

**DILANA**

2021-22 IKASTURTEA

GIZARTE HEZKUNTZA

IV. MODULUA: Gizarte eta Hezkuntzako Programen Plangintza, Kudeaketa eta Ebaluazioa

AURKIBIDEA

[**SARRERA**](#_heading=h.duu5fxmgk8d) **3**

[**MARKO TEORIKOA**](#_heading=h.3dy6vkm) **4**

[Elikadura-jokabideen nahasmen motak](#_heading=h.1t3h5sf) 5

[Errealitatean kokatzea](#_heading=h.4d34og8) 8

[**ESKU-HARTZEAREN XEDEA**](#_heading=h.fbkpjhn0yrx6) **12**

[**ESKU-HARTZEAREN HELBURUAK**](#_heading=h.igk4ant3t9un) **15**

[**ESKU-HARTZEAREN OINARRI METODOLOGIKOAK**](#_heading=h.2s8eyo1) **17**

[**SAIOAK**](#_heading=h.17dp8vu) **18**

[1. Saioa](#_heading=h.3rdcrjn) 19

[2. Saioa](#_heading=h.26in1rg) 19

[3. Saioa](#_heading=h.lnxbz9) 19

[4. Saioa](#_heading=h.35nkun2) 20

[5. Saioa](#_heading=h.1ksv4uv) 20

[6. Saioa](#_heading=h.44sinio) 21

[7. Saioa](#_heading=h.2jxsxqh) 21

[8. Saioa](#_heading=h.z337ya) 21

[**JARDUERA PROGRAMA OROKORRA**](#_heading=h.3j2qqm3) **22**

[**DINAMIKEN PROGRAMAZIOA**](#_heading=h.1y810tw) **23**

[1. Saioa](#_heading=h.4i7ojhp) 23

[2. Saioa](#_heading=h.1ci93xb) 27

[3. Saioa](#_heading=h.3whwml4) 28

[4. Saioa](#_heading=h.2bn6wsx) 29

[5. saioa](#_heading=h.qsh70q) 31

[6. Saioa](#_heading=h.3as4poj) 33

[7. Saioa](#_heading=h.1pxezwc) 35

[8. Saioa](#_heading=h.49x2ik5) 36

[**ANTOLAMENDU PROPOSAMENA**](#_heading=h.vmd6494qqzjb) **38**

[**ORGANIGRAMA**](#_heading=h.c5ol1efej9xd) **39**

[**BALIABIDEAK**](#_heading=h.tr0yzjj7i5td) **39**

[**PROIEKTUAREN AURREKONTUA**](#_heading=h.1e84dili3fjo) **40**

[**EBALUAZIOA**](#_heading=h.cvlcg9bfv8rs) **42**

[**BIBLIOGRAFIA**](#_heading=h.axvzzdaobds0) **53**

# **SARRERA**

Gure esku hartze proiektua elikadura-jokabidearen nahasmendua (“TCA”) duten gazteetan oinarritzen da. Gaur egun nerabe askok sufritzen duten gaia dela esan dezakegu, horregatik, garrantzitsua iruditzen zaigu esku hartze bat burutzea, arazo horri aurre hartzeko eta baita iadanik horrelako egoerak inguruan izanez gero, horiek kudeatzen laguntzeko.

Gure proiektua, “Igo Pertsiana” deiturikoa, Donostiako Intxaurrondo auzoko gaztelekuan kokatu dugu. Gune hau gertukoa egiten zaigu gutako batzuk ingurukoak garelako, eta esperientzia pertsonaletik arazo hau pairatzen duen ingurua ezagutzen dugulako. Bestalde, hezkuntza ez-formalean burutzea erabaki dugu, hezkuntza formalean modu horretako gaiak teorian orientatzailearekin lantzen direlako. Adinari dagokionez, nerabeengana zuzendu gara, 14-17 urte tartekoengana hain zuzen ere. Izan ere, horrelako arazoak edozein adinetan agertu daitezkeen arren, nerabezaroa da arrisku handien duen garaia (Clínic Barcelona, Hospital Universitari, 2019). Horregatik, gure proiektua beharren arabera kokatzea garrantzitsua iruditu zaigu, baita gazte kopuru handi bati formatzeko aukera ematea ere.

“Igo Pretsianak” proiektuaren helburua, prebentzioan zentratzen dela esan dezakegu. Arazo horien detekzio goiztiarrak pronostikoa hobetzen du. Izan ere, gaixotasunaren eboluzio denborak eta esku hartze goiztiarrak koadro oso eta larri baten garapena prebenitzen laguntzen dute. Proiektuaren bidez, hainbat gauza lortu nahi ditugu. Alde batetik, gaiari ikusgarritasuna ematea, hau da, hiritarrei elikadura nahasmenen errealitatea helaraztea. Bestetik, harreman osasuntsuak garatzea, izan ere, gizabanakoaren osasunean eta bizi-kalitatean eragin negatiboa izateaz gain, elikaduraren nahasmenduek autoirudiari, senide eta lagunekiko harremanei eta eskolako edo laneko errendimenduari ere eragiten diete. Azkenik, biztanleria kritiko, aktiboa eta kontzientea hezitzea.

Esku hartzeko estrategiaren helburua nerabeen hazkunde integrala ahalbidetuko duten trebetasunak eta baliabideak garatzen laguntzea da. Estrategia eta trebetasun horiek (autoestimu osasungarria, gizarte-trebetasunak, auto-irudi positiboa, gizarte presioarekiko zentzu kritikoa, bizimodu osasungarria sustatzea…) gazteen bizitzako egoera askotan aplika daitezke. Babes faktore horiek sustatzea eraginkorra da nerabeak erresistenteagoak izan daitezen elikadura jokabidearen nahasmendu posible baten aurrean.

# **MARKO TEORIKOA**

Elikadura-jokabidearen nahasmenduak (TCA) nahasmendu psikologiko larriak dira, eta elikagai-jokabidearen alterazioak eragiten dituzte. Eragindako pertsonak kezka handia du pisuari, gorputz-irudiari eta elikadurari dagokienez, besteak beste. Elikadura-alterazio horien ondorioz, gaixotasun fisiko garrantzitsuak sor daitezke eta, muturreko kasuetan, heriotza ere eragin dezakete (kausarik ohikoenak suizidioa edo desnutrizioa dira) (Associació Contra l’Anorèxia i la Bulímia, 2020).

Elikadura-jokabideen jatorrian erreferentzia eginez, esan dezakegu ez direla bat-batean manifestatzen eta ez dira inolako abisurik eman gabe agertzen. Faktore askok eragiten dute honen agerpenean. Faktore anitzeko nahasmenduak dira (berez, faktore bat ez da inoiz kausa). Faktore genetikoak, psikologikoak, soziokulturalak, familiarrak eta pertsonalak daude (Marín, 2002). Hauek dira berebiziko garrantzia duten faktoreak eta gehienetan eragina sortzen dutenak. Faktore horien artean aurretiko faktoreak, faktore prezipitatzaileak eta prebentiboak daude. Horien arteko elkarrekintzak gorputz-asegabetasuna sortzen du, eta, horren ondorioz, argaldu nahi izaten da (Marín, 2002).

Oro har, emakumea, nerabea eta eskakizun estetiko handiko kirola egitea (balleta, atletismoa, igeriketa sinkronizatua edo gimnasia) izan daitezke elikadura-jokabidearen nahasmendua garatzeko arrisku handieneko profilak. Egia da, elikadura-nahasmendu hauek orokorrean, gehiago agertzen dira emakumeengan gizonengan baino. Elikadura-arazoak dituzten gizonen proportzioa 1 da 9 emakumeko.

Normalean nahasmendu hauek, edozein adinetan ager daitezke, baina nerabezaroa da gaixotasun horiek izateko arrisku handieneko etapa. Intzidentzia handiena 12 eta 18 urte bitartekoen artean gertatzen da, baina gero eta gazteagoak dira, 8 edo 9 urte ingurukoak.

Argaltzeko presio soziala, sare sozialak, onartua izateko beharra eta arrakasta sozial, familiar eta profesionalari lotutako ideal estetiko mehe batekiko kezka izan litezke emakume gazteen arteetan elkadura-jokabideen nahasmen bat aurkezteko ahultasun fisiologiko handiagoa azaltzeko faktoreak.

(Associació Contra l’Anorèxia i la Bulímia, 2020)

## **Elikadura-jokabideen nahasmen motak**

Badaude elikadura-jokabidearen nahasmendu mota ugari, baina horietatik, ohikoenak azalduko ditugu.

* Anorexia nerbiosoa

Batik bat, anorexia nerbiosoa (AN) dugu, honen etiologia oraindik ez da ziur ezagutzen, baina faktore anitzekoa dela uste da: osagai genetikoak, sozialak, metabolikoak, nortasunekoak, hormonalak, sexualak, emozioak adierazteko moduan, ikasteko moduan, eta beste nahasmendu psikiatriko batzuekin batera, hala nola osagai depresiboa, obsesibo-konpultsiboa, antsietate-nahasmenduak eta bulkadaren kontrola galtzea. Nahasmendu hau, nahasmendu gisa definitzen da, non pertsonak uko egiten dion normaltasunaren barruan gutxieneko pisu bat mantentzeari, pisu gehiago izateari beldur handia dionari eta bere gorputzaren interpretazio txar esanguratsu bati eta forma. Entitate horrek berak azpimarratzen du, halaber, anorexia terminoa (jateko gogorik eza) okerra dela, gutxitan agertzen baita gaixotasunaren fase goiztiarretan. Pertsonen % 0,5-1i eragiten die beren bizitzan zehar. (Vargas, 2013)

Pisuaren galera progresiboa eta handia izan arren, eragindako pertsonek gorputz-irudiaren distortsioa dute eta lodiak ikusten dira; beraz, janaria saihesteko jokabideekin eta jaten dutenaren kaloria ekarpenari aurre egiteko konpentsazio ekintzekin jarraitzen dute (neurrigabeko jarduera fisikoa,.. (Vargas, 2013)

Sintomak:

* Gizentzeko beldur handia, pisua galtzearekin batera gutxitzen ez dena.
* Gorputzaren silueta aldatzea, autoebaluazioan duen garrantzia puztuz eta pisua gutxitzea eragiten du.
* Pisu autoinduzituaren galera konpentsazio-jokabideengatik: gorakoak, libragarriak, diuretikoak eta gehiegizko jarduera fisikoa
* Puber-garapenaren atzerapena: sinuen hazkunderik eza, amenorrea primarioa edo sekundarioa. Gizonetan genitalak ez dira garatzen eta interesa eta potentzia sexuala galtzen dira
* Gehiegizko pisuarekiko gehiegizko beldurra.
* Pertsona argalago, zurbilago eta ahulago egotea.
* Arrazoiketa konkreturik gabeko dieta zorrotz eta murriztzaileen erabilpenak.
* Sukaldaritzarekiko bat-bateko interesa pizteak: dieta berriak, errezeta berriak, “janari osasuntsuak”...
* Elikadurarekiko etengabeko kezka izateak.
* ***Bulimia nerbiosoa***

Ondoren, *“Bulimia nerviosa”* daukagu. Anorexia pairatzen duten pertsonen erdiek jarrera bulimikoak garatzen dituzte (Acerete et al. 2013). Bestalde, biztanleria klinikoarekin egindako hainbat azterketatan ikusi denez (Green, 2001; Stice, 2001; Polivy eta Herman, 2002), bulimia nerbiosoa duten pertsonek dieta baten jarraipena egin ohi dute atrakoiak edo gehiegizko irensketen aurretik (Rodríguez et al 2007).

Nahasmendu horretan pairatzen diren sintomen artean, kontrolik gabe denbora gutxian eta normalean ezkutuan jatea da lehendabizikoa, bestetik, konpnetsatzeko jokabide desegokiak egotea, gainhartzearen ondorioak murrizten saiatzeko (jarduera fisikoaren gehikuntza, baraua, botaka…) (Acerete et al. 2013). Bestalde, silueta eta pisuarekiko kezka: hala ere, ez da nahitaez pisuan aldaketarik gertatzen, pisu normala edo pisu txikia edo gehiegizko pisua izan baitezakete.

Bulimia nerbiosoa erraz pasatzen da oharkabean. Pertsonak lotsa eta erru sentimenduekin bizi du. Horregatik, laguntza eskatzen da arazoa aurreratuta dagoenean.

Sintomak

* Nahita oka egitea edo baraua egitea
* Laxanteak edo diuretikoak erabiltzea pisua kontrolatzeko edo galtzeko.
* Janaria ezkutatuta aurkitzea, adibidez, bere logelan.
* Gehiegizko janarien soberakinak, janarien bilgarriak, etab. aurkitzea bere gelan edo zaborrontzian.
* Hilekoa desagertzea (aurrez baldin bazeukan) edo hilekoa berandutzea (oraindik inoiz izan ez balu).
* Otordu batean mahaitik altxatzea eta komunean giltzaperatzea edo komunean igarotzen duen denbora luzatzea.
* Beherako etengabeak edo oso maiz izatea arrazoi zehatzik gabe.
* Janaria bat-batean desagertzea.
* Bat-bateko pisu aldaketak.
* Etengabeko humore aldaketak eta depresio jarrera, jendearengandik aislatuz eta sentsibleago sentituz edozein komentarioren aurrean.
* Jan izanagatik errudun sentitzea.

(Castro-Zamudio et al. 2016)

Nahiz eta hauetako portaera batzuk ikusi pertsona batengan, ez du esan nahi elikadura-nahasmendu bat duenik, baina aipatutako puntu horietako asko betetzen baditu, zerbait egin beharko genuke (Associació Contra l’Anorèxia i la Bulímia, 2020).

* ***Betekada nahasmendua***

Hirugarren nahasmendua, betekada nahasmendua deritzo, (*“Trastorno por atracón”*). Horretan, ingesta konpultsiboko gertakariak behin eta berriz errepikatzen dira. Nerbio-bulimiarekin antzekotasun asko ditu, desberdintasun nagusia da betekada nahasmendua duen pertsonak ez duela konpentsazio-jokabiderik egiten (botaka, laxanteak gehiegi erabiltzea, ariketa fisikoa gehiegi egitea,...). Ondoez sakonak izaten ditu atrakoiak gogoratzean: ohikoa da nahasmendu hori duen pertsonak sintoma depresiboak izatea. (Cuadro & Baile, 2015).

Atrakalekuaren ondorio ohikoenetako bat gehiegizko pisua edo obesitatea izatea da, horrek osasunari dakarzkion arriskuekin. Astean behin baino gutxiago ematen dira, 3 hilabetez (Cuadro & Baile, 2015).

* ***PICA***

Azkenik, *PICA* trastornoa dugu, eta substantzia ez-nutritiboak hartzean datza, adibidez, harea edo igeltsua. Haurtzaroarekin lotu ohi den nahasmendua izan arren, Murray, Thomas, Hinz, Munsch eta Hilbertek (2018) egindako azterlan batean, parte-hartzaileen %10k eta %9,7k pikarekin lotutako jarrerak agertu zituzten; gainera, autoreek diote ez dutela alderik aurkitu sexuaren, adinaren edo gorputz-masaren indizearen arabera (Medina-Tepal et al. 2021).

## **Errealitatean kokatzea**

Elikaduran nahasmenak osasun zein arlo sozialari dagokionez, gutxietsiak izan ohi dira instituzioen partetik, hauen jatorri zein ondorioek gizartean duten garrantzia baztertuz. Honen adibide garbia, TCA-n inguruko estatistikak bilatzean EUSTAT-en eta INE-n partetik ematen den datu falta, aldiz zenbait pertsona edo erakunde patikularrek bai hartzeb dute kasu hauek aztertzeko ardura. Izan ere hurrengo paragrafoetan ikusiko dugun moduan problematika honen dimentsioa azken urteetan geroz eta adierazgarriagoa da.

