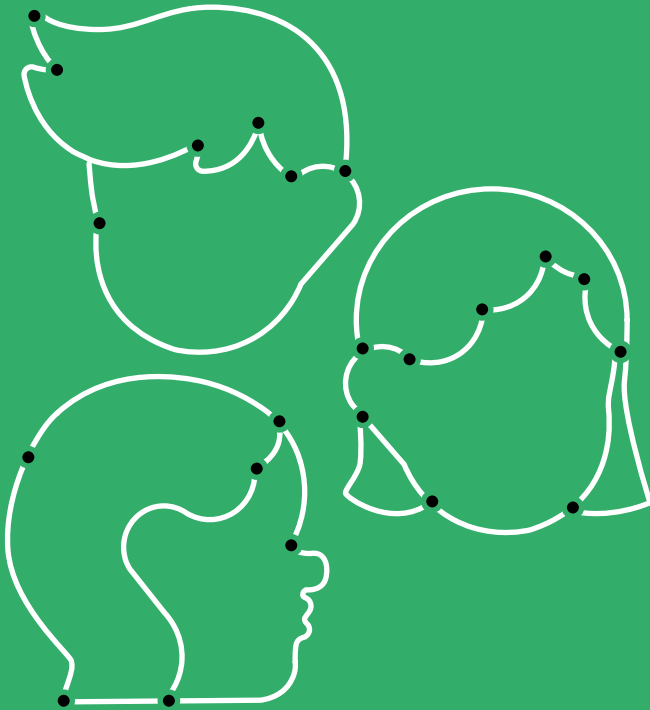


GUIA PER A LA PREVENCIÓ, DETECCIÓ I ACOMPANYAMENT D'ADOLESCENTS I JOVES EN SITUACIONS DE SOLEDAT



Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030



Ajuntament
de Barcelona

Redacció

Pere Soler, Edgar Iglesias,
Berta Espona. UdG-Liberi
Grup de Recerca en Infància,
Joventut i Comunitat

Departament de Joventut.
Direcció de Serveis d'Infància,
Joventut i Persones Grans



Direcció

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

Coordinació de l'edició

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

Disseny gràfic i maquetació ESCOLA

Guia 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 provenen de fonts municipals,
citant-ne la procedència.

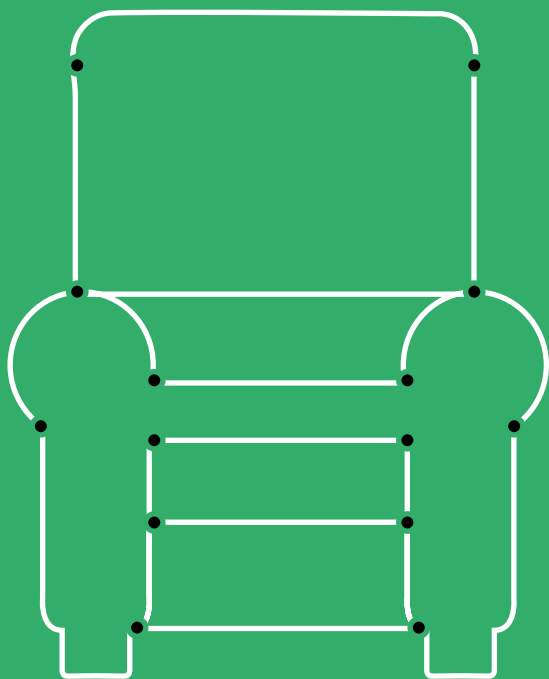
Dipòsit Legal: B 15963-2021

Setembre de 2021

ÍNDEX

01.	Introducció	7
02.	Soledat, adolescència i joventut	11
2.1.	Des d'una mirada global	13
2.2.	Àmbits de treball de la guia	21
03.	Recomanacions i orientacions	25
	Àmbit de la persona jove	27
	Àmbit de la xarxa de convivència	33
	Àmbit de la xarxa de relacions quotidianes de proximitat	37
	Àmbit de la dimensió comunitària	42
3.1.	Proposta d'avaluació de les actuacions per treballar la soledat	50
04.	Recursos de l'entorn amb qui treballar conjuntament	51
05.	Per saber-ne més	55

01



INTRODUCCIÓ

INTRODUCCIÓ

La Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i joves en situacions de soledat és un recurs adreçat a tots els professionals que treballen amb adolescents i joves amb la finalitat d'esdevenir un material útil per a la consulta i orientació específica pel que fa a situacions de soledat o aïllament social en aquest col·lectiu. Es tracta d'una guia que ha estat elaborada a partir de l'aportació de bona part del col·lectiu de professionals del sector a través de la jornada **“Ens posem les ulleres: la soledat també va de joves”** celebrada el desembre de 2020 i organitzada per la Direcció de Serveis d'Infància, Joventut i Persones Grans de l'Ajuntament de Barcelona en el marc de l'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030. La jornada va oferir un espai per pensar i analitzar estratègies i recursos per atendre aquestes situacions. Aquest material ha estat una font d'informació i validació de les orientacions i pautes que figuren en aquesta guia.

La voluntat d'aquest material és ser un recurs accessible i compartit entre els i les professionals del treball amb persones adolescents i joves, de manera que sigui fàcil accedir-hi, cercar pautes, orientacions o recursos d'utilitat. Vol ser en aquest sentit un eina pràctica, de fàcil accés i simple.

La seva aplicació pràctica serà la millor mostra de la seva oportunitat i utilitat. Per això, entre els seus propòsits, hi ha la voluntat d'esdevenir una eina dinàmica, de manera que pugui actualitzar-se i completar-se a partir de l'avenç d'estratègies o recursos que atenguin aquestes situacions.

02

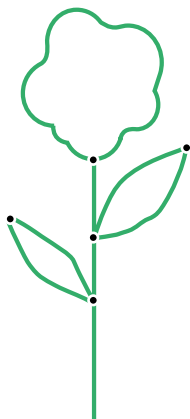


**SOLEDAT,
ADOLESCÈNCIA
I JOVENTUT**

SOLEDAT, ADOLESCÈNCIA I JOVENTUT

2.1 DES D'UNA MIRADA GLOBAL

En el marc de l'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030 de l'Ajuntament de Barcelona es planteja la necessitat de disposar de material i estratègies adequades per al treball amb adolescents i joves. En aquest sentit, es formula la següent proposta per tal de proporcionar un recurs, en format de guia, que pugui ajudar a introduir la mirada de la soledat en la intervenció amb les persones adolescents i joves. La finalitat última és poder obtenir orientacions pràctiques per promoure i crear nous vincles que permetin paliar la soledat en el període de l'adolescència i la joventut. En aquest context, la guia dona resposta a un dels objectius que vertebraren les grans línies de l'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030.



Línia estratègica

Desplegar recursos i serveis per prevenir, detectar i atendre les situacions de soledat

Objectiu

Dotar d'eines a professionals que estan en contacte amb persones per detectar, prevenir i intervenir en casos de soledat, especialment pel que fa a la intervenció en escenaris de transició vital que impliquen un major nivell de risc en relació amb la soledat

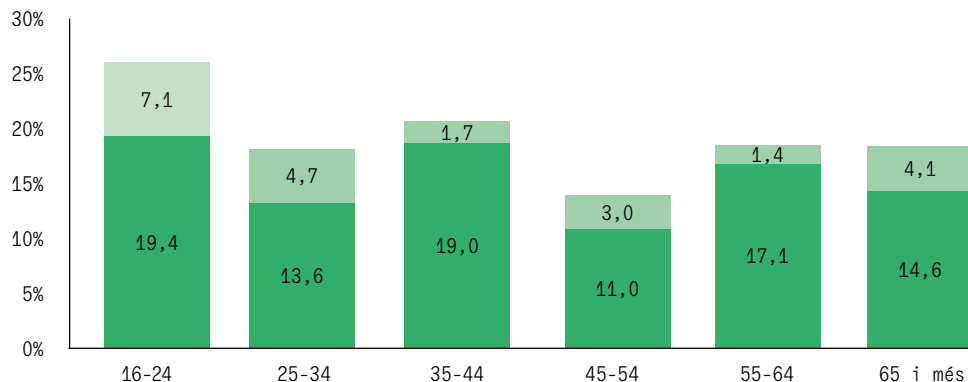
La soledat, una realitat sovint amagada i una epidèmia del s. XXI que afecta extensament als joves

La soledat és una realitat sovint amagada, poc acceptada socialment, i probablement per això oblidada o considerada una problemàtica que afecta sobretot a les persones grans que queden soles. Si bé aquesta percepció és real, cal dir que hi ha moltes altres persones, entre elles adolescents i joves que també pateixen aquest sentiment. De fet, es tracta d'una problemàtica de salut molt greu, que l'OMS considera una de les epidèmies més importants del segle XXI, i que pot afectar a tothom en qualsevol moment de la vida.

