz, bikotea aurkitzeko zailtasunak izaten dituzte..."

Alkoholaren eta beste droga batzuen eraginpean gidatzeak eragin ditzakeen arriskuei dagokienez, iritzi desberdinak agertzen dira. Parte-hartzaileen zati batek uste du beren seme-alabek eta gazteek, oro har, ez dutela gidatzen alkohola edo drogak kontsumitu dutenean, eta beste zati batek zalantzak ditu, uste dute gidatzen ari direla baldintza egokietan egon gabe.

*"Ez, ez dute kotxea mozkor hartzen".
"Askotan txandakatzen dira".
"Ez horixe, hori teoriak esaten duena da".
"Jaibusak daude".
"Jaibusak urtean lau aldiz daude".
"Bagaude gurasoak herrietara haien bila joaten garenak".
"Ez 18rekin".
"Zenbat urte dituztela joaten zara zure seme alaben bila? 16 urte dituztenean joanen zara, ni bezala, baina 19 eta hogeita piko dituztenean ez zoaz".*

60 urtetik aurrera

Adikzioan identifikatutako arrisku handienak. Aurreko urteetaz hitz egiten dute, heroina sortu zeneko urteetaz. Bertan, substantzia horrekiko mendekotasuna zuten pertsona asko hil ere egin zirela adierazten dute, baina gaur egun substantzien kontsumoa ez dago aurreko urteetan bezain lotuta heriotzarekin, eta hori da identifikatutako arrisku handiena.

"Mendekotasuna, osasun-arazoak, diru-gastua... eta arazo gehiago daude".

Alkoholaren, drogen eta ausazko jokoaren jokabide-desberdintasunak generoaren arabera

DBHko 4. mailako ikasleak

Alkohola eta/edo drogak kontsumitu dituen neska bati edo mutil bati buruz gauza bera pentsatzen duten galdetuta, ezetz erantzun dute gehienek. Dirudienez, rol sexista batzuk barneratuta dituzte, adierazten baitute neskengan kontsumoak sexu-erasoak jasateko arriskua areagotzen dutela. Mutilen artean, berriz, arrisku gisa identifikatzen dute beren generoari esleitutako oldarkortasuna eta gatazkak bultzatzaitezkeela.

*"Mozkortuta dagoela aprobeztatzen da".
"Komunera bakarrik ez joatea... lagunduta egotea... bakarrik inoiz ez egotea".
"Mutilek gehio liatu dezake... borrokak".*

17 - 19 urte

Mutilek neskek baino gehiago kontsumitzen dute, alkohola eta beste droga batzuk, baina substantzia jakin batzuen kontsumoa (kokaina, speeda) maskulinoagoa dela uste dute, genero kontuagatik.

"... Adibidez, speeda, kokaina eta hori guztia oso jokabide oldarkorra dakar, gizonetzkoen heziketan ohikoagoa dena... pentsatzen dut rolak eta kanonak indartzeko dela".

Kontsumitu duten mutil eta neska bati buruz gizarateak duen pertzepzioari dagokionez, genero-desberdintasunak ere aipatzen dituzte, eta badakite neskek zigor sozial handiagoa jasoko duela, mutilak jasotzen duena baino.

"gainezka doan neska bat edio mutil bat ikusten badituzu, neska gehiago epaitzen da".

"Ez duela bere burua kontrolatzen jakin... jakina, mozkor dagoen emakume batek mutil batek baino arrisku askoz ere txikiagoa du; izan ere, mutil batek, autoa mozkor hartzen du, ez dut esaten neskek ezetz, baina ohikoena da" kontrolatzen dudalako "hegan badao ere... emakumeek ez dute jazartzen edo ez dute abusatzen mozkortuta daudenean, ezta beste mutila mozkortuta dagoenean ere. Izan ere, aisiaren gehiengo emakumeak inhibituak egoteko dago bideratua. Ezkongabeek ligatzeko eginga dago, ni gehiago ausartuko naiz, eta bestea, agian hurbildu ere egingo ez zaidana, ea pixka bat mozkortzen dudana eta gonbidatzen dudana eta ez dakit zer... hori ere asko, gonbidatzailearen eta gonbidatzen uzten denaren rolak".

"Emakumea fitxak sartzeko objektu bat da, txanpon makina bat bezalakoa, fitxa bata bestearen atzean sartuz, agian gero bada saria. Baina hori da, gero esaten dudana, edanda ez zaudenean inolaz ere".

20-29 urte

Erantzunetan homogeneotasuna, nesken kontsumoak mutilen kontsumoak baino deigarriago edo okerrago ikusita dagoela adierazteari dagokionez. Argi eta garbi identifikatzen dute hori genero rolak esleitzearen ondorio dela. Fenomeno berri bezala adierazten dute Popper-en kontsumoa nesken artean, garai batetik hona ikusten ari dena.

"Neskek drogekin, berriagoak nolabait esateko, Poppera adibidez hedatuagoa dago nesken artean, eta, beraz, gero eta gehiago ikusten dira".

"nik uste dut neskek ezkutatzeko joera handiagoa dutela".

"Bai, gehio harritzen nau neska bat sartzen ikustea mutil bat baino".

"Inpresio handiagoa ematen dit neska bat marra bat sartzen ikusteak mutil bat baino".

"Baina, agian, horregatik guztiagatik ari gara hitz egiten; izan ere, sozialki, mutilak pasatzea normalizatua dago".

"Nola neskei inoiz ez zaie pasatzen utzi, gehiago harritzen zaitu ikusteak".

"Edo sozialki okerrago ikusia izan da orduan...".

Argi eta garbi aipatzen dute gizon batzuk nola erabiltzen duten kontsumoa neskekin kontaktua izateko, kasu batzuetan sexu-harremanak izateko. Adierazi dute oso lotuta dagoela kopa batera neska bat gonbidatzea, ligatzeko estrategia gisa.

"Ikusten den gauzetako batean pentsatzen ari nintzen pixka bat, hau da, ume gehiagori droga eskaintzen zaiela, patroia gizon helduagoek emakume gazteagoei eskeintzea da, eta horrekin batera, harreman afektibo-sexualen arazo bat dagoela uste dut, gero eta gehiago zabaltzen ari dena, drogarekin zerikusia

izango duen ala ez, ez dakit, baina ematen ari den beste faktore bat da... zer modutan?, zer jarrerekin?, zer helbururekin?, ezta? 35 urteko bat 18 urteko batekin saiatzan aritzea denbora guztian, gau osoa...".

"Hori uste duguna baino gehiago gertatzen da".

"Nik ligatzen ikusten dudana jendea tabernetan modu horretan sartzen da, zerbaitetara gonbidatzen zaitut".

40-49 urte

Ez dute gauza bera pentsatzen alkoholaren edo beste substantzia batzuen eraginpean dagoen gizon edo emakume batez. Haien baieztapenetatik ondorioztatu daiteke nesketan kontsumoa sexu-erasoak jasateko arrisku faktore bat izan daitekeela, eta mutilen kasuan, berriz, edozein jokabide mota (eraso fisiko batetik sexu-eraso batera) epaitzen duen salbueslea.

"Neska mozkor bat eta mutil mozkor bat, galtzekoak neskak ditu".

"Okerrago ikusita dago, bai, sozialki, mutikoa baino okerrago ikusita eta okerrago baloratuta".

"Nik gauza bat gehituko nuke, gainera zerbait gerta dakiokela".

"Eta, gainera, zerbait ere gerta dakioke, eta nahi dutena egin dezakete berarekin, nik arrisku hori gehituko nioke...".

"Ni, duela gutxi elkarrizketa batean, sexu-gaietan, nire ilobak esan du, ze p**** gau batean hirurekin liatu den neska hori, eta bi j**** rekin liatu den mutila, ze txapel-duna! esan nion, aizu! ze pasatzen da honekin?, a bai izeba, arrazoi duzu, bai".

Gainera, bi genero-estereotipo oso definituak mantentzen dira, heldutasunari, erantzukizunari, haiengan onartzen dituzten jokabideen talde-presioari eta batzuk eta besteek dituzten erantzunkizunei dagokienez.

"Nik uste kontsumoan lehenago gonbidatuko dituztela mutilak neskak baino, eta hori zergatik, uste dudalako askoz lotuago dagoela maskulinitatearen profilarekin eta, aldiz, kontsumitu nahi duen neska batek kontsumituko du, baina uste dut bezero potentzial txikiagoa dela...".

"Niri iruditzen zait neskek argiago izan dezaketela zer nahi duten adin horretako mutilek baino, eragin txikiagoa dutela. Nik 14 urterekin ikusten ditut neska-mutilak, eta ez dute zerikusirik...".

"Adin horretan, mutilek ez dute zerikusirik neskekin".

"Ba nesken onerako da, agian beranduago doazelako, eta lehenago hasten diren mutilen kalterako".

"Nik ere, nire semearen koadrila dabilen zirkuluan, irudipena ematen dit, haiek deskribatzen dutenez, taldearen

iritziaren ondorioz mugitzen direla, hau da, iritzi indibidual gutxiago dutela eta taldearen iritzia pisutsuagoa dela. Nesketan, berriz, iritzi indibiduala pisutsuagoa da".

"Nik uste dut ez dela berdin ikusten plazan, inplaz ere ez, ez da berdin ikusten neska mozkor bat edo mutiko mozkor bat. Ez da berdin baloratzen, eta zurrumurrak ere ez dira berdinak".

"Nire ustez, ez da gauza bera bi mutil mozkor egotea kamisetarekin edo kamisetarik gabe haien bizitza elkar kontatzen egotea, edo batak bestearekin galtzak jaisten dizkiola inguruko guztiak barrez lehertzea, egoera berean bi neska egotea baino".

"Nik hemen gehituko nioke bi gizonak aita izatea eta bi emakumeak ama izatea".

50-59 urte

Taldearen inpresio orokorra da mutilek neskek baino gehiago kontsumitzen dutela, eta, gainera, modu ezberdinean egiten dutela. Genero-estereotipoen arabera, kontsumitzen duten mutilek maskulinitatearekin lotutako genero-rolak betetzen dituzte, eta neskek, berriz, beren ustez, alkoholak mutilen erasoan aurrean kaltebera bihurtzen ditu. Beraz, arreta ez da mutilen jokabideetan jartzen, substantzian baizik. Dirudienez, alkohola da haiek erasotzearen eragilea, eta erasotzaileari erantzukizuna kentzen zaio, bera izanda benetan errudun bakarra.

"Nik uste dut askoz zorrotzagoak direla mutilak".