Espainiako biztanleriaren 4.000.000 pertsona inguruk pairatzen dituzten elikaduran nahasmenak, horietatik 3.000.000 gazteak izanik. Pandemia garaian okerrera jo duten datuak dira hauek, Covid-a osasunean gai zentrala zen bitartean %20 batean igo ziren elikaduran nahasmenengatiko ospitale sartzeak. Adituek enfasia jartzen dute pandemian eta derrigorrezko etxeratzean, elikaduran nahasmenen gorakadaz hitz egitean geroago aztertuko ditugun zenbait faktore direla eta, sare sozialak, generoa, baldintza ekonomiko-sozialak…

Anorexia nerbiosoaren eragina handitu egin da azken hamarkadetan, batez ere mendebaldeko herrialde industrializatuetan. Maila sozioekonomiko ertain eta altuan ere handiagoa dela egiaztatu da. Pazienteen %85ek 13 eta 20 urte bitartean garatzen dute anorexia (Marín, B. 2002).

OMS-en arabera (Organización Mundial de la Salud), osasun publikoan atentzio gutxien jasotzen duen esparrua osasun mentala da. Elikaduran nahasmenei dagokienez %16a ez da diagnostikatzen eta %30ak ez du tratamendurik jasotzen. (Foraster, 2021).

Bestetik, zenbait elkartek aztertu eta baieztatu duten moduan emakumeengan eragin nabarmenagoa dute elikaduran nahasmenek, pairatzen dituztenen %90a emakumeak izanik. Adina era berean faktore oso garrantzitsua da, 12 eta 21 urte tarteko nesken %4 batek pairatzen ditu nahasmenak, profil ohikoena 15 urteko neska izanik.

Aurreko atalean aipatu dugun moduan, TCA ezberdinak duade. TCA-k pairatzen dituztenen artean, %0,3ak anorexia pairatzen du, %0,8ak bulimia eta %3,1ak zehaztu gabeko elikaduran nahasmena.

Bulimia eta anorexiaren aurkako elkarteak 2018-2019 ikasturtean egindako inkesta bateko zenbait datuek agerian uzten dituzte elikaduran nahasmenen zenbait arazo, ezjakintasuna, autokontzeptua eta gizarte presioa. Izan ere, 12-16 urte tarteko 777 ikasleetatik %40ak haien gorputzeko atalen bat aldatuko lukete, %39ak ikaskide zein inguruaren partetik haien gorputzen inguruko kritikak eta burlak jaso dituzte, %18ak ez dauka argi elikadurarekiko erlazio osasuntsu bat duenik eta %8ak argi dauka elikadurarekiko arazoak dituela. (l’Associació Contra l’Anorèxia i la Bulímia, data gabe).

Euskadira gerturatuz, gure esku hartze proiektuari espazio jakin bat bilatu nahian Gipuzkoako kasu bereziarekin topatu gara. 2008an egindako zenbait ikerketen datuek azaleratu zuten Gipuzkoan urtero TCA 100 kasu berri diagnostikatzen zirela, gaur egun argi eta grabi okerrera egin duten datuak izanda. Ikerketa hauetan erabilitako silueten test baten bidez honako datu hauek eskuratu ditugu, euskal gazteriaren artean gizonezkoen %40a eta emakuzezkoen %56a ez dago konforme bere pisuarekin. (Turrau, 2008*)*

Muñoz (2015) “ *Insatisfacción corporal y práctica de actividad física y deportiva en adolescentes de Gipuzkoa*” doktorego tesian silueten test hauen bidez beste zenbait datu adierazgarri eskaintzen dizkigu. Ikerketa honetan zehazki Kearny eta Gibney-ren eskala erabiltzen da, siluetek dituzten detalle zehatzengatik eta 9 silueta kopuru egokia delako. Test honetan hiru kontzeptu erabiltzen dira: desiratzen den itxura, bakoitzak bere burarekiko duen irudia eta irudi pertsonalarekiko ezadostaduna. Marrodán et.al (2008) autoreek egindako kategorizazio baten bidez haien irudi pertsonala oker identifikatzen duten gazteak bereiztea ahalbidetzen du. Bost balore maila ezberdin ezarriz, bakoitzak bere buruaz duen irudia eta irudi objetiboaren aldea lortze da 1etik 9rarteko eskala baten bidez. Hirugarren kategorian aurkitzen diren subjektuak liratezke haien irudi petsonala modu erreal batean identifikatzen dutenak. Honako hau da kategorizazioa eta silueten test-a:

* Adaptación de la categorización sacada de Marrodan y cols. (2008):

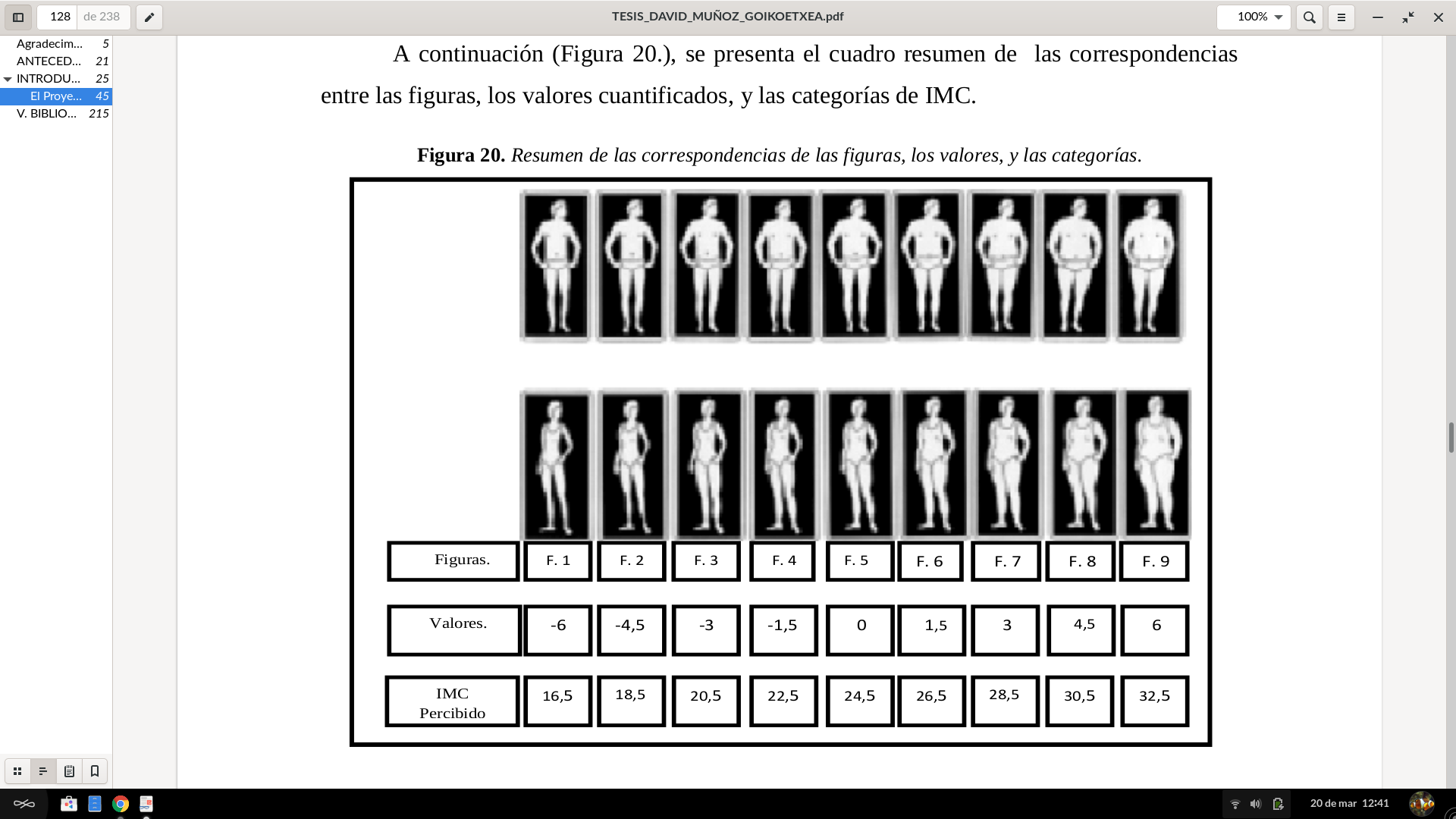
Categoría 1: Diferencia entre IMC e imagen percibida < de -4.

Categoría 2: Diferencia entre IMC e imagen percibida entre -4 y -2.

Categoría 3: Diferencia entre IMC e imagen percibida entre -2 y 2.

Categoría 4: Diferencia entre IMC e imagen percibida entre 2 y 4.

Categoría 5: Diferencia entre IMC e imagen percibida > de 4.



Metodologia hau inkestaren atal batean erabilita datu hauek lortu ziren: (Inkestan parte hartu zuten 17 urteko 147 gaztek, 16 urteko 182, 15 urteko 137, 14 urteko 148 eta 13 urteko 83).

* 17 eta 16 urteetan ez dago pisu baxua duela adierazten duen gazterik, aldiz 15, 14 eta 13 urteko gazteen artean badaude pisu baxua dutela adierazten duten gazteak, zenbat eta gazteagoa izanik zenbakia handituz. 13 urterekin 21ek, 14rekin 4k eta 15 urterekin 2k.
* Pisu normala dutela adierazten dutenak 13 urtetik 16 urterarte modu nabarmen batean gehiengoa dira, aldiz, 17 urterekin soilik 56k irudikatzen dira pisu normalean.
* Obesitateari dagokionez, haien irudi pertsonala obeso adierazten dutenen kopurua handituz doa urteetan, 17 urtetako gazteetaik 93k haien burua obeso identifikatuz, 16 urteko 67k, 15 urteko 25ek, 14 urteko 18k eta 13 urteko 4k.

Adina faktore nahiko esanguratsua da honako datu hauetan, izan ere zenbat eta adinean gorago orduan eta argaltasunaren auto-adierazpen gutxiago daude. Ezin ditugu alde batera utzi faktore biologikoak eta gorputzaren madurazio prozesuak, umetan gorputz argalagoak eta garatu gabekoak izan ohi baititugu. Baina aldi berean adinean gora egitean itxura fisikoak sozialki harzen duen garrantziak lotura zuzena dauka datu hauekin.

Generoak bakoitzak duen gorputzaren irudian Gipuzkoako biztanlerian ere eragiten duela adierazten dute Goikoetxeak egindako inkesta batean ateratako datuek. Izan ere mutilak diren gazteen %43,8ak argaldu nahi du, %37,3a gustora dago bere pisuarekin eta %20,3ak gizendu nahi du. Neskeei dagokienez %67,6ak argaldu nahi du, %23,5a gustora dago bere gorputzarekin eta %8,8ak gizendu nahi du. Alde batetik adierazgarria da argaldu nahi dutenen pertsonen portzentaia neskengan askoz handiagoa dela eta gizendu nahi dutenena nabarmenki txikiagoa. Horrek lotura argia dauka gizarteak ezarritako neska eta mutil gorputz eredu idealekin, neska argala eta fina izanik eta mutila indartsua eta gihartsua izanik.

Honen aurrean Euskadin eskainitako laguntza gehiena sektore pribatuetara mugatzen da, klinika edo erakundeen bidez. Ugariak izan dira guraso arduratuen kexak TCA-k tratatzeko osasun publikoan guneak eskatuz. Osakidetzako 2021-2024ko marko estrategikoan osasun mentalari aipamen urriak egiten zaizkio, suizidiorako 2019ko prebentzio plana martxan jartzea espero da, aurren nahasteen jarraipen zorrotzago bat egitea planteatzen da eta orokorrean nahasmen eta gaixotasun mentalen prebentzio eta rehabilitaziorako akzioa bermatuko dela esaten da. Zehaztapen urriko plana izateaz gain, ez dago TCAn inguruko aipamen zehatzik ezta helbururik.

Bestetik euskadin TCA-k lantzen dituzten erakunde gutxi daude, haien artean hiru probintzietan kokatzen den ACABE erakundea aurkitzen dugu. 1994ko uztailean, Elikadura-nahasteak dituzten pertsonen eta senideen ekimenez, elkarte hau sortu zen Euskal Autonomia Erkidegoan. ACABE, Asociación Contra Anorexia y Bulimia de Euskadi izenarekin, 1994ko irailaren 13an erregistratu zen Gipuzkoako Elkarteen Erregistro Orokorrean. Urte bereko abenduan, Asociación Contra Anorexia y Bulimia, ACABE GIPUZKOA izena hartu zuen, eta bere lurralde-eremua Gipuzkoara mugatu zen. Ondoren, ACABE BIZKAIA (1995) eta ACABE ARABA (1996) sortu ziren, eta bakoitza bere lurraldean erregistratu zen.

Gipuzkoan elkarte honek ibilbide luzeagoa dauka eta gaur egun martxan jarraitzen du eskaintzen dituen zerbitzuak hiru fokoetara bideratuz, nahasteak pairatzen dituzten gazteak, familiak eta hezitzaileak. Nahasteak pairatzen dituzten gazteei informazioa, orientazioa eta akonpainamendua, laguntza nutrizional zein psikologikoa eta azkenik laguntza taldeak eta tailerrak eskaintzen zaizkie. Familiei era berean informazioa, orientazioa, akonpainamendua, laguntza psikologikoa eta tailerrak eskaintzen zaizkie eta horrez gain txarla eta konferentziak eta gurasoen arteko babes sare bat. Azkenik hezitzaileei TCA-n eta hauen taratmenduaren inguruko informazioa eta jarraibideak ikasteko baliabideak eskaintzen zaizkie.

(ACABE Gipuzkoa, datarik gabe)

Erakunde bat izanik gazteengana gerturatzea zaila izan ohi da nahasmen kasu argi bat ematen ez bada. Alde batetik gazteek erakundeen existentzia urritan ezagutzen dutelako eta bestetik erakunde honetara gerturatzea arrotza egin daiteke zehazki TCA-n tratamendura bideratuta dagoelako. Gainera pandemia egoera dela eta azken urteetan erakundearen lana geldiarazi eta on-line bidezko informazio eta laguntza eskaintzera mugatu da erakundea, askoz zailagoa eginez kaleko ezagutza.

ACABE erakundea gaur egun Euskadin TCA-k tratatzen dituen eragile nagusia da. Eskaintza zabala du arlo pertsonal eta informatiboan, baina haien lana TCA-k pairatzen dituzten kolektiboari zehazki bideratuta dago eta batez ere tratamenduan oinarritzen da.

# **ESKU-HARTZEAREN XEDEA**

Datu estatistiko horien bidez zenbait ideia argi ateratzen ditugu TCA-k sufritzen dituzten profilen inguruan, hortik abiatuta esku hartzea nori eta nola zuzenduko diogun justifikatzeko zenbait datu ateraz.

Lehenik eta behin, gure esku-hartzea asistentziara baino gehiago prebentziora bideratu nahi dugu. Prebentzio hau ikuspuntu kritiko batetik abiatzen den heinean, lehenik eta behin osasun mentalaren arloko hausnarketa txiki bat egiteko beharra ikusten dugu.