Com a professionals de la joventut és essencial prendre'n consciència per tal d'incorporar a la nostra mirada aquesta perspectiva d'anàlisi i acció a tota la pràctica socioeducativa i al conjunt de les polítiques de joventut, perquè la soledat també impacta a l'adolescència i la joventut.

L'estudi realitzat per la Cátedra Amoris Laetitia en col·laboració amb la Fundación Casa de la Familia el gener del 2020 (just abans de l'impacte de la pandèmia), centrat en la Comunitat de Madrid (Vidal i Halty, 2020), conclou que el sentiment de soledat augmenta a mesura que s'és més jove, anant del 14,7% entre les persones majors de 60 anys al 31% en els joves menors de 30 anys. La soledat no és una epidèmia de persones grans, sinó que afecta extensament als joves. Les dades confirmen també que els joves se senten menys satisfets amb la seva vida (54,6% de satisfacció en els joves davant una mitjana del 70% en el conjunt de la població) i pateixen més aïllament social (5% en els cas dels joves i 3% de mitjana en el conjunt de la població).

**Se sent sol/a (a vegades o sovint) segons edat.
Enquesta Òmnibus. Barcelona, 2020.**



- Sovint
- A vegades

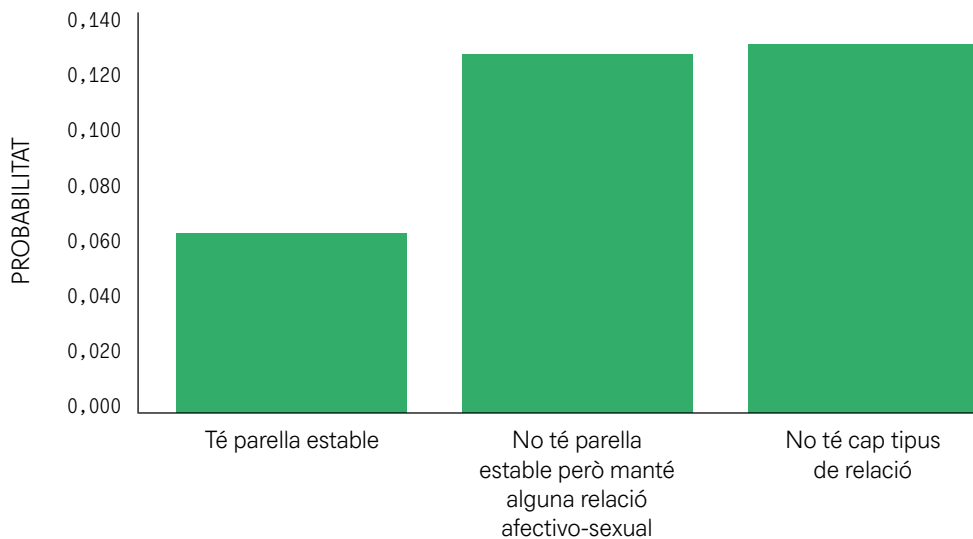
Les dades de l'Enquesta Òmnibus realitzada el mes de juny de 2020 assenyalen que el 26,5% dels i de les joves de Barcelona d'entre 16 i 24 anys se senten sols/es sovint o a vegades, seguits de les persones adultes d'entre 35 i 44 anys (20,7%) i de les persones grans de més de 65 anys (18,7%).

La soledat en els i les joves

L'estudi *La soledat de les persones joves* realitzat a partir de l'Enquesta a la Joventut de Barcelona 2020 assenyala que la naturalesa de la soledat en els i les joves està vinculada a experiències de frustració i incerteses en la transició cap a l'etapa adulta (Marí-Klose i Escapa, 2021). L'emancipació, la seguretat econòmica i laboral, i tenir una parella estable són elements que protegeixen del sentiment de soledat. L'estudi evidencia que les persones joves emancipades tenen menor probabilitat de sentir-se soles que aquelles que encara conviuen amb el pare i/o la mare. Aquelles que treballen o estudien tenen una probabilitat significativament més baixa de sentir-se soles que aquelles que es troben a l'atur. Així mateix, l'absència d'ingressos propis exposa als i a les joves a una alta probabilitat de sentir-se sols/es en comparació amb els que sí disposen d'ingressos.

D'altra banda, les relacions íntimes juguen un paper rellevant en els processos de transició a la vida adulta, així com en els sentiments de soledat emocional. L'etapa de l'adolescència i la joventut es caracteritza per tenir les primeres relacions i experiències romàntiques que constitueixen l'origen de vincles emocionals que contribueixen al desenvolupament de l'autoestima, així com al seu benestar. Les dades indiquen que la probabilitat de sentir-se sol/a augmenta considerablement (és més del doble) entre els i les joves que no tenen parella o que tenen alguna relació no estable, en comparació amb els que tenen una parella estable.

Probabilitat de que el/la jove se senti sol/a segons la situació afectiva-sexual



La soledat i l'aïllament social

La soledat s'entén com un desajust entre la quantitat i la qualitat de les relacions socials que tenim i les que voldríem, i està lligada a moments de transició vital. La soledat és el sentiment subjectiu i poc desitjat. Una percepció subjectiva de la persona respecte de les seves expectatives. Això implica que persones amb vides molt similars en puguin tenir diferents vivències. L'autoimatge i l'autoconcepte, per exemple, són elements que poden influir en aquest sentiment. Potser la persona que menys sembla que es pot sentir sola és la que més soledat pateix. El coneixement que els professionals tinguem d'aquests adolescents i joves, així com dels factors i indicadors que poden alertar d'aquesta situació, ens pot ser de molta ajuda. L'adolescència i la joventut són moments de transició vital i on aquest sentiment i percepció pot aparèixer en gran mesura i donar lloc a importants situacions de soledat.

L'aïllament social es dona quan la xarxa familiar o d'amistats d'una persona és petita, o està allunyada, o suscita poca confiança de donar suport en cas de necessitat. Es tracta d'un estat objectiu, que fa referència a la xarxa social de cada persona i a la freqüència de contactes. Es relaciona directament amb la pèrdua de xarxa social i la síndrome de *hikikomori*.

És important tenir una certa mirada antropològica

Hi ha diferències culturals importants en la manera com es viu el fet d'estar sols o com s'analitzen i quin valor es dona a les relacions socials que es tenen. En la cultura mediterrània, per

exemple, es valora molt la família i les amistats, però en d'altres cultures el fet d'estar separats de la família i les amistats i fer molts canvis de residència al llarg de la vida es veu com un fet normal i, per tant, la vivència subjectiva que es té és molt diferent. Cal ser respectuosos amb les formes de pensar i viure de cada persona i cultura. Estar sol o sola, no necessàriament és indicador de patir soledat.

