

Soledats juvenils, atenció integrada i estratègies d'abordatge: anàlisi del cas de Gran Bretanya

Recepció: 07/10/2021 / Acceptació: 28/01/2022

Resum

Com a éssers socials, els humans tenim una necessitat bàsica de vincular-nos a persones significatives i pertànyer a un grup. Tot i que sentir-se sol no vol dir necessàriament estar sol, el sentiment de soledat sembla estar més relacionat amb la manca de connexió amb els altres, així que la presència física de persones importants per a nosaltres no és una condició suficient per no sentir-se sol, necessitem sentir-nos-hi connectats. Pel que fa a això, les persones joves sembla que són el grup més sensible als sentiments de soledat tal, com mostren nombrosos estudis, però també sembla ser el grup més reactiu a la intervenció i en què la generació de factors protectors és més eficaç, no només per a la pròpia situació de soledat sinó fins i tot per a les conseqüències negatives de la soledat. L'article tracta d'explorar a nivell internacional les estratègies d'abordatge de les soledats juvenils i les pautes d'intervenció individual, grupal i comunitària implementades per donar resposta a les necessitats generades per aquesta situació, especialment el cas de Gran Bretanya, identificant bones pràctiques per a una atenció integral.

Paraules clau

Soledat, soledats, solitud, joves, intervenció, transicions vitals.

Soledades juveniles, atención integrada y estrategias de abordaje: análisis del caso de Gran Bretaña

Como seres sociales, los humanos tenemos una necesidad básica de vincularnos a personas significativas y pertenecer a un grupo. Aunque sentirse solo no significa necesariamente estar solo, el sentimiento de soledad parece estar más relacionado con la falta de conexión con los demás, así que la presencia física de personas importantes para nosotros no es una condición suficiente para no sentirse solo, necesitamos sentirnos conectados con ellas. A este respecto las personas jóvenes parece ser el grupo más sensible a los sentimientos de soledad tal y como muestran numerosos estudios, pero también parece ser el grupo más reactivo a la intervención y en el que la generación de factores protectores es más eficaz, no solo para la propia situación de soledad sino incluso para las consecuencias negativas de la misma. El artículo trata de explorar a nivel internacional las estrategias de abordaje de las soledades juveniles y las pautas de intervención individual, grupal y comunitaria implementadas para dar respuesta a las necesidades generadas por esta situación, especialmente el caso de Gran Bretaña, identificando buenas prácticas para una atención integral de la misma.

Palabras clave

Soledad, soledades, jóvenes, intervención, transiciones vitales.

Youth loneliness, integrated care and approach strategies: study of the case of Great Britain

As social beings, humans have a basic need to bond with significant others and to belong to a group. Although feeling lonely does not necessarily mean being alone, the feeling of loneliness appears to be more related to the lack of connection with others, so that the physical presence of people who are important to us is not sufficient not to feel lonely; we need to feel connected to them. In this respect, numerous studies suggest that young people are the group most sensitive to feelings of loneliness, but they also seem to be the group most reactive to intervention and in which the generation of protective factors is most effective not only for the situation of loneliness itself but even for its negative consequences. The article discusses international strategies for addressing youth loneliness and individual, group and community intervention guidelines adopted with a view to responding to the needs generated by this situation, particularly in the case of Great Britain, identifying good practice for a comprehensive approach to the phenomenon.

Keywords

Loneliness, young people, intervention, life transitions.

Com citar aquest article:

Rodríguez-Berrio, A., Beloki Marañón, U., Mosteiro Pascual, A. i Sobremonte de Mendicuti, E. (2022).

Soledats juvenils, atenció integrada i estratègies d'abordatge: anàlisi del cas de Gran Bretanya.

Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 80, p. 37-58.



▲ La soledat com a problema social

La soledat no és un tema de recerca totalment nou, ja que ha estat estretament relacionat amb altres investigacions sobre el capital social, la teoria de les xarxes socials, la vulnerabilitat, l'exclusió i el benestar social. No obstant això, es tracta d'un objecte d'estudi la investigació del qual ha estat força desigual i centrada fonamentalment en la gent gran, però les dades mostren que es tracta d'un problema que afecta totes les etapes de la vida, tots els estrats socials i de manera subsidiària la societat en la seva globalitat. I tot i que tenim idees sobre allò que la pot causar i què podria ajudar a reduir-la, encara no entenem del tot com es combinen i com interactuen entre si els diferents elements que la configuren.

Per a Hawkley i Cacioppo (2010) la soledat a les nostres societats occidentals s'ha convertit en una experiència comuna. De la seva metaanàlisi d'un bon nombre d'investigacions afirmen que aproximadament fins al 80% dels menors de 18 anys i el 40% dels adults més grans de 65 anys manifesten sentir-se sols almenys de vegades, i que els nivells de soledat disminueixen gradualment al llarg de l'edat adulta mitjana, i després augmenten en la vellesa, a partir dels setanta anys.

Algunes dades destaquen una corba de solitud en forma d'*U* al llarg de la vida

De fet, algunes dades destaquen una corba de solitud en forma d'*U* al llarg de la vida, de manera que els adults més joves i grans experimenten més solitud que els adults de mitjana edat (Pinquart i Sorensen, 2001; Nicolaisen i Thorsen, 2014; Child i Lawton, 2019). Tot i això, la representació de les persones solitàries continua sent la d'adults grans relegats a una existència solitària, però la realitat és que la soledat l'experimenten persones de totes les edats i no es limita, per increïble que sembli, a les persones que porten una vida solitària pròpiament dita. Per començar, segons Luhmann i Hawkley (2016), la soledat no és sinònim d'estar sol. Per tant, què entenem per soledat?

Què entenem per soledat?

Malgrat que la soledat sigui una experiència comuna, és també una experiència unipersonal que significa coses diferents per a cada persona, per això la necessitat d'establir una definició compartida que ens permeti no només comprendre el fenomen en tot el seu abast sinó també que ens permeti identificar i desenvolupar les estratègies d'abordatge més eficaces. Com indiquen von Soest, Luhmann i Gerstorf (2020), la soledat s'entén a la literatura científica actual com una discrepància percebuda entre la quantitat i la qualitat desitjada de la vida social i les relacions socials reals, i segons aquests autors les definicions emfatitzen que "la solitud és l'experiència subjectiva d'estar socialment aïllat, en contrast amb estar sol" (p. 1919).

Aquesta conceptualització comença a desenvolupar-se a partir de les primeres aproximacions a la definició de soledat que tant Weiss com Perlman i Peplau van realitzar a la dècada dels anys setanta i principis dels vuitanta.

Weiss a la seva obra *Soledad: la experiencia del aislamiento emocional y social*, de 1973, diferencia entre les dimensions emocional i social de la soledat. La soledat emocional s'origina en l'absència d'enllaços emocionals estrets i de relacions profundes i significatives, i la soledat social s'origina en l'absència d'una xarxa social més àmplia i accessible d'amics, col·legues i veïns. Però fins i tot en la soledat emocional, Weiss identifica dues dimensions més: la *soledat emocional romàntica* i la *soledat emocional familiar*.