Aipatu izan dugun moduan, osasun mentalari sisteman ematen zaion garrantzia eskasa da. Geroz eta ohikoagoak dira osasun mentalaren esparrua gizartean normalizatzea eta merezi duen garrantzia ematea exijitzen duten aldarrikapenak. Aipatu izan ohi da buruko mina izatea bezala depresioa pairatzea gaixotasun bat dela eta modu berean tratatua izan behar dela gizartean. Argi dago osasun mentalaren esparruari garrantzi handiagoa eman behar zaiola, baina osasun mentala fisikoarekin parekatzean onen izaera soziala eta jatorria alde batera utzi eta indibiduoan jartzen dugu fokoa. Horrela izanda, zerbitzu gehio eskainiko balira ere erantzun partzial bat emango genioke osasun mentalari, asistentzia hutsean geldituz eta ez erantzun oso bat emanez.

Gaur egungno sisteman oinarrian argi izan behar dugu produkzioa ostopatzen ez duen horrek, izan hanka hautsi duen langilea adibidez, ez du izango erantzun egoki ezta efektiborik. Are gehiago, gizarte masa arduragabe eta arazo pertsonaletan murgiltzea errazten duten egoerek, izan antsietatea, neurri batean onuragarriak dira gizartearen kontrolerako.

Hortik abiatuta gaixotasun mentalaren kontzeptua bizi historian indibiduoaren eta inguruaren elkarrekintzan bereganatutako ikaskuntza ezberdinen emaitza da. Jarrera guzti hauek (antsietatea, anorexia, bulimia…) kontextu partikular batean ematen dira, garaiko eta gizarte ereduko disziplina eta arau sozialetara egokituz. Giza jarrera ingurunearen exijentzia eta organismoaren beharretara egokitzen da. Adibide argia anorexia izanik, izan ere inguruaren exijentzietara egokitzeko aurrera eramaten dena, hau da, argala izatea eta gorputzaren bidez desiragarria izatea. Baina ez da virus baten edo burmuinean arazoak izatearen ondorio bat. Nahaste psikologikaok ez dira soilik burmuinaren arazoak, burmuinak inguruko estimuluei erantzuna ematen die etengabe. (Praje, 2021)

Horrela izanda, ez da kasualitatea elikaduran nahasmenek independienteak ez diren gizarteko bi kolektibo espezifikoei modu nabarmenean eragitea. Emakumea eta gaztea. Ulerkera honetatik abiatzen bagara TCA-n problematika ez da osasun zerbitzu gehiago eskaintzean oinarritu behar izan ere hauen funtzioa guztiz asistentziala da. Honek ez du esan nahi osasun publikoak garrantzi handiagoa eman behar ez dienik TCA-k pairatzen dituen kolektiboari. Baina gure esku-hartzea ez genuke asistentzialismotik bideratu nahi, prebentzioa eta etorkizunera begira ekimen aktiboa lortu nahi dugu esku-hartzearen bidez. Horretarako emakumeek eta gazteriak jasaten dituen zapalkuntza formak aztertu behar ditugu lehenengo, gure dinamiken eta helburuen nondik norakoak uler daitezen.

Aurretik esan bezala, hainbat faktorek eragiten dute elikadura-jokabidearen nahasmenean; esaterako, faktore psikologikoak, soziokulturalak, familiarrak zein pertsonalak. Baina nahasmendu honek sistema hontan jokatzen duen papera ulertze aldera, ezinbestekoa zaigu faktore guzti horiek osotasun batean ulertzea, guztiak sistemaren baitan eraikita baitaude, eta hortaz, funtsezkoa da, nahasmendu hau emakumearen izaera dominatuaren ondorioetako bat den heinean, sistemak hortan duen funtzioaz hitz egitea.

Ez da kasualitatea nahasmendu hau pairatzen duten ehuneko handi bat (zehazki, %90a) emakumeak izatea. Bizi garen sistema kapitalistak genero bakoitzari jarrera sozial jakin batzuk egokitu dizkio, berauen onarpen edo -kasu honetan- gutxiespena arautzen dituena. Elikadura-jokabidearen nahasmenduaren ezaugarri diren inseguritatea, beldurra, ahulguneak, itxurarekiko garrantzia, etab, sistemaren baitan emakumearen izaeraren parte dira ere. Hortaz, garrantzitsua da ulertzea zergatik eta zein interesekin diren emakumeak nahasmendu hau pairatzen dutenak,

Azken urteetan harreman sozialetan zein afektiboetan sexuak hartu duen garrantzia nabaria da. Izan ere, gazteon artean batez ere, etengabe sexualizatzen eta merkantilizatzen ditugu giza gorputzak; horren adibide dira, kalera irteteko janzkeran zein itxuran pentsatzen ispiluan ordubete igarotzea, pertsona bat baloratzerako orduan bere fisikoan soilik zentratzea edota parrandak sexu-harremanetan soilik oinarritzea. Kapitalismoaren baitan, sistemak determinatzen eta ezaugarritzen dituenez harreman sozialak, harremanak, kapitalismoa bezalaxe, biolentoak, lehiakorrak, indibidualistak eta matxistak dira, eta sistema bere armategi ideologikoaz (komunikabideak, hezkuntza, kultura) baliatzen da, gizartea modu horretara hezteko.

Komunikabideek irudi femeninoa indartzen dute; esate baterako, janzteko era, gorputz estiloa, etab. eta horren bidez, gizarte osoa irudi horri jarraika egotea lortzen du. Alde batetik, emakumea, etengabe edertasun kanon horiek bereganatu nahian egotea lortzen du, eta bestetik, irudi femenino perfektu hori gizonezkoen desio gorena izatea lortzen du, eta hori lortzeko hainbat bitartekari erabiltzen ditu: telesaiak, eskaparateak, sare sozialak, espresio kulturalak, abestiak, iragarkiak… emakumea guztiz sexualizatuz. Hainbeste desiratzen den irudi horren ondorio dira itxurarekiko obsesioa, dietak, janzkeraren zein estetikaren garrantzia, norbereran gorputzaren ezadostasuna, horrek ekartzen dituen intseguritateak zein ahuleziak, eta gure DILANaren jo puntu diren elikadura jokabidearen nahasmenduak.

Emakumea sistema honen zapalkutza pairatzen duen era berean gazteriak ere jasaten ditu presioak. Hezkuntza sistemak gizarteratzearen funtzio betetzen duen heinean, ikasleak etorkizuneko lan pstuetarako prestatzen dituzte leian eta indibidualismoan oinarritutako baloreak irakatsiz. Izan ere, gaur egun ikasleak dira hezkuntza sistemara moldatu behar direnak, haien ikasle balorea azterketa batean egindako nota batek definitzen du eta ebaluazio sistema ezberdinek ikaleen arteko leia bultzatzen dute.

Honen aurrean eguneroko presioetatik ahazteko gazteriaren aisia sare sozialetara, festara eta etxeko espazio itxira mugatzen da. Espazio guzti hauek botere harremanak erreproduzitzeko gune ezinhobeak dira, izan ere sare sozialak eta festa gizarte honen errealitate paralelo are bortitzago bat erreproduzitzen dute. Festa eremutan adibidez, gazteen arteko sexualizazioa ikaragarria da, biolentzia sexuala guztiz normalizatua dago eta sortzen diren harremanak momentuko kontsumora mugatzen dira, jarraipena duen zaintza alde batera utziz. Sare sozialak beren aldetik, gainontzekoen iritziarekiko dependentzia, rol sozial guztien erreprodukzioa eta era berean zaintzarik gabeko harreman hutsak sortzea bultzatzen dute. Azkenik etxeko espazio isolatuan gazte askok eta askok ez dute gurasoen influentzia hezitzailerik jasotzen, gurasoak lanpeturik edo nekatuta daudelako eta honek haien jarreran eta beharretan eragin zuzena dauka. Guzti honi bakoitzaren egoera pertsonal fisiko, psikiko eta materiala gehitzen badiogu, ez da arraroa gazteriaren gehiengoak antsietatea eta nahasmendu ezberdinak pairatzea.

Guzti honek era berean gazteriaren artean despolitizaizo nabarmen bat ematea eta ondorioz jarrera guztiz akritiko bat izatea suposatzen du. Horrela, askotan TCA-ei aurre egiteko zabalten diren mezuak pertsona berak bere burua maitatzeko duen gaitasunean oinarritzen dira. Ia guztiz soziala den problemtika bati erantzun indibidual bat ematera presionatuz. Bakoitza bere aldetik bere burua maitazteko milaka esfortzu egin ditzake, baina errealitate soziala globaltasuenan ulertzen eta ikusten ez bada alferrik izango da.

TCA-en erroan, hortaz, sistemak behin eta berriz erreproduzitzen dituen harremanak, rolak… kokatzen baditugu honi aurre egiteko modua harremantzeko era ezberdinak eta gaitasun ezberdinak garatzea da gure ustez. Gazteriaren artean jarraipen bat izango duten zaintza harremanak sortuz, haien bizimoduaren eta pentsamenduaren inguruko jarrera kritiko bat garatuz eta aldaketaren parte aktibo bilakatuz.

Horretarako dinamika ezberdinak burutuko ditugu Donostiko Intxaurrondo auzoko gaztelekuan, izan ere auzo hau hiriko gazte gehien barne biltzan dituen auzoetako bat da. 15-19 urte tarteko 933 auzokide izanik.

# **ESKU-HARTZEAREN HELBURUAK**

Gaur egungo gizartearen analisi laburra eta datuak ikusi ostean, ezinbestekoa da aipatzea gaur egun gazteek dituzten gabeziak anitzak direla, batetik, elikaduraren kudeaketa egokiari eta harreman osasuntsuari dagokionez, eta, bestetik, haien emozioak azaleratzeari dagokionez. Izan ere, elikadura-nahasmendua duen pertsona batek eman beharreko lehenengo urratsa gaixotasun bat pairatzen duela jabetzea den heinean, bere egoera pertsonalaren eta emozioen zein sentimenduen lanketa egokia egitea eta ingurukoei adierazte ezinbestekoa da.

Gabezi horietan oinarrituz, gure esku-hartzea, hots, *Igo pertsiana,* behar horiek erantzuten saiatuko da. Horregatik, gure helburu orokorra ondorengoa litzateke: TCA-ak prebenitzea eta horien kudeaketa egokia egitea. Noski, helburu orokor horrek barnean hainbat pausu eta xehetasun ditu, non ezin ditugun albo batera utzi. Helburu orokor bat handiegia geratzen da osotasunean bete ahal izateko, horregatik da garrantzitsua helburu zehatzagoak ezartzea pixkanaka horiek betetzen direla ziurtatzeko eta modu horretan helburu orokorrera heltzen garela ikusteko.

Helburu zehatz horiek ezartzerako unean, batez ere pertsonan bertan zentratu gara, bai gaixoarengan eta baita inguruarengan ere, ezinbestekoa baita ingurukoek -izan lagunek, ezagunek, familiarrek edota bikotekideak- egoerari aurre egiten jakitea eta sentsibilizazio handiz jokatzea. Beraz, egoera konplexu honek sor ditzakeen behar ezberdinak erantzuten saiatu gara, bai biktimarenak (behar sozial eta interpertsonalak) eta baita inguruarenak ere (ezjakintasuna). Hori dela eta, lau helburu zehaztu ditugu, bakoitza bere azpi-helburuekin:

1. **Gaiari ikusgarritasuna eman.**
   1. Nerabeek gaia/informazioa ulertu, zenbait kontzeptu argitu
   2. Esperientzia hau bizi duen jendearekin enpatizatu

Hiritarrei elikadura nahasmenen errealitatea helarazi nahi zaie, desinformazio handia dagoela aintzat hartuz, garrantzitsua iruditzen zaigulako ezertan hasi aurretik eta kudeaketa zuzena egiteko, gaiarekiko ezagutza egokia izatea. Horretarako, lagungarria izango zaigu esperientzadun pertsona baten egoera ezagutzea.

1. **Harreman osasuntsuak garatu.**
   1. Babes sare bat sortu hartzaileen artean
   2. Hartzaileek emozioak/sentimenduak adierazten ikasi

Arazo honi irtenbidea emateko gakoa ingurukoekin harreman osasuntsuak, konfidantzan oinarritutakoak, eraikitzea dela ulertzen dugu, ingurukoek uste baino gehiago lagundu baigaitzakete. Beraz, TCA pairatzen duen pertsona batek bere maila berekoekin (lagunekin/ikaskideekin) hartu-emaneko harremanak eraikitzea eta sentimenduak adierazten ikastea funtsezkoa da prozesu honetan.

1. **Gazteriaren artean arazoekiko jarrera kritikoa eta aktiboa bultzatu.**
   1. Gizarteak irakasten dizkigun botere harremanak ez erreproduzitu.
   2. Bakoitzak autoebaluazioa eta autokritika egin
   3. Iritzi pertsonala sortu
   4. Egoerari aurre egiten jakin/ikasi

Ez da nahikoa laguntza edota informazioa eskaintzea, gazteek arazo hauen jatorria ulertzea, horretaz jabetzea eta aurre egiteko indarra hartzea garrantzitsua da modu honetako arazoei aurre egiteko. Nerabeak aktiboak izan behar dira horrelako egoeren aurrean, baina ulertzeaz haratago joan eta arazoa nondik sortzen den ulertzea ezinbestekoa da erreproduzitu ez dadin.

1. **Elikaduran nahasmenak sufritzen dituzten pertsonentzako espazio bat sortu.**
   1. Bakoitzaren esperientzia kontatuz egoera ezberdinak ezagutu
   2. Problematikak hartzen duen dimentsioa errealitatera eraman
   3. Laguntza/orientabideak eskaini

Ezin ahaz dezakegu TCA duten gaixoek eroso sentituko diren espazio bat izatea eskertuko dutela, eta beraien esperientzia antzekoa bizi izan dutenekin harremantzeak bakarrik ez daudela sentiarazi ditzakete. Horretaz gain, zuzenean egoera bizi izan ez duten pertsonek ere esperientzia konta dezakete hirugarren pertsona bezala, ikuspuntu ezberdinak ezagutzea eta partekatzea elkar ulertzeko garrantzitsua dela ulertzen baitugu. Gainera, egun egoera hori beregan edo inguruko norbaitengan pairatzen ari den pertsonarentzat lagungarria litzateke iada egoera beretik pasa diren pertsonen orientabideak jasotzea.

# **ESKU-HARTZEAREN OINARRI METODOLOGIKOAK**

Esku hartze proiektu bat garatzerakoan eta hau praktikara eraman nahi denean, esku hartzea ahalik eta antolatu eta egokien bideratzeko aurretik proposamen metodologiko ezberdinen teoriak ezagutzea ezinbestekoa da. Gure proiektuaren oinarri metodologikoa parte-hartzailea, inklusiboa, kritikoa, kolektiboa, eraldatzailea eta ludikoa dela esan dezakegu.

Hala ere, aurrez aipatu ditugun lau helburuak betetzeko, metodologia ezberdinak erabiliko ditugu saio bakoitzean.

Lehenengo saioetan, non hitzaldietan oinarritzen diren batik bat, mentoretza metodologia erabiliko dugu. Mentoretzak aukera ematen dio pertsona mentoratuari berak zehaztutako helburuak lortzen lagunduko dioten trebetasunak, ezagutzak eta gaitasunak garatzeko eta indartzeko, eta bestalde pertsona mentoreari aukera ematen dio ikuspegi berriak garatzeko eta galdera berriak egiteko. Horrenbestez, funtzio nagusiak modu eraginkorrean eztabaidatzea eta entzutea izango dira.