La soledat, causa o conseqüència

La soledat pot generar i ser la causa de diverses problemàtiques. Alhora, també pot ser la conseqüència d'algunes d'aquestes mateixes problemàtiques i donar lloc a l'aïllament social. Cal, en cada cas, saber realitzar l'anàlisi concreta i des- triar les causes i les conseqüències de la situació. Per exemple, moltes persones amb un problema d'alcoholisme pateixen soledat. Ara bé, l'alcoholisme pot ser a la vegada causa i conseqüència de soledat. Es pot començar a beure per omplir el buit que provoca la soledat, però el fet de beure pot fer disminuir el nombre de relacions socials que es tenen.

Normalment la soledat és progressiva

Conèixer les possibles causes pot ajudar a fer una detecció precoç dels elements i factors que incideixen en l'aparició i desenvolupament d'aquesta vivència, establint accions de prevenció. És important conèixer tant els factors de protecció que poden evitar o reduir les possibilitats que una persona pateixi soledat, com també els factors de risc que poden augmentar aquestes mateixes possibilitats i fer més fàcil aquesta malaltia.

Atenció als factors de risc i de protecció

Els factors de risc s'entenen com aquells elements que es poden considerar potencialment determinats en la generació o aparició de situacions o vivències de soledat. Convé tenir-los presents perquè poden ajudar-nos a identificar contextos, situacions o persones que poden trobar-se en una situació que fàcilment pot induir a la soledat o a l'aïllament social.

Els factors de protecció, en canvi, son factors que es reconeixen com a bones estratègies o recursos perquè afavoreixen la protecció o la prevenció i, per tant, poden actuar com a mecanisme de protecció davant de situacions de risc. El treball educatiu ha de tenir molt present aquestes estratègies i recursos justament per posar-les en joc i incorporar-les en les pràctiques d'intervenció socioeducativa.

És important tenir una mirada comunitària per lluitar contra la soledat

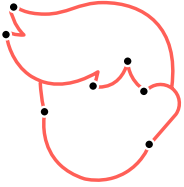
La comunitat esdevé un dels principals factors de protecció. Establir vincles de qualitat i proximitat amb la comunitat és essencial per prevenir situacions de soledat. Una comunitat forta, ben enxarxada, amb adequats espais públics que no oblidin la seva funció relacional, barris que cuidin les persones que hi viuen i relacions de qualitat entre els veïns i veïnes, és la millor medecina per aquesta epidèmia. És essencial, doncs, que la mirada comunitària sigui un dels eixos vertebradors de tota acció que vulgui lluitar contra la soledat.

2.2 ÀMBITS DE TREBALL DE LA GUIA

Les orientacions que es presenten en aquesta guia s'organitzen en quatre àmbits. Tenint en compte que el propi concepte de soledat està estretament vinculat a les relacions socials que cada persona estableix, s'ha tingut en compte aquest criteri per ordenar i presentar les orientacions i pautes. Les orientacions tenen a veure tant amb accions que afecten a la persona adolescent o jove en concret, com també propostes que impliquen a les persones properes al seu entorn i al context on es produeixen aquestes relacions.

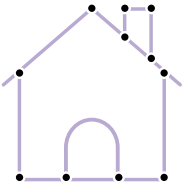


ÀMBIT DE LA PERSONA JOVE



Es tracta de l'àmbit de vida personal, individual, que defineix a la persona jove i des del qual la persona jove es relaciona amb els altres àmbits. Inclou aquells aspectes que estan més vinculats a les característiques personals de cada adolescent o jove. Hi podem situar els projectes de vida propis, les problemàtiques de salut, els trets de personalitat, la vida quotidiana o la rutina que realitza o la distribució del temps, etc.

ÀMBIT DE LA XARXA DE CONVIVÈNCIA



Es tracta de l'àmbit que inclou aquells aspectes més relacionats amb l'espai on els joves i adolescents viuen i les persones amb qui conviuen. Hi podem vincular les relacions amb el nucli familiar, les relacions afectives o de parella, la situació socioeconòmica del nucli de convivència o les característiques de l'habitatge on viuen, tenint en compte també els centres residencials o penitenciaris.

ÀMBIT DE LA XARXA DE RELACIONS QUOTIDIANES DE PROXIMITAT

Es tracta de l'àmbit que inclou aquells aspectes que estan més vinculats a les relacions que les persones joves i adolescents estableixen fora del seu nucli de convivència. Hi podem ubicar les relacions amb amistats, les esferes d'estudis i treball, l'ús que fan de les xarxes socials i les activitats d'oci que realitzen. Es tracta de l'àmbit que fa referència a totes aquelles relacions properes amb qui, tot i no conviure, es comparteix molt de temps.

ÀMBIT DE LA DIMENSIÓ COMUNITÀRIA

Es tracta de l'àmbit que inclou aquells aspectes que estan més vinculats a l'entorn comunitari on els adolescents o joves viuen i interaccionen amb altres persones. Hi podem incloure l'ús i organització de l'espai públic, la mobilitat, la relació amb el veïnatge, les entitats i les associacions de barri, el rol dels equipaments públics i de les professionals de joventut, entre d'altres.

Cada una de les orientacions de la guia es classifica en dos criteris importants a l'hora de valorar el treball educatiu a realitzar: si es tracta d'una proposta fonamentalment interessant pel treball de **detecció o prevenció** o, si està pensada més com una orientació pel treball d'**acompanyament o seguiment** dels casos de soledat ja detectats i que requereixen d'una acció socioeducativa. Aquests dos criteris es relacionen amb dos criteris que es presenten com essencials en l'abordatge de les situacions de soledat: els factors de risc i els factors de protecció.

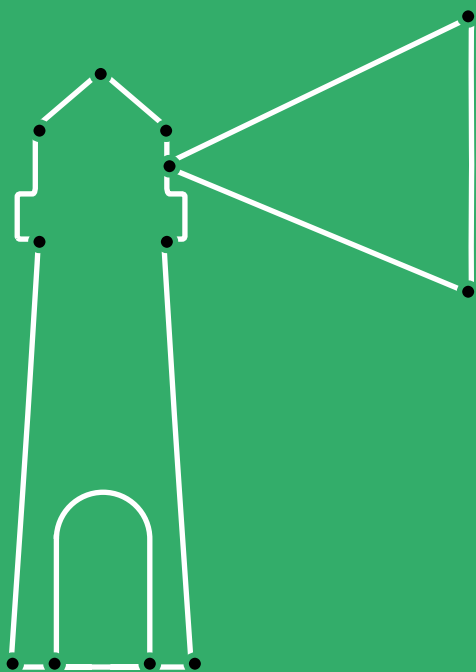
Pel que fa a les orientacions per a la detecció o prevenció ens referim a orientacions plantejades per prevenir situacions de soledat, ja sigui evitant l'existència de factors de risc o generant condicions protectores pel benestar de les persones joves. També, ens referim a propostes orientades a l'anàlisi o diagnòstic de situacions considerades rellevants des del punt de vista de la soledat.

En relació a les orientacions per a l'acompanyament o seguiment, el seu sentit s'orienta a un treball continuat per part dels professionals. En funció de la diversitat de situacions, el focus de la intervenció pot ser la connexió continuada de les persones joves amb àmbits del seu entorn, evidenciant la planificació professional més enllà d'accions puntuals.

Per diferenciar a quin tipus de treball fa referència, s'utilitzen els següents símbols davant de cada orientació:

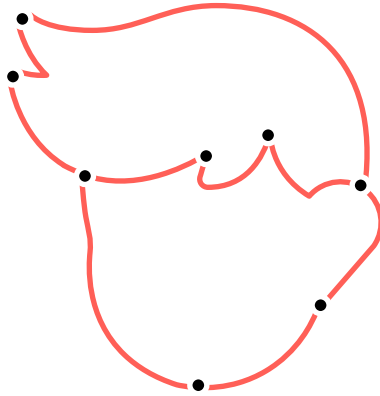


03



RECOMANACIONS I ORIENTACIONS

ÀMBIT DE LA PERSONA JOVE



Construir un mapa relacional d'aquelles persones joves o adolescents que creiem que estan patint soledat o aïllament

- Analitzar les seves relacions socials segons paràmetres de quantitat i qualitat (familiars, amistats, persones amb qui es troba...).
- Posar especial atenció en la detecció de la “dieta” que configuren els seus hàbits de relació i la detecció de persones significatives, de confiança, que en moments crítics o d'angoixa poden apropar-s'hi, parlar-hi o acompanyar-les.