"Neskak zentzudunagoak dira", eta kontsumitzen badute, lasai, ez da inor ohartzen, eta hurrengo egunean horrela (ongi) daude. mutilak a tope doaz".

"Are okerrago ikusten da nesketan mutiletan baino. Mutiletan nesketan baino gehiago justifikatzen da eta heziketa kontua da".

"Nesken edo mutilen kontrol galeraren egoera horiek ikusteak hauskortasun-sentsazio handiagoa ematen dit neskarengan mutilarengan baino".

"Hau da, arrisku handiagoa da...".

"Bortxaketa bat".

"Gehiegikeriak".

"Alkoholaren arriskuak batzuetan tristezia eragiten dit... Emakumeei buruz zerbait esan duzue; izan ere, niri iruditzen zait horretara iristeko oso arazo potoloak daudela atzetik, izan daitezkeela tratu txarrak edo kudeaketa emozionalak, bizipenengatik edo, baina horretan pertsona asko alkoholean ezkutatu dira eta ez dira ikusten. Ez dut edaten ikusi, baina deigarriak iruditu zaizkidan gauzak ikusi ditut. Aurreko batean, 50 eta 60 urte bitarteko pertsona bat, noski, ez dakit, baina dardara bat zuen, eta horrek niri...".

D60 urtetik aurrera

Substantzien kontsumoari eta ausazko jokoari dagokienez, genero-desberdintasunak hantzematen dituzte, oso modu argian.

"Gizonak tabernara joaten dira normalki eta emakumeak oso gutxi edo batzuetan emakumea joaten da senarrarekin joaten delako, baina gizon gehiago joaten dira".

Taldeko hainbat emakumek aitortu dute, taberna batean bakarrik egoteagatik, kontsumitzen ari zirena jakin gabe, gizonen aldetik esaldi oso sexistak entzun behar izan dituztela noizbait.

"Hasieran bai, esaten zizuten:" Aizu, zer egiten duzu hemen? segi fregatzera?"

"Ez al zarete bazkaria prestatzera joan?" "Zer jango duzue gaur zuen etxean?"

Kezka orokorra transmititzen dute ezkutuko kontsumoak izan ditzaketenekiko, kasu askotan, bakardade sentimendu sakonarekin lotuta. Etxeko lanak egiten dituzten emakumeak, batzuetan soroarenak eta aziendarenak. Baserri batean bakartuta, gidabaimenik gabe eta herrira jaisten denean senarrarekin. Gizarte-laguntzako sare urria dute eta telebistan edo alkohola eta/edo psikofarmakoak bezalako legezko substantzien kontsumoan babesteko joera dute emakume horiek.

"Bai alkoholarena, bai legezko drogena, baita antsiolitikoak izan daitezke".

"Beste mendekotasun batzuk ere badaude, nik adineko emakumeen artean, batez ere telebista ikusten dut horrela... Ezertxo ere egin gabe, han daudelako, nobelan"

Jarduteko, esku hartzeko eta/edo prebentzio-ekintzetarako proposamenak

DBHko 4. mailako ikasleak

Alkoholari eta drogei buruzko informazioa eskaintzen duten espazioak izatea eskatzen dute. Zehazki, hitzaldiak aipatzen dituzte, eta eskatu dute hitzaldiak izatea adin goiztiarretan, bai ikastetxeetan eta baita familietan, prest egon daitezen kalean aurkituko dutenari aurre egiteko. Haien proposamena oso argia da, gaiak eta drogen errealtateaz gehiago hitz egitea, baita drogen kontsumoarekin arazoak izan dituzten pertsonen testigantzak ere. Beste jende bati gertatu zaionaren benetako adibideak ezagutzeko gustatuko litzaiekeela esan dute, drogak kontsumituz gero zer gerta dakiekeen jakitea.

"Aurkituko duzunaren berri emango duten hitzaldiak".

"Irten nintzenez ez nuen espero ikusi nuena ikustea".

17 - 19 urte

Herri ezberdinetako esperientziei buruz hitz egin dute. Horietan, gazteei leku bat eman zaie elkartzeko, eta, azkenean, itxi egin behar izan da edo kendu egin behar izan zaie, ez delako modu egokian erabili eta gainerako bizilagunetatik isolatu egin direlako.

Uste dute gazteentzako gune bat izatea oso garrantzitsua dela, baina garrantzitsua da ere kudeatzen jakitea. Gainera, jarduera horien alternatibak zabaltzea proposatu dute; izan ere, haien ustez, jarduera horiek futbolera mugatzen dira ia modu eksklusiboan.

"Lehen Erron hogeita piko urtetakoak ziren zaharrenak, bajera antzeko bat ematen zitzaienten, eta gero kendu egin zitzaienten eta ezin zuten erabili, aretoa beste gauza batzuetarako prestatu zutelako. Eta jada ez ziren elkartera joaten, ez ezer, hau da, isolatu egiten dira. Han sartu eta akabo bakartuta esaten duzuenak".

"Nik bai emango niekeela espazio bat gazteei, baina beste modu batera kudeatzeko".

"Baina ez dago futbolaz gain kirola egiteko aukerarik, futbola mitikoa delako eta gero asteburuetan futbitoa daukazulako eta hori ez da kendu behar, delako daukagun bakarria, baina aukera pixka bat ireki behar da".

20-29 urte

Alkohola kulturalki eta gizartean zer normalizatua dagoen azpimarratzen dute, eta, horregatik, prebentzio-ekintzak garatzeko zailtasunak adierazten dituzte. Bestalde, inplikazio soziala eskatzen dute adingabe bati droga eskaintzen zaiola ikusten denean, ez emateko. Alde horretatik, eztabaida bat sortzen zaie, oso interesgarria, substantzia batzuen permisibitateari dagokionez, hala nola alkoholarena, eta beste batzuen errefusatzeari dagokionez, kanabisa edo kokaina besteak beste.

"Alkohola oso gauza zaila da nire ustetan, gauza kulturala delako. Gure kultura edatean eta jatean oinarritzen da, dena tabernako mahaiaren inguruan egiten da, eta zuk jarduera guztiak edo ia guztiak horren inguruan egiten badituzu, alkohola agertuko da... izan ere, hemen zinema antolatzen dute eta zinemaren ondoren pintxo pote bat egiten da edo pote bat hartzen duzu. Hemendik ateratzen garenean pote bat hartuko dugu ostirala delako eta ez zara etxera joango arratsaldeko 8etan, orduan oso gauza zaila da".

"Nik sozializatzeko espazio bat, taberna ez dena, ze hemen bakarrik elkartu zaitezke jendearekin tabernan".

"Droga inguruan ere askok daude eskaintzako aldean. Nire ustez, 15 urteko lehengusina etortzen bazait esaten droga eskeini diotela, normalena ez da tipoarengana joan ta zer ari den galdetzea".

"Ni 16 urteko lehengusinari, mundu guztiak ezagutzen duena, porro bat eman zioten eta nik galdetu nion, ze ari zara porro bat ematen? haur bat da. Porroa hartu eta lurrera bota nuen, igual zait zurea bada ere".

"Uste dut gehiago gaitzetsi beharko liratekeela horrelako jarrerak ikusten ditugunean".

"Baina, oro har, jendea ez doa pertsona horrengana ezer esatera".

"Baina hamasei urteko ume horri kalimotxo batera gonbidatzen duzu, eta hori ez dago ongi".

"Baina hori, zergatik gaizki batekin eta ongi bestekin?"

"Agian hori da planteatu beharko genukeena".

"Porro bat ezin da alkoholarekin parekatu".

"Iritsiko da puntu bat non porroak normalizatuko diren eta beste drogak ere bai".

"Porroak erretzen badituzu, porroak bakarrik erretzen dituzu, oso ongi".

Gidatzearekin lotutako arrisku errealak murrizteko prebentzio-ekintza gisa, taxi bat (Jaitaxi) jartzea proposatzen dute, gaueko edozein orduan etxerabuelatzeko deitu ahal izateko.

"Nik uste dut arriskuen kontrolerako ongi legokeela taxiak egotea, noizean behin Jaibusa bada, baina ordu konkretu batean ditu joanak eta itzulerak, eta lehenago hartu beharra duzu, ordu horretan bueltatzera konprometituz, eta ez dakit nik...".

"Bai, baina agian Jaibusen ordeztatu 3 taxi egon beharko lirateke hemen".

"Taxiren bat egun osoan zehar zonalde batetik bestera joateko".

"Jaitaxi".

40-49 urte

Bat datoz substantziei buruz hitz egiten duten hitzaldiei garrantzia ematerakoan, eta, gainera, drogekin arazoak izan dituen pertsona bat joan daiteke bere esperientzia kontatzera. Sentsibilizazio- eta informazio-kanpainak ere egin beharko liratekeela uste dute.

"25 urteko neska-mutilei hitzaldi bat eman behar badiezu, etor dadila haien adineko bat".

"Nik guzti hau mahai azpitik ateratzeko premia sentitzen dut, kontu honetaz hitz egin eta ikusarazteko beharra sentitzen dut, bai, hitz egiteko. Gure elkarrekin atean mezu bat egon dadila, marra bat sartu behar baduzu, pentsa ezazu bi aldiz, hau da, ez dezagun gai honetaz baxu hitz egin, gertatuko ez balitz bezala, elkarriketan egon dadila. Gutxienez, ikusten dugunarekin eta bizitzaren ari garenarekin zintzo jokatzera, hor baitago".

"Baina ikastetxeetan ere bai. Ikastetxeetan egin daiteke gehien, ezta?".

50-59 urte

Proposamenak, gehienbat, aisialdi osasungarrirako alternatibak sortzean zentratzen dira, aisialdia tabernara joatean mugatu ez dadin. Gainera, kirolari garrantzia ematen dioten arren, komenigarria iruditzen zaie gazteei beste batzuk eskaintzea, kirolaz gain, aisialdia betetzeko.

"Nire ustez, inguru honetan herraminta ta garrantzi-tsuva litzatekela taldeak sustatzea, hau da, aisialdia ez izatea tabernako aisialdia, baizik eta taldeak sustatzea. Mendiko taldeak, nik zer dakit ze beste talde. Aisia betetzeko eta nortasunak indartzeko tresna izan daitekeela pentsatzen dut".

"Baina ez bakarrik kirola, herrietan denok faltan botatzen dugun gauza da ez dagoela erreleborik, gazte jendea ez dela gauza askotan sartzen, koru batean edota fanfarre batean sartzen, adibidez, kontzejua- ren kudeaketa ez da sartzen bizitza politikoa... ez bakarrik kirola sustatzea, asoziazionismo anitz bat bultzatu eta belaunaldien arteko harremanak ahalbidetzea".