D'altra banda, Perlman i Peplau en el capítol *Hacia una psicología social de la soledad*, de 1981, consideren que la soledat és una discrepància entre els nivells de relacions socials desitjats i els assolits, introduint l'enfocament de discrepància-atribució en la definició de la soledat. Un dels avantatges que assenyalen d'aquest enfocament és que crida l'atenció sobre els nivells de contacte social que la gent necessita o desitja, mentre que, massa sovint, els científics socials han ignorat aquest aspecte del problema i s'han centrat únicament en els nivells de contacte social que la gent té realment. Un altre avantatge important de l'enfocament és que té en compte els processos cognitius que intervinguin subjectivament en la situació com, per exemple, les atribucions causals o el control percebut. Per a Perlman i Peplau (1981), la majoria dels punts de vista tradicionals sobre la soledat "insisteixen en les nostres necessitats humanes, de manera que la solitud es considera la conseqüència directa de la manca de satisfacció d'aquestes necessitats i s'ignoren gairebé del tot els processos cognitius que hi intervenen" (p. 32).

Per tant, per a aquests autors aquesta visió parcial i incompleta de la soledat va fer que en gran part de la investigació empírica la soledat s'entengués com un constructe homogeni i s'ignorés la seva naturalesa multifacètica, multidimensional, quan aquesta perspectiva epistemològica de la soledat és clau a l'hora de dissenyar i orientar intervencions eficaces.

Però ja a partir de la dècada dels anys noranta, la soledat comença a entendre's de forma generalitzada com una sensació subjectiva i no desitjada de manca o pèrdua de companyia per un desajust entre la quantitat i la qualitat de les relacions socials que tenim i les que volem. Així, les persones se senten soles quan consideren que les seves relacions i xarxes socials tenen alguna mancança, bé perquè els agradaria tenir-ne més o bé perquè els agradaria que fossin de més qualitat. Aquesta visió sobre la solitud introdueix el concepte d'aïllament en l'anàlisi, per la qual cosa la soledat s'utilitzarà a partir d'ara indistintament juntament amb l'aïllament, encara que no siguin el mateix. Perquè és possible estar aïllat sense sentir-se sol i, a la inversa, sentir-se sol estant envoltat de gent.



Aquesta visió parcial i incompleta de la soledat va fer que en gran part de la investigació empírica la soledat s'entengués com un constructe homogeni i s'ignorés la seva naturalesa multifacètica

D'altra banda, l'aïllament és observable. Per exemple, podem centrar-nos en el nombre de relacions que té algú o en la freqüència amb què parla amb altres persones per ajudar-nos a entendre si una persona està aïllada, però la soledat no la podem mesurar així atès que és una experiència subjectiva. De la mateixa manera, no és el mateix la solitud que algunes persones gaudeixen, ja que la solitud és un sentiment no desitjat.

Així, per a Hawkley i Cacioppo (2010), com que la soledat és sinònim d'aïllament social percebut i no d'aïllament social objectiu, les persones poden tenir una vida relativament solitària i no sentir-se soles i, al contrari, portar una vida social aparentment rica i sentir-se, tanmateix, soles. Per a aquests autors, la solitud es defineix aleshores “com un sentiment d'angoixa que acompanya la percepció que les necessitats socials d'una persona no es veuen satisfetes per la quantitat o, especialment, la qualitat de les relacions socials” (Hawkley i Cacioppo, 2010, p. 218).

Les investigacions es diferencien segons dos enfocaments per mesurar la soledat: enfocaments directes i enfocaments indirectes

Aquesta perspectiva de la soledat introdueix un nou aspecte controvertit, que és el del mesurament de la soledat. En aquest sentit, les investigacions es diferencien segons dos enfocaments per mesurar la soledat: enfocaments directes i enfocaments indirectes.

L'enfocament directe pregunta obertament sobre la freqüència dels sentiments de solitud, incloent-hi el terme solitud o solitari a la pregunta; en canvi, els enfocaments indirectes avaluen la solitud utilitzant escales de múltiples elements que eviten l'ús del terme solitud. Per a von Soest, Luhmann i Gerstorf (2020) tant les unes com les altres presenten avantatges i desavantatges. Segons aquests autors, les mesures directes de la soledat han demostrat tenir una bona validesa aparent i utilitat predictiva, però han estat criticades perquè les persones no sempre admeten sentir-se soles a causa de l'estigma social que comporta la soledat. D'altra banda, les mesures indirectes redueixen els biaixos de desitjabilitat social i l'ús de múltiples ítems augmenta la fiabilitat de les mesures esmentades, però es qüestiona si aquestes escales de soledat indirectes capten realment l'experiència personal de la soledat.

En tot cas, segons Child i Lawton (2019), la conclusió a què s'ha arribat en un gran nombre d'investigacions és que “la soledat és l'avaluació subjectiva de la xarxa i, en concret, la sensació de no tenir persones amb qui connectar, mentre que l'aïllament és l'experiència objectiva de tenir xarxes insuficients, ja sigui mesurat per la mida de la xarxa, la diversitat o la freqüència de contacte” (p. 198).

D'altra banda, la relació entre les dues situacions, la solitud i l'aïllament, pot canviar i ser diferent al llarg de la vida. Per exemple, un adult més gran amb pocs, però forts, lligams familiars pot estar content amb el tipus i el nivell de suport que li proporciona la seva xarxa tot i viure sol. Igualment, un adult jove amb centenars de coneguts i que participa en múltiples organitzacions socials pot dir que se sent sol atesa la manca de persones en què confiar i

amb qui recolzar-se. Però aleshores, quan comença a convertir-se la solitud en un problema social?

Els efectes de la soledat

La sociabilitat humana és prevalent fins i tot a les nostres societats individualistes contemporànies, passem la major part del nostre temps amb altres persones i, de mitjana, el temps que passem amb amics, familiars, cònjuge, parella, fills i companys de feina es considera més gratificant que el que passem sols (Kahneman et al., 2004). Els éssers humans tenim tal capacitat de crear significats que percebem una relació social en situacions en què fins i tot no hi ha una relació objectivable com ara entre una autora i el seu lector, entre un cantant i el seu fan, o quan no és possible la reciprocitat, com per exemple en les relacions parasocials amb els personatges de les sèries virals del moment. Amb tot, tothom se sent sol de tant en tant, i això és consubstancial també a l'ésser humà. Però que les persones se sentin soles la major part del temps o tot el temps els pot causar un impacte directe en la seva salut física i mental, i també pot tenir efectes més amplis per a la societat.

Per a Hawkey i Cacioppo (2010) un nombre creixent d'investigacions longitudinals indiquen que la solitud sembla acumular-se amb el temps per a accelerar l'envelliment fisiològic i que les persones que presentin més índexs de soledat en les primeres fases de la seva trajectòria vital, és a dir, en la infància, l'adolescència i quan es converteixen en adults-joves, tenen més probabilitat de presentar indicadors de risc per a la seva salut cardiovascular, és a dir, que presenten pitjors dades en la pressió arterial, els nivells de colesterol o la concentració d'hemoglobina glicosilada. De la mateixa manera, pel que fa a la salut mental i el funcionament cognitiu, aquests mateixos autors han assenyalat que la soledat s'ha associat a trastorns de la personalitat i psicosis, al suïcidi, al deteriorament del rendiment cognitiu i al declivi cognitiu al llarg del temps, a l'augment del risc de patir la malaltia d'Alzheimer, a la disminució del control executiu i a l'augment dels símptomes depressius. De fet, sentir-se sol sovint està relacionat amb una mort prematura (Holt-Lunstad et al., 2015).