Bigarrenik, metodologia artistikoa zein ludikoa erabiliko ditugu. Hauetan errealitatea irudietan ulertzeko eta berregiteko modua da, artistak sortutakoaren bidez. Metodo artistikoa ideal estetiko jakin bat islatu eta baieztatzeko prozedura bat da. Bestalde ludikoari dagokionez, diseinatutako estrategia multzo bat dira, bertan murgilduta dauden hartzaileengan harmonia giroa sortzeko ikasteko prozesua da.

Horrez gain, parte-hartzailea proiektuan sartu dugun beste metodologia nagusi bat izan da. Honek jakintza erabiltzeko parte hartzen duten kideen interakzio aktiboa bilatzen da. Bertan, iritziak eraiki eta partekatu egiten dira, talde lanak egin, errespetua, konfiantza eta onarpena landu zein sormena eta hausnarketa sustatzen dira.

Azkenik, bide laguntza zein tailer metodologia landuko ditugu. Tailer metodologian, estrategia da lortu nahi diren helburuen arabera gauzatuko ditugun ekintza lausoak sortzea eta antolatzea. Aldiz, esku hartze metodologia kontuan hartuta, pertsonei arazo batzuk konpontzen laguntzea da. Pertsonari eta haren historiari beste modu batera begiratzea da laguntzea, beste modu batera ikusi ahal izateko.

Behin landuko ditugun metodologia ezberdinak ezagututa, saio bakoitzaren xedea edota antolamendua zein den ezagutu beharko genuke, teoria hori praktikan nola eramango dugun aurrera ulertzeko.

# **SAIOAK**

Gure esku-hartzea zortzi saioz osatuta dago, non astean saio bat eskainiko den, ostiraletan 17:00etatik 18:00etara, hain zuzen ere. Saio hauek apirila amaieran hasi eta ekaina erdialdera arte burutuko dira, gaztelekuan bertan.

Saioak tailer modukoak izango dira, 14-17 urte bitarteko haurrentzat bideratutakoak. Azken batean, TCA ulertu behar den gaixotasun bat bada ere, hau benetan ondo kudeatu eta bideratzeko kontzientzia eta hausnarketa gaitasun minimo bat izatea beharrezkoa da, eta beraz, adin tarte horretako haurrek kontzientziazio hori dutelako eta hau erabiltzeko gai direlako erabaki da adin-tarte hori.

Ondorengo paragrafoetan saio bakoitzaren antolakuntza planteatzen da. Bertan saio bakoitzaren helburu orokorrak zehaztuta daude, hots, saio bakoitzarekin zer den lortu nahi dena.

## **1. Saioa**

Lehenengo saioa sarrera moduko bat da, non partaideak haien artean ezagutzea izango den garrantzitsuena. Gazteen artean konfidantza eta babes sare bat osatzeko, zuzenean tailerrekin hasi beharrean, egokia iruditzen zaigu elkar ezagutzeari beharrezko denbora eskaintzea. Behin dinamika bidez elkar pixka bat ezagutzean, saio honen helburua informazioa eskaintzea, TCA-k zer diren azaltzea eta ulertzea izango da. Izan ere, desinformazio handia dago, eta uste oker asko daude, horregatik da garrantzitsua esku-hartzeari informazio zehatz eta egokiarekin ematea hasiera, gaizki ulerturik egon ez dadin.

## **2. Saioa**

Bigarren ostiralean TCA pairatu duen pertsona baten hitzaldia eskainiko da. Pertsona hori neska gazte bat izango da, egun 24 urte dituena eta duela urte batzuk bulimia jasan zuena. Zorionez, iadanik sendaturik dago eta gai honi buruz naturaltasun osoz hitz egiteko gai da. Garrantzitsua iruditzen zaigu lehenengo eskutik gai hau bere azalean bizi izan duen batek azaltzea, hirugarren pertsonan hitz egitea baino egokiagoa delako eta enpatizatzeko bideragarria delako. Gainera, horrelako pertsona batek hobeto aholkatu dezake haren sentipenak eta esperientzia direla eta, gu esku-hartzea aurrera eramateko formatuta egon arren, beti izango delako egokiagoa gaia gertutik ezagutzen duen batek azaltzea. Bestalde, modu horretan aukera eskaintzen da entzuleei zalantzarenbat edo galderarenbat sorraraziz gero argitu ahal izateko bere esperientziatik.

## **3. Saioa**

Hirugarren saioa bigarrenaren antzekoa da, baina oraingo honetan hitzaldia elikadura jokabidearen nahasmendua bere larruazalean bizi izan duen batek eskaini beharrean, gertuko pertsona batek bere bizipenetatik abiatuz burutuko du. Horrek aukera ematen du entzuleen artean lagunenbat/ezagunenbat egoera honetan duen norbaitek nola lagundu dezakeen ikasteko. Hau da, baliteke norbait inguruko pertsonaren batek janariarekin arazoak dituela ohartuta egotea baina ez jakitea nola lagundu; hitzaldi honen bidez, beraz, TCA izan duen pertsona baten lagunak hori nola bizitzen duen eta nola lagundu dezakeen erakusten da. Izan ere, gai eta egoera konplexuak dira, eta ez gaude prest horiei erantzun egoki bat emateko. Horregatik, saio honen helburua irtenbideak eta orientabideak eskaintzea izango da.

## **4. Saioa**

Behin profesionalak/hezitzaileak edota hirugarren pertsonak izanik aurreko saioetan protagonistak izan direnak, laugarren saio honetan gazteei emango zaie lekukoa. Oraingo honetan adierazpen dinamiken bidez eta jolasen bidez hartzaileen artean askatzea, irekitzea, konfidantza hartzea, bilatzen da. Gazteen parte-hartzea bilatuz motibazioa handiagoa dela ukaezina da, eta, horregatik, uste dugu mota honetako tailerrak onuragarriak direla eta informazioa modu esanguratsuagoan eta eramangarriagoan bereganatuko dutela.

Talde-kohesio hori indartzeaz gainera, saio honen helburua hausnarketa eta autokritika lantzea da. Izan ere, dinamika batzuk uste okerrak zuzentzera bideratuta daude, hau da, hasiera batean norberak uste zuen hori deseraikitzera, eta, horretarako, beharrezkoa da hausnarketarako eta kritikarako gaitasuna.

## **5. Saioa**

Sexualizazio tailerra izango da bostgarren saioan landuko duguna. Sexualizazioak eta elikadura-jokabideen nahasmenduaren artean lotura zuzena dagoela ukaezina da, eta, beraz, bata lantzea eta bestea ez, ez dauka zentzurik. Elkar uztartzen dira eta elkar elikatzen dira, horregatik, esku-hartze hau prebentzio lan bat denez, beharrezkoa iruditzen zaigu gazteek kontzientzia izatea gorputzen sexualizazioaren inguruan. Autoirudiarekin, autokontzeptuarekin eta autoestimuarekin lotura zuzena izanik TCA-ek, horiek modu sakonean lantzea ezinbestekoa da.

Gainera, autokontzeptuan batez ere ezinbesteko eragina dute gainontzekoen iritziek eta pertzepzioek, horregatik, gazteen artean harreman osasuntsuak, elkar laguntzan eta konfidantzan oinarrituak, eraikitzea ezinbestekoa da; gure helburuetako bat hori izanik.

Bestalde, estereotipoak lantzea da saio honen beste helburuetako bat, faktore garrantzitsua baitira. Hortaz, zein estereotipo dauden, nondik jasotzen ditugun, nola erakusten zaizkigun eta nola barneratzen ditugun lantzea interesgarria dela eta gaiarekin lotura zuzena duela iruditzen zaigu.

## **6. Saioa**

Seigarren saio honetan hitza gazteei luzatu nahi zaie. Elkarrizketak eta debateak sortzea bilatzen dugu egun honetan, baikotzak uste duenaren arabera iritzia emateko eta errespetuz entzuteko gaitasunak bereganatuz. Entzumen aktiboa oinarrizkoa da hartu-eman bat dagoenean, eta hori praktikan jartzea pertsona ororentzat baliagarria dela ziurtatzen dugu, harreman osasuntsuak eraikitzeko lehenengo urratsa izanik. Bestalde, hausnarketa bultzatzea da gure helburua, hasieran norberak bere ideiak eta usteak argi izango dituelako, baina debateen bidez horiek zalantzan jartzea eta ikuspuntu ezberdinak ulertzea bilatzen da.

Hezitzaileak bigarren plano batean egongo dira egun honetan, soilik elkarrizketa gaia bideratuko da eta errespetu faltarik egonez gero horiek zuzendu. Baita ere zalantzen aurrean informazio objektiboa eskaini ahalko du, baina gazteak dira iniziatiba hartu eta hitza partekatu behar dutenak, autonomia landu ahal izateko.

## **7. Saioa**

Azken aurreko saio hau hezitzaileengan zentratzen da hasiera batean. Izan ere, blog bat sortu dugu TCAen inguruan informazioa zabaltzeko. Blogaren bidez informazioa eskuragarri ipini nahi zaie hartzaile mota ezberdinei, ez soilik esku-hartzean parte hartuko duten gazteei. Bertan, zer diren TCAk, horien sintomak, familiak, bikotekideak eta lagunek nola lagundu, etab. azalduko da, baita esperientzia pertsonalak ere. Helburua orientabideak eta laguntza eskaintzeaz gainera, gazteek haien esperientzia kontatzeko gune bat sortzea ere bada.

Hau da, blogean espazio bat utziko dugu non -nahi izanez gero anonimoki- gazteek haien egoera kontatu ahal izango duten. Adibidez, norbaitek anorexia sufritzen duela uste badu edo iadanik gainditu badu, bere esperientzia gurekin partekatzea nahiko genuke, horrela bakarrik daudela sentitu ez dezaten eta pertsona horien artean babes sare bat sortu dadin.

Hortaz, saio honetan blog horren aurkezpena eskainiko zaie gazteei, haientzako espazio seguru bat eskainiz eta zalantzarik izanez gero iradokizunen gune bat zabalduz blog horretan.

## **8. Saioa**

Esku hartzeari amaiera emateko, zortzigarren eta azkenengo saio honetan gazteen iritziaren/hausnarketaren bilketa egingo dugu. Gure tailerraren bidez gazteek ikasi dutena aztertu nahi dugu, ea zerbait berria ikasi duten, ea hasieran elikadura-jokabideen nahasmenduei buruz zituzten usteak eta gure esku-hartzearen amaieran dituztenak bat datozen edo uste okerrak zituzten hasieran aztertuz.

Horren helburua gure esku-hartzearen hobekuntza da, proposamen ezberdinak jaso nahi ditugu, eta gazteek gure saioetan nabaritu dituzten hutsuneak guri aurkeztea. Modu horretan, hutsune horiek betetzen saiatuko gara, gure esku-hartze programa hobetuz.

Horrez gain, hausnarketarako gaitasuna ea barneratu duten ikusi nahi dugu, gaiak gertutik ukitzen gaituela eta delikatua dela kontuan hartuz, gazteek horrekiko konpromezua eta seriotasuna erakusten duten aztertuz. Hausnarketa interesgarriak jasoz gero, gure asmoa horiek gure blogean txertatzea da, beste hartzaile batzuek ikus dezaten gure esku-hartzea baliagarria izan dela pertsona batzuentzat eta, beraz, haien zalantzak, galderak, usteak, kezkak… gurekin lasaitasun osoz partekatu ditzaketela.

# **JARDUERA PROGRAMA OROKORRA**

| **HILABETE** | **EGUNA** | **ORDUTEGIA** | **EKINTZA** | **ESPAZIOA** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Apirila | 29 | 17:00-18:00 | Ezagutza jolasak + informazioa eskeini, zer den azaldu… | Gaztelekua |
| Maiatza | 6 | 17:00-18:00 | Esperientzia duen pertsona baten hitzaldia | Gaztelekua |
| Maiatza | 13 | 17:00-18:00 | TCA sufritu duen pertsona baten ezagun baten hitzaldia bere esperientziatik | Gaztelekua |
| Maiatza | 20 | 17:00-18:00 | Adierazpen dinamikak eta jolasak | Gaztelekua |
| Maiatza | 27 | 17:00-18:00 | Sexualizazio tailerra | Gaztelekua |
| Ekaina | 3 | 17:00-18:00 | Kontzientziazio tailerra (debatea + termometroa) | Gaztelekua |
| Ekaina | 10 | 17:00-18:00 | Blogaren aurkezpena | Gaztelekua |
| Ekaina | 17 | 17:00-18:00 | Gazteen iritzia/  hausnarketa blogean sartzea | Gaztelekua |

# **DINAMIKEN PROGRAMAZIOA**

## **1. Saioa**

|  | | **1. DINAMIKA** | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua:** Ezagutza jolasa | | **Ekintza:**  Nire burua definitzen | | | **Nº 1** |
| **Adina:** 14-18 | **kopurua:** 20 | | **Eguna:**  Apirilak 29 | **Ordutegia:**  17:00-17:10 | |
| **Oinarrizko konpetentziak eta helburu orokorrak:**  Harreman osasuntsuak garatu. | | | | | |
| **Helburu Zehatzak:**   1. Gazteak modu natural batean haien artean ezagutzen hasi 2. Lotsak alde batera utzi 3. Harreman berriak egiten hasi 4. Parte-hartzea bultzatu 5. Komunikazio modu ezberdinak landu | | | | | |
| **Ekintza sekuentzia**   1. Guztiak borobil batean eseriko dira. 2. Hezitzaileak haien burua aurkezten hasiko dira: dagokiona altxa egingo da eta bere izena eta bere burua definitzen duten hiru ezaugarri irudikatuko ditu mimika bidez. 3. Gazteek berdina egingo dute banan-banan. 4. Norbaitek parte hartu nahi ez balu, ez dugu indartuko hori egitera, animatu egingo dugu, baina ez behartu. | | | | | |
| **Partaide eta hezitzaileen antolakuntza:**  Lehenengo hezitzaileek ekingo diote jarduerari lotsarik gabe egin beharreko jarduera bat dela ulertzeko. Ondoren partaideek jarraituko dute jarduera burutzen. | | | | | |
| **Hezkuntza baliabideak (espazioak, materialak, teknikak eta dinamikak, komunikazioa)**   * Espazioa: gaztelekua * Materiala: ezer ez * Komunikazioa: ez da jardueraren berri komunikatu behar, udaletxea esku- -hartzearen jakinaren gainean baitago. | | | | | |
| **Ebaluazioa (Adierazleak, partaideak,tresnak…**)  Behaketa bidez ebaluatuko dugu gazte bakoitzak azaldu duen jarrera: lotsatia izan den, kosta egin zaion besteen aurrean espresatzea… Bertatik bakoitzaren izaera pixka bat ezagutzen has gaitezke. | | | | | |