60 urtetik aurrera

Beren adineko pertsonen edo biztanleria-talde jakin bati zuzendutako proposamen zehatzen bat egiteko zailtasunak dituztela adierazi dute gehienek.

"Hala ere, oso zaila da gure adin hauetan... ohiturak hain errotutak eta barneratutak daudenez, oso zaila da aldatzea...".

5.1.4 Ondorioak

Kontuan hartu behar dira, oro har, edozein azterketa kualitatiboren berezko mugak eta, bereziki, azterlan honenak. Hori dela eta, esan beharra dago azterlan honetan talde fokalen teknikariaren aukeraketak mugak dituela sortutako taldeen kopuruarekin, talde bakoitzeko jende kopuruarekin, taldeen homogeneotasuna eta/edo heterogeneotasunarekin, sexua, adina, prestakuntza, estatus sozioekonomikoa eta abar kontuan hartuta.

Hala ere, ondoren azaltzen dira analisi kualitatiboaren ondorioak:

Alkohola eta drogak arazo gisa hantzematean, nolabaiteko homogeneotasuna ikusten da adin guztietako talde guztietan, baita gazteenetan ere, gai horren inguruan duten kezka adierazteko. Kezka hori bi ardatz nagusitan oinarritzen da: lehena alkoholaren kontsumoaren normalizazioa da, eta bigarrena drogen kontsumorako espazio publikoaren erabilera, droga mota guztiena, hala nola porroak, kokaina, Popper eta MDMA. 16 eta 29 urte bitarteko neska-mutil gazteen taldeetan, adierazi dute azken aldian Popperraren kontsumoa gehio ikusten dutela eta, dirudienez, substantzia horren kontsumoa handitzen ari dela. Hainbat substantziaren kontsumoaren ikusgarritasun hori, eguneko, edozein orduetan eta adin desberdinetako pertsonengan, da gizartearen kezka handiena sortzen duena.

Gainera, pertsona gehienek argi eta garbi onartzen dute alkohola maiz kontsumitzen dutela asteburuetan, aisialdian eta jai eremuetan.

Talde gehienek ez dute ausazko jokoa gizarte-arazotzat hartzen, inguruko ostalaritza-establezimenduetan ez baitago txanpon-makinarik, ez kirol-apustuen makinarik, ezta joko-aretorik ere.

Egia da talderen batean pantailen eta bideojokoen erabilera-ekin kezkatuta daudela adierazi dutela.

Alkoholaren eta drogen kontsumoaren ondoriozko sortzen diren arriskuen pertzepzioari dagokionez, talde gehienek adierazten dute adikzioa arrisku handiena dela. 20 eta 29 urte bitarteko gazteen taldean, aldiz, arrisku nagusia alkoholaren eta beste substantzia batzuen eraginpean gidatzea da.

Hala eta guztiz ere, ez dira jabetzen beren bizitza edo beste pertsona batzuen arriskuan jar dezaketarik; aitzitik, badirudi burura datorkien lehenengo gauza gidabaimena kentzea edo isuna jasotzea dela.

la adin-tarte guztietako talde guztietan esaten da gizartean alde nabarmena dagoela alkoholaren eta beste droga batzuen eraginpean dagoen neska edo emakume bati eta egoera berean dagoen gizon bati dagokienez. Drogen kontsumoa fenomeno maskulinizatua da emakumeena baino, eta kontsumoa askoz ere gehiago onartzen da gizartean gizonen artean emakumeen artean baino.

Gainera, alkoholaren eta drogen kontsumoan oinarritutako genero-estereotipo desberdinak agertzen dira errotuta. Horien artean, azpimarratzekoa da neska edo emakume kontsumitzaileak, kontsumitzeagatik, eraso sexistak jasotzeko aukera gehiago dituela, sexu erasoak barne. Horrela, beste behin ere, generoa emakumearen mendekotasunaren ardatz gisa areagotzen da, non erasoaren errua edo erantzukizuna bere gain hartzen den, eta gizarteak zigortu egiten du kontsumitzeagatik. Aldiz, erasotzaileari, bere ekintzagatik errua egotzi beharrean, askotan justifikatu edo salbuetsi egiten da, alkoholaren edo drogen eraginpean zegoelako. Beraz, jokabide bera, alkoholaren eta drogen kontsumoa, gogaigarria da emakumeengan, eta salbueslea gizonengan.

40 urtetik gorakoetan, inguruko herrietako zenbait emakumeek ezkatututa izan ditzaketen alkohol-kontsumoak aipatu dituzte. Ez dute datu zehatzik, baina bai nolabaiteko susmoa. Kontsumo horiek generoak eragindako gaizkiegoteak estaliko zituzkeen, hala nola, isolamendua, harreman sozial eza, bakardadea, lan-kargak, etb.

Ausazko jokoa dagokionez, lehen aipatutako adin-tarteetan, ausazko jokotik eratorritako arazoak izan ziren garaiari ere egiten diote erreferentzia, bingoarekin lotuta, emakumeen kasuan. Esan dute sarritan joaten zirela Iruñera bingo-aretoetara jolastera. Gaur egun, esan dutenez, badirudi egoera hori jada ez dela gertatzen.

Jarduera-proposamenei dagokienez, ia talde guztietan erantzunak berdinak dira, adin-tarte guztietan alkoholaren eta drogen kontsumoari buruz informatzeko prebentzio-ekintzak aipatzen baitira. Zehazki, hitzaldiak emateko beharraz ari dira, arriskuen buruzko benetako informazioarekin, eta substantzien erabilera-arazoak dituzten pertsonen beren esperientzia pertsonalak kontatzeko aukerarekin. Era berean, kontsumitu aurretik, bi aldiz pentsatzera gonbidatzen dituzten kanpainak egin ahal izateko beharra nabarmendu dute, eta, hala egitea erabakitzen badute, jendaurrean ez egiteko, edozein pertsonaren begiradaren aurrean.

Gainera, garrantzi handia ematen diote kirola egitetik haratago doazen aisialdi osasungarriko aukerak sortzeari.

5.2

Online galdetegiak eta osasunaren, hezkuntzaren eta aisialdiaren arloetako funtsezko eragileen talde-bateratzea

5.2.1 Metodologia

Datuak online galdetegi baten bidez bildu ziren ad hoc diseinua baliartuz, geuk egindako galderekin. Hiru talde eratu ziren, eremu soziosanitarioko, hezkuntzako eta aisialdi-ko funtsezko eragileek parte hartuta. Taldeka aplikatu zen, 2023ko ekainean, eta bertaratutakoen ahozko ekarpenak jaso ziren.

5.2.2 Laginaren deskribapena

EREMU SOZIOSANITARIOA:



Lanbidea:

4 mediku (lehen mailako arreta eta larrialdiak), 5 erizain, 2 gizarte-langile, gizarte-hezitzaile 1 eta Añamendiko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitateko lehendakaria.

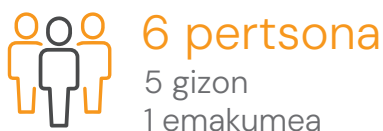
HEZKUNTZA EREMUA:



Lanbidea:

Lehen hezkuntzako 8 irakasle (2 inguruko bi ikaste-txetako zuzendariak), DBHko irakasle 1 eta inguruko orientatzailea.

AISIALDIAREN EREMUA:



Garraldako futbito txapelketaren antolatzailea, Sorogain-go Kirol Elkartearen eskutik, Añamendi Kirol Elkarteko lehendakaria, Garaitzeko Asi Zuzendaritza Batzordeko idazkaria, Orreagako Parroquial Kontseiluko kidea eta Haizea ostatuko arduraduna.

5.2.3 Emaitzak

EREMU SOZIOSANITARIOA

- ✿ % 76,9k diote adikzioei buruzko ezagutza orokorra dutela, eremu ez-formaletik, eta % 23,1ek prestakuntza-esparrutik.
- ✿ % 69,2k dio adikzioak problema bat direla artatzen dituzten biztanleengan. Nerabearoa % 53,8 eta gazteak % 46.2 dira biztanleria-talde ahulenak, haurtzaroren, hirugarren adinaren eta emakumearen gainetik. % 23,1ek uste du nerabearoan eta gaztaroan alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumo problematikoak nagusitzen direla, eta % 69,2k alkoholaren, beste droga batzuen eta pantailen kontsumo problematikoak.
- ✿ Etorkizunean eragina izango duten bestelako adikzio edo problematikak sortzen ari direla uste ote zuten galdetuta, % 53,8k pornografia aipatu zuten sortzen ari den arazotzat. Ondoren, substantzien eta pantailen kontsumoa.
- ✿ Adikzio baten garapenean arrisku-faktoreek eta babes-faktoreek eragiten dute. Galdera-sortaren erantzunetan, arrisku-faktore hauek aipatu zituzten: isolamendua, bakardadea, kontsumoen normalizazioa eta itxuraz "normala" den kontsumo baten ondorioak ez ezagutzea. Nabarmentzekoa da, halaber, taldearen presioa, aisialdi mota eta erlazio sozialerako alternatiba aktibo eta osasungarrien falta, tabernara edo festara irtetea ez bada. Eta babes-faktore nagusi gisa, populazio txikiak direnez, guztiak ezagutzen dirala, eta haien artean babes daitezkeela, nahiz eta pertsonak adin desberdinetakoak izan.
- ✿ Prebentzio-beharrak identifikatu zituzten, eta % 69,2k maila guztietako prestakuntzaren beharra ezarri zuten, parte hartzeak eta aurrez aurrekoak izango diren prebentzio egokituko eta selektiboko programak ezartzearen garrantzia gaindituz.
- ✿ Hainbat aukera proposatu zituzten, besteak beste, prebentzio- eta sentsibilizazio-kanpainak eta hitzaldiak. % 34,4ren ustez, proposamen horiek garatzeko zailtasun handiena biztanleriaren sakabanatzea da.
- ✿ Profesionalen % 69,2k diote prebentzioa lantzen dela beren lantokiko eremuren batetik, eta % 46.2 ez dagoela prebentzioko langile tekniko espezifikorik.
- ✿ Prebentzio motari dagokionez, % 61,5ek prebentzio unibertsaleko ekintzak garatzen dituzte (biztanleria orokorra, talde espezifikoa izan daiteke, baina arrisku espezifikorik gabe), % 23,1ek prebentzio egokitua (arazoaren tratamendu goiztiarra) eta % 7,7k ingurumen-prebentzioa (adikzio motan eragina duten elementu sozialak eta egiturazkoak).
- ✿ Adierazi dute ez direla prebentzio selektiboa egiten ari, batez bestekotik gorako arrisku-taldeei zuzenduta baitago. Jarduera-eremu nagusiak % 61,5ekin familia-esparrua, % 30,08rekin aisia eta % 7,7rekin lan-eremua.
- ✿ Garatutako jardueren % 76,9 sentsibilizaziokoak dira: informazio- eta/edo orientazio-jarduerak % 61.5 eta kanpainak % 15.4.