Activar les aliances i actius del mapa relacional

- Cercar aliances i suports amb altres professionals per trencar la situació de soledat o aïllament a partir dels diferents actius detectats en el mapa relacional.
- Proposar a la xarxa de relacions quotidianes de proximitat que l'ajudin a portar a terme algun projecte personal o activitat que la motivi.



Construir un mapa d'ocupació del temps amb aquells joves o adolescents que creiem que es troben en situació de soledat o d'aïllament social

- Analitzar com ocupa el temps (treball, estudis, tasques de cura, oci, esport, cultura...) i fer una petita descripció de les activitats que realitza: si les fa sol/a o acompanyat/ada, nombre d'hores que hi destina, percepció que en té...
- Posar especial atenció en la manca d'hàbits de vida saludables (alimentació, activitat física, hores de son...).
- Generar un espai de valoració i anàlisi amb la persona jove o adolescent i distingir conjuntament allò satisfactori i allò desitjable.
- Convidar-la a realitzar alguna activitat formativa sobre rutines i gestió del temps.



Detectar els **interessos i les motivacions** d'aquestes persones joves i adolescents

- Personalitzar la relació a partir d'una relació de confiança i de proximitat que afavoreixi la comunicació.
- Acompanyar a la persona en la definició i execució de projectes o activitats que la motivin i que l'ajudin a relacionar-se.



Ser actius i estar alerta en **situacions o períodes especials**: vacances, festius o situacions extraordinàries

- Portar a terme activitats que puguin atraure l'interès de joves, especialment aquells que pensem que poden necessitar socialitzar-se.
- Ser proactius amb trucades, xats, videoconferències, missatges de text, etc., amb aquelles persones adolescents o joves que ho puguin necessitar i cercar moments i ocasions per orientar o recollir informació.
- Si es detecten factors de risc importants, fer seguiment del cas i actuar d'acord amb els protocols establerts en situacions de risc. Si cal, derivar el seguiment a un servei especialitzat que pugui respondre durant aquest període especial.



Posar atenció en aquelles persones joves o adolescents que **acumulen factors de risc** de soledat o que pateixen situacions específiques que els poden aïllar socialment

- Estar alerta amb aquells joves que són més vulnerables a l'aïllament social: trastorns alimentaris, addiccions, malalties mentals, diversitat funcional, víctimes de violència,

conductes violentes i disruptives, processos migratoris, joves no acompanyats, joves sense documentació, noies de col·lectius concrets que quan acaben l'escolarització queden molt aïllades, etc.

- Coordinar-nos amb altres professionals i derivar el cas si la situació ho requereix.



Detectar situacions de soledat derivades de la desconexió de
l'idioma vehicular o de dificultats sensorials

- Identificar si hi ha adolescents o joves que puguin patir soledat o aïllament a causa del desconexió de l'idioma vehicular i derivar-los als recursos que els/les puguin ajudar a aprendre l'idioma i a entendre els elements més bàsics per a la relació social i la vida al municipi.
- Identificar persones adolescents i joves amb discapacitat sensorial que els pugui portar a una situació d'aïllament.



Presentar les activitats de manera que siguin **accessibles a totes les persones** adolescents i joves, també als perfils concrets que poden patir soledat

- Preveure que les activitats i recursos que oferim siguin accessibles a persones amb baix domini de l'idioma vehicular, amb diversitat funcional o discapacitat, o amb dificultats econòmiques.
- Oferir informació sobre activitats gratuïtes, sobre beques, ajuts o altres aspectes d'interès per col·lectius determinats que els permetin participar a les activitats que vulguin i els ajudin a dur a terme una vida independent.



Promoure **activitats formatives** pels adolescents i joves que els permetin adquirir eines preventives per a la soledat o estratègies per a fer-hi front

- Preveure i portar a terme activitats formatives sobre diferents temàtiques però sempre amb el propòsit de facilitar la coneixença i relació entre diferents adolescents i joves.
- Cercar propostes d'interès que tinguin un bon component formatiu i que facilitin eines d'utilitat que puguin actuar com a factor de protecció empoderant les persones per trobar les seves pròpies estratègies. Entre d'altres s'hi poden incloure continguts com: gestió emocional, autoestima i autoconeixement; habilitats socials i relacions positives; educació afectiva i sexual; hàbits de vida saludables; humor i visió optimista de la vida...



Generar **espais de confiança** dels que les persones adolescents i joves se'n sentin part i on es puguin sentir escoltades, reconegudes i valorades

- Oferir un espai d'escolta activa i d'activitats on aquestes persones puguin adreçar-se i es puguin sentir acompanyades, més enllà de les institucions o serveis que els proporcionen tractament o cura.
- Personalitzar l'acompanyament que es fa a cada persona adolescent o jove creant vincle amb la professional de referència. És important que la persona referent amb qui la persona adolescent o jove ha establert vincle es mantingui com a referent encara que la persona assisteixi a altres serveis.

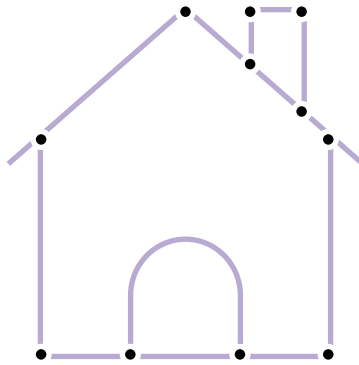
- Promoure grups de suport entre persones que es troben en situacions similars que els ajudin a fer xarxa (soledat, malaltia, assetjament escolar, addiccions, situacions de violència i abusos, trastorns alimentaris, nova maternitat/paternitat, persones cuidadores, processos migratoris...).
- Realitzar accions d'acompanyament en el dol per la mort d'algú estimat, o per una separació.
- Promoure espais orientats a la generació de vincles des d'activitats quotidianes com fer tasques escolars, activitats de socialització o d'oci, o espais de cura on sentir-se escoltats.
- La pressió o urgència del treball professional ha de ser compatible amb respectar els temps de cada jove a l'hora de verbalitzar les situacions de soledat.



Impulsar accions per **desestigmatitzar el fet d'estar sol/a**

- Identificar el concepte de soledat que tenen els joves i adolescents. Tenir en compte que hi poden haver diferents construccions culturals entorn la percepció de la soledat.
- Promoure una visió positiva del temps que la persona passa amb ella mateixa i compartir estratègies per a fer que aquest temps sigui de qualitat.
- Promoure una visió positiva de la soledat com a procés d'aprenentatge i de creixement.

ÀMBIT DE LA XARXA DE CONVIVÈNCIA



Conèixer la **situació familiar i/o de convivència** d'aquelles persones joves o adolescents que pensem que poden estar patint soledat o aïllament

- Detectar factors de risc i de protecció referents a la situació familiar i a l'habitatge on la persona viu: composició del nucli de convivència, quantitat i qualitat de l'espai a l'habitatge, suport emocional, etc.
- Coordinar-se amb altres professionals que treballen amb la família per obtenir més informació, compartir objectius de treball i/o derivar el cas.