## 

|  | | **2. DINAMIKA** | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua:** Ezagutza jolasa | | **Ekintza:**  Maite zaitut | | | **Nº2** |
| **Adina:** 14-17 | **kopurua:** 20 | | **Eguna:**  Apirilak 29 | **Ordutegia:**  17:10-17:20 | |
| **Oinarrizko konpetentziak eta helburu orokorrak:**  Harreman osasuntsuak garatu. | | | | | |
| **Helburu Zehatzak:**   1. Norberak bere alderdi onak ateratzen ikasi 2. Elkarren alderdi onak ezagutu 3. Parte-hartzea sustatu 4. Era dinamikoan elkar ezagutu 5. Lotsak alde batera utzi | | | | | |
| **Ekintza sekuentzia**   1. Guztiak borobilean zutik jarriko dira, eta bat erdian. 2. Erdian dagoena norbaitenagana hurbilduko da eta adibidez, “nik maite zaitut lotsatia zarelako” esango dio. 3. Lotsatiak kontsideratzen diren guztiak tokiz mugitu beharko dira, tokirik gabe geratzen dena berriro erdian jarriz eta “nik maite zaitut…” esaten jarraituz. 4. Guztiek parte hartu dutenean amaitutzat emango da dinamika. | | | | | |
| **Partaide eta hezitzaileen antolakuntza:**  Hezitzaileek ez dute parte hartuko, partaideak dira dinamika hau aurrera eramango dutenak hasieratik amaieraraino; hezitzaileek azaldu bakarrik egingo dute. | | | | | |
| **Hezkuntza baliabideak (espazioak, materialak, teknikak eta dinamikak, komunikazioa)**   * Espazioa: gaztelekua * Materiala: ezer ez * Komunikazioa: ez da jardueraren berri komunikatu behar, udaletxea esku- -hartzearen jakinaren gainean baitago. | | | | | |
| **Ebaluazioa (Adierazleak, partaideak, tresnak…**)  Behaketa bidez ebaluatuko dugu bakoitzak nolako aurreiritziak dituen eta bere buruaz duen irudia nolakoa den. Baita ere ea aktiboki parte hartu duten. | | | | | |

|  | | **3. DINAMIKA** | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua:** Ezagutza jolasa | | **Ekintza:**  3 gauza on | | | **Nº3** |
| **Adina:** 14-18 | **kopurua:** 20 | | **Eguna:**  Apirilak 29 | **Ordutegia:**  17:20-17:30 | |
| **Oinarrizko konpetentziak eta helburu orokorrak:**  Harreman osasuntsuak garatu. | | | | | |
| **Helburu Zehatzak:**   1. Bakoitzak bere alde onak ateratzen ikasi 2. Elkarren alderdi onak ezagutu 3. Entzumen-aktiboa sustatu 4. Harreman berriak egiten jarraitu 5. Parte-hartzea bultzatu | | | | | |
| **Ekintza sekuentzia**   1. 4ko taldeak osatuko dira eta bakoitza txoko batean eseriko da. 2. Talde txikitan bakoitzak ondo egiten dituen hiru gauza esango ditu, adibidez: “ni ona naiz jendea entzuten, aholkuak ematen eta sukaldatzen”. 3. Txandaka guztiek egiten dutenean, talde handian bilduko dira. 4. Talde handian bakoitzak bere hiru ezaugarriak esan beharrean, albokoarenak esango ditu. Albokoa ezin da izan talde txiki berean egon dena, beraz, pertsona horrek ondoren ea hiru ezaugarriak asmatu dituen ala ez zehaztuko du. 5. Ezaugarriak ez baditu asmatu, bakoitzak bereak esango ditu. 6. Ondorioak aterako ditugu aurreiritziei buruz. | | | | | |
| **Partaide eta hezitzaileen antolakuntza:**  Hezitzaileek ez dute parte hartuko, partaideak dira dinamika hau aurrera eramangon dutenak hasieratik amaieraraino; hezitzaileek azaldu bakarrik egingo dute. | | | | | |
| **Hezkuntza baliabideak (espazioak, materialak, teknikak eta dinamikak, komunikazioa)**   * Espazioa: gaztelekua * Materiala: ezer ez * Komunikazioa: ez da jardueraren berri komunikatu behar, udaletxea esku- -hartzearen jakinaren gainean baitago. | | | | | |
| **Ebaluazioa (Adierazleak, partaideak,tresnak…**)  Behaketa bidez ebaluatuko dugu bakoitzaren autokontzeptua nolakoa den, ea kosta egin zaion bere buruari buruz hiru ezaugarri on ateratzea. Baita ere aurreiritziak aztertu ahal izango ditugu, talde handian jartzerakoan albokoaren ezaugarriak ez ditugunez jakingo, bakoitzak besteei buruz duen irudia ezagutuko dugulako, ondoren horiek deseraikiz edo konfirmatuz. | | | | | |

|  | | **4. DINAMIKA** | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua:** Hitzaldia | | **Ekintza:** Elikaduran nahasmenen informazioa eskaintzea | | | **Nº4** |
| **Adina:**  14-17 | **kopurua:**  20 | | **Eguna:**  Apirilak 29 | **Ordutegia:**  17:30-18:00 | |
| **Oinarrizko konpetentziak eta helburu orokorrak:**  Gaiari ikusgarritasuna eman. | | | | | |
| **Helburu Zehatzak:**   1. Elikadura nahasmenak zer diren ezagutu 2. Elikaduran nahasmenak pairatzen dituzten pertsonen portzentaiak errealitatean kokatu 3. Gazteen galderak erantzun 4. Gazteen informazio beharrak identifikatu 5. Gazteen ikuspuntua ezagutu 6. Sormena landu | | | | | |
| **Ekintza sekuentzia**   1. Elikadura nahasmenei buruz dakitena azaltzeko aukera eman gazteei 2. Hezitzaileek elikadura nahasmenak zer diren teorikoki azalduko dute 3. Kahoot baten bidez elikaduran nahasmenak pairatzen dituzten portzentaiak, genero fakorea, pandemiaren eragina… ezagutuko dute. 4. Gazteei galderak egiteko tarte bat eskainiko zaie, ozen esan nahi ez dituztenentzako kutxa batean anonimoki galderak gorde eta erantzungo dira. Galderei gazteek beraiek erantzutea bilatuko da, ezagutza pertsonal eta aurreko dinamiketako informazioaz baliatuz. 5. Taldeka banatuko ditugu eta haien ustez elikadura nahasmenen jatorria zein den azaltzeko eskatuko zaie. (Marraztu, idatzi…) | | | | | |
| **Partaide eta hezitzaileen antolakuntza:**  Momentu oro hezitzailea partaideekin egongo da, hasieran informazio transmisio bat eginez eta onodoren gazteek burutuko dituzten dinamika ezberdinetan bide lagun gisa. Galderak taldean plazaratzean hezitzailea moderatzaile papera hartuko du gazteek plazaratuko dituzten ikuspegiak mingarriak ez direla bermatzeko eta behar izatekotan bere jakintzekin interbentzioak burutuko ditu. Era berean moderatzaile gisa harituko da kartulinak azaltzeko orduan. | | | | | |
| **Hezkuntza baliabideak (espazioak, materialak, teknikak eta dinamikak, komunikazioa)**   * Ikasgela * Arbel digitala eta nerabeen mugikorrak * Orri zuriak * Kutxa bat * 5 kartulina * Azalpen magistrala * Gazteen partaidetza aktiboa | | | | | |
| **Ebaluazioa (Adierazleak, partaideak,tresnak…**)   * Gazteek elikaduran nahasmenak zer diren identifikatu dutela ebaluatuko dugu definizioa zein den eta motak bereizteko gaitasunaren arabera. * Gazteen inplikazioa eta interesa, hauen partaidetzaren arabera ebaluatuko dugu. * Gazteen ikuspuntua ezagutzea lortu dugula ebaluatuko dugu ehindako kartulinen arabera. | | | | | |

## **2. Saioa**

|  | | **5. DINAMIKA** | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua:** Hitzaldia | | **Ekintza:** TCA pairatu duen pertsona baten testigantza | | | **Nº5** |
| **Adina:** 14-17 | **kopurua:** 20 | | **Eguna:**  Maiatzak 6 | **Ordutegia:**  17:00-18:00 | |
| **Oinarrizko konpetentziak eta helburu orokorrak:**  Gaiari ikusgarritasuna eman. | | | | | |
| **Helburu Zehatzak:**   1. Entzumen aktiboa landu 2. Ulermena 3. Parte hartzea sustatu galderak egiteko aukera emanez. 4. Kontzientziazioa sustatu 5. Enpatia garatu | | | | | |
| **Ekintza sekuentzia**   1. Pertsona bere bizipenak partekatzen hasiko da, nola hasi zen guztia, nola joan zen eboluzionatzen, nolakoa zen egunerokotasuna… 2. Nola sentitu den azalduko du, horrela, berak bizi izan zuen testuingurua azalduz. 3. Ondoren, berak egoerari nola egin zion azalduko du, zerk lagundu zion, zerk ez, nolakoa izan zen sendatzearen prozesua… 4. Azkenik, gazteek parte hartu izan ahalko dute galderak, zalantzak… eginez. | | | | | |
| **Partaide eta hezitzaileen antolakuntza:**  Hezitzaileak dinamika honetan ez dute parte hartze zuzena izango, izan ere, protagonista hitzaldia emango duen pertsona izango da. Bertan egongo dira nerabeekin momenturen batean zerbait gertatzen bada. | | | | | |
| **Hezkuntza baliabideak (espazioak, materialak, teknikak eta dinamikak, komunikazioa)**   * Espazioa: gaztelekuan bertan * Materialak: Mahaiak, ahulkiak eta proiektorea * Dinamika: Entzumen aktiboa * Komunikazioa: hitzaldia eman behar duen pertsonarekin jarri beharko gara harremanetan. | | | | | |
| **Ebaluazioa (Adierazleak, partaideak,tresnak…**)  Hitzaldiaren bukaeran heuren ebaluazioa egingo dute, hitzaldia zer iruditu zaien… | | | | | |

## **3. Saioa**

|  | | **6. DINAMIKA** | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua:** Hitzaldia | | **Ekintza:** TCA sufritu duen pertsona baten ezagun baten hitzaldia bere esperientziatik | | | **Nº6** |
| **Adina:** 14-17 | **kopurua:** 20 | | **Eguna:**  Maiatzak 13 | **Ordutegia:**  17:00-18:00 | |
| **Oinarrizko konpetentziak eta helburu orokorrak:**  Gaiari ikusgarritasuna eman. | | | | | |
| **Helburu Zehatzak:**   1. Entzumen aktiboa landu 2. Ulermena 3. Parte hartzea sustatu galderak egiteko aukera emanez. 4. Kontzientziazioa sustatu 5. Enpatia garatu | | | | | |
| **Ekintza sekuentzia**   1. Pertsona batek bigarren planoan egonik nola bizi izan duen lagun batek TCA bat izatea kontatuko du: nola ohartu zen lagunak arazoak zituela, nola lagundu zion… 2. Gazteek galderak/ekarpenak egiteko tartea**.** | | | | | |
| **Partaide eta hezitzaileen antolakuntza:**  Ez da antolakuntza zehatzik egongo, pertsona bat hitzaldia ematen egongo da eta gazteen edo hezitzaileek ekarpenenbat egin nahi badute aukera izango dute, betiere txanda errespetatuz. | | | | | |
| **Hezkuntza baliabideak (espazioak, materialak, teknikak eta dinamikak, komunikazioa)**   * Espazioa: gaztelekua * Materiala: mahaiak eta aulkiak * Komunikazioa: hitzaldia eman behar duen pertsonarekin jarri beharko gara harremanetan. | | | | | |
| **Ebaluazioa (Adierazleak, partaideak,tresnak…**)  Gazteen entzumen-aktiborako gaitasuna ebaluatuko dute hezitzaileek, behaketa bidez. | | | | | |

## **4. Saioa**

|  | | **7. DINAMIKA** | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua:** adierazpen dinamika | | **Ekintza:** Motxilaren dinamika | | | **Nº7** |
| **Adina:** 14-17 | **kopurua:** 20 | | **Eguna:**  Maiatzak 20 | **Ordutegia:**  17:00-18:00 | |
| **Oinarrizko konpetentziak eta helburu orokorrak:**  Harreman osasuntsuak garatu. | | | | | |
| **Helburu Zehatzak:**   1. Sentimenduak adierazteko gai izan 2. Barruak hustu 3. Harreman afektiboak indartu 4. Taldekideen iragana ezagutu 5. Esperientzia ezberdinak ezagutu 6. Entzumen aktiboa sustatu eta elkar ulertu | | | | | |
| **Ekintza sekuentzia**   1. Hezitzaileok iristean jarduera azalduko dugu. 2. Aurreko egunean eskatu zitzaien bizitzan markatu dien esperientzia bat pentsatuta ekartzea. 3. Talde txikitan elkartu (3-4 pertsona) beraien hautuz esperientzia hauek partekatzeko. 4. Bukatutakoan, hezitzaileak taldez-talde joango dira eta gazteen beharren arabera hauei erantzun bat ematen saituko gara. 5. Jarduera egitean nola sentitu diren amakomunean partekatuko dute. | | | | | |
| **Partaide eta hezitzaileen antolakuntza:**  Hasiera batean gazteak bakarrik hasiko dira jarduerarekin, ondoren hezitzaileen esku hartze/laguntza/interbentzioa egongo da. | | | | | |
| **Hezkuntza baliabideak (espazioak, materialak, teknikak eta dinamikak, komunikazioa)**   * Espazioa: Gaztelekua * Materialak: Koltxonetak, musika lasaia * Dinamika: gazteek heuren sentimendutan oinarrituz parte hartzea. | | | | | |
| **Ebaluazioa (Adierazleak, partaideak,tresnak…**)  Ahoz komentatuko da hausnarketa bidez nola sentitu diren dinamika hau egiterako unean, eta, hezitzaileok pertsona bakoitzaren errealitatea zein den ezaugutu ahal izango dugu. Hori baliagarria zaigu gai konplexuak egonez gero sentsibilitatearekin jokatzeko eta kontuz izateko zenbait gai lantzerakoan. | | | | | |

## **5. saioa**

|  | | **8. DINAMIKA** | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua:** | | **Ekintza:** Sexualizazio tailerra | | | **Nº8** |
| **Adina:** 14-17 | **kopurua:** 20 | | **Eguna:**  Maiatzak 27 | **Ordutegia:**  17:00-18:00 | |
| **Oinarrizko konpetentziak eta helburu orokorrak:**  Gazteriaren artean arazoekiko jarrera kritikoa eta aktiboa bultzatu. | | | | | |
| **Helburu Zehatzak:**   1. Entzumen aktiboa landu 2. Pentsaera kritikoa garatu 3. Errealitatearen ezagupena handitu 4. Hausnarketa bultzatu 5. Kontzientziazioa indartu | | | | | |
| **Ekintza sekuentzia**   1. Sexualizazioaren inguran bideo bat jarri 2. Bideoaren eta elikadura jokabidearen nahasmenduaren arteko erlazioa zehaztu da tlehenengo banaka eta gero talde txikitan 3. Infomrzioa eskainiko du hezitzaileak 4. Bakoitzaren hausnarketa pertsonala garatuko da 5. Gela osoaren artean aman komunean jarriko da banakako hausnarketa zein taldean ateratako ideiak. | | | | | |
| **Partaide eta hezitzaileen antolakuntza:**  Printzipioz, hezitzaileak jardueraren kontrola izango du, eta bideo bat erakutziz nerabeei. Bideoa ikusi ondoren, ordea, nerabeek hartuko dute kontrola, beren artean elkartuko dira eta ikusitako errealitateari buruz hausnartuko dute. Nerabeen kontrol horren ondorioz, nerabeek behar duten erritmoa hartuko dute, eta nahi duten pertsonekin erlazionatuko dira, bai eta elikadura-jokabidearen nahasmenduarekin zerikusia duten gaiez hitz egin dezaten ere. | | | | | |
| **Hezkuntza baliabideak (espazioak, materialak, teknikak eta dinamikak, komunikazioa)**   * Espazioa: Gaztelekua * Materialak: ordenagailua, proiektorea * Dinamika: gazteek errealitatea behatuz hausnartzea eta parte hartzea. | | | | | |
| **Ebaluazioa (Adierazleak, partaideak,tresnak…**)  Ebaluatzeko behaketaren bidez egingo dugu, ea errespetuz eztabaidatzen duten eta elkar entzuten diren egiaztatuz. Ebaluatuko dugun gauzarik garrantzitsuena izango da ea nerabeek benetan ikusi duten errealitatea eta konturatu diren gaur egun dagoen sexualizazioaz eta jokabide eta pentsamendu horiek dakartzaten ondorioez. Kontuan hartuko dugu, halaber, zer harreman izan duten gai nagusiarekin, elikadura-jokabidearen nahasmenduarekin. | | | | | |