#05 Analisi kualitatiboa

- ✿ % 84,6k ez du adikzioen inguruko prestakuntzarik jaso bere lan-eremuan azken 3 urteetan. Profesionalek beren eremuan adikzioen prebentzioan lan egiteko beharrezkotzat jotzen dituzten eduki formatzaileak substantziekin (alkohola eta beste droga batzuk) eta pantailekin lotutakoak dira, batez ere. Bi kasuetan, detektatu eta esku hartzeko tresnak izatearen garrantzia azpimarratzen dute.
- ✿ Profesionalen % 100ek erantzun zuten prestakuntzaren batean jardungo zutela, adikzioen detekzioa eta maneiuari buruz gehiago jakiteko.

HEZKUNTZA EREMUA

- ✿ % 83,3k adikzioen berri du modu ez-formalean, zehazki inguruan dituzten pertsonengatik.
- ✿ % 80k uste du inguruko biztanleek, batez ere adingabeek eta nerabeek, arazo bat izan dezaketela, eta beste % 20k, berriz, ez dute hala uste. % 70ek diote nerabeen taldea dela ahulena, eta % 30ek, berriz, gazteena. % 100ek uste du biztanleria-talde horietan alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumo problematikoak nahiz pantailen erabilera desagokiak gailendu daitezkeela.
- ✿ Etorkizunean eragina izan dezaketen adikzioei dagokionez, % 50ek pantailak aipatzen dituzte, % 30ek pornografia eta % 20k uste dute bai pantailek bai sustantzien kontsumoa izan daitezkeela etorkizuneko adikzioak.
- ✿ Adikzio bat garatzeko orduan arrisku-faktoretzat har daitezkeen faktoreen artean, % 60k adin desberdinetako gazteak nahasketa aipatzen dute harreman-taldeak egiterakoan. Gainerakoek beste arrisku batzuk dituzte, hala nola adin goiztiarretan hastea pantailen eta sustantzien erabileran, eta aisialdi espezifikorik ez izatea, tabernara eta alkoholaren kontsumora mugatutako aisialdiaren normalizazioarekin batera. Praktikan, % 100ek babes-faktore nagusi gisa anonimotasun eza identifikatzen dute, herri txikiak direnez, denek elkar ezagutzen dutelako, eta harremantzen egoten dira kalean.
- ✿ Inguru horretan hantzemandako prebentzio-premia nagusien artean, ia erantzun guztiak bat datoz nerabe eta gazteei zuzendutako aisialdi osasungarrirako alternatibak sortzean. Gainera, % 40ri garrantzitsua iruditzen zaio gazteei espazioak eskaintzea, elkartzeko eta jarduera osasungarriez gozatzeko aukera izan dezaten.
- ✿ Aho batez proposatu den aukera, gazteak biltzeko guneak eskeintzea da. Ikuskatutako espazioak izango lirake, aisialdi osasuntsurako aukerak dituen eta alkohola eta drogen eraginaren inguruko informazioa eskeintzen duena.
- ✿ % 100ek diote prebentzioa eremu desberdinetan lantzen dela inguruko ikastetxeetan, eta % 100ek diote ez dutela langile tekniko espezifikorik adikzioen prebentzioa lantzeko.
- ✿ Prebentzio motari dagokionez, % 90ek prebentzio unibertsaleko ekintzak garatzen dituzte (biztanleria orokorra, talde espezifikoak izan daiteke, baina berariariko arriskurik gabe), eta % 10ek ingurumen-prebentzioa (mendekotasun motan eragina duten elementu sozialak eta egiturazkoak). Profesionalen % 100ek eskola-ere-

muan esku hartzen du, taldean eta sentsibilizazioa sustatzeko tailerren bidez. Gainera, eragin handiena duten ekintzak kanpoko eragileek egindakoak direla adierazi du. Gai batean adituak diren profesional teknikoak hezkuntza-zentrora joaten direnean hitzaldi edo tailer bat ematera.

- ✿ % 20k ez du adikzioei buruzko prestakuntzarik jaso bere lan-eremuan azken 3 urteetan. Ia denek eskatzen dituzte, beren zonaldean adikzioen prebentzioan lan egiteko, sustantzien kontsumoak nahiz pantailen erabilerak detektatzeko eta haietan esku hartzeko jarduketako protokoloak.
- ✿ Hezkuntza-arloko profesionalen % 100ek erantzun zuten prestakuntzaren batean parte hartuko zutela, adikzioen detekzioari eta maneiuari buruz gehiago jakiteko.

AISIALDIAREN EREMUA

- ✿ % 83,3k diote adikzioei buruzko ezagutzak dituztela, ez modu formalean, baizik eta beren inguru hurbilenerako pertsonengatik.
- ✿ Gazteen % 50ek uste du mendekotasunak arazo izan daitezkeela, batez ere nerabeekin eta gazteekin, eta gainerako % 50ek ez du hala uste. % 50ek nerabeek eta gazteek adikzio bat garatzeko aukera gehio dutela uste du. % 20k haurtzaroa dela uste du, beste % 20k hiru-garren adina eta % 10ek emakumea. % 33,3k uste dute biztanleria-talde horietan nagusitu daitezkeen adikzioak alkohola eta drogak direla; % 33,3k uste dute adikzio teknologikoak nagusitu daitezkeela, eta gainerako % 33,3k uste dute bi adikzioak gailendu daitezkeela, substantzia eta teknologia.
- ✿ % 66,6k ez dakite edo ez dute uste etorkizunean adikzio berririk edo etorkizunean eragin kaltegarriak izango dituenak daudenik; % 16,7k, berriz, "droga merke berriak eta sare sozialak" aipatzen dituzte, eta % 16,7k mendekotasunak, sustantziarik gabekoak (jokoak, apustuak, internet).
- ✿ Eremu horretan adikzioa garatzeko arrisku-faktore nagusizat bakardadea bakardadea hartzen da, % 100ean, isolamenduarekin batera. Halaber, aisialdi alternatibo eza eta alkoholaren kontsumoaren normalizazioa aipatzen dituzte. % 50ek babes-faktore garrantzitsutzat jotzen ditu kirol-jarduerak, eta % 25ek, berriz, naturarekiko kontaktua raleza eta gainerako % 25a kulturarekin, ehizarekin, mendiarekin eta abarrekin lotutako aisialdiko jarduerak.
- ✿ Parte hartu duten ia pertsona guztiek hezkuntza eta informazioa uste dute dela ardatza, zonaldeko prebentzioarekin lotutako premia aintzat hartuta. Gainera, zerbitzu desberdinei arreta eta detekzio handiagoa eskatzen diete alkoholaren eta drogen kontsumoak eragindako arazoetan.
- ✿ Hantzemandako beharretarako proposatutako konponbideak, gehienbat, aisialdi alternatiboko jarduera aktiboen diseinuan zentratzen dira, jarduera turistiko eta kulturalean zentratuta. Pertsonen arteko konfiantza sustatzen duten ekintzez gain, arazo bat dutenean norbaitekin hitz egin ahal izateko eta landa-inguruarekiko maitasuna sustatzeko. Proposatutako irtenbideak aurrera eramateko

zailtasunik handiena biztanleriaren sakabanaketa da gehien iritzi eta aldi berean, kirolaz gozatzeko azpiegituren beharrezkin lotzen dute, laguntza ekonomikoez gain.

✿ % 83,3k dio gidatzen duten aisialdi-eremuan ez dutela adikzioen prebentzioa jorratzen, eta ehuneko berdinak adierazten du ez dutela adikzioetan langile teknikorik.

✿ % 100ek dio prestakuntzaren batean parte hartuko lukeela adikzioen detekzioaz eta maneiaz gehiago jakiteko.

5.2.4 Ondorioak

On line galdetegiko erantzunak eta galdera sortei erantzuten zitzaizen bitartean talde bakoitzean egindako ahozko ekarpenak aztertuta, honako ondorio hauek atera dira:

Osasunaren arloko profesionalak azaldu dute irudipena dutela benetan esaten dena baino alkohol kantitate handiagoa kontsumitzen dela eta kontsumoa bera minimizatzeke joera dagoela, eta, beraz, kaltetutako pertsonak denbora asko behar duela laguntza eskatzeko. Gainera, arazo gehienak inguru hurbilaren eraginez gertatzen dira, ez pertsonaren beraren ekimenez. Uste dute kasu gutxi agertzen direla kontsultan, eta interpretatzen dute hori gerta daitekeela kaltetutako pertsonak ez dutelako konfiantzarik osasun-zentrotik eskaintzen ahal zaion laguntzaz. Profesional soziosanitarioek uste dute ez direla arazoaren konponbidearen zatitza hartzen, eta horri gehitu behar zaio mendekotasunen bat duten pertsonak, anonimotasunik ez duten herri horietan, lotsa senti dezaketela alkoholaren eta/edo drogen kontsumoan duten arazoa azalertzean, bai gizartean eta baita familian ere.

Bestalde, profesionalak argi eta garbi aitortzen dute ez dutela beharrezko prestakuntzarik adikzioei heltzeko eta mendekotasuna gaingintzeko prozesu batean laguntzeko.

Normalean, horrelako kasuak adimen osasunera bideratzen dituzte, baina ez daude ados horrekin, uste baitute pertsona estigmatizatu egiten dela. Horregatik eskatzen dituzte prestakuntza-ekintza espezifikoak eta sakonak adikzioen detekzioa eta ekintzei lotuta.

Emakumeen artean substantzia batzuk ezkutuan kontsumitzeko aukera aipatu dute.

Esan dutenez, normalean, kartelak edo liburuxkak espazio fisiko desberdinetan zabaltzen dituzte, baina ez dute uste prebentzio-neurri eraginkorra denik; izan ere, eraginkorrena material fisiko horrekin batera beste hitzaldi edo topagune batzuk egotea litzateke, reflexioa eta ikaskuntza sustatzeko. Gainera, ezinbestekotzat jotzen dute hainbat eremutatik sarean lan egitea.