I aquests efectes fisiològics de la solitud són especialment perjudicials per a l'ésser humà actual perquè l'esperança de vida s'estén fins ben entrada la vuitena dècada. Segons Cacioppo, Cacioppo i Boomsma (2014), en el seu estudi sobre els mecanismes evolutius de la soledat, durant gran part de la història de la humanitat les persones no van viure prou com perquè els dèficits cognitius i fisiològics provocats per la soledat tinguessin moltes conseqüències per a les persones o per a la població en general, mentre que els beneficis, com ara més vigilància de les amenaces, més atenció a l'autopreservació o una motivació més gran per tornar a connectar, van augmentar-ne la probabilitat de supervivència.



Que les persones se sentin soles la major part del temps o tot el temps els pot causar un impacte directe en la seva salut física i mental, i també pot tenir efectes més amplis per a la societat

En definitiva, la solitud no només fa que la gent se senti infeliç sinó també insegura. Augmenta la timidesa, l'ansietat, la por a l'avaluació negativa i disminueix l'autoestima, les habilitats socials i l'estat d'ànim. Els estudis longitudinals han demostrat que la soledat prediu l'augment de la simptomatologia depressiva per sobre del que poden explicar els nivells basals de la simptomatologia depressiva i més enllà del que prediuen les variables psicosocials associades com l'estrès objectiu, l'estrès percebut, la mida de la xarxa social, el neuroticisme i el suport social (Cacioppo, Cacioppo i Bomsma, 2014, p. 10).

Però també té conseqüències per al conjunt de la societat. En el primer informe nacional sobre la solitud a Gran Bretanya, *Una societat connectada. Una estratègia per abordar la soledat: assentant les bases del canvi*, presentat pel Govern britànic l'octubre del 2018, l'anàlisi de la situació posava de manifest que les persones que se sentien soles tenien més probabilitats de tornar a ingressar a un hospital o de tenir una estada més llarga, que també tenien més probabilitat d'acudir al centre de salut o a urgències, i més probabilitat també d'ingressar a una residència pública. En l'àmbit laboral, l'informe posava de manifest que com més alt era el sentiment de soledat entre les persones ocupades, menor n'era el rendiment, arribant a fer un càlcul estimatiu del cost que la soledat estava suposant per a les empreses del sector privat, fixant finalment la quantitat en 2.500 milions de lliures esterlines cada any, aproximadament 3.000 milions d'euros.

Els predictors de la soledat

La soledat no es tracta només d'una disminució dels contactes o d'un canvi en les relacions, sinó també de l'atribució de significat que cada persona fa a aquestes connexions

Com hem vist en apartats anteriors, les persones difereixen en la necessitat de connexió social i en la capacitat per gestionar els efectes que la manca d'aquesta connexió els produeix. Sembla evident que la soledat fluctua al llarg de la vida per motius diferents i en diferents edats, i no es tracta només d'una disminució dels contactes o d'un canvi en les relacions, sinó també de l'atribució de significat que cada persona fa a aquestes connexions, és a dir, si sent que la seva xarxa social és l'adequada, la que hauria de ser per a la seva etapa vital.

Per tant, no hauríem de parlar de causes pròpiament dites, sinó més aviat de predictors d'una situació de soledat o fins i tot de predictors de soledats. Els predictors de la solitud varien d'una persona a una altra i no sempre es pot saber exactament què fa que una experiència, com ara el trasllat a una altra ciutat, pugui fer-te sentir més o menys sola, o com diferents factors poden interactuar entre si o produir efectes acumulatius amb el temps. Tot i això, sí que hi ha alguns aspectes comuns, les experiències i condicions prèvies són importants, combinades amb esdeveniments "desencadenants" que empenyen les persones a la solitud, així com la influència dels contextos.

Perlman i Peplau (1981) distingeixen entre *esdeveniments que precipiten* l'aparició de la solitud i *factors que predisposen* les persones a sentir-se soles o a persistir en la solitud al llarg del temps. Identifiquen els esdeveniments precipitants amb canvis tant en les relacions socials aconseguides per una persona com en les relacions socials desitjades o esperades; i els factors predisponents amb la quantitat i la qualitat de les relacions socials, les característiques de la personalitat i les característiques més generals d'un context o cultura determinada. En aquest cas estariem parlant de meta-predictors.



Altres línies de recerca se centren en micropredictors de la solitud, és a dir, factors predictors proximals de la solitud que se suposa que tenen efectes directes i no indirectes sobre aquesta. Luhmann i Hawkley (2016) van identificar en la seva anàlisi com a factors proximals les limitacions funcionals, el compromís social, el nombre d'amics i la freqüència de contacte social, descobrint que són predictors universals de la soledat perquè no difereixen en el seu impacte entre els diferents grups d'edat, encara que sí en la manera com es perceben i com se'ls atribueix significat al llarg de les diferents etapes vitals. El fet que aquests predictors proximals avaluats en el seu estudi tinguessin efectes equivalents en tots els grups d'edat suggeriria que podien representar allò que és universal en la necessitat humana de connexió social i pertinença, de tal manera que les relacions suficients i satisfactòries per a cada persona són, per a Luhmann i Hawkley (2016), “la *via final comuna* que vincula les circumstàncies externes amb els processos interns intrapersonals que donen lloc als sentiments de connexió” (p. 966). I així un adult-gran, per exemple, pot limitar els seus contactes socials a les seves relacions més properes i importants i, tanmateix, pot estar igual de satisfet i sentir-se igual de connectat que els adults més joves, que podrien contràriament necessitar un nombre més gran de relacions per assolir el mateix grau de satisfacció. D'altra banda, pot ser que aquest adult-gran estigui canviant els seus estàndards i se senti satisfet amb menys relacions i contactes com a resposta adaptativa a la creença que la privació social és inevitable amb l'envelliment, i que hauria de treure'n el màxim profit. Per tant, circumstàncies similars poden conduir a la solitud a través de diferents vies, i aquests processos intrapersonals poden diferir segons l'edat.

Luhmann i Hawkley (2016) van identificar en la seva anàlisi com a factors proximals les limitacions funcionals, el compromís social, el nombre d'amics i la freqüència de contacte social

D'aquesta manera, un abordatge adequat de la soledat s'haurà de basar en estratègies que tinguin en compte tant els metapredictors com els predictors proximals de manera estructural si volem abordar la problemàtica de la soledat des d'un model de benestar social. I potser el primer pas sigui la conscienciació sobre la soledat i els seus efectes; el reconeixement de la soledat com a problema social és el primer pas per abordar-la i és fonamental per assolir el canvi cultural que cal. Les administracions públiques, juntament amb les organitzacions sanitàries i educatives, el tercer sector, la societat civil i les empreses han de treballar conjuntament per iniciar un debat sobre la solitud i el benestar social. Totes i tots tenim un paper a exercir en la construcció d'una conversa a nivell de país sobre la soledat, millorant la base d'evidència i considerant les relacions i la soledat en la presa de decisions. L'objectiu

seria aconseguir relacions socials sòlides, co-construint contextos on poder oferir-se suport entre si, especialment en punts vulnerables on les persones correm un risc més gran de soledat. Contextos on es valorin les interaccions entre les persones, i on es reconegui la solitud i se'n parli sense estigma ni vergonya perquè totes i tots ens cuidem els uns als altres.