Posar atenció en aquelles persones adolescents o joves que poden patir soledat en el seu entorn de convivència i **derivada o agreujada** per situacions excepcionals

- Detectar canvis que s'hagin produït a la xarxa de convivència de la persona jove derivats de situacions excepcionals que poden tenir un impacte en la soledat. Per exemple: preocupació i por per les problemàtiques de salut d'algun familiar proper, o per una malaltia pròpia com a factor d'aïllament social.
- Establir xarxes i actuacions de suport per aquelles persones que ho necessitin en períodes d'aïllament per malaltia o per confinament (contactar amb altres professionals que els puguin ajudar, establir vies de comunicació, facilitar recursos que els permetin mantenir relacions socials...).



Desenvolupar estratègies que assegurin el **benestar físic i emocional** de les persones al lloc on viuen

- Oferir suports a les famílies de les persones adolescents i joves tals com: informació sobre recursos on trobar ajuda de tipus psicològica, econòmica o emocional; formació i assessorament sobre com fer front a la soledat; orientacions per a promoure espais de trobada i comunicació dins la família; treball amb grups de famílies i establiment de xarxes de relació i cooperació entre elles; etc.
- Promoure accions per acompanyar a aquelles persones que no volen/poden viure soles o que tenen problemes amb qui conviuen i busquen alternatives. Per exemple, consultori de problemes amb companys de pis o espai

per a intercanviar anuncis per buscar companys de pis.

- Generar espais per a joves majors de 20 anys que atenguin les inquietuds i incerteses derivades dels processos d'emancipació propis d'aquesta etapa.



En aquells casos que sigui necessari, facilitar assessorament sobre la **gestió de la vida quotidiana**

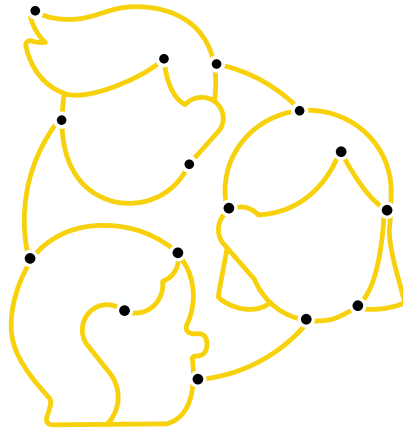
- Preparar i fer difusió de materials informatius sobre la gestió de la vida quotidiana. Per exemple: tràmits legals, funcionament de l'administració, ajudes per a l'habitatge, recursos útils per trobar pis, etc.
- Dur a terme activitats formatives sobre temàtiques que facilitin a les persones adolescents i joves la pròpia gestió de la vida quotidiana. Entre d'altres, la gestió dels propis diners o consells per buscar habitatge compartit.
- Destinar espais a l'assessorament sobre la gestió de la vida quotidiana. Posar especial atenció a persones que tenen dificultats en aquest aspecte. Entre d'altres, persones amb diversitat funcional, persones amb addiccions, persones extutelades, persones i famílies que es troben en una situació econòmica vulnerable, persones migrades o refugiades.
- Facilitar la relació amb la xarxa de convivència, quan sigui necessari, d'aquells adolescents i joves que es troben lluny d'aquesta xarxa (joves nouvinguts, extutelats, etc.).
- Donar suports a l'hora d'establir relació amb joves i les seves famílies que puguin tenir dificultats en la comprensió cultural de l'entorn per tal de facilitar el contacte.



Promoure una **visió positiva de les relacions** afectives i de parella

- Proposar activitats i accions formatives que tinguin per objectiu normalitzar les tipologies de relacions sexoafectives, també el fet de no tenir parella, i promoure relacions fonamentades en el respecte.
- Oferir un espai d'acompanyament i d'activitats en relació a la maternitat i paternitat on les persones que hi participin puguin compartir experiències amb altres persones que estan vivint el mateix.
- Generar espais de debat i reflexió sobre les noves maneres d'iniciar relacions sexoafectives (apps per lligar, tipologia de vincles que s'estableixen, pors i dubtes...).

ÀMBIT DE LA XARXA DE RELACIONS QUOTIDIANES DE PROXIMITAT



Posar atenció en aquelles persones joves i adolescents que tenen risc de patir aïllament de la seva **xarxa d'amistats**

- Detectar situacions de separació i/o no acceptació per part del grup d'iguals o per falta i/o trencament d'amistats que poden portar a situacions de soledat.
- Afavorir a través d'informació i activitats de formació que les persones adolescents i joves estiguin alerta i puguin detectar situacions de soledat en el seu entorn proper.



Acompanyar les persones adolescents i joves que pateixen **assetjament**, ja sigui en l'àmbit acadèmic o laboral

- Detectar situacions de *bullying* i assetjament laboral que estiguin patint adolescents i joves.
- Alertar i coordinar-se amb els equips professionals de l'entorn on es produeix l'assetjament i treballar-ho conjuntament si és possible.
- Organitzar activitats i processos d'assessorament sobre temes laborals a nivell legal (drets i deures laborals...).
- Coordinar-se amb serveis especialitzats i derivar el cas si la situació ho requereix.



Promoure una visió positiva i empoderadora de les **diferents tipologies de diversitat** (cultural, religiosa, sexual, etc.)

- Fomentar en les nostres activitats la lluita activa contra qualsevol forma de discriminació.
- Organitzar activitats formatives per promoure una visió positiva de la diversitat i donar eines per fer front a la discriminació.
- Treballar una vivència positiva i empoderadora de la diversitat amb col·lectius i persones que viuen en pròpia pell la discriminació per qualsevol motiu. Per exemple amb grups de joves racialitzats, persones LGTBI, etc.



Oferir assessorament a les persones joves a l'hora de buscar i/o canviar de **feina** o millorar les seves condicions laborals

- Posar a disposició de les persones joves informació sobre la recerca de feina, ofertes laborals, la millora de les condicions i de l'ambient laboral, i recursos i equipaments que els poden ajudar en tràmits i gestions relacionades amb l'àmbit laboral.
- Connectar les persones joves i adolescents amb activitats formatives que treballin la recerca de feina, el desenvolupament d'habilitats transversals, la creativitat i l'emprenedoria o la projecció del propi projecte professional, entre d'altres.



Acompanyar les persones joves per tal que puguin assolir els seus **objectius acadèmics**

- Posar a disposició de les persones joves informació sobre estudis i recursos i equipaments que els poden ajudar a prendre decisions o a obtenir més informació.
- Preveure espais d'assessorament sobre els estudis que permetin acompanyar les persones joves en les decisions sobre el seu futur. Per exemple: acompanyar-los en els tràmits administratius de matriculació, en el seu pas de l'escola a l'institut o en l'organització de les rutines d'estudi.



Analitzar, quan sigui necessari, la relació de les persones adolescents i joves amb les **xarxes socials i les noves tecnologies**

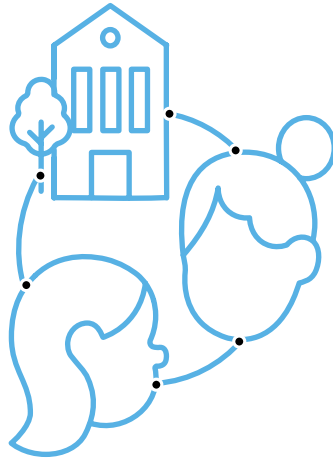
- Anàlisi de l'ús de les xarxes socials i noves tecnologies per tal de detectar persones que no tenen accés a xarxes socials i noves tecnologies; persones amb addiccions a les xarxes socials, a videojocs, jocs en línia, apostes; i persones promotores i/o receptors de situacions de bullying a través de xarxes socials.
- Organitzar activitats formatives per promoure un ús positiu de les xarxes socials i les noves tecnologies i reflexionar sobre l'impacte, positiu i negatiu, que poden tenir en les situacions de soledat.
- Facilitar, a les persones que no hi tenen accés, recursos i equipaments que els permetin accedir a tecnologies de la informació i la comunicació.
- Coordinar-se, en el cas de la detecció d'addiccions a les TIC, amb serveis especialitzats i derivar el cas si la situació ho requereix. Continuar-ne el seguiment.
- Crear espais de relació entre professionals i persones adolescents i joves a través de xarxes socials. Poden ajudar a la comunicació, la detecció i l'acompanyament.