Hezkuntzaren alorretik oso kezkatuta daude pantailen erabilera desegokiarekin, pornografiaren bistaratzearekin eta adin goiztiarretan alkoholaren kontsumoa normalizatzearekin. Prebentzio-ekintzak ezartzearen garrantzia azpimarratzen dute adikzioen prebentzioan espezializatutako teknikariek gidatuta substantziadun edo substantziarik gabeko adikzioen inguruan. Adin-tarte guztietako ikasleei eta haien familiei zuzendua oso galduta bait dabilta gai hauetan. Haientzat, profesional gisa, detekzio- eta jardueraprotokoloak eskatzen dituzte, alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumoak detektatzeko eta esku hartzeko.

Aisialdiko taldeko kideek aisialdiko jarduerak sustatu behar dituzte, bai kirolekoak, bai kulturalak, adikzioetat babesteko faktore nagusitzat jotzen baitituzte. Gainera, funtsezkoa iruditzen zaie nerabeek eta gazteek hitzaldi informatikoak jaso ahal izatea alkoholari eta beste droga batzuei buruz. Funtsezko eragile gisa, beren izaeren edo adikzioen erabilera problematikoen kasuetan hautemateko eta jarduteko prestakuntza jasotzeko beharra aipatzen dute.

Hiru eremu horietan funtsezkotzat jotzen da prebentzio- eta prestakuntza-ekintzak garatzea, bai haur, nerabe eta gazteei zuzenduta, bai familiei eta funtsezko profesional eta eragileei zuzenduta ere.

5.3

Lehen eta bigarren hezkuntzako ikasleei zuzendutako pantailak erabiltzeko ohiturei buruzko online galdetegiak

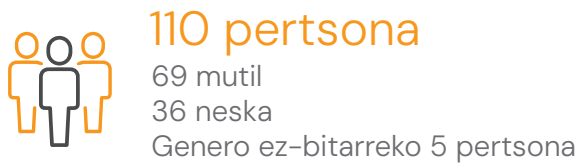
5.3.1 Metodologia

Datuak online galdetegi baten bidez bildu ziren. Ad hoc egin zen, geuk egindako galderekin, eta ikastetxeetako geletan bertan aplikatu zen, 2023ko maiatza eta ekaina bitartean.

5.3.2 Lagina

Eskualdeko ikastetxeetako Lehen Hezkuntzako eta Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako bost ikastetxetako 110 nerabek (69 mutil, 36 neska eta genero ez-bitarreko 5 pertsona) osatu dute lagina.

Ikasleen banaketa honako hau izan da:



Lehen hezkuntzako ikasleak

47 pertsona (32 mutil, 14 neska eta genero ez bitar 1).

San Esteban Erro ikastetxe publikoa:
9 pertsona (6 mutil eta 3 neska).

CEIP Burguete/ Auritz HLHIP:
7 pertsona (4 mutil eta 3 neska).

CPEIP Luzaide-Valcarlos HLHIP:
10 pertsona (9 mutil eta neska 1).

CEIP Auzperri/Espinal HLHIP:
9 pertsona (5 mutil eta 4 neska).

Garraldako Eskola - Garraldako Ikastetxea:
12 pertsona (8 mutil, 3 neska eta genero ez bitar 1).

Bigarren hezkuntzako ikasleak

63 pertsona (37 mutil, 22 neska eta 4 genero ez-bitarra).

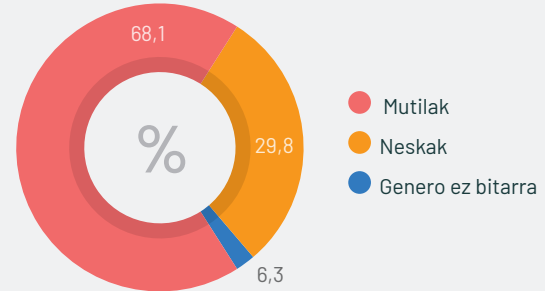
Garraldako Eskola - Garraldako Ikastetxea:
DBHko 1. maila: 15 (7 mutil eta 8 neska).
DBHko 2. maila: 15 (10 mutil, 4 neska eta genero ez bitar 1).
3. DBH: 15 (7 mutil, 5 neska eta 3 genero ez bitarra).
DBHko 4. maila: 18 (13 mutil eta 5 neska).

5.3.3 Emaitzak

Lehen hezkuntza

GENEROA

% 68,1 (32) mutil gisa identifikatu dira, % 29,8 (14) neska gisa eta % 2,1 (1) genero ez-bitar gisa.



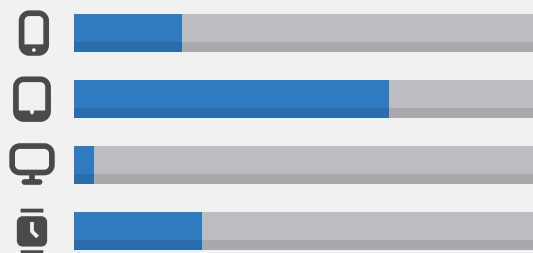
GAILU MUGIKORRAK

→ **Sakelako telefonoa** % 23,4k (8 mutil eta 3 neska) eta % 76,6k ez dute.

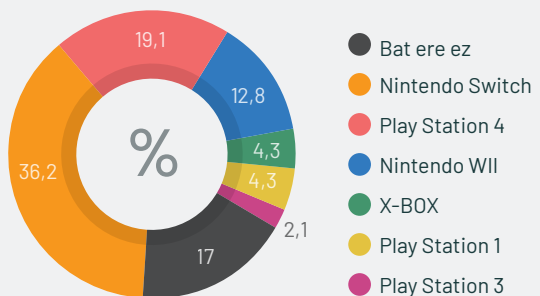
→ **Tabletak** % 68,1 (22 mutil eta 10 neska) eta % 31,9k ez dute.

→ **Logelako telebistan**, % 4,3k (2 mutilek) telebista dute logelan, eta % 95,7k ez.

→ % 27,7k (11 mutil eta 2 neska) **Smartwatch** bat dute telefono mugikor batera konektatuta, eta horrekin WhatsA bidez deiak edo mezuak egin eta jaso ditzakete, eta % 72,3k ez dute.



Bideokontsolak



Jokatzen duten bideojokoak

47 ikasleetatik, 4 mutil eta neska batek diote ez dutela bideojokoekin jokatzen. Gainerakoak, zein gailutik jokatzen duten kontutan hartu gabe (telefonoa, tableta edo bideokonsola) hurrengo jokoetara jokatzen dute gehien:

- **Mutilak:** FIFA (PEGI 3), Mario Kart 8 Deluxe (PEGI 3), Minecraft (PEGI 7), Brawl Stars (PEGI 7), Clash Royale (PEGI 7), Fornite (PEGI 12).
- **Neskak:** Stumble Guys (PEGI 3), Hay Day (PEGI 3), Farming Simulator (PEGI 3), FIFA (PEGI 3), Minecraft (PEGI 7), Roblox (PEGI 7) eta Fornite (PEGI 12).
- **Genero ez-bitarra:** Minecraft (PEGI 7).

BEREHALAKO MEZULARITZA

- **WHATSAPP:** WhatsApp propioa dute % 70,2k (12 neska eta 21 mutil) eta % 29,8k ez.

11 mutil eta 3 neska osatzen dute WhatsApp talderen bat, eta honako talde hauek dituzte:

- Talde 1:6 mutil eta 4 neska
- 2 talde: 10 mutil, 5 neska eta genero ez binario
- 1-3 talde: mutil 1 eta 2 neska
- 4 talde: 2 mutil
- 6 talde: mutil 1
- 9 talde baino gehiago: mutil bat

- **HANGUTS:** % 95,7k ez dute eta % 4,3k badute (1 neska eta 1 mutil).

- **SNAPCHAT:** % 83k ez dute eta % 17k badute (2 neska eta 6 mutil).

- **DISCORD:** % 91,5ek ez dute eta % 8,5ek dute (4 mutil).

SARE SOZIALAK

- **INSTAGRAM:** % 83k ez dauka eta % 17k ez badu (7 mutil eta neska 1).

- **TIK TOK:** % 70,2k ez dauka eta % 29,8k ez badu (9 mutil eta 5 neska).

- **TWITER:** % 93,6k ez dauka eta % 6,4k (2 mutil eta neska 1).

- **FACEBOOK:** % 93,6k ez dauka eta % 6,4k bai (3 mutil).

- **YOUTUBE:** % 95,7k YouTube erabiltzen dute eta % 4,3k ez (2 mutil).

- **TWITCH:** % 85,1ek ez du ezer ikusten Twitchen eta % 14,9k (6 mutil) plataforma hau erabiltzen dute The Gref, Ibai Llanos, UVE...

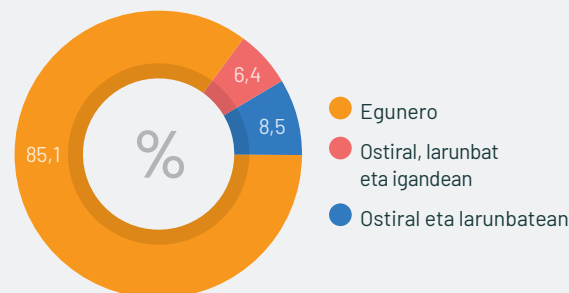
ERABILERA OHITURAK

Denbora

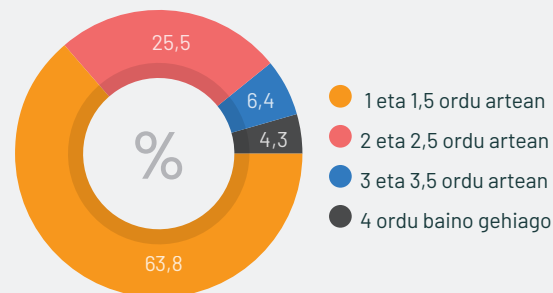
% 85,1ek pantailak erabil ditzake, Chro mebook eta telebista izan ezik, asteko edozein egunetan (27 mutil 12 neska eta genero ez bitarreko bat). % 6,4k (2 mutil eta neska bat) pantailetarako sarbidea du ostiralean, larunbatean eta igandean. % 8,5ek (3 mutil eta neska bat) larunbaterako eta iganderako sarbidea du.