Soledats en els joves

La prevalença relativament alta de la soledat en els joves suggereix que establir relacions adultes satisfactòries no és una tasca fàcil per a molts joves adults

La capacitat d'establir i mantenir relacions socials és un dels aspectes centrals del desenvolupament psicosocial de les persones al llarg de la seva vida, tanmateix, sembla que la joventut s'associa més amb la necessitat d'acostament a un nombre més gran de persones que en qualsevol altra fase de la vida, i això és perquè una comesa social important quan una persona és jove és establir i consolidar relacions socials adultes com les relacions romàntiques, les relacions d'amistat i les relacions de feina i a la feina. Nikitin i Freund (2017) suggereixen, amb els resultats de la seva investigació sobre els motius socials, que prediuen la soledat durant les transicions vitals juvenils, que la soledat no deixa de ser un important indicador subjectiu de l'adaptació i la integració social durant les transicions evolutives de la joventut, de manera que la prevalença relativament alta de la soledat en els joves suggereix que establir relacions adultes satisfactòries no és una tasca fàcil per a molts joves adults.

Per tant, la soledat no es limita a la vellesa, sinó tot al contrari, “les dades existents suggereixen que els nivells de solitud tendeixen a assolir un pic en l'edat adulta jove (definida aquí com a < 30 anys) i després disminueixen en l'edat adulta mitjana (30 - 65 anys) i la vellesa primerenca (65 - 80 anys) abans d'augmentar gradualment, de manera que els nivells de soledat no arriben ni superen els nivells dels adults joves fins a la vellesa més avançada (> 80 anys)” (Luhmann i Hawkley, 2016, p. 943).

Això converteix el període de la joventut en un període especialment interessant per a la investigació de la soledat perquè aquest abasta una gran varietat de desafiaments sociodemogràfics, familiars, socials i de personalitat per a les persones joves, que influeixen també en la forma com es configuren possibles situacions de soledat. La formació de noves relacions socials és especialment important durant les transicions vitals que es caracteritzen pel canvi d'un context social conegut a un de desconegut, i una de les principals transicions durant l'edat adulta jove és abandonar la llar i construir-ne una altra. És un moment que ens exigeix una gran capacitat d'adaptació ja que cal familiaritzar-se amb noves persones, assumir nous rols socials i adquirir nous comportaments socials mentre es gestiona el dol de la pèrdua del món familiar de la infància i l'adolescència, tal com l'havíem viscut i conegut.

Potser una de les investigacions recents més interessants sobre els predictors centrals de les trajectòries de la soledat al llarg dels anys de l'adolescència i la joventut, i sobre com aquestes trajectòries presagien importants resultats posteriors a la mitjana edat, és el de von Soest, Luhmann i Gerstorf (2020). La bondat d'aquesta investigació rau en el fet que es tracta d'un estudi longitudinal a gran escala que segueix l'evolució de la soledat de 3.116 noruecs entre 13 i 31 anys, analitzant diferents facetes de la soledat fent ús d'un qüestionari i d'informació de registres. Les dades del qüestionari procedeixen de l'*Estudi dels Joves de Noruega*, recollides en quatre moments: 1992 (T1), 1994 (T2), 1999 (T3) i 2005 (T4). Aquests autoinformes es van vincular a les dades de registre de la base de dades de prescripció noruega i les dades de sèries temporals de Statistics Norway. L'ús del número d'identificació personal únic a nivell nacional per a cada resident va permetre vincular les dades dels registres administratius noruecs amb gran precisió i, juntament amb els controls de qualitat regulars i els alts estàndards de manteniment dels registres, la informació dels mateixos es considera altament fiable, amb només casos excepcionals de dades perdudes o codificació errònia.



L'estudi destaca la multidimensionalitat de la solitud i proporciona suport empíric a la noció que els aspectes emocionals i socials de la soledat tenen vies de desenvolupament diferents, per tant, les diferents facetes de la solitud es poden desenvolupar de manera diferent. En particular, la solitud social pot disminuir durant l'adolescència i la joventut a causa de l'augment de les xarxes socials. En canvi, la soledat emocional pot no disminuir o fins i tot augmentar perquè les relacions emocionals estretes amb els pares i altres membres de la família es debiliten gradualment, mentre que les relacions amb els companys propers i les parelles romàntiques tendeixen a ser volàtils. A més, aquesta investigació mostra que alguns factors –com percebre els pares com a cuidadors, tenir un amic íntim, no haver-se mudat de la llar paterna abans dels 18 anys i tenir capacitat de demanar ajuda– van predir consistentment característiques clau de les trajectòries de soledat de les persones, independentment de com es va avaluar la solitud. Per contra, altres predictors operaven de forma específica, fet que subratlla la importància d'examinar diferents aspectes de la solitud (von Soest, Luhmann i Gerstorf, 2020, p. 1935). Això torna a portar-nos més al concepte de soledats que no pas al concepte, més unívoc, de soledat.

En la mateixa línia, Luhmann i Hawkey (2016, p. 945) també assenyalen que les normes socioculturals tenen un paper en la definició del nivell desitjat i esperat de relacions socials, i que aquestes normes també difereixen entre les diferents etapes de la vida. Els adults joves se centren en la creació de xarxes socials, la realització de carreres i l'establiment de parelles, de manera que tenir pocs amics, no tenir feina i no tenir parella poden ser factors de risc particularment forts per a la soledat entre els adults joves, mentre que una dona de vuitanta anys es pot sentir molt connectada perquè encara té dos bons amics, tot i que no tingui ni parella ni feina.

Un altre estudi longitudinal interessant és el realitzat per Child i Lawton (2019) sobre la soledat i l'aïllament social entre adults joves i la seva associació amb les xarxes personals i la participació social. Les dades d'aquest estudi comprenen la primera onada d'entrevistes de l'*Estudi de Xarxes Socials de la Universitat de Berkeley* (UCNets). UCNets és un estudi de panell longitudinal en curs que té com a objectiu avaluar l'impacte dels principals esdeveniments i transicions de la vida a les xarxes socials al llarg del temps. Es van prendre mostres de dues cohorts d'edat diferents (de 21 a 30 anys, n=469; de 50 a 70 anys, n=690) per maximitzar el nombre de transicions i esdeveniments vitals clau que les persones enquestades ja havien experimentat i probablement experimentarien.

Els resultats van mostrar que els adults joves declaraven una mitjana d'una mica més de dos dies de soledat, el doble que els adults de mitjana edat tardana. De la mateixa manera, els adults joves també van declarar gairebé el doble de dies d'aïllament que els adults de mitjana edat tardana (2,04 dies davant d'1,08 dies, respectivament). Els adults de més edat tenien un nombre lleugerament més gran de familiars que de no familiars que consideraven propers, mentre que entre els adults joves aquest nombre no diferia substancialment.