## **6. Saioa**

|  | | **9. DINAMIKA** | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua:** Adierazpen dinamika/debatea | | **Ekintza:** Termometroaren dinamika | | | **Nº9** |
| **Adina:**  14-17 | **kopurua:**  20 | | **Eguna:**  Ekainak 3 | **Ordutegia:**  17:00-18:00 | |
| **Oinarrizko konpetentziak eta helburu orokorrak:**  Gazteriaren artean arazoekiko jarrera kritikoa eta aktiboa bultzatu. | | | | | |
| **Helburu Zehatzak:**   1. TCA-en inguruan dauden mitoak eta egiak desberdintzen jakin 2. Gazteen iritzia ezagutu 3. Uste okerrak zuzendu 4. Parte-hartzea bultzatu 5. Iritzi ezberdinak agertzean eztabaida sortu 6. Eztabaida horiek errespetuz aurrera eraman, gainontzekoen ikuspuntua ulertu. 7. Entzumen-aktiboa praktikatu. | | | | | |
| **Ekintza sekuentzia**   1. Termometroaren dinamikak zertan datzan azalduko da, zalantzarik egonez gero, horiek argituz, dinamika ondo ulertu dela ziurtatuz. 2. Dinamika burutuko da, lehenengo hezitzaileek esanez esaldiak/mitoak, adibidez: “pertsona lodi batek ezin du anorexia izan”. 3. Gazte guztiek uste dutena azaldu ostean, denak ados ez badaude haien ikuspuntua defendatzeko unea utziko da. 4. Eztabaidatzeko unea amaitzean, hezitzaileak benetako egia objektiboa zein den azalduko du; mitoak deseraikiz. 5. Hezitzaileak hainbat mitoen esaldiak esan dituenean, gazteei haiek parte- -hartzeko aukera eskainiko zaie, haiek izanez oraingoan esaldi edo mito horiek azalduko dituztenak. 6. Termometroaren dinamikarekin amaitzeko, zalantzak argitzeko unea utziko da, eta hausnarketa bat egitea eskatuko da ikasitakoarekin. | | | | | |
| **Partaide eta hezitzaileen antolakuntza:**  Lehenengo, hezitzaileak izango dira dinamika aurrera eramatearen arduradunak, haiek izanik mitoak/egiak ozen esango dituztenak eta horiek egiaztatu edo deseraikiko dituztenak.  Ondoren, gazteei emango zaie lehentasuna, usteak, ideiak eta iritziak adieraziz eta ikaskideen artean eztabaidatuz.  Azkenik, hezitzaileak bigarren plano batean geratuko dira, nerabeak izanik mito/egi horiek esango dituztenak haiek dituzten jakintzetatik eta zalantzetatik abiatuz. | | | | | |
| **Hezkuntza baliabideak (espazioak, materialak, teknikak eta dinamikak, komunikazioa)**   * Espazioa: gaztelekuan burutuko da * Materiala: ez da material zehatzik behar. * Komunikazioa: ez dago komunikatzeko beharrik, esku-hartze hau burutuko dela udaletxea jakinaren gainean baitago. | | | | | |
| **Ebaluazioa (Adierazleak, partaideak, tresnak…**)  Ebaluatzeko behaketaren bidez egingo dugu, ea errespetuz eztabaidatzen duten eta elkar entzuten diren egiaztatuz. Bestalde, dinamikaren amaieran, partaide bakoitzari deseraikitzea lortu duen mito bat gelakideekin partekatzea eskatuko da, adibidez, “nik hasieran X uste nuen, baina orain badakit Y dela”. | | | | | |

|  | | **10. DINAMIKA** | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua:** Kontzientziazio tailerra | | **Ekintza:** Debatea | | | **Nº10** |
| **Adina:** 14-17 | **kopurua:** 20 | | **Eguna:**  Ekainak 3 | **Ordutegia:**  17:00-18:00 | |
| **Oinarrizko konpetentziak eta helburu orokorrak:**  Gazteriaren artean arazoekiko jarrera kritikoa eta aktiboa bultzatu. | | | | | |
| **Helburu Zehatzak:**  1. Parte-hartzea sustatzea  2. Iritzi ezberdinak ezagutzea  3. Elkarrizketa bultzatzea  4. Entzuten jakitea  5. Iritzi pertsonala sortzea | | | | | |
| **Ekintza sekuentzia**   1. Aurreko jokoaren arduradunek azken gogoeta batekin ixten dute jokoa, eta, horrela, hurrengo dinamikari ekiten diote. 2. Termometro-jokoan jolastu ondoren, parte hartu duten pertsonei beren iritziak ematea proposatuko diete. 3. Parte-hartzaileek, arduradunekin batera, beren iritzia emango dute eta iritzi desberdinak kontrastatuko dituzte 4. Prozesu hori aurrez jokoan egin diren galdera guztietan errepikatuko da, eztabaida amaitutzat eman arte. | | | | | |
| **Partaide eta hezitzaileen antolakuntza:**  Hasieran hezitzaileek emango diote hasiera debateari, jolasa itxiz eta elkarrizketa bat hasiz. Eztabaida horren barruan, jokatu duten pertsonen iritziak kontrastatuko dira. Beraz, eztabaidaren bigarren zatia jokalari berberek zuzenduko dutela esan genezake, beraiek emango baitituzte beren iritziak eta aurrez ikusitakoari buruz euren artean eztabaidatuko baitute. | | | | | |
| **Hezkuntza baliabideak (espazioak, materialak, teknikak eta dinamikak, komunikazioa)**   * Espazioa: gaztelekuan burutuko da * Materiala: ez da material zehatzik behar. * Komunikazioa: ez dago komunikatzeko beharrik, esku-hartze hau burutuko dela udaletxea jakinaren gainean baitago. | | | | | |
| **Ebaluazioa (Adierazleak, partaideak,tresnak…**)  Ebaluatzeko behaketaren bidez egingo dugu, ea errespetuz eztabaidatzen duten eta elkar entzuten diren egiaztatuz. Bestalde, dinamikaren amaieran, partaide bakoitzari deseraikitzea lortu duen mito bat gelakideekin partekatzea eskatuko da, adibidez, “nik hasieran X uste nuen, baina orain badakit Y dela”. | | | | | |

## **7. Saioa**

|  | | **11. DINAMIKA** | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua:** | | **Ekintza:** Blogaren aurkezpena | | | **Nº11** |
| **Adina:** 14-17 | **kopurua:** 20 | | **Eguna:**  Ekainak 10 | **Ordutegia:**  17:00-18:00 | |
| **Oinarrizko konpetentziak eta helburu orokorrak:**  Elikaduran nahasmenak sufritzen dituzten pertsonentzako espazio bat sortu. | | | | | |
| **Helburu Zehatzak:**   1. Informatzeok era ezberdinak ezagutzea 2. Testigantzak partekatzea 3. Besteen iritziak ezagutzea 4. Laguntzen ikastea 5. Parte hartze aktiboa sustatzea | | | | | |
| **Ekintza sekuentzia**   1. Blogari buruzko hipotesiak egingo dituzte ikasleek talde handian. Horretarako, blog honetan zer espero duten edo zer egotea gustatuko litzaiokete aurkeztuko dute. 2. Hezitzaileek bloga aurkeztuko dute modu orokor batean. 3. Hezitzaileek blogean agertzen den informazioa irakurri eta azalduko dute modu sakon batean 4. Azkenik ikasleak talde amakomunean beraien iritziak partekatuko dituzte, hau da, bloga zer iruditu zaien eta zer gauzak ikusten duten hobetzeko azalduko dute. | | | | | |
| **Partaide eta hezitzaileen antolakuntza:**  Dinamika horretan, hezitzaileak gidatuko du denbora gehiena, bloga aurkezteko ardura baitu. Gainera, blogak funtzio handia du proiektuan, amaitutzat ematen baitu eta beste proiektu mota bati hasiera ematen bait dio sare sozialen bidez, eta horrek lehentasuna ematen dio hezitzaileari hitz egiteari eta ordu horren ordena eramateari. | | | | | |
| **Hezkuntza baliabideak (espazioak, materialak, teknikak eta dinamikak, komunikazioa)**   * Espazioa: Gaztelekua * Materialak: ordenagailua, proiektorea * Dinamika: gazteek errealitatea behatuz hausnartzea eta parte hartzea. | | | | | |
| **Ebaluazioa (Adierazleak, partaideak,tresnak…**)  Ebaluazioreko gazteek egindao iruzkinak, proposamenak eta iritziak kontuan hartuko dira. Bloga hobetzeko eta guztien ideiak kontuan hartzeko bertan partekatuko dira iritziak, horrenbestez mundu guztiak izango du aukera bloga aladatzeko, bere proposamenak kontuan hartuko baitira. | | | | | |

## **8. Saioa**

|  | | **12. DINAMIKA** | | |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua:** Ebaluazioa | | **Ekintza:** Haurren iritzia/hausnarketa blogean txertatu | | | **Nº12** |
| **Adina:** 14-17 | **kopurua:** 20 | | **Eguna:**  Ekainak 17 | **Ordutegia:**  17:00-18:00 | |
| **Oinarrizko konpetentziak eta helburu orokorrak:**  Gazteriaren artean arazoekiko jarrera kritikoa eta aktiboa bultzatu. | | | | | |
| **Helburu Zehatzak:**   1. Zortzi saioak baloratzea 2. Blogari buruzko iritziak partekatzea 3. Blogan parte hartzea 4. TCA-ren inguruan ikasitakoari buruz hausnartzea 5. Balorazioak eta proiektu osoak balio izan diena behatzea | | | | | |
| **Ekintza sekuentzia**   1. Hezitzaileek talde osoari galdetuko diote ea baduten zerbait ozen esateko, denen artean kontrastatu ahal izateko eta hausnarketa komuna egin ahal izateko. 2. Hezitzaileek inkesta bat pasako dute proiektu osoan zehar ikasi dutena ikusteko 3. Nerabeek ozenki komentatuko dute inkestan erantzun dutena, eta iritziak kontrastatuko dira. 4. Bloga irekiko da eta bakoitzak bere iritzia edo ekarpenak egin ahal izango ditu blogean. 5. Hezitzaileek, nerabeekin batera, azken erlflexio bat egingo dute, ikasitako guztia errepasatuz eta azken ondorio bat ateraz. | | | | | |
| **Partaide eta hezitzaileen antolakuntza:**  Hezitzaileak, kasu honetan, behatzaileak baino ez dira izango, eta jendeak proiektuari, dinamikei eta blogari buruz dituen balorazio, aukera eta ekarpen guztiak entzungo dituzte. | | | | | |
| **Hezkuntza baliabideak (espazioak, materialak, teknikak eta dinamikak, komunikazioa)**   * Espazioa: gaztelekuan burutuko da * Materiala: ez da material zehatzik behar. * Komunikazioa: ez dago komunikatzeko beharrik, esku-hartze hau burutuko dela udaletxea jakinaren gainean baitago. | | | | | |
| **Ebaluazioa (Adierazleak, partaideak,tresnak…**)  Ebaluazioa aurreko inkesten bidez egingo da, eta emaitzei erreparatuko zaie. Blogean egindako ekarpenak ere kontuan hartuko dira, eta, azkenik, ordu osoan hitz egin dena. | | | | | |

# 

# 

# 

# **ANTOLAMENDU PROPOSAMENA**

“Igo pertsiana” esku-hartze proiektua gizarte hezkuntza graduko sei gizarte hezitzailek elikaduran nahasmeduei erantzun bat emateko nahian sortzen dugu. Proiektu hau gure ikuspuntu zein lan egiteko moduaren arabera aurrera eraman denez exklusiboki guk antolatzea eta aurrera eramatea erabaki dugu. Etorkizunera begira, betiere, beste agente edo erakundeekin elkarlanean aritzea alde batera utzi gabe.

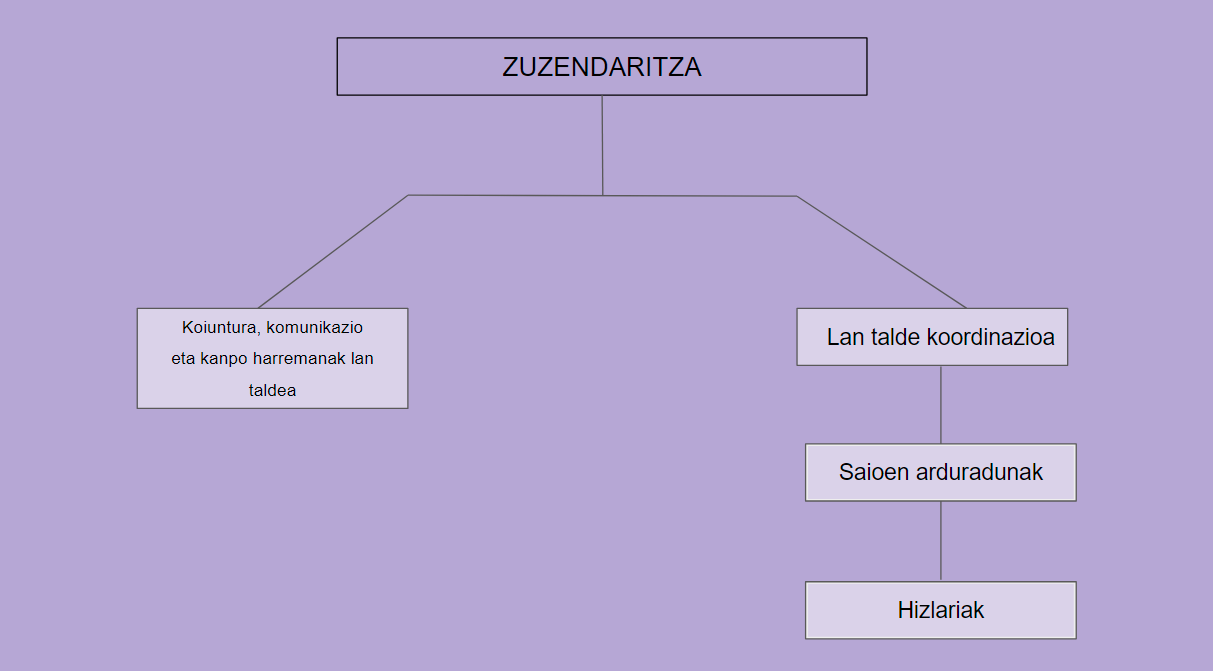
Gure ikuspuntu eta lan egiteko moduaz hitz egiten dugunean, aurretik proiektuaren xedean azaldu dugun moduan, gaixotasun mentalak ulertzeko eta hauek tratatzeko eraz ari gara. Hau da, gaixotasun mentalak gizartearen egituraren baitan kokatzen ditugu eta hau osatzen duten harremanen ondorio direla uste dugu. Hortaz, lan egiteko modua osotasun horren ulerkeratik abiatzen da eta harremantzeko era ezberdinak lortzera bideratuta dago.