% 63,8k (18 mutil eta 12 neska) pantailak erabiltzen ditu, Chromebook eta telebista izan ezik, egunean ordubete eta ordubete eta 30 minutu bitartean. % 25,5 (10 mutil, neska 1 eta genero ez bitarreko 1) egunean 2 ordu eta 2 ordu eta 30 minutu bitartean. % 6,4 (2 mutil eta neska 1) egunean 3 ordu eta 3 ordu eta 30 minutu bitartean eta % 4,3 (2 mutil) 4 ordu baino gehiago daude pantaila baten aurrean egunero.

Asteko erabilera-egunak



Egunero erabiltzen den denbora



Edukiak

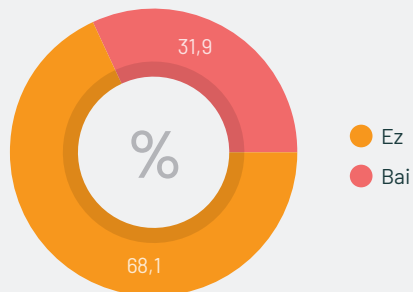
% 63,8k (23 mutil, 6 neska eta genero ez bitarreko bat) aitortu du inoiz ikusi dituela Interneten bere adinerako ez ziren edukiak, eta % 36,2k, berriz, ez duela halakorik egin. Gehien ikusi dituzten edukiei buruz galdetzen zaienean filmak edo bideoak direla erantzuten dizute.

Mahaian mugikorrarekin bazkaldu edo afaldu

Mahaian eserita dagoen bitartean, % 87,2k dio ez duela gailurik erabiltzen, ez sakelako telefonorik ez Tablet telefonorik; % 12,8k (6 mutil), berriz, gailuak irakurtzen ditu.

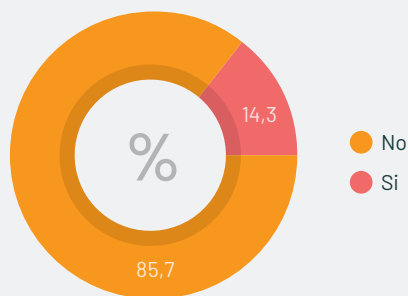
Mugikorra gauz logelara eramatea oheratzeko

% 68,1ek ez du mugikorra logelara eramaten oheratzen denean, eta % 31,9k (9 mutil eta 5 neska), bai.



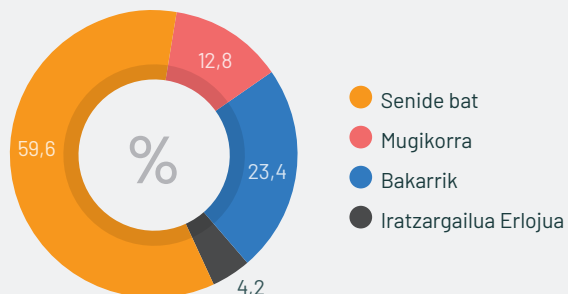
Gauean mugikorra gelan kargatzen uztea

% 85,7k ez du mugikorra gelan kargatzen uzten lo dagoen bitartean, eta % 14,3k (neska 1 eta 4 mutil), berriz, bai.



Bihar esnatu

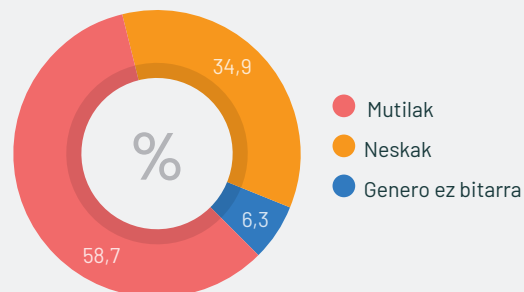
% 59,6k (18 mutil, 9 neska eta genero ez bitarreko bat) familiakoren bat esnatzen die goizean, aita, ama edo anai-arrebaren bat. % 12,8 (neska bat eta 4 mutil) mugikorraren alarmarekin esnatzen dira, % 23,4 (2 neska eta 8 mutil) bakarrik esnatzen dira eta % 4,2k (neska 1 mutil) iratzargailu baten alarma erabiltzen dute.



Bigarren Hezkuntza

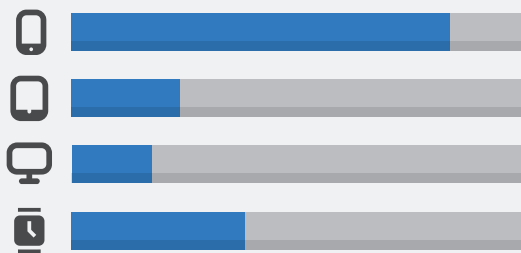
GENEROA

%58,7 (37) mutil bezala identifikatu dira, % 34,9ak (22) neska bezala eta %6,3k (4) genero ez-bitar bezala.

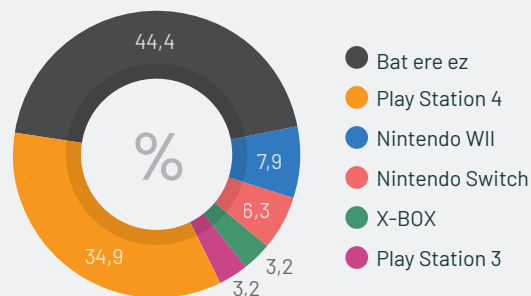


GAILU MUGIKORRAK

- **Telefono mugikorra:** % 82,5 (31 mutil, 17 neska eta 4 genero ez-bitar) badute eta % 17,5 ez.
- **Tablet:** % 23,8k (5 mutil eta 10 neska) badute eta % 76,2k ez.
- **Telebista logelan** % 17,5ek (7 mutil, 3 neska eta genero ez bitar bat) telebista dute logelan eta % 82,5ek ez dute telebistarik.
- % 38,1ek (13 mutilek, 8 neskek eta 3 generok ez dute errio-binarik) **Smartwatch** bat dute urratsak, pultsazioak... kontatzeko, eta % 61,9k ez dute.



Bideokontsolak



Jokatzen duten bideojokoak

.63 ikasleetatik 18k (5 mutil eta 13 neska) diote ez dutela bideojoetan jokatzen. Gainerakoak, ze gailutan jokatzen duten kontutan hartu gabe, hauetara jokatzen dute gehien:

- **Mutilak:** FIFA (PEGI 3), OSM (PEGI 3), Minecraft (PEGI 7), Brawl Stars (PEGI 7), Fornite (PEGI 12), GTA 5 (PEGI 18) eta Call of Duty (PEGI 18).
- **Neskak:** FIFA (PEGI 3) y JUST DANCE (PEGI 3).
- **Genero ez-bitarra:** FIFA (PEGI 3), Fornite (PEGI 12), GTA 5 (PEGI 18).

BEREHALAKO MEZULARIA

- **WHATSAPP:** WhatsApp propioa dute % 90,5ek (20 neska, 33 mutil eta 4 genero ez bitarrekoak) eta % 9,5ek ez dute.
- Talderik ez: % 11,1
- 2 talde: % 6,3
- 3 eta 5 talde artean: % 27
- 6 eta 8 talde artean: % 19
- 9 talde baino gehiago: % 36,5
- **HANGUTS:** Inork ez du.
- **SNAPCHAT:** % 81ek ez dute eta % 19k badute (8 neska, 3 mutil eta genero ez bitar 1).
- **DISCORD:** Ez dute % 77,8k, eta % 22,2k (2 neska, 10 mutil eta 2 genero ez-bitarrekoak).

SARE SOZIALAK

- **INSTAGRAM:** % 76,2k badute (28 mutil, 17 neska eta 3 genero ez-bitarreko) eta % 23,8k ez badute.
- **TIK TOK:** % 74,6 badute (24 mutil, 19 neska eta 4 genero ez-bitar) eta % 25,4 ez badute.
- **TWITTERA:** % 84,1ek ez dute eta % 15,9k dute (9 mutil eta genero ez bitar 1).
- **FACEBOOK:** % 82,5ek ez dauka eta % 17,5ek bai (8 mutil eta 4 neska).
- **YOUTUBE:** % 79,4k YouTube erabiltzen dute (31 mutil, 16 neska eta 3 genero ez-bitar) eta % 20,6k ez. Hauek dira gehien ikusten diren youtuberretako batzuk: Ibai Llanos, Auronplay, Rubius, DJ Mario, Yo soy Plex... eta Lola Lolita, Sara Martínez....
- **TWITCH:** % 68,3k ez du ezer ikusten Twitchen eta % 31,7k (15 mutil, 2 neska eta 3 genero ez binario). Ikusienak Ibai Llanos, futbol partidak eta La Kings League dira

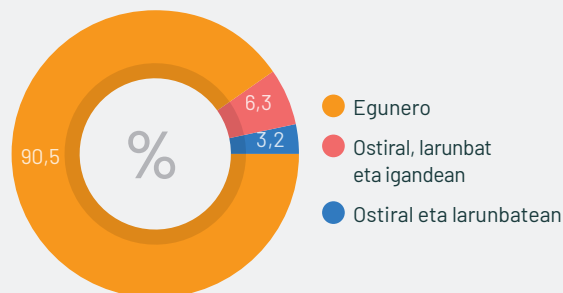
ERABILERA OHITURAK

Denbora

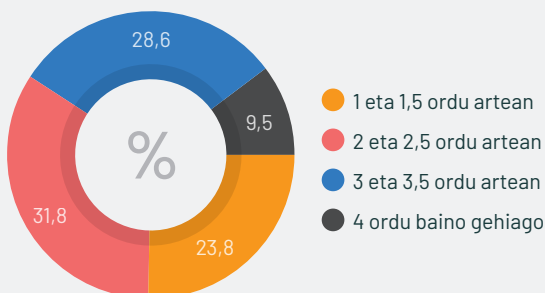
% 90,5ek pantailak erabil ditzazke, Chromebook eta telebista izan ezik, asteko edozein egunetan (32 mutil 12 neska eta 4 genero ez bitarreko). % 6,3k (2 mutil eta 2 neska) ostiralean, larunbatean eta igandean dute pantailak erabiltzeko aukera. % 3,2 (2 mutil) larunbatera eta igandera mugatuta dago pantailak erabiltzeko aukera.

% 23,8k (7 mutil eta 8 neska) pantailak erabiltzen ditu, Chromebook eta telebista izan ezik, egunean ordu-bete eta ordu-bete eta 30 minutu bitartean. % 31,8 (17 mutil, 6 neska eta genero ez bitarreko 1) egunean 2 ordu eta 2 ordu eta 30 minutu bitartean. % 28,6 (10 mutil, 7 neska eta genero ez bitarreko 1) egunean 3 ordu eta 3 ordu eta 30 minutu bitartean, eta % 9,5 (2 mutil, 2 neska eta 2 genero ez-bitarreko) 4 ordu baino gehiago daude pantaila baten aurrean egunero.