La qualitat no és la quantitat en la composició de les nostres xarxes socials, i ambdós aspectes impacten en la percepció de solitud, i especialment en els adults joves

Quant a la satisfacció amb la xarxa, els adults joves eren lleugerament més propensos a desitjar tenir més gent a les seves vides que els seus homòlegs de mitjana edat. En tot cas, tots dos grups eren més propensos a manifestar el seu desig de tenir "més gent amb qui reunir-se" que "amb qui parlar" o "de la qual rebre ajuda". Aquesta distinció té ramificacions importants per a les intervencions destinades a reduir els sentiments de solitud. Els resultats d'aquesta investigació evidencien que la qualitat no és la quantitat en la composició de les nostres xarxes socials, i que ambdós aspectes impacten en la percepció de solitud i especialment en els adults joves, de manera que les persones joves també poden veure satisfetes les seves necessitats amb pocs però estrets vincles, però, això no obstant, poden continuar percebut solitud i aïllament per la manca de xarxes amb què realitzar activitats i no tant per la manca de xarxes de confiança o ajuda.

Per als autors, comprendre aquestes dinàmiques és un primer pas important per reduir les taxes de solitud i aïllament al llarg de la vida. Una altra troballa amb implicacions per a la investigació, en aquest cas, de les pròpies xarxes socials, és el fet "que les característiques objectives de la xarxa que se solen utilitzar per descriure i examinar les xarxes, incloent-hi la mida o les taxes de participació, poden ser menys importants per als resultats de la soledat i l'aïllament del que s'ha informat anteriorment. En canvi, les avaluacions sobre la pròpia xarxa social, incloent-hi si algú se sent satisfet en el nombre o la qualitat de les connexions a què ha de recórrer per al compromís social o el suport, poden ser un precursor més significatiu de la soledat" (Child i Lawton, 2019, p. 206).

Afrontament i abordatge de la solitud

Les investigacions dutes a terme en les darreres dècades han contribuït a comprendre la naturalesa de la solitud i amb això a proporcionar les bases per al desenvolupament d'estratègies d'afrontament i abordatge. Els primers estudis es van centrar en les diferències individuals entre persones solitàries i no solitàries. Aquest model de "diferències individuals" de la soledat ha determinat les intervencions de reducció de la soledat fins ara. Específicament, aquestes intervencions s'han centrat en quatre grans categories d'acció: a) les dirigides a corregir els dèficits en les habilitats socials, b) les encaminades a millorar el suport social, c) les orientades a augmentar les oportunitats d'interacció social i d) les centrades en la modificació de la cognició social inadaptada. Potser l'intent més exhaustiu de proporcionar recomanacions amb base empírica per a l'afrontament i l'abordatge de la solitud provingui de la metaanàlisi realitzada per Masi, Chen, Hawkley i Cacioppo (2011). Els autors van analitzar un ingent nombre d'investigacions a partir de les quals van suggerir que a més de les circumstàncies individuals, l'afrontament i l'abordatge de la soledat havia d'incloure en la seva dinàmica l'evidència que la soledat no és un tret immutable, sinó que pot ser intensificada o millorada per les interaccions socials.

En concret, van descobrir que les persones solitàries tendeixen a estar vinculades a altres persones que se senten soles, un efecte que és més fort en el cas dels amics geogràficament propers, però que fins i tot s'estén a tres graus de separació. A més, les persones no solitàries que estan a prop de persones solitàries tendeixen a tornar-se més solitàries amb el temps, de manera que la solitud opera com a contagi. Finalment, l'anàlisi va revelar que les persones solitàries eren desplaçades de mica en mica a la perifèria de les xarxes socials, com si haguessin estat empeses metafòricament per altres membres de la xarxa. Per a aquests autors, aquests resultats van més enllà del model de diferències individuals de la solitud.

Podríem afirmar que hi ha determinats tipus d'intervenció que tinguin més probabilitats d'èxit que d'altres? Les investigacions analitzades per Masi, Chen, Hawkley i Cacioppo (2011) suggereixen majoritàriament que les intervencions que milloren les oportunitats d'interacció social mitjançant activitats de grup o intervencions basades en el grup tendeixen a tenir més èxit, però els autors assenyalen que tant en els estudis de comparació de grups no aleatoritzats com en els aleatoritzats, les intervencions basades en grups no foren forçosament més eficaces que les intervencions individuals. El simple fet de reunir les persones solitàries pot no donar lloc a noves amistats, ja que els pensaments i comportaments de les persones solitàries els fan menys atractives com a companyes de relació.



Les persones solitàries tendeixen a estar vinculades a altres persones que se senten soles, un efecte que és més fort en el cas dels amics geogràficament propers

Alhora, també van descobrir que les intervencions de reducció de la soledat que abordaven la cognició social inadaptada tenien un efecte més gran en comparació amb les intervencions que abordaven el suport social, les habilitats socials o les oportunitats d'interacció social. Per a Masi, Chen, Hawkey i Cacioppo (2011, p. 259) les persones solitàries “tenen més sensibilitat i vigilància de les amenaces socials, atenen preferentment la informació social negativa i se senten més còmodes amb la informació social negativa, recorden més els aspectes negatius dels esdeveniments socials i tenen més expectatives socials negatives, i és més probable que es comportin de manera que confirmen les seves expectatives negatives”. Aquest bucle, suggereixen, té característiques d'autoprotecció a curt termini però a llarg termini augmenta la càrrega cognitiva, disminueix el funcionament executiu i influeix negativament en la salut i el benestar físic i mental. Així, entre els quatre tipus d'intervenció, el tractament de la cognició social inadaptada és el que més directament aborda aquest bucle de regulació segons la seva anàlisi.

Mentre continuem traient el màxim partit a les noves tecnologies, a les maneres de treballar i a la prestació de serveis, hem de planificar i dissenyar espais per al contacte humà

En tot cas, cada cop som més conscients de la relació entre tenir connexions socials fortes i significatives i portar una vida sana i plena. I veiem que tenir comunitats més connectades significa alhora una societat més cohesionada i pròspera. Els ràpids canvis en les nostres societats han portat formes de connectar-se i comunicar-se que han augmentat virtualment les nostres xarxes socials però que forçosament i paradoxalment no inclouen interacció humana real. Ara és possible passar un dia treballant, comprant, viatjant, connectats amb les empreses i amb els serveis públics, sense parlar amb cap ésser humà. I per a algunes persones això es repeteix dia rere dia. Per això, mentre continuem traient el màxim partit a les noves tecnologies, a les maneres de treballar i a la prestació de serveis, hem de planificar i dissenyar espais per al contacte humà.