Promoure **activitats en grup** per incentivar la interacció entre adolescents i joves. Es pretén augmentar la seva xarxa d'amistats, aconseguir experiències d'èxit a l'hora de relacionar-se amb altres persones i generar complicitats amb les professionals

- Promoure, en la mesura que es pugui, activitats grupals presencials amb el propòsit d'afavorir la relació i el contacte entre les persones i la seva importància.
- Organitzar activitats grupals que permetin a les persones adolescents i joves trobar-se amb altres joves amb les mateixes inquietuds i interessos per compartir espais de lleure saludables i accessibles per a tothom: esports, activitats creatives i artístiques, activitats lúdiques, etc.
- Facilitar la realització d'activitats proposades pels propis joves per tal d'augmentar el seu sentiment de pertinença a un grup o un projecte.
- Derivar a les persones adolescents i joves a aquells recursos on puguin fer activitats que els interessin.

ÀMBIT DE LA DIMENSIÓ COMUNITÀRIA



Activar una **estratègia conjunta des de les professionals** i les organitzacions de joventut del territori per fer front a la soledat

- Augmentar el coneixement sobre la situació de la soledat en adolescents i joves a la ciutat a través de la recollida de dades i estudis i promovent la sensibilització sobre la soledat i la desestigmatització d'aquestes situacions.
- Establir espais per a professionals de joventut on compartir informació sobre la soledat i accions per treballar-la a partir de les polítiques i els projectes de joventut. Es poden organitzar formacions comunitàries entre diferents perfils professionals a partir d'interessos compartits o acordar protocols de prevenció i actuació compartits.

Per exemple: tenir una llista compartida d'indicadors de detecció de situacions de soledat o establir pautes comunes per a un bon ús de les xarxes socials.

- Promoure circuits de treball en xarxa per a la detecció, derivació i acompanyament de casos de soledat des d'una perspectiva comunitària. Implica tenir un coneixement compartit dels recursos i projectes existents i la relació directa entre professionals. Si es creu oportú, es poden establir equips de treball especialitzats en la soledat compartits en tot el territori.
- Plantejar estratègies per arribar a totes les persones adolescents i joves, ja que no totes elles arriben als serveis juvenils. El treball en xarxa amb i des de les escoles i els instituts pot ser clau per fer accions preventives, detectar casos de soledat, orientar i assessorar sobre diferents recursos i derivar. Les xarxes socials poden ser una altra bona estratègia.
- Donar veu a les persones adolescents i joves a l'hora de proposar solucions a la soledat i promoure la seva implicació en l'estratègia. Tenir-les en compte a l'hora de detectar situacions de soledat en el seu entorn proper.



Quan sigui necessari, construir un **mapa geogràfic** de la distància física entre la persona jove i la seva xarxa de suport

- Conèixer la distància a què es troben, aquells joves en vivència de soledat o aïllament social, partint del lloc on viuen, dels seus familiars, amistats, serveis bàsics, escola, feina.

- Detectar les facilitats o dificultats de transport que poden tenir per apropar-se, quan ho necessitin, a la seva xarxa de suport (disponibilitat de transport, proximitat, horaris, recursos econòmics, etc.).
- Promoure activitats que posin en contacte persones properes geogràficament per tal de facilitar noves coneixences i amistats que permetin que la persona jove estableixi relacions de suport més propers.
- Facilitar a les persones joves que ho necessitin informació i recursos per millorar la seva mobilitat (compartir cotxe, ajudes de transport...).



Realitzar accions que facin del **territori** un espai on les relacions socials es potencien

- Detectar barreres físiques que perjudiquen les relacions socials de qualitat i també espais que les afavoreixen. Les persones joves es poden involucrar en aquesta detecció, reivindicar als organismes públics competents canvis que s'apropin a una visió de l'espai públic com a espai de relació social i participar en el seu disseny incorporant una visió inclusiva i generadora de vincles.
- Realitzar conjuntament amb les persones joves accions que proposin modificacions de l'espai públic per evidenciar la necessitat de la proximitat entre les persones. Per exemple: marcar una línia entre dos bancs individuals que els uneixi; fer un mural col·lectiu amb les veïnes i els veïns.
- Tenir en compte els espais del carrer, on els joves es troben, i potenciar-los com a entorns segurs i oberts a promoure relacions positives entre els joves. I també com

a espais per a la intervenció i observació per part de les professionals a l'hora de detectar situacions de soledat. Afegir-hi una mirada amb perspectiva de gènere.

- Promoure activitats de relació entre els veïns i les veïnes afavorint també espais de relació intergeneracional (festes del barri, activitats obertes al carrer organitzades per les persones joves i les veïnes i els veïns, accions de co-neixença, solidaritat i acompanyament entre veïnes i veïns,...). Que els joves siguin qui iniciïn aquestes relacions amb les veïnes i veïns.



Facilitar el **coneixement del barri** per part dels adolescents i joves

- Crear itineraris per conèixer recursos i equipaments del territori, els comerços... No només l'espai, sinó també les activitats que s'hi poden fer i les persones que hi treballen amb l'objectiu de "fer més barri".
- Organitzar activitats conjuntament amb els comerços i equipaments per tal que les persones joves els identifiquin com espais de relació. Es poden fer aprofitant l'espai d'aquests comerços i equipaments per tal que les persones joves vagin identificant aquests llocs com a espais segurs, de trobada, de cura, de relació... Per exemple: fer un cinefòrum o organitzar grups de suport en un bar i posterior sopar amb la persona del bar.



Promoure l'**associacionisme** i el **voluntariat** per la generació de relacions personals

- Promoure espais on es puguin publicar ofertes de voluntariat per tal que les persones es puguin oferir com a voluntàries i les entitats puguin oferir una tasca de voluntariat.
- Promoure accions de voluntariat amb les entitats del barri, centres de culte... i organitzar activitats conjuntament o participar de les activitats que organitzen. Des dels instituts es pot promoure el servei comunitari i els projectes d'aprenentatge servei com estratègies que també enforteixen la comunitat i les relacions socials.
- Impulsar accions que connectin les persones amb el lleure de base comunitària.



Prioritzar el foment d'un **barri lliure de discriminacions i agressions** de qualsevol tipus com a mecanisme preventiu de situacions de vivència de soledat o aïllament social

- Donar a conèixer recursos on dirigir-se en casos de sentir-se discriminat o discriminada.
- Concebre que les situacions de discriminació demanen d'una resposta comunitària. Per exemple, davant una situació de discriminació la tècnica de joventut s'implica en la denúncia i resolució de la mateixa.



Promoure l'establiment de **relacions properes i de qualitat**, i allunyades de l'actual tendència de consumisme i immediatesa

- Impulsar, amb els joves, activitats formatives que promoguin relacions més properes i significatives.
- Promoure espais de reflexió sobre el consumisme i l'impacte que pot tenir en la percepció de soledat, així com alternatives de consum.



Garantir equipaments i programes de lleure juvenil en els **períodes de vacances**

- Fomentar l'obertura d'equipaments juvenils de proximitat en els que sigui possible orientar els joves que volen o necessiten establir relacions d'amistat durant períodes de vacances.
- Assegurar l'existència de programes d'activitats en aquests equipaments durant els períodes de vacances, coincidint amb el període en el que és més probable que hi hagi joves en situació de soledat.