Proiektu honen antolakuntza marko ezberdinetan aurrera eramango da, marko nagusia zuzendaritza izanik. Bertan gizarte hezitzaile guztiek parte hartuko dugu, lan talde ezberdinen arduradunak informazioa eramatea haien esku harturik. Lan taldeen funtzioa proiektua aurrera eramatea bermatzea izango da. Lan taldeak liratezke:

* Koiuntura, komunikazio eta kanpo harremanak lan taldea: Auzoko egoera eta bertako gazteriaren beharrak aztertzeaz arduratuko da, dinamikak egokiak direla bermatzeko. Bestetik proiektua auzoan sozializatzeaz arduratuko da eta azkenik udalarekin, gaztelekuarekin eta instituzio ezberdinekin hitz egiteaz arduratuko da.
* Koordinazio lan taldea: Dinamiken jarraipena egiteaz arduratuko da, hau da, ezarritako plangintzaren arabera eta modu egokian aurrera eramaten direla bermatuko du. Beharrezkoak diren baliabide pertsonal zein materialak egonogo direla bermatuko du era berean.

Proiektuaren plangintza orokorra erabakitzeko, egutegiak zehazteko, etab. bilera orokor ezberdinak aurrera eraman izan ditugu eta bertan erabaki dugu zein izango den lan talde bakoitzaren parte. Bestetik lan taldeetako ardurez gain hezitzaile bakoitza bere gaitasunen arabera bi saio aurrera eramateaz arduratuko da saioen nondik norakoak koordinazio lan taldeari komunikatuz. Hau horrela izanda, astero zuzendaritza bilerak burutuko dira lan taldeen jarraipena egiteko eta aste horretako saioaren arduraduna (gizarte hezitzaileetako bat) aurretik koordinazio lan taldearekin bilduko da. Horrez gain, saioan beharrezkoa izatekotan hizlariekin bilduko da saioaren arduraduna.

# **ORGANIGRAMA**



# **BALIABIDEAK**

Gure proiektua modu egoki batean aurrera eramateko orduan berebiziko garrantzia duen hiru baliabideak azaltzea beharrezkoa ikusten dugu. Modu honetan hiru baliabide hauek erabiliz; giza baliabideak, baliabide materialak eta baliabide funtzionalak.

Lehenik eta behin, giza baliabide edo baliabide pertsonalei dagokionez, , proiektu sozialetan aktibo nagusia pertsonak dira. Izan ere, erakundeetan dauden pertsonak, bere proiektuetan sinisten dute eta ondorio gisa, borondate handia izatea suposatzen du. Gure proiektuan oinarrituz, funtsezko talde bakarra dugu: gizarte hezitzaileak, hauek, esku-hartzea burutuko dute, baita dinamizatuko dutenak izango dira. Talde bakarra izango gara dinamikak burutzen ditugunak, eta esan bezala proiektuan parte hartuko dutenak. Bestalde, hartzaileak, 14-17 urte bitarteko nerabeak izango dira; eta, azkenik, kanpotik gure saioak burutzera etorriko direnak hitzaldiak ematera (hizlariak) . Gainera, gizarte hezitzaile horiek profesionalak izango dira, ikasketak burutuak dituztenak eta lanbidetzat hori dutenak.

Baliabide materialetan oinarrituz, hainbat dira esku-hartzea aurrera eramateko behar ditugunak. Hasteko material esentzial gisa gaztelekua erabiliko dugu, bertan jarduera, hitzaldi edota dinamika guztiak arrera eramateko. Horrez gain, gaztelekuan bertan bestelako material ezberdinak erabiliko ditugu, alde batetik bertan aurkitu ahalko ditugunak,hala nola, komunak, mahaiak, aulkiak, proiektoreak eta abar. Horrez gain material ezberdinak ere erabiliko ditugu, hizlariak izan daitezkeen bezala, hau da bolondresak. Azkenik,`’ partehartzaile bakoitzak kuaderno eta boligrafo bana ekartzeko proposamena egingo genuke, euren hausnarketa propioak eta formakuntzaren jarraipena egin ahal izateko aproposa eta erabilgarria iruditzen zaigu eta, horrenbestez material hau partehartzaile propioena izanik proiektua amaitu ondoren bakoitzak etxean, ikasitako guztia hausnartzeko aukera izango du.

Azkenik baliabide funtzionalak ere ditugu, hau gauzatzeko ostiralero ordubeteko saioak burutuko ditugu bi hilabetez zehar. Izan ere proiektua aurrera eramateko hau da beharrezkoa dugun denbora. Horrez gain kontuan hartu behar dugu proiektuan zehar bestelako pertsonak parte hartuko dutela, bestak beste hizlariak eta gizarte hezitzaileak. Gizarte hezitzaileen kasuan saio guztietan parte hartuko dugu, hizlariak berriz bi pertsona ezberdin parte hartuko dute. Hauek maiatzaren 6an eta maiatzaren 13an etorriko dira ordu batez, hau da saio guztian zehar. Bertan euren esperientzia pertsonala kontatuko dute.

Txostenaren atal horretako eta gure DILANeko tresna amankomuna formakuntza izango da. Hezitzaileek unibertsitateko ikasketak izango dituzte burutuak, Gizarte Hezkuntzakoak hain zuzen ere, bestalde, onuragarria da begiraleen, animatzaile soziohezitzaileen edo alor berdineko beste kurtsorenbat burutzea.

# **PROIEKTUAREN AURREKONTUA**

Proiektuaren oinarriak, norabidea zein helburuak azalduta, hau gauzatzeko baliabide pertsonal zein materialak zerrendatuta aurrera eramateko aurrekontua zehaztu dugu jarraian. Jarduera gauzatzeko, hiru diru-iturri nagusi aipatu dituzte: fondo propioa, hau da, elkarteak duen dirua, elkarteari egindako aportazio ekonomikoak eta azkenik, Udalak emandako diru laguntza, azken hau garrantzi handienekoa izanez. Interbentzio sozialeko proiektuak udal eta gobernuen diru laguntzak behar izaten dituztelako beraien proiektuak gauzatu eta aurrera eraman ahal izateko.

Aurrekontu honetan, proiektuak jaso behar dituen diru sarrera guztiak agertzen dira azalduta alor bakoitzetik jasotzen duen diru kopuru zehatza adierazita. Proiektuan zehar egindako gastuen aurrekontu bat azaltzen da ere bai; gastu pertsonalak (soldatak), gastu materialak eta garraiorako bideratutako gastua. Elikadura nahasmenen inguruko proiektu honek, gastu material aldetik ez du eskatzen gastu handirik, proiektuaren parte diren dinamikak ez baitituzte eskatzen materialen kopuru handirik, gizarte hezitzaileek, 2 boluntarioek (hizlariak, euren esperientzia pertsonala kontatuko dutenak) eta gaztelekuko gazteek eramango baitituzte dinamika guztiak aurrera, beraien jakintza, jakinmina, zein hausnarketekin. Hortaz, esan genezake proiektu honek ez duela materialak lortzeko inongo zailtasunik.

|  | **Kopurua** | **Kostua unitateko** | **Guztira** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Giza baliabideak** |  |  |  |
| GIZARTE HEZITZAILEAK | 6 | 1.500€/pertsona | 9.000€ |
| **Baliabide materialak** |  |  |  |
| Orri zuriak | 250 orriko paketea | 15€ | 15€ |
| Kartulinak | 20 | 5€/unitatea | 100€ |
| Boligrafoak | 50 | 1€/unitatea | 50€ |
| Arbel digitala | 1 | 250€ | 250€ |
| Proiektorea | 1 | 60€ | 60€ |
| Ordenagailua | 1 | 300€ | 300€ |
| Kamera | 1 | 250€ | 250€ |
| Mikrofonoa | 1 | 30€ | 30€ |
| Garraioa (Gasolina) | 3 | 70€/kotxe bakoitzeko | 210€ |
| **GUZTIRA** |  |  | **10.075€** |

Azkenik, gehitu beharra dago, “Igo Pertsiana” proiektuaren jarduna aurrera eramango den infraestruktura edo lokala Intxaurrondo auzoko (Donostia)“Gaztelekua” izango dela, udalaren jabetzakoa dena. Lokal hau udalak utzia denez ez da espazioagatik alokairurik ordaindu behar, eta lokalarena den eta proiektua gauzatzeko erabiliko den argiaren, uraren, internetaren gastuak, etab. udaletxeak ordainduko ditu. Beraz, gastu hauek elkarte bezala udaletxeari egiten zaion diru-eskariaren presupuestoarekin batera doaz.

# **EBALUAZIOA**

SARRERA

Txosten hau, "Igo Pertsianak", elikadura-jokabideen nahasmenduen inguruko esku-hartze proiektuaren ebaluazio txostena da. Aurkeztutako ebaluazio txostena betetzean, ateratako ondorioak ebaluatzea eta esku-hartze proiektu hau hobetzeko beharrezko aldaketak txertatzea da helburua.

"Igo Pertsianak" elikadura-jokabidearen nahasmendua duten gazteetan oinarritzen da, izan ere, gaur egun nerabe askok sufritzen duten gaia dela ikusi dezakegu. Honen lanketa urria dela konturatu gara, horregatik intxaurrondoko gaztetxean kokatu dugu.

Gaur egun, kontsumo gizarte batean bizi gara, non komunikabideek defendatzen duten edertasun ideala argaltasuna den. Argal eta "osasuntsu" egoteko metodoak merkaturatuta daude, honek arrisku faktore bat suposatzen du elikadura-jokabideen nahasmendua duten pertsonentzat. Emakume gazteek bizitzako hainbat alderditan eta euren garapenaren etapa erabakigarri batean jasaten duten presioa baita arrazoi nagusietako bat izan daiteke. Arazoa behin identifikatuta, honi aurre egiteko mekanismoak eta baliabideak garatu eta partekatzeko helburuarekin sortzen da gure proiektua. Horretarako, hainbat dinamika eramango ditugu aurrera egun desberdinen zehar.

ZER EBALUATZEN DA

Gure esku hartze proiektuan, “Igo Pertsianak”, hainbat alderdi ebaluatuko ditugu, horrela dinamika/saioak baliagarriak izan diren ikusteko. Ebaluaziorako prozedurak eraginkorrak izan behar dira. Ebaluazio modu errealista, ziur eta diplomatikoan egingo dela bermatu behar dugu.

**Elkartearen antolakuntza eta gestioa:**

* Proiektuaren planifikazioa, koordinazioa eta gestioa.
* Proiektua aurrera eraman duten pertsonen arteko komunikazioa eta inplikazio maila.
* Esku hartzearen zehar sortzen diren arazoei aurre egiteko kudeaketa maila.
* Aurrekontuaren gestio egokia.
* Denbora tarteak errespetatu diren.

**Proiektuaren garapena:**

* Helburuak lortu diren ala ez.
* Proiektuan erabilitako metodologiaren egokitasun maila.
* Proiektuaren sozializaio eta difusio-maila.

**Proiektuak emandako emaitzak:**

* Gure helburuak bete ahal diren, hau da, “TCA”k prebenitzeko edota esku hartzeko gai izan gara proiektuarekin?
* Materialaren erabilera eta egokitasun maila.

**Proiektuaren inpaktua:**

* Elikadura portaeren nahasmenduari buruzko ezagututako ezagutza maila.
* Parte hartzaileekiko izan duen eragina eta garapen mailaren neurketa.

NORK ESKATZEN DU EBALUAZIOA

“Igo Pertsinak” esku-hartze proiektuaren ebaluazioa guk, gizarte hezitzaileok, eskatzen dugu. Batetik, proiektuarekin ezarri diren helburuak eta espektatibak bete diren jakiteko, eta bestetik, esku-hartzea bera etorkizunera begira hobetzeko asmoz.

ZERTARAKO EBALUATZEN DA

Proiektuen ebaluazioaren garrantzia honako honetan datza, proiektuaren bilakaera zehazteko eta neurtzeko, desbideratzeak eta beharrak detektatzeko eta prozesuan zehar beharrezkoak diren hobekuntza neurriak ezartzeko konparazio bat ezartzea ahalbidetuko duen jarraipen eta kontrol bat inplementatzea.

* Parte hartzaile guztien ezagutza mailak izan duen garapen maila identifikatzea (elikadura portaeren nahasmenduei buruz).
* Aurrera eramandako jardueren baliagarritasuna eta erabilgarritasuna zehaztea.
* Koebaluazioa eta autoebaluazioa proiektuan sartzea.
* Gerora begira hobekuntzak egiteko jarraibideak lortzea.
* Partaide guztiak proiektuaren garapenaren eragile bezala identifikatzea.

ZEIN INFORMAZIO BEHAR DA

Proiektuaren prozesu guztiaren zehar beharko da informazioa, hala ere, etapa bakoitzean gehiago edo gutxiako beharko dugu. Hasiera batean, ez dugu informazio askorik jasoko, izan ere, dinamikak/jarduerak egiteko ez da beharrezkoa. Bestalde, garrantzitsua iruditzen zaigu dinamika hauen informazioa jasotzea, horrela hobekuntza proposamenak, baliagarria izan den… jakingo dugu. Informazioa jasotzeko metodo oso baliagarriak iruditzen zaizkigu koebaluazioa eta autoebaluazio, horregatik “Igo Pertsianak” proiektuan txertatuko ditugu.

ZEIN ERAGILEK HARTZEN DUTE PARTE

Esku hartze proiektu honen parte hartuko duten eragileak honakoak dira:

* Intxaurrondoko gaztelekua

NORI ESKATUKO ZAIO INFORMAZIOA

“Igo Pertsianak” proiektuaren ebaluazioa egiteko parte hartzen duten subjektuengandik eskuratuko dugu informazioa. Alde batetik, esku-hartzea zuzenki erabiltzaileekin aurrera eramaten duten profesionaleei (gizarte hezitzaile adb) galdetuko diegu. Bestetik, gazteei, hau da, proiektuan bertan parte hartzen dutenei.

METODOLOGIA

Igo pertsianak esku-hartze proiektuaren ebaluazioa, 3 ebaluazio eredu ezberdinen bidez aurrera eramango dugu. Alde batetik ebaluazio jarrai bat burutuko dugu esku-hartze osoan zehar, bestetik pre eta post ebaluazio bat egingo dugu eta azkenik amaierako ebaluazio bat burutuko dugu. Ebaluazio bakoitzak helburu ezberdinak izango ditu, horrenbestez bildu nahi diren datuetara egokituko dira.

Ebaluazio jarraia formatiboa izango da, hau da, esku-hartze prozesu osoan zehar aurrera eramango dugu. Ikasle eta hezitzaileei bideratuko zaizkie galdetegiak eta ahalik eta informazio gehien biltzeko, erabiliko dugun metodologia mixtoa izango da. Hau da, tresna kualitatibo zein kuantitatiboak erabiliko ditugu. alde batetik tresna kualitatiboen erabilera galdetegien amaieran formulatzen ditugun galdera irekietan islaturik ikus dezakegu. Bestetik kuantitatiboen erabilera, modu sistematikoan burutuko dugu, Bai, Ez edo EZDAKIT erantzunez galdera itxietan edo “Guttman eskala”-ren bidez, 8 item ezberdin 1etik 5era neurtuz. Bestetik hezitzaileei bideratutako galdetegiak autoebaluazioa eta koebaluazioa egiteko aukera eskainiko dute.