Estratègies d'abordatge: el cas de Gran Bretanya

Probablement el compromís més rotund en l'abordatge de la solitud com a problema social sigui el del govern britànic. Theresa May, llavors primera ministra, parlava en aquests termes al pròleg del I Informe sobre la soledat, publicat l'octubre de 2018: *A connected society. A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change.*

La solitud pot afectar qualsevol persona de qualsevol edat i origen, des d'una persona gran que plora la pèrdua de la seva parella fins a un jove que simplement se sent diferent i aïllat dels amics. A més, a mesura que la nostra societat continua evolucionant, els avenços que altrament serien benvinguts també poden augmentar el risc de soledat. Des de treballar de manera més flexible, però també sovint a distància, fins a fer les nostres compres per Internet, l'escalfor del contacte humà corre el risc de desaparèixer de les nostres vides. A les nostres comunitats hi ha persones que poden passar dies, setmanes o

fins i tot un mes sense veure un amic o familiar. Hi ha persones que troben a faltar la companyia d'alguna companyia, el suport d'una veu amiga o simplement algú que els faci somriure o riure per aixecar l'ànim. Aquesta pèrdua de contacte social és increïblement perjudicial per a la nostra humanitat i per a la salut i el benestar de tots els afectats. De fet, les investigacions demostren ara que la solitud és tan perjudicial per a la nostra salut física com el tabaquisme. (p. 2)



Aquesta declaració de principis suposa el primer pas necessari per a l'afrontament i l'abordatge de la soledat, la presa de consciència de la soledat com a problema social. El Govern britànic ho va reconèixer, i per aquest motiu va ser el primer govern occidental que va nomenar una ministra principal perquè portés endavant un enfocament intergovernamental per abordar la soledat. La creació d'aquest ministeri és la cristallització d'una idea, encunyada per Jo Cox, la parlamentària laborista assassinada el juny del 2016 abans del referèndum en què es va votar la sortida del Regne Unit de la Unió Europea. Cox havia creat una Comissió de la Soledat per començar a treballar políticament sobre el problema de la soledat.

El Govern britànic va nomenar una ministra principal perquè portés endavant un enfocament intergovernamental per abordar la soledat

El govern va decidir prendre el relleu essent conscient que, tot i que un govern no pot fer amics per les persones, sí que pot generar estructures per fer més natural i fàcil conversar, compartir i confiar en els altres. Pot amplificar les veus que assenyalen la soledat com a problema i donar suport a les solucions que es posen en marxa, pot treballar amb les comunitats i altres sectors en la manera com els barris, els serveis públics, les empreses i els entorns de treball es dissenyen i gestionen perquè tinguin en compte les relacions socials, no només les transaccions eficients.

I aquest compromís va anar acompanyat per l'anunci d'una inversió de 20 milions de lliures de finançament, uns 23 milions i mig d'euros, incloent-hi el Fons de Construcció de Connexions d'11,5 milions de lliures, aproximadament 13 milions i mig d'euros, per donar suport a les organitzacions voluntàries, comunitàries i de caritat per abordar la soledat, aprofitant la feina que ja estaven fent.

Des d'aquest marc de referència les accions del govern s'estructurarien al voltant de tres objectius generals. El primer objectiu és el compromís d'exercir un paper tractor en la millora de la base empírica per comprendre millor les causes de la soledat, el seu impacte i les bones pràctiques per abordar-la. El segon objectiu és integrar la solitud a totes les polítiques governamentals, reconeixent l'àmplia gamma de factors que poden augmentar els sentiments de solitud i donar suport al benestar social i la resiliència de les persones. L'estratègia inclou una sèrie de polítiques transversals que beneficien el conjunt de la societat, ja que garanteix que el govern tingui en compte la importància de les relacions socials en l'elaboració de les seves polítiques. El tercer objectiu és establir un debat nacional sobre la solitud, per conscienciar sobre els seus efectes i ajudar a combatre'n l'estigma. La finalitat és

La finalitat és aconseguir que la ciutadania interioritzi la importància de cuidar les nostres connexions socials i comprendre que són clau per al nostre benestar

aconseguir que la ciutadania interioritzi la importància de cuidar les nostres connexions socials i comprendre que són clau per al nostre benestar, entrant en la tercera generació de cures després de la cura de la salut física i la salut mental.

Tal com es diu a l'informe, aquesta estratègia no mira de resistir-se als canvis de la societat ni de fer retrocedir el temps.

El que fa és estudiar allò que es pot fer per donar suport a les relacions socials en aquest context canviant. Es basa en els punts forts que tenim com a nació, incloses les nostres sòlides institucions del sector públic, privat i del voluntariat, així com les grans contribucions quotidianes que la gent fa a les seves comunitats. Alhora, examina els canvis que podem introduir a les nostres organitzacions, les nostres infraestructures i la nostra cultura. (Gov. UK, 2018, p. 6)

També són conscients que per aconseguir-ho es requereix un canvi a tota la societat, un govern no pot fer aquest canvi per si sol, totes les persones han de poder exercir un paper en la construcció d'una societat més connectada socialment, i ser conscients que es tracta d'un procés llarg.

Metodologia emprada en el projecte britànic contra la soledat

Tot el projecte està guiat per una sèrie de principis rectors que pivoten al voltant de dos conceptes clau: coordinació i connectivitat social. Potser aquest darrer és el terme més innovador, un terme traslladat del món digital a l'àmbit social i que s'entén en aquest àmbit com la capacitat de desenvolupar una connexió, una comunicació, un vincle. La connectivitat passa a ser així l'eina que fomenta la col·laboració eficient en els projectes, donant ales a la creativitat i potenciant la comunicació interna per millorar la motivació dels agents implicats.

Al voltant d'aquests conceptes es despleguen els principis que han guiat el desenvolupament de l'estratègia britànica contra la solitud:

- Treballar en col·laboració amb les empreses, el sector sanitari, l'administració local, el sector del voluntariat i la societat civil en general, reconeixent que el govern pot actuar com un catalitzador important, però que tots hem d'actuar per reduir la solitud de forma eficaç.
- La voluntat de provar, repetir i aprendre a mesura que el govern avança en el seu enfocament, reconeixent les limitacions de la base de proves existent.
- Garantir un enfocament veritablement transversal i interdepartamental, reconeixent que això és crucial per abordar la soledat amb eficàcia.

- Centrar-se en els factors clau que empenyen les persones a sentir-se soles sovint, juntament amb una acció preventiva que pot beneficiar la societat en general. Aquests factors es basen en l'anàlisi de les dades de la investigació, que identifica les transicions i circumstàncies vitals en què les persones corren el risc de sentir-se soles amb més freqüència.
- Reconèixer la importància dels enfocaments personalitzats i les solucions locals per abordar la soledat. Això és vital atesa la naturalesa complexa i subjectiva de la soledat.

I en aquesta estratègia comuna les organitzacions públiques, socials i sanitàries, el voluntariat i el tercer sector, són considerats pel govern britànic peces clau que tenen un paper vital ja que són les que detecten i treballen directament sobre l'impacte de la soledat en les persones. Això és perquè la solitud, com hem vist al llarg d'aquest article, està estretament relacionada amb una altra sèrie de problemes, com són els problemes de salut mental, la necessitat de cures o la desocupació, entre d'altres. La solitud en aquests casos pot ser tant un símptoma com una causa.

Per tant, el govern britànic, en col·laboració amb les autoritats locals, les empreses i la societat civil, es proposa millorar la manera com aquestes organitzacions posin en contacte les persones que corren el risc d'experimentar solitud amb el suport específic que necessiten, garantint que tots els centres de salut comunitaris puguin oferir serveis de prescripció social i explorant la manera com un altre personal de primera línia pugui també dirigir les persones de manera eficaç cap al suport que necessiten.