ÀMBIT DE LA PERSONA JOVE



- 🔍 **Construir un mapa relacional** d'aquelles persones joves o adolescents que creiem que estan patint soledat o aïllament
- 🔍 Detectar situacions de soledat derivades de la desconexió de l'**idioma vehicular o de dificultats sensorials**
- 🔍 Presentar les activitats de manera que siguin **accessibles a totes les persones** adolescents i joves, també als perfils concrets que poden patir soledat
- ⊕ **Activar les aliances i actius del mapa relacional**
- ⊕ Detectar els **interessos i les motivacions** d'aquestes persones joves i adolescents
- ⊕ Generar **espais de confiança** dels que les persones adolescents i joves se'n sentin part i on es puguin sentir escoltades, reconegudes i valorades
- ⊕ **Construir un mapa d'ocupació del temps** amb aquells joves o adolescents que creiem que es troben en situació de soledat o d'aïllament social
- ⊕ Ser actius i estar alerta en **situacions o períodes especials**: vacances, festius o situacions extraordinàries
- ⊕ Posar atenció en aquelles persones joves o adolescents que **acumulen factors de risc** de soledat o que pateixen situacions específiques que els poden aïllar socialment
- ⊕ Promoure **activitats formatives** pels adolescents i joves que els permetin adquirir eines preventives per a la soledat o estratègies per a fer-hi front
- ⊕ Impulsar accions per **desestigmatitzar el fet d'estar sol/a**

ÀMBIT DE LA XARXA DE CONVIVÈNCIA



- 🔍 Conèixer la **situació familiar i/o de convivència** d'aquelles persones joves o adolescents que pensem que poden estar patint soledat o aïllament
- ⊕ Posar atenció en aquelles persones adolescents o joves que poden patir soledat en el seu entorn de convivència i **derivada o agreujada** per situacions excepcionals
- ⊕ Desenvolupar estratègies que assegurin el **benestar físic i emocional** de les persones al lloc on viuen
- ⊕ En aquells casos que sigui necessari, facilitar assessorament sobre la gestió de la **vida quotidiana**
- ⊕ Promoure una **visió positiva de les relacions** afectives i de parella

ÀMBIT DE LA XARXA DE RELACIONS QUOTIDIANES DE PROXIMITAT



- 🔍 Posar atenció en aquelles persones joves i adolescents que tenen risc de patir aïllament de la seva **xarxa d'amistats**
- ⊕ Oferir assessorament a les persones joves a l'hora de buscar i/o canviar de **feina** o millorar les seves condicions laborals
- ⊕ Acompanyar les persones joves per tal que puguin assolir els seus **objectius acadèmics**
- ⊕ Acompanyar les persones adolescents i joves que pateixen **assetjament**, ja sigui en l'àmbit acadèmic o laboral
- ⊕ Promoure una visió positiva i empoderadora de les **diferents tipologies de diversitat** (cultural, religiosa, sexual, etc.)
- ⊕ Analitzar, quan sigui necessari, la relació de les persones adolescents i joves amb les **xarxes socials i les noves tecnologies**
- ⊕ Promoure **activitats en grup** per incentivar la interacció entre adolescents i joves. Es pretén augmentar la seva xarxa d'amistats, aconseguir experiències d'èxit a l'hora de relacionar-se amb altres persones i generar complicitats amb les professionals



ÀMBIT DE LA DIMENSIÓ COMUNITÀRIA

- 🔍 Activar una **estratègia conjunta des de les professionals** i les organitzacions de joventut del territori per fer front a la soledat
- 🔍 Prioritzar el foment d'un **barri lliure de discriminacions i agressions** de qualsevol tipus com a mecanisme preventiu de situacions de vivència de soledat o aïllament social
- ⊕ Quan sigui necessari, construir un **mapa geogràfic** de la distància física entre la persona jove i la seva xarxa de suport
- ⊕ Realitzar accions que facin del **territori** un espai on les relacions socials es potencien
- ⊕ Facilitar el **coneixement del barri** per part dels adolescents i joves
- ⊕ Promoure l'**associacionisme** i el **voluntariat** per la generació de relacions personals
- ⊕ Promoure l'establiment de **relacions properes i de qualitat**, i allunyades de l'actual tendència de consumisme i immediatesa
- ⊕ Garantir equipaments i programes de lleure juvenil en els **períodes de vacances**

3.1 PROPOSTA D'AVALUACIÓ DE LES ACTUACIONS PER TREBALLAR LA SOLEDAT

Com a part de l'actuació per fer front a la soledat que es fa des de les professionals de joventut, a continuació es proposen algunes qüestions clau per convidar a la reflexió. Concretament n'hi ha dues per cada àmbit i contribueixen a incorporar al treball diari la mirada sobre la soledat. Poden acompanyar l'acció a realitzar o servir d'autoavaluació de les actuacions que s'estan duent a terme per detectar o acompanyar les persones joves que es trobin en una situació de soledat. Però també poden servir d'anàlisi de la situació de partida del grup d'adolescents i joves amb qui es treballa.



Àmbit de la persona jove

- Coneixem amb qui i com es relaciona la persona jove?
- Coneixem quines necessitats i interessos té i amb quins riscos es troba?



Àmbit de la xarxa de convivència

- Coneixem quina és la situació familiar i de convivència de la persona jove?
- Sabem quin és el benestar físic i emocional de la persona jove?



Àmbit de la xarxa de relacions quotidianas de proximitat

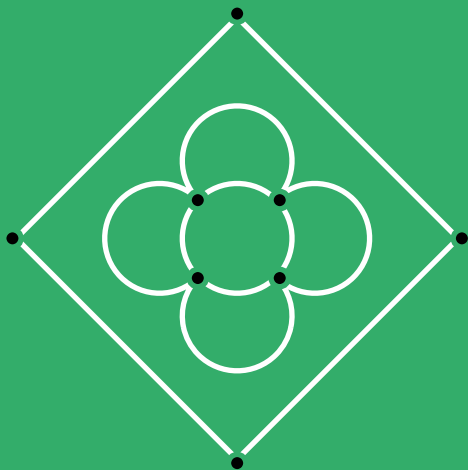
- Coneixem si la xarxa d'amistats de la persona jove produeix relacions sanes i positives?
- Coneixem si la persona jove necessita suports específics davant objectius personals?



Àmbit de la dimensió comunitària

- Treballem de manera conjunta amb altres professionals i serveis del territori?
- Sabem si la persona jove coneix els serveis i oportunitats que li ofereix el seu entorn comunitari de referència?