Asteko erabilera-egunak



Egunero erabiltzen den denbora



Edukiak

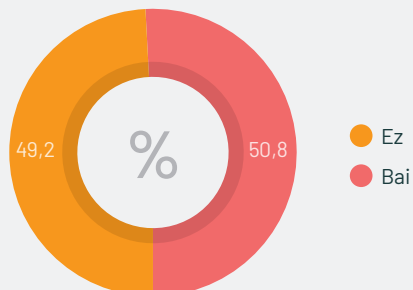
% 65,1ek (24 mutil, 14 neska eta 3 genero ez-bitarreko) aitortu du inoiz ikusi dituela Interneten bere adinerako ez ziren edukiak, eta % 34,9k, berriz, ez duela halakorik egin.

Mahaian mugikorrarekin bazkaldu edo afaldu

% 82,5ek dio mahaian eserita dagoen bitartean ez duela gailurik erabiltzen, ez telefono mugikorrik ez tabletik, eta % 17,5ek (5 mutil, 5 neska eta genero ez bitarreko bat) gailuak erabiltzen dituela.

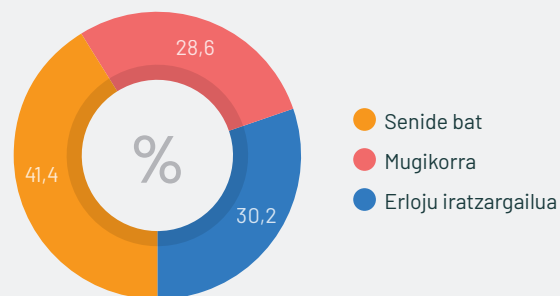
Mugikorra gauzez logelara eramán, oheratzeko.

% 49,2k ez du mugikorra logelara eramaten oheratzen denean, eta % 50,8k (19 mutil, 12 neska eta genero ez bitarreko bat), bai.



Goizetan esnatu

% 41,4k (16 mutil, 9 neska eta genero ez bitarreko bat) familiakoren bat esnatzen die goizean, aita, ama edo anai-arrebaren bat. % 28,6 (9 mutil, 8 neska eta genero ez bitarreko bat) mugikorraren alarmarekin esnatzen dira, eta % 30,2k (12 mutil, 5 neska eta 2 genero ez-bitarreko) iratzargailu baten alarma erabiltzen dute.



5.3.4 Ondorioak

Online egindako galdetegietan jasotako erantzunetan oinarrituta, eta ikasleek galdetegiak betetzen zuten bitartean eman duten informazioarekin osatuta, honako hau ondoriozta daiteke:

12 urterekin, datuen arabera, adingabeei lehen mugikorra ematen zaie, lehen hezkuntzako eta bigarren hezkuntzako lehen mailako ikasketekin batera. Adierazi behar da gailu asko dituztela, askotan adingabeek eskatu ez dituztenak eta familiarik eman zaizkienak.

Esate baterako, kasu batzuetan, Smartwatch (telefono mugikorrera konektatuta dagoena, urratsak zenbatzeko aukera ematen duena eta beste funtzio asko dituen) edo telebista logelan, nahiz eta oso kopuru txikia izan.

Bideojokoei dagokienez, kasu gehienetan, beren adinerako PEGI (Pan European Game Information) kodearen arabera adierazi gabeko edukia eta hizkuntza duten bideojokoei jokatzeko ari dira. Adibidez, Lehen Hezkuntzan FORNITEN jokatzeko ari dira, 12 urterekin (PEGI 12), eta Bigarren Hezkuntzan, kasu batzuetan, PEGI 18 bat duten bideojokoetan jokatzeko ari dira, hala nola GTA5 eta CALL OF DUTY.

Sare sozialei dagokienez, lehen hezkuntzako ikasle gehienek eta bigarren hezkuntzako ia ikasle guztiek dute WhatsApp, eta garrantzitsua da gogoratzea berehalako mezularitzako kanalak berak gomendatzen duen adina 16 urte direla erabiltzeko. Instagram bezalako sare sozialetarako, gomendatutako adina 14 da, nahiz eta legez 13 urterekin eduki daitezkeen, adingabe batzuek adin hori baino lehen dituzte sare sozialak.

Lehen eta bigarren hezkuntzako ikasle gehienek erantzun dute asteko edozein egunetan pantailak erabil ditzaketela, Chromebook eta telebista izan ezik. Pantailak erabiltzeko denborak nabarmen egiten du gora bigarren hezkuntzan, non ikasle gehienek pantailak erabiltzen baitituzten, Chromebook eta telebista izan ezik, egunean 2 ordu eta 3 ordu eta erdi inguru. Adinerako ez diren edukiak ikusteko pantailak erabiltzen dituzten galdetuta, alde handiak daude lehen hezkuntzan eta bigarren hezkuntzan.

Lehen hezkuntzan, haien adinerako ez diren gauzen artean pelikulak dira gehien ikusi dutena, bigarren hezkuntzakoek, berriz, konplizitate begiraden eta irribarreen artean, pornografia ikusi dutela aitortzen dute.

Lehen eta bigarren hezkuntzako ikasleen erantzunak bat datoz bazkaltzen edo afaltzen ari diren bitartean mugikorra mahaian duten galdetzen zaienean, gehienek ezetz erantzuten dute irmo, eta, gainera, honako hau argudiatzen dute: "hezkuntza-falta bat da" "familiar egoteko denbora bat da".

Horrelako erantzunetan argi geratzen da familiak alde zurrik lanketa bat egin duela, pantailen erabileran muga hori jarri, eta, gainera, betetzen ari dela. Ez da gauza bera gertatzen mugikorra logelara eramatearekin; lehen hezkuntzan, % 31 inguruk eramaten dute mugikorra logelara, eta bigarren hezkuntzan, berriz, % 51k. Mugikorra gauean logelan izatea, berez, arriskutsua da, kasu batzuetan jokabide arriskutsuak

eragin ditzakeelako, hala nola sexting-a, ziberbullyinga, insomnio teknologikoa...

Kasu batzuetan, mugikorra logelara eramatea justifikatzen dute, eta ohera joaten dira honelako baieztapenekin: "kargatzen jartzeko" edo "esnatzeko alarmagatik", baina, zorionez, kasu horiek ez dituzte gehienak ordezkutzen. Erantzunak kontuan hartuta, azpimarratu behar da oso positiboa dela bai lehen hezkuntzan bai bigarren hezkuntzan sakelako telefonoaren alarmaren ordeztatzeari esnatzen diren adingabeak egotea.

5.4

Iradozkizunen postontzia

Komunitatean parte hartzeko metodologiarekin jarraituz, pertsona guztiek edozein unetan parte har dezaten, postontzi elektronikoa bat jarri da inguruko herritarren mesedetara:

buzonplanlocaladicciones@gmail.com



Bide horretatik ez da ekarpenik jaso, baina postontziak aktibo jarraitzen du, komunikazio-kanal bat izan nahi baitu, pertsonak, hala nahi izanez gero, iritziak, zalantzak, kontsultak edo proposamenak adieraz ditzaten.

JARDUERA-ILDOAK ETA PREBENTZIO-EKINTZEN PROPOSAMENAK

Lortutako informazioa aztertu ondoren, talde fokalekin eta online galdetegiekin, jarduera-ildoak eta prebentzio-ekintzen proposamenak aurkezten dira jarraian.

Proposatutako prebentzio-ekintza guztiak hurbileko arreta baitean oinarritzen dira, pertsonen beren ohiko ingurunean jarrai dezaten laguntzeko.

6.1

Eremu komunitarioan esku hartzea

Adikzioen prebentzioan hainbat erakunde, organismo eta entitate daude inplikaturik, baita funtsezko gizarte-eragile eta -esparru guztietako profesionalak ere. Beraz, ezinbestekoa da elkarlanerako sinergiak batzea, Erroibarko, Aezkoako eta Auritz, Orreaga eta Luzaideko herrietako Adikzioen I. Tokiko Planaren garapena eta indarraldia bermatzeko.

Horregatik guztiagatik, adikzioei baliabide komunitarioekin heldu behar zaie, lanerako eta koordinaziorako espazio egonkorrak sortu ahal izateko eta aldi berean Adikzioen I. Tokiko Plana sendotzen laguntzeko.

Prebentzio-ekintzen proposamenak:

- ✿ Adikzioen Prebentziorako Mahai Tekniko iraunkor bat ezartzea, aldian-aldian biltzeko. Administrazio eta hainbat eremu eta baliabidetako lurraldeko funtsezko agenteek osatuko dute, bai eta biztanleria orokorrak edo Talde Eragilea osatu duten pertsonen ere.
- ✿ Substantzien kontsumoari buruzko informazio- eta sentsibilizazio-kanpainak garatzea, herritarrei informazioa eta jarduteko jarraibideak eskaintzeko alkoholaren eta drogen kontsumoaren arriskuen aurrean, ez soilik adikzioaren garapenari dagokionez, baita maila guztiei dagokienez ere, hala nola trafiko-istripuei, gatazkei, erasoei, borrokei, koma etilikoari eta abarri dagokienez.
- ✿ Substantziarik gabeko adikzioei buruzko prebentzio-, prestakuntza- eta sentsibilizazio-ekintzak ezartzea (internet, sare sozialak, pornografia, bideojokoak, online eta aurrez aurreko ausazko jokoa...).
- ✿ Prebentzio-kanpainetan genero-ikuspegia txertatzea,

gaueko aisialdia eta jaietako edozein ekitaldi emakumeentzako gune seguruak izan daitezen sustatuz. Indarkeria sexistarik gabeko guneak.

- ✿ Substantziadun eta substantziarik gabeko adikzioei buruzko informazio-aholkularitza psikologikoa sortzea, hainbat eremutako profesionalak, familiei eta herritar guztiei zuzenduta. Alkoholari eta drogei edo pantailei (internet, pornografia, sare sozialak, bideojokoak) edo ausazko jokoei buruzko informazioa eta orientazioa behar duten pertsonen parte hartzeko gune bat.

6.2

Drogarik gabeko espazio publiko osasungarriak aldarrikatzea

Biztanleria-sektore zabal batek substantzia baten edo bartzuen erabilera edo kontsumoa normalizatzea mendekotasunaren garapenean eragina izan dezakeen arrisku-faktoretzat hartzen da.