Arreu del país ha sorgit un model bàsic d'esquemes de connectors de prescripció social en què participen persones, anomenades *treballadors d'enllaç*, que connecten les persones amb grups i activitats comunitàries en funció de les necessitats personals. Aquests programes es planifiquen i es dissenyen entre les comissions creades *ad hoc* als centres de salut comunitaris i les autoritats locals, amb la participació d'organitzacions del tercer sector i persones voluntàries. Un cop detectada la situació, el treballador d'enllaç i la persona elaboren junts un pla basat en allò que importa a la persona, per presentar-li els grups comunitaris, els serveis i el suport dins de la seva àrea local. L'objectiu és ajudar les persones a superar el sentiment de soledat tot posant-les en contacte amb activitats i programes de suport a la zona. Això pot incloure múltiples activitats ajustades a les seves capacitats i gustos, però també assessorament sobre habitatge o ocupació, per exemple. La prescripció social s'entén, així, com una manera d'ajudar les persones a prendre mesures actives per cercar suport i comprometre's amb les comunitats.

D'aquesta manera, l'operativitat de l'estratègia britànica contra la solitud descansa fonamentalment sobre la prescripció social i la figura del treballador d'enllaç, tot i que consideren que cal continuar treballant per desenvolupar la base de proves sobre l'impacte de la prescripció social, les avaluacions realitzades dels programes individuals suggereixen que pot millorar els



Arreu del país ha sorgit un model bàsic d'esquemes de connectors de prescripció social en què participen persones, anomenades *treballadors d'enllaç*, que connecten les persones amb grups i activitats comunitàries en funció de les necessitats personals

resultats per a les persones i reduir la pressió sobre el sistema nacional de salut. A l'informe tècnic de Poleey i Pilkington (2017) sobre l'evidència de l'impacte de la prescripció social a la demanda de l'atenció mèdica i els seus costos, van descobrir una mitjana d'un 28% menys de consultes al metge de família i un 24% menys d'assistències a urgències en els casos en què el servei connector de prescripció social funcionava bé.

La resposta específica del projecte a les soledats juvenils

Una de les prioritats de l'estratègia britànica contra la soledat és, juntament amb l'abordatge de la soledat en la gent gran, l'abordatge de la soledat en els joves. Tal com mostrava l'estudi més important sobre la prevalença de la soledat entre els adults al Regne Unit realitzat per Víctor i Yang (2012), la soledat mostrava una distribució no lineal en forma d'*U*, essent els menors de 25 anys i els més grans de 65 anys els que tenien nivells més alts de solitud.

Els primers passos en l'estratègia per a l'abordatge de la soledat en els joves se centren en dos àmbits: l'assetjament escolar i els problemes familiars

Així, per al govern britànic els adults més joves, d'entre 16 i 24 anys, corren un risc especial de sentir-se sols amb més freqüència, entenen que pot ser a causa del desenvolupament psicològic o de les nombroses transicions experimentades pels joves en un breu període de temps. Els primers passos en l'estratègia per a l'abordatge de la soledat en els joves se centren en dos àmbits, considerats com a fonts de soledat principals en aquest grup d'edat: l'assetjament escolar i els problemes familiars.

En el I Informe del 2018 ja s'hi afirmava, basant-se en múltiples investigacions, que, per exemple, el 40% dels joves britànics havien estat assetjats en els darrers dotze mesos. El reconeixement d'aquesta realitat ha suposat la injecció de milions de lliures al Departament d'Educació per donar suport al programa Aliança contra l'Assetjament, l'objectiu prioritari del qual és reduir l'assetjament a infants i adolescents amb necessitats educatives especials i discapacitats, així com ajudar a prevenir i a donar resposta a l'assetjament homofòbic, bifòbic i transfòbic a les escoles.

L'altre àmbit del benestar familiar és considerat també crucial per prevenir la solitud en els joves. Les investigacions demostren que la solitud dels pares és un factor que prediu la solitud dels seus fills durant els anys escolars. La criança també es converteix en font de solitud, sobretot per a aquelles persones que l'exerceixen en solitari. Segons l'informe del 2018, més del 40% de les mares menors de 30 anys se senten soles sovint o sempre. Atesa la importància de prevenir aquests efectes, l'acció del govern britànic va incloure la creació d'un nou grup ministerial intergovernamental que té com a objectiu dissenyar les formes més eficaces de millorar el suport a la família durant els primers anys (de 0 a 2 anys), que són especialment crucials per prevenir la solitud entre els nous pares.

Per a dur a terme aquestes estratègies, el Govern està disposat a coproduir amb els joves les solucions a la solitud juvenil. El Ministeri d'Educació, Cultura, Mitjans de Comunicació i Esport està creant un grup nacional de joves comissaris i inspectors perquè els joves participin directament en els serveis nacionals que els afecten. El Ministeri ha creat i ha invertit al voltant d'un milió de lliures, aproximadament un milió dos-cents mil euros, en el Centre per a l'Impacte de la Joventut, que revisa i construeix la base de proves de l'eficàcia dels serveis per a joves.



A partir d'aquí, el Departament d'Educació abordarà la soledat dels joves mitjançant les accions següents:

- A partir de setembre del 2020, les escoles hauran d'impartir una nova educació sobre les relacions, amb orientacions que incloguin la soledat.
- Noves orientacions en línia per ajudar els centres escolars a fer accessibles les seves instal·lacions al públic en general.
- Suport a l'aprenentatge dels joves amb necessitats educatives especials o discapacitats.
- Guia de bones pràctiques sobre les pràctiques laborals per a joves amb necessitats educatives especials o discapacitats.
- Suport a la salut mental i un nou grup de treball per als estudiants que s'incorporen a la universitat, especialment el primer any.
- Continuitat de les millores en el suport a les persones que abandonen les cures i que corren el risc d'estar soles, després de l'estratègia per als qui abandonen les cures.
- Ampliar el suport de l'assessor personal a totes les persones que abandonen l'assistència fins als vint-i-cinc anys.
- Continuitat del programa pilot "Restar a prop" en vuit àrees locals, per tal d'estendre el programa a nivell nacional.
- Proporcionar cinc milions de lliures esterlines per provar els bons d'impacte social en l'execució de tres contractes de pagament per resultats, per als programes destinats a donar suport als joves que abandonen el sistema d'atenció que no són a l'educació, l'ocupació o la formació o que corren el risc d'esdevenir NEET (ni treballa, ni estudia, ni rep formació).
- Sis milions de lliures de finançament per a dos projectes del Programa d'Innovació per a persones que abandonen l'assistència: el projecte Life-long Links del Family Rights Group i el projecte Local Area Coordinator de Derby, tots dos centrats en la reducció de l'aïllament i la soledat entre les persones que abandonen l'assistència.

Breus apunts sobre les estratègies d'abordatge a Catalunya

Malgrat que no és finalitat d'aquest article analitzar les estratègies d'abordatge d'altres països, cal almenys introduir, encara que sigui breument, uns apunts sobre les iniciatives que s'estan duent a terme a Catalunya, concretament a Barcelona.