04

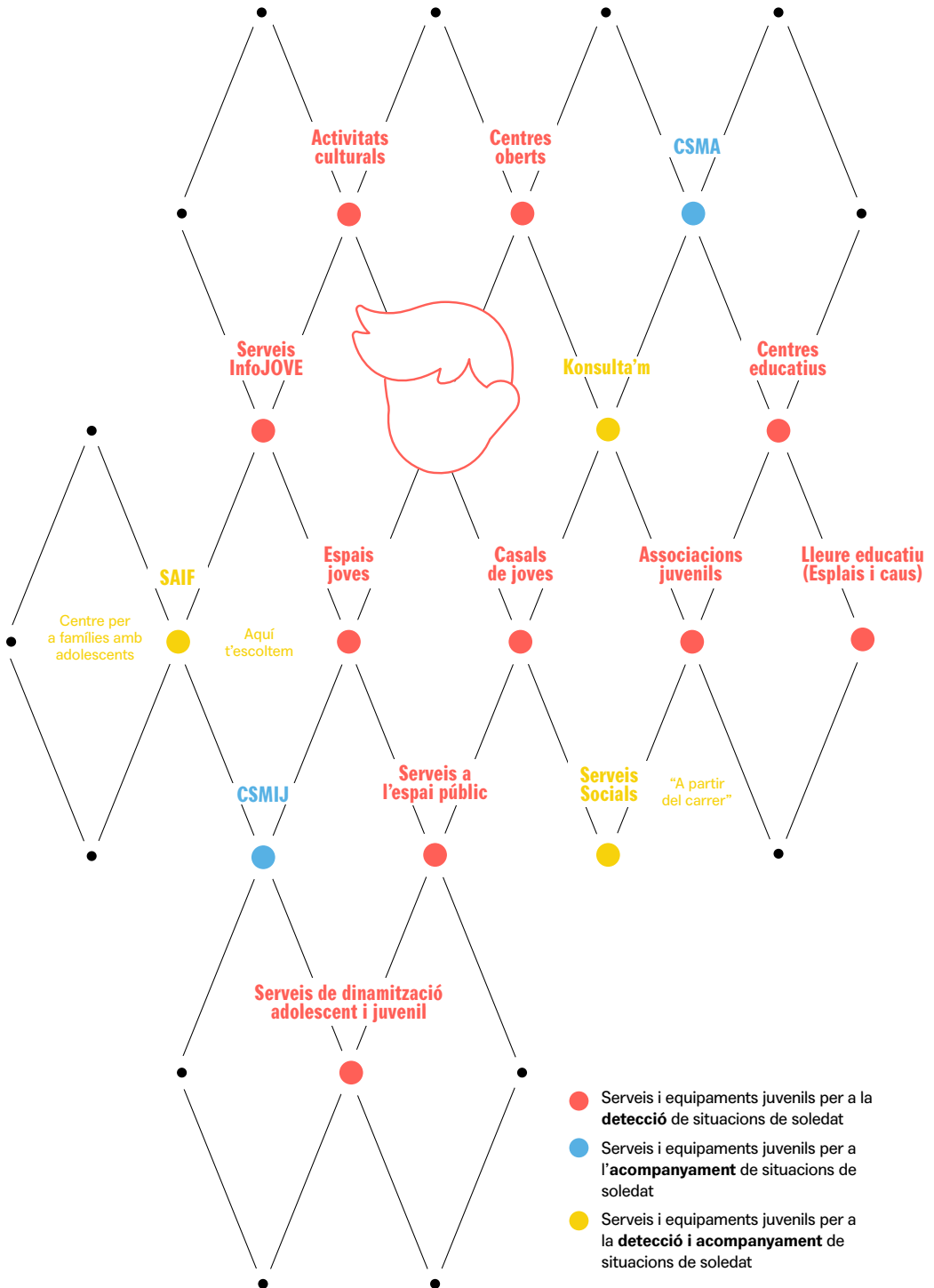


**RECURSOS DE
L'ENTORN AMB
QUI TREBALLAR
CONJUNTAMENT**

RECURSOS DE L'ENTORN AMB QUI TREBALLAR CONJUNTAMENT

A continuació es proposa un recull gràfic de diferents recursos i serveis de l'entorn més proper amb qui crear aliances per fer front a la soledat. Alguns d'aquests recursos són equipaments i serveis juvenils que poden detectar casos de soledat amb adolescents i joves. D'altres tenen una funció més d'acompanyament i seguiment d'aquestes situacions. I també hi ha serveis i programes que poden tenir ambdues finalitats. Segurament hi ha molts altres serveis i programes amb qui es pot treballar en xarxa, però aquests poden ser un punt de partida; conèixer el nostre entorn més proper serà clau per descobrir-los i entre tots teixir una xarxa que serveixi de suport a adolescents i joves davant de situacions de soledat, on la persona jove es trobi al centre d'aquesta xarxa.

- Serveis i equipaments juvenils per a la **detecció** de situacions de soledat
- Serveis i equipaments juvenils per a l'**acompanyament** de situacions de soledat
- Serveis i equipaments juvenils per a la **detecció i acompanyament** de situacions de soledat



- Serveis i equipaments juvenils per a la **detecció** de situacions de soledat
- Serveis i equipaments juvenils per a l'**acompanyament** de situacions de soledat
- Serveis i equipaments juvenils per a la **detecció i acompanyament** de situacions de soledat

05



**PER SABER-NE
MÉS**

- Álvarez de Mon, M.A., Pereira Sánchez, V., de Anta, L., Quintero, J. (2019). [Aislamiento social prolongado. Hikikomori: un fenómeno creciente en Occidente. Medicine – Programa de Formación Médica Continua Acreditado](#), 12(92), 5427–5433.
- Buz, J. y Adánez, G. P. (2013). [Análisis de la escala de soledad De Jong Gierveld mediante el modelo de rasch. Universitas Psychologica](#), 12(3), 971–981.
- Cacioppo J. i S Cacioppo (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet* 391(10119):426.
- Culturaasiatica.com. (2019). [El Síndrome De Hikikomori: Qué es y casos en España. Culturaasiatica.com.](#)
- Jong, J. and Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys, *European Journal Ageing*, 7, 121-130. DOI 10.1007/s10433-010-0144-6
- Due, P., Holstein, B., Lund, R., Modvig, J., Avlund, K. (1999). Social Relations: Network, Support and relational strain. *Social Science & Medicine*, 48, 661-673.
- Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2020). Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep. *Scandinavian Journal of Public Health* 48 (8): 877-887.
- Harris, R. A., Qualter, P., i Robinson, S. J. (2013). Loneliness trajectories from middle childhood to pre-adolescence: Impact on perceived health and sleep disturbance. *Journal of Adolescence*, 36(6): 1295-1304.
- HM Government (2018). [A connected society: A strategy for tackling loneliness. Department for Digital, Culture, Media, and Sport, London, UK.](#)

- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursign*, 28 (4), 762-770.
- Lasgaard, M., K. Friis, M. Shevlin (2016). Where are all the lonely people? A population-based study of high-risk groups across the life-span. *Soc. Psych. & Psych. Epidem.*, 51: 1373-1384.
- Latorre Forcén, P., Calvo Sarnago, A., and Ruiz Lázaro, P. (2016). La gran epidemia actual: Adicción a tecnologías, “Síndrome de Hikikomori.” *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 33(1), 34–37.
- Li, T. M. H., and Wong, P. W. C. (2015). Youth social withdrawal behavior (hikikomori): A systematic review of qualitative and quantitative studies. In *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 49, 7, 595–609.
- Luhmann M, i Hawkley LC. (2016) Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Dev Psychol*. 52(6):943
- Malagón-Amor, Á., Córcoles-Martínez, D., Martín-López, L. M. and Pérez-Solà, V. (2015). Hikikomori in Spain: A descriptive study. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(5), 475–483.
- Marí-Klose, M. i Escapa, S. (2021). La soledat de les persones joves. A VVAA, La joventut de Barcelona l’any de la pandèmia. 10 anàlisis de l’Enquesta a la joventut de Barcelona 2020 (pp. 152-167). Ajuntament de Barcelona.
- Mathews, T. et al. (2019) Lonely young adults in modern Britain: Finding from an epidemiological cohort study. *Psychol Med*. 49 (2): 268-277.
- Ovejero, S., Caro-Cañizares, I., De León-Martínez, V. and Baca-García, E. (2014). Prolonged social withdrawal disorder: A hikikomori case in Spain. *International Journal of Social Psychiatry*, 60(6), 562–565.
- Real, M. de la C., and Algar, M. J. M. (2018). Hikikomori: el síndrome de aislamiento social juvenil. *Revista de La Asociación Española de*

Neuropsiquiatria, 38(133), 115–129.

- Stickley et al. (2016) Loneliness and its association with psychological and somatic health problems among Czech, Russian and U.S. adolescents. *BMC Psychiatry* 16 (128).
- Vidal, F., i Halty, A. (2020). La Soledad del Siglo XXI. En A. Blanco, A. Chueca, J. A. Lopez-Ruiz, i S. Mora (Ed.), Informe España 2020. Cátedra José María Martín Patino de la Cultura del Encuentro (p. 90-167). Universidad Pontificia Comillas, Cátedra J. M. Martín Patino.

Baixa't la guia



barcelona.cat/joventut
barcelona.cat/soledat



**Ajuntament
de Barcelona**