Azterketa kualitatiboan, behin eta berriz, inguruko biztanleen kezka nagusietako bat da drogak kontsumitzea erabakitzen duten pertsonen espazio publikoetan egiten dutela, modu oso normalizatuan. Konturatu gabe horrelako jokabideek, drogak kontsumitzen ez dituzten pertsonak deseroso sentitzeaz gain, eragin negatiboa izan dezaketela adingabeengan eta nerabeengan, eta drogak kontsumitzen hasten direla adin goiztiarretan.

Horregatik, eremu horretako errealitate sozial horri erantzuteko, beharrezkoa da gune publikoak drogarik gabeko espazio osasungarri bihurtzea erraztuko duten ekintzak sustatzea.

Prebentzio-ekintzen proposamenak:

- ✿ Kartelak, flyerrak, pegatinak edo plakak jartzea espazio publiko enblematikoetan, plazetan edo drogarik gabeko espazioa sustatzen den gune estrategikoetan.

6.3

Aisialdi osasungarrirako alternatibak sustatzea

Aisialdi osasungarrirako alternatibak sustatzea Adikzioen prebentzioan, batez ere, arrisku-faktoreak murriztean (adikzio bat garatzeko probabilitatea handitzen dute) eta babes-faktoreak handitzean (adikzio bat garatzeko probabilitatea murrizten dute) eragiten da. Aisialdi osasungarria babes-faktore garrantzitsuenetako bat da adikzioen prebentzioan, bai alkoholaren eta drogen kontsumoan, baita pantailen gehiegizko erabileran ere.

Aurreko ataletan aipatutako arrisku-faktoreez gain, inguruko arrisku-faktoreak ere kontuan hartu behar dira, isolamendua-rekin, biztanleriaren sakabanatzearekin eta bakardadearekin zerikusia dutenak. Horregatik, garrantzitsua da aisialdirako alternatibak sortzea, nerabe eta gazteentzat ez ezik, beste adin-tarte batzuetako helduentzat ere.

Prebentzio-ekintzen proposamenak:

- ✱ Espazioak sortzea, adin-tarteen arabera, inplikaturako pertsonen beren beharrak eta interesak adieraz ditzaten, ondoren antzemandako beharrei erantzun ahal izateko jarduerak garatzeko.
- ✱ Aisialdi osasungarrirako alternatibak diseinatzea, aisialdiaren eremuko funtsezko eragileen parte-hartzearekin, ostalaritzako establezimenduetako langileak barne.

6.4

Gaueko eta/edo jaiegunetako aisialdiko espazioei lotutako arriskuak eta arrisku-kontsumoak murriztea

Gaueko aisialdiko espazioak eta beste jai-gune batzuk oso lotuta daude alkoholaren eta drogen kontsumoarekin. Horregatik, beharrezkoa da gaueko aisialdiko lokalek udalekin eta/edo kontzejuekin lankidetzan jardutea publizitatea kontrolatzeko eta alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumoa prebenitzeko. Azken helburua da drogarik gabeko gaueko aisialdirako guneak sustatzea adingabeentzat.

Prebentzio-ekintzen proposamenak:

- ✱ Gaueko aisialdiko lokaletako langileak prestatzea, arriskuak murrizteko.
- ✱ Jai batzordeekin lankidetzan aritzea, kontsumoen aurrean arriskuak murrizteko ekintzak garatzeko eta ohitura osasungarriak sustatzeko.
- ✱ Alkoholaren eta/edo drogen kontsumoa sustatzen ez duten jai-jarduerak sustatzea.
- ✱ Nerabe eta gazteei prebentzio-hitzaldi labur eta zehatzak eskaintzea herrietako jai-aurrekoak edo jendetza handiko ekitaldi jakin batzuen aurretik.

- ✱ Alkoholari eta drogei buruzko informazio-gune bat jartzea gaueko aisialdirako espazioetan, hala nola herrietako jailetan, kontzertuetan edo ekitaldi jendetsetan.
- ✱ Nerabeak eta gazteak informatzea eta sentsibilizatzea, alkoholaren eta/edo drogen kontsumoak justifikaturako eraso sexistarik gabeko gaueko eta/edo jaietako aisialdiak gozatzeko.

6.5

Nerabeek eta gazteek alkohola eta drogak kontsumitzen hasteko adina atzeratzea

Adikzioetan arrisku-faktore garrantzitsuenetako bat alkohola eta drogak kontsumitzen hasteko adina da. Zenbat eta lehenago hasi substantzia bat kontsumitzen, orduan eta handiagoa da helduaroan adikzio bat garatzeko arriskua. Horri gehitu behar zaizkio substantziaren berezko adikzio-propietateak, nerabezeroaren, adingabeen eta gazteen berezko ezaugarriak, eta gizarte-testuingurua.

Prebentzio-ekintzen proposamenak:

- ✱ Alkoholaren eta drogen kontsumoaren arriskuei eta plazerrei buruzko prebentzio-kapsulak eskaintzea.
- ✱ Identifikazio eta kudeaketa emozionalari, autoestima indartzeari eta taldeko presioa maneiatzeari buruzko presuntakuntza-ekintzak garatzea.
- ✱ Nerabeek eta gazteek parte hartzeko foroak eta espazioak sortzea, haien kezkek eta interesak ezagutzeko, ondoren lurraldean aukerak sortzen dituzten jarduerak garatu ahal izateko.

6.6

Familiak informatzea eta sentsibilizatzea

Familiak dira adingabeen lehen prebentzio-eragilea, baina, kasu askotan, ez daude prestatuta seme-alabei prebentzio-mezuak helarazteko, bai substantzien, alkoholaren eta drogen erabilerari dagokionez, bai pantailen erabilerari dagokionez (internet, pornografia, sare sozialak eta bideojokoak). Horregatik, ezinbestekoa da beharrezko tresnak ematea.

Prebentzio-ekintzen proposamenak:

- ✱ Elkartzeko eta hausnartzeko espazioak sortzea, familiek beren premiei buruzko proposamenak eta iradokizunak egin ahal izan ditzaten, adikzioak familia-eremutik lantzeko.
- ✱ Substantziadun eta substantziarik gabeko adikzioei buruzko prestakuntza- eta prebentzio-hitzaldiak ematea erregulartasunez, adikzio-portaeren aurrean babes-faktoreak indartzeko eta jarrera eta ohitura osasungarriak sustatzeko, familia-ingurunean gertatzen den hezkuntza-prozesuaren bidez.

6.7

Eremu guztietako profesionalak (soziosanitarioa, hezkuntzako, aisia... substantziadun eta substantziarik gabeko adikzioetan) prestatzea

Adikzioen I. Tokiko Plana egiteko prozesu osoan zehar, eremu guztietako profesionalak, funtsezko eragileekin batera, substantziadun eta substantziarik gabeko adikzioei buruzko prestakuntzaren beharra azaldu dute. Beraz, ezinbestekoa da prestakuntza eremu profesional eta eragile giltzarri guztietara zabaltzea, antzemandako beharrei eta adikzioen fenomenoaren bilakaerari erantzungo dieten ezagutzak, jarrerak eta trebetasunak garatu eta eguneratzeko.

Prebentzio-ekintzen proposamenak:

- ✿ Substantziadun eta substantziarik gabeko adikzioetan prestakuntza-ekintza espezifikoak eta zabalak ezartzea.
- ✿ Detekzio- eta jarduera-protokoloak diseinatzea substantziadun eta substantziarik gabeko adikzioetan.

6.8

Genero-desberdintasunetan sakontzea

Adikzioei dagokienez, bai hainbat ikerketatan eta baita praktika klinikoan nabarmen ikusten da emakumeek eta gizonen nola kontsumitzen duten eta nola erlazionatzen diren alkoholarekin, drogekin eta baita pantailekin ere. Hori dela eta, ezinbestekoa da substantziak eta pantailek erabiltzea, gehiegi erabiltzea eta menderatzea eragiten duten genero-bereiztasunei aurre egiteko prebentzio-ekintzak egitea.

Gainera, gazte-talde batean adierazi zutenez, aspaldidanik ari dira Popper kontsumoak areagotzen neskenengan, eta horrek kezkatu egiten ditu. Badirudi ez dela zonalde horretan bakarrik gertatzen ari, baizik eta leku desberdinetan ere egiten ari den praktika berri bat dela, eta badirudi ugaritzen ari dela.

Prebentzio-ekintzen proposamenak:

- ✿ Gaikako kapsula prebentiboen bidez, alkoholaren eta drogen erabileran, abusuaren eta mendekotasunean dauden genero-desberdintasunei buruzko informazioa eskaintzea.
- ✿ Alkoholaren eta drogen kontsumoaren prebentzio-kanpainak diseinatzea emakumeentzat.
- ✿ Emakume-talde espezifikoak sortzea, askotan alkoholarekiko eta drogekiko mendekotasunaren azpian dauden genero-ondorioei aurre egiteko.
- ✿ Generoaren arabera bereizitako guneak sustatzea (emakume-taldeak eta gizon-taldeak), gaueko aisialdietan eta jai-eremuetan ager daitezkeen indarkeria sexistei prebentzioz heltzeko (alkohola eta/edo beste substantzia batzuk kontsumitzeko presioa eta gonbidapena neskei, mendetasun kimikoa...).
- ✿ Eremuan hautemandako fenomeno berria eta nesken Popper kontsumoa sakon ezagutzeko jarduerak garatzea, eta genero-ekintza espezifikoak diseinatu ahal izatea, bai arretakoak, bai prebentziokoak.
- ✿ Nerabeak eta gazteak informatzea eta sentsibilizatzea Interneteko pantailen, sare sozialen eta bideojokoen gehiegizko erabilerei eta erabilera kaltegarriei buruzko genero-arrisku espezifikoari buruz.

Proposatutako ekintzak garatzeko, funtsezkoa da komunitateak oro har parte hartzea; izan ere, komunitate-eremuko prebentzio-jarduerak pertsonen inguruarekin duten elkarreraginaren garrantzian oinarritzen dira, substantziadun eta substantziarik gabeko adikzioak prebenitzeko eta izan dezaketen gizarte-inpaktua murrizteko.

Hori dela eta, ezin da Adikzioen I. Tokiko Plana **amaitu beren borondatez, beren ordezkari gisa edo erakunde**, entitate edo baliabideren baten ordezkari gisa, beren komunitatearekiko eta Erroibar, Aezkoa eta Burgete, Orreaga eta Luzaideko herrietako lurraldea osatzen duten pertsonetikiko gizarte-konpromisoak bultzatuta, plana garatzen lagundu duten pertsona guztien inplikazioa, lankidetzeta eta parte-hartzea eskertu gabe.