El projecte “Radars” és una xarxa veïnal que, coordinada amb l’Ajuntament de Barcelona i el teixit associatiu, dedica els seus esforços a la prevenció i detecció de situacions de risc de la gent gran, especialment de les persones que viuen soles

El projecte “Radars” és una de les iniciatives més veteranes, creat el 2008 al barri de Grassot-Gràcia Nova de Barcelona, és una xarxa veïnal que, coordinada amb l’Ajuntament de Barcelona i el teixit associatiu, dedica els seus esforços a la prevenció i detecció de situacions de risc de la gent gran, especialment de les persones que viuen soles, tractant de cuidar-les, fer que se sentin segures i millorant-ne el benestar. Tot i que es va iniciar en un sol barri, actualment gràcies al seu bon funcionament el projecte està consolidat en 53 barris de la ciutat i s’espera que augmenti.

El projecte “Radars” funciona amb la complicitat de les veïnes i veïns del barri, dels comerços de proximitat i les farmàcies, els tres agents als quals s’anomena *radars*. Els radars tenen cura de la gent gran del barri tot estant atents a la seva dinàmica diària, i amb una mirada sensible i respectuosa: si detecten algun canvi important es posen en contacte amb el centre de serveis socials corresponent. Altres veïns i veïnes també hi poden participar, però a través de la Plataforma de Seguiment Telefònic. Truquen periòdicament a la gent gran amb l’objectiu d’establir una relació de confiança i vincular-los amb l’entorn. Els centres de salut i altres agents del territori com els casals, centres cívics, entitats de voluntariat, entre d’altres, també s’impliquen a la xarxa per facilitar la incorporació de les persones grans i evitar-ne l’exclusió.

Hi ha una certa autonomia en el funcionament del projecte a cada barri d’acord amb la seva configuració i la seva naturalesa, per tant, “Radars” es desplega segons les característiques de cada territori. No obstant això, hi ha uns espais habituals i comuns a tots els barris participants del projecte, que són: els radars veïnals, comercials i farmàcies; la *Taula de radars*, un espai de planificació i intercanvi entre veïnes i veïns; la Plataforma de Seguiment Telefònic; la detecció porta-a-porta, tasca realitzada per voluntaris de la Creu Roja; i les acollides i acompanyaments de persones grans a les activitats dels barris per part de voluntaris.

Aquestes iniciatives són el reflex de la preocupació sobre la gravetat del problema i del fet que la soledat està afectant capes de la població cada cop més extenses

A més del projecte “Radars” i sota l’empremta de l’Horitzó 2030, l’Ajuntament de Barcelona està desenvolupant un paquet de mesures com a estratègia municipal que té com a objectiu actuar de manera transversal contra la solitud no desitjada en tots els serveis públics de la ciutat. L’estratègia s’emmarca en el Pla d’Accions 2020-2030, estructurat en quatre eixos: 1) sensibilitzar i generar coneixement sobre l’impacte de la solitud; 2) desplegar recursos i serveis; 3) reestructurar la ciutat i els espais comunitaris per fer front a la solitud; i 4) adaptar el funcionament de la mateixa institució municipal.

El motor d’aquest pla és el desplegament i el desenvolupament de setanta-una iniciatives per abordar aquesta situació. L’estratègia té la virtut de voler actuar transversalment en tots els serveis públics, però també de fomentar la reflexió i el debat públic, expert i acadèmic al voltant de la soledat. Aquestes iniciatives són el reflex de la preocupació sobre la gravetat del problema i del fet que la soledat està afectant capes de la població cada cop més

extenses. Amb “Radars” s’intentava pal·liar la soledat de les persones grans però entesa com un indicador més d’exclusió social, però aquest nou plantejament d’accions entén que és una qüestió de societat, de com construïm la nostra vinculació i que la soledat és un problema inter-generacional que pot aparèixer en qualsevol etapa de la vida. Per això, entre totes aquestes iniciatives podem trobar, per exemple, la creació d’un joc per pal·liar la solitud dels infants, l’oferiment del servei Vincles+, una guia sobre la soledat per a professionals de la joventut, o la creació de tres nous espais comunitaris per millorar el benestar emocional, entre d’altres.



Arantxa Rodríguez-Berrio
Facultat de Ciències Socials i Humanes
Universitat de Deusto
arodrig@deusto.es

Usue Beloki Marañón
Facultat de Ciències Socials i Humanes
Universitat de Deusto
usue.beloki@deusto.es

Amaia Mosteiro Pascual
Facultat de Ciències Socials i Humanes
Universitat de Deusto
amaia.mosteiro@deusto.es

Emma Sobremonde de Mendicuti
Facultat de Ciències Socials i Humanes
Universitat de Deusto
emma.sobremonde@deusto.es

Bibliografia

Ajuntament de Barcelona (2022, 27 de gener). *Proyecto de acción comunitaria Radars*.

<https://ajuntament.barcelona.cat/serveissocials/es/canal/projecte-daccio-comunitaria-radars>

Ajuntament de Barcelona (2022, 27 de gener). *Estrategia municipal contra la soledad*.

<https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/es/barcelona-contra-la-soledad/estrategia-municipal-contra-la-soledad>

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S. i Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness, *Cognition & Emotion*, 28(1), 3-21.

<https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>

- Child, S. T. i Lawton L. (2019). Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation. *Aging Ment Health*, 23(2), 196-204. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399345>
- Department for Digital, Culture, Media and Sport, UK government (2018). *A connected society. A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change*. <https://www.gov.uk/government/publications/a-connected-society-a-strategy-for-tackling-loneliness>
- Hawkey L. C. i Cacioppo J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*. 40(2), 218-27. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. i Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci*, 10(2), 227-37. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N. i Stone, A. A. (2004). A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method. *Science*, 306(5702), 1776-1780. <https://doi.org/10.1126/science.1103572>
- Luhmann, M. i Hawkey, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C. i Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Pers Soc Psychol Rev*, 15(3), 219-66. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Nicolaisen M. i Thorsen K. (2014). Who are Lonely? Loneliness in Different Age Groups (18–81 Years Old). Using Two Measures of Loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(3), 229–257. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
- Nikitin, J. i Freund, A. M. (2017). Social motives predict loneliness during a developmental transition. *Swiss Journal of Psychology*, 76(4), 145–153. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000201>
- Perlman, D. i Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. Dins: R. Gilmour & S. Duck (Eds.). *Personal Relationships in Disorder* (p. 31-56). London Academic Press. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>
- Pinquart M. i Sorensen S. (2001). Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245–266. https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2
- Polley, M., Bertotti, M., Kimberlee, R., Pilkington, K. i Refsum, C. (2017). A review of the evidence assessing impact of social prescribing on healthcare demand and cost implications. University of Westminster. <https://westminsterresearch.westminster.ac.uk/download/e18716e6c96cc93153baa8e757f8feb602fe99539fa-281433535f89af85fb550/297582/review-of-evidence-assessing-impact-of-social-prescribing.pdf>

Victor, C. R. i Yang, K. (2012). The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146:1-2, 85-104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>

Von Soest, T., Luhmann, M. i Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife Outcomes. *Developmental Psychology*, 56(10), 1919–1934. <https://doi.org/10.1037/dev0001102>

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press. <https://psycnet.apa.org/record/1974-22306-000>