Pre eta Post ebaluazioa sumatiboa izango da, izan ere esku hartzea hasi aurretik ikasleen ezagutza eta helburuak bilduko ditugu eta behin esku-hartzea burututa egindako aurrerapen eta lorpenak ezagutu ahalko ditugu. Hau horrela izanda, modu argiago batean ikusi ahalko dugu gure esku-hartzearen eragina. Aurreko ebaluazioan bezala metodologia mixtoa erabiliko dugu gazteei bideratuko zaizkien galdetegietan. Tresna kualitatiboak galdera irekiak izanik eta kuantitatiboak BAI, EZ, EZDAKIT erantzuteko galdera itxiak izanik.

Azkenik amaierako ebaluazioa elkarrizketa bidezkoa izango da, elkarrizketaren helburua ikerketakoa da eta honen forma erdi-egituratua eta zuzendua izango da. 20 parte hartzaile diren heinean, gure helburua hobeto lortzeko banakako elkarrizketak burutuko ditugu. Aurre ezarritako 7 galderaz ostutako elkarrizketa da, baina, hau aurrera eraman ahala esparru ezberdinetan sakontzeko aukera ikusten bada galdera ezberdinak egingo ditu hezitzaileak. Erabiliko dugun metodologia kualitatiboa izanik momentu oro.

HARTZAILEAK

*Igo Pertsiana* esku-hartze proiektuaren ebaluazioaren hartzaileak bi talde bakarretan bereitzen dira, alde batetik proiektuan parte hartuko duten 14-17 urte tarteko gazteak eta bestetik esku-hartze hau prestatu eta aurrera eraman dugun hezitzaileak. Esan bezala hezitzaileok autoebaluazioa eta koebaluazioa egitea ahalbidetuko digun galdetegi bat burutuko dugu eta gazteek galdetegiak zein elkarrizketa pertsonalak egingo dituzte.

NOIZ JASOKO DA INFORMAZIOA

Informazioaren bilketa prestatutako ebaluazio ereduaren arabera esku-hartzearen momentu batean edo bestean jasoko da informazioa. Ebaluazio jarraia burutzeko prestatutako galdetegiak saio bakoitzaren amaieran burutuko dira, galdetegi hauetatik jasotzen dugun informazioa saio ostean hezitzaileon artean partekatu eta erantzun kezkagarri edo adierazgarriren bat ikusten baldin badugu honen arabera aldaketak burutu. Pre eta post test-ak izenak dioen bezala esku hartzea baino lehen eta honen amaieran burutuko ditugu, esku-hartzearen aurretik jasotako informazioa aurre ezagutaza gisa erabiliz eta ondorengo informazioa garapenaren edo honen faltaren adierazle gisa erabiliz. Azkenik amaierako ebaluazioa egingo dugun galdetegitik jasotako informazioa hezitzaileok elkar partekatuko dugu eta esku-hartzek harremanetan izan duen eragina eztabaidatuko dugu honen arabera.

|  | EGUNA | ORDUA | LEKUA |
| --- | --- | --- | --- |
| Gazteen galdetegia | Egunero | Saio bakoitza bukatzean | Gaztelekua |
| Hasierako galdetegia | Apirilak 29 | Saioa hasten denean | Gaztelekua |
| Amaierako galdetegia | Ekainak 17 | Azken saioa bukatzean | Gaztelekua |
| Balorazio inkesta (Profesionalek bete beharrekoa) | Egunero | Saio bakoitza bukatzean | Gaztelekua |

NOLA JASOKO DA INFORMAZIOA

Esan bezala, alde batetik ebaluazio jarrai bat eramango dugu aurrera, horretarako, saioko ebaluazio bat egingo dugu, bai profesionalei bideratua, bai gazteei bideratua.

Profesionalei bideratutako galdetegia koebaluazioan eta autoebaluazioan oinarrituko da, horrela gizarte hezitzaile bakoitzaren inplikazioa lortuko dugu eta proiektua aurrera eraman ahala hobekuntzak izateko aukera egongo da. Horretarako, galderen gehiengoa datu kuantitatiboak jasotzeko balioko digu, taula baten bidez, bakoitzak bere buruari eta gainontzeko hezitzaileei batetik bostera ebaluatuko die jarrerak, gaitasunak, komunikazio moduak…. Bestetik galdetegiko azken galdera kualitatiboa izango da, horrela hezitzaile bakoitzak izandako jarduna modu sakonago batean aztertzeko aukera emanez.

Gazteei bideratutako galdetegia gizarte hezitzaileei egindakoaren antzekoa da izan ere, galdera kuantitatibo eta kualitatibo bat azaltzen dira. Honen helburua gazteen formakuntza bermatzea, proiektuaren egokitasuna ikustea, hobekuntzak lortzea… izanik. Azkenengo galdera gazteak saioan zehar nola sentitu diren jakiteko bideratuko dugu, horrela lanketa pertsonala lortuz.

Bestetik, helburu zehatzagoak ditugun saioetan beste galdetegi mota batzuk eremango ditugu aurrera, izan ere egunerokoan beteko duten/dugun galdetegia oso orokorra da. Galdetegi hauek proiektuaren hasieran eta amaieran banatuko ditugu, hasierako eta amaierako jakintzen ebaluazio argiago bat izateko. Informazioa era kualitatibo zein kuantitatiboan bereganatuko dugu galderak modu ezberdinetan formulatuz, izan galdera irekien bidez edo test moduko galderen bidez.

Azkenik, haurren arteko harremanak bilakaera positibo bat izan duten ebaluatzeko elkarrizketa pertsonalak burutuko ditugu informazio kualitatiboa eskuratuz. Horrela, gazte bakoitzaren iritzi pertsonala modu sakonago batean jaso ahalko dugu eta hezitzaileon eta gazteon arteko harreman pertsonalagoa sustatuko dugu.

**1.** KOEBALUAZIOA/AUTOEBALUAZIOA

**1-5 eskala erabili, taula betetzeko.**

**1 → oso gutxi**

**2 → gutxi**

**3 → nahikoa**

**4 → ongi**

**5 → oso ongi**

|  | **ONINTZA** | **MAITANE** | **ARAITZ** | **AITANA** | **IRATI** | **ALAITZ** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Proiektua sortzerakoan ideiak eman ditu** |  |  |  |  |  |  |
| **Esleitu zaizkion karguak aurrera eraman ditu** |  |  |  |  |  |  |
| **Denbora tarteak errespetatu ditu** |  |  |  |  |  |  |
| **Arazoak sortu direnean alternatibak planteatu ditu** |  |  |  |  |  |  |
| **Gazteekin harremantzeko/komunikatzeko gaitasuna** |  |  |  |  |  |  |
| **Gazteekin modu pentsonalean inplikatzeko gaitasuna** |  |  |  |  |  |  |
| **Saioko helburuak aurrera eramateko gai izan da** |  |  |  |  |  |  |
| **Gizarte hezitzaileen artean komunikazio egokia bideratu du** |  |  |  |  |  |  |

**Bakoitzak izandako jarreran sakondu:**

| Maitane: |
| --- |
| Onintza: |
| Araitz: |
| Alaitz: |
| Aitana: |
| Irati: |

**2.** AURRE-EZAGUTZA GALDETEGIA

* Zer gustatuko lizuke lortzea proiektu honekin?
* Zer da TCA bat?
* TCA baten jatorria non dagoela uste duzu?
* Sujetuan
* Gizartean
* Bestelakoetan
* Honen aurrean zure esku-hartzea norartekoa izan daitekeela uste duzu?
* Problematika honekiko daukadan ardura:
* Handia
* Ertaina
* Txikia
* Generoak baldintzatzen ahal du TCA bat pairatzea?
* Bai
* Ez
* Ez dakit

**3.** GAZTEEN EBALUAZIOA

* Saioan egindakoarekin, behar pertsonalen bat asetzea lortu duzu?
* Bai
* Ez
* Ez dakit
* Saioan erabilitako material/tresnak gustoko izan dituzu?
* Bai
* Ez
* Ez dakit
* Ezagutza maila handitzea lortu duzu?
* Bai
* Ez
* Ez dakit
* Beste kideekin harreman ona izan duzu?
* Bai
* Ez
* Ez dakit
* Gizarte hezitzaileekin harreman ona izan duzu?
* Bai
* Ez
* Ez dakit
* Nola sentitu zara saioan zehar?

**4.** AMAIERAKO GALDETEGIA

* Proiektuarekiko zeuzkazun helburuak lortu dituzu?
* Formakuntza guztiaren ondoren, zer da TCA bat?
* Zertan lagundu dizu “Igo Pertsianak”?
* TCA baten jatorria nondik datorrela uste duzu?
* Sujetuan
* Gizartean
* Bestelakoetan
* Honen aurrean zure esku hartzea norartekoa izan daitekeela uste duzu?
* Problematika honekiko daukadan ardura:
* Handia
* Ertaina
* Txikia
* Generoak baldintzatzen ahal du TCA bat pairatzea?
* Bai
* Ez
* Ez dakit

**5.** ELKARRIZKETA PERTSONALAK

* Azken aldian zure inguruarekin gustora al zaude?
* Laguntasun harreman berririk sortu al duzu proiektu honen bidez?
* Konfiantzazko pertsonak dituzula esango zenuke? zein dira (familia, lagunak, irakasleak)?
* Zu norbaitentzako leku seguru bat zarela esango zenuke?
* Arazoarik suertatu al zaizu zure lagun edo familiarekin azken aldian?
* Nola sortzen dira konfiantzazko harremanak?
* Arazoen aurrean erantzuteko gaitasunak dituzula esango zenuke?

Modu horretan, bost galdetegi hauen bidez, beharrezkoak ditugun erantzun guztiak bildu ahal izango ditugu bai hezitzaileen eta bai parte-hartzaileen eskutik gure proiektuaren ebaluazio orokor eta sakon bat egiteko eta hutsuneak edota ahulguneak zein indarguneak identifikatzeko. Guzti horrekin esku-hartzea eraginkorra izan den eta nola hobetu dezakegun ikusi ahal izango dugu beste gazteleku batzuetan edo beste herri batzuetan burutzea baliagarria izango litzatekeela ikusiz gero.

# **BIBLIOGRAFIA**

* Acerete, D. M., Trabazo, R. L. & Ferri, N. L. (2013). Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. *Protocolo AEPED. Capítulo*, *7*. *ACADEMIA, Accelerating the world 's research.* 327.or. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53741780/anorexia_bulimia-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1651836630&Signature=gkSHlR8xh2OavGZdF~AqYVGZEWfcFFSqBpI1TdsPCPn24rzhq1pnAytSXG2EOKqpntuM~ZHbnO00rqg2XZO-zq7BABDX5U0NmW6FE5P~pHVURsRXP1cjsnw4wS2V6mJp2Ot5FdtZqC~rRZAXxKd7elyqJKeU0O~XIRSoKzvDuf2WQMOnPWBgwRFFydygkiy8vLogsIPRfm1ecFTZSHACQRj~NO4vnAml8XHCjL6-OYRT~4PAe7meF2upD2m~~Zw4~dh7O~YIhljYgm40I~5UiOuXhH1ew~dB3vvv5oJNPQs-88XyBLgrzSI2CadDM79dLwhwTZnQfI9iDc8TNDQMpw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>
* Associació Contra l’Anorèxia i la Bulímia. (uztailak 7, 2020). *Factores de riesgo y síntomas*.<https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/factores-de-riesgo-y-sintomas/>
* Associació Contra l’Anorèxia i la Bulímia. (uztailak 7, 2020). *¿Qué son los TCA?* <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/>
* Associació Contra l’Anorèxia i la Bulímia. (uztailak 7, 2020). [*¿*](https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-puedo-hacer-para-ayudar-a-una-persona-querida-que-sufre-tca/)*Qué puedo hacer para ayudar a una persona querida que sufre TCA? ¿Qué puede hacer la familia?* <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-puedo-hacer-para-ayudar-a-una-persona-querida-que-sufre-tca/que-puede-hacer-la-familia/>
* Associació Contra l’Anorèxia i la Bulímia.(uztailak 7, 2020). [*¿*](https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-puedo-hacer-para-ayudar-a-una-persona-querida-que-sufre-tca/)*Qué* [*puedo hacer para ayudar a una persona querida que sufre TCA?*](https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-puedo-hacer-para-ayudar-a-una-persona-querida-que-sufre-tca/) *¿Qué pueden hacer los amigos?* <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-puedo-hacer-para-ayudar-a-una-persona-querida-que-sufre-tca/que-pueden-hacer-los-amigos/>
* Associació Contra l’Anorèxia i la Bulímia. (uztailak 7, 2020). *Tipos de TCA*. <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/tipos-de-tca/>
* Associació Contra l’Anorèxia i la Bulímia. (apirilak 11, 2021). *¿Qué puedo hacer para ayudar a una persona querida que sufre TCA? ¿Qué puede hacer la pareja?* <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-puedo-hacer-para-ayudar-a-una-persona-querida-que-sufre-tca/que-puede-hacer-la-pareja/>
* Baldares, M. J. V. (2013). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, *70*(607), 475-482 <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2013/rmc133q.pdf>
* Castro-Zamudio, S. & Castro-Barea, J. (2016). Impulsividad y búsqueda de sensaciones: factores asociados a síntomas de anorexia y bulimia nerviosas en estudiantes de secundaria. *Escritos de Psicología (Internet)*, *9*(2), 22-30. <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v9n2/informe3.pdf>
* Cuadro, E. & Baile, J. I. (2015). El trastorno por atracón: análisis y tratamientos. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, *6* (2), 97-107.

<http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232015000200097>

* Clinic Barcelona, Hospital Universitari (urtarrilak 14, 2019) *Factores de riesgo para desarrollar un TCA.*

[*https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/factores-de-riesgo*](https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/factores-de-riesgo)

* Foraster, L. (18 octubre 2021). Los trastornos alimentarios se disparan durante la pandemia. *El País.*

[*https://elpais.com/sociedad/salud/2021-10-18/los-trastornos-alimentarios-se-disparan-durante-la-pandemia.html*](https://elpais.com/sociedad/salud/2021-10-18/los-trastornos-alimentarios-se-disparan-durante-la-pandemia.html)

* Garriga, L. F. (urriak 18, 2021). *Los trastornos alimentarios se disparan durante la pandemia.* El Paí­s.

<https://elpais.com/sociedad/salud/2021-10-18/los-trastornos-alimentarios-se-disparan-durante-la-pandemia.html>

* Marín, B. (2002). Trastornos de la conducta alimentaria en escolares y adolescentes. *Revista chilena de nutrición*, *29*(2), 86-91. <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182002000200002&script=sci_arttext&tlng=e>
* Medina-Tepal, K. A., Vázquez-Arévalo, R., López-Aguilar, X. & Mancilla-Díaz, J. M. (2021). Conductas asociadas a los trastornos de pica, rumiación y evitación/restricción de alimentos en adolescentes. *Psicología y Salud*, *31*(2), 203-214. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2689/4580>
* Muñoz Goikoetxea, D. (2015). *Insatisfacción corporal y práctica de actividad física y deportiva en adolescentes de Gipuzkoa.* (Tesis doctoral inédita).Universidad del País vasco, Donostia*.* <https://addi.ehu.es/handle/10810/15857>
* Rodriguez, S., Mata, J. M. & Moreno, S. (2007). Psicofisiología del ansia por la comida y la bulimia nerviosa. *Clínica y Salud,* *18* (1), 99-118. <https://doi.org/10.23880/nnoa-16000183>
* Turrau, T. (2008). Gipuzkoa registra cada año cien nuevos casos de adolescentes con trastornos alimentarios. *El Diario Vasco.*

[*https://www.diariovasco.com/20080628/al-dia-local/gipuzkoa-registra-cada-cien-20080628.html*](https://www.diariovasco.com/20080628/al-dia-local/gipuzkoa-registra-cada-cien-20080628.html)