



GazTED

DURANGALDEA

18 URTETIK AURRERA

UNITATE DIDAKTIKOA

ZURE OSASUNA, ZURE SAREA

Osasun mentala, ongizate digitala eta laguntza eskatzea

LH · UNIBERTSITATEA · HELDUEN HEZKUNTZA

Saioaren aurretik, bitartean eta ondoren

Azaroak 10 eta 12 · Elkartegia · Azaroak 17 · Zelaieta Zentroa

Fitxak, errubrika eta zaintza-protokoloa



ESKANEATU: WEBGUNEA ETA MATERIALAK
gaztedurangaldea.netlify.app

GAZTEDURANGALDEA IKASGELAN

ADINA	18 urtetik aurrera
ETAPA ETA TALDEAK	Erdi- eta goi-mailako Lanbide Heziketa, unibertsitatea, helduen hezkuntza, euskaltegiak eta gazte-elkarteak.
IRAUPENA	3 saio, 50 minutukoak, eta GazTEDurangaldeako hitzaldia (70 minutu inguru)
TALDEKATZEA	Talde osoa, 3-4 laguneko taldeak eta lan indibiduala
LOTURA GAZTEDURANGALDEAREKIN	Unitatea hitzaldiaren inguruan antolatuta dago: aurretik, taldea prestatzeko; bitartean, behaketa-gida batekin; eta ondoren, hitzaldiko ideiak eta bideoak ekintza bihurtzeko.

Zergatik unitate hau

Gazteen erdiak baino gehiagok osasun mentaleko arazoren bat izan du azken urtean, eta askok ez diote inori kontatzen. Aldi berean, osasun mentalari buruzko eduki asko sareetan kontsumitzen da, eta horrek bi aldeak ditu: estigma hausten laguntzen du, baina informazio okerra eta autodiagnostikoak ere zabaltzen ditu.

18 urtetik aurrera, gazteek beren kabuz hartzen dituzte erabakiak: ikasketak, lana, harremanak. Unitateak osasun mentalaren alfabetatzea, ongizate digitala eta elkar zaintzea lantzen ditu, eta ekintza komunitario batekin amaitzen da.

% 54,7

15-29 urteko gazteen artean, osasun mentaleko arazoren bat izan du azken urtean.

% 22,6

Arazoak izan dituztenen artean, ez du horretaz inorekin hitz egin.

% 52

#adhd traolako 100 TikTok bideo ikusienetatik, 52 engainagarriak ziren.

Iturriak: Fad Juventud eta Fundación Mutua Madrileña, *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2025*, Yeung, Ng eta Abi-Jaoude, *The Canadian Journal of Psychiatry* (2022).

OSASUN MENTALA EZ DA NORBANAKOAREN KONTUA SOILIK. ELKARREKIN ZAIKTZEN DA.

ZER LANTZEN DUGU

Adin-tarte honetan ez dago curriculum bakar bat. Unitatea Europako erreferentzia-esparruetan oinarritzen da, eta edozein prestakuntzatan txerta daiteke: tutoretzan, LHko enplegurako prestakuntzan, unibertsitateko zeharkako jardueretan, helduen hezkuntzan edo gazte-taldeetan.

KONPETENTZIA	NOLA LANTZEN DEN
DigComp 2.2 · 4.3 Osasuna eta ongizatea babestea	Teknologia digitalen arrisku fisiko eta psikologikoak saihestea eta ongizate digitala sustatzea (Europako Batzordea, 2022).
DigComp 2.2 · 1.2 Informazioa ebaluatzea	Osasun mentalari buruzko edukien sinesgarritasuna aztertzea eta iturriak egiaztatzea.
LifeComp · Ongizatea eta enpatia	Norberaren eta besteen ongizatea zaintzea; laguntza ematea eta eskatzea (Europako Batzordea, 2020).
Herritartasuna eta ekintzailatza	Ikastetxean edo herrian eragina duen mikroproiektu bat diseinatzea.

Helburuak

- 01** Osasun mentalari buruzko mitoak eta datuak bereiztea.
- 02** GazTEDurangeldeako saioan modu aktiboan parte hartzea eta ideia nagusiak jasotzea.
- 03** Sareetako osasun mentaleko edukiak kritikoki ebaluatzea eta autodiagnostikoaren arriskuak ezagutzea.
- 04** Gaizki dagoen lagun bati ondoan egoteko urratsak eta laguntza-baliabideak ezagutzea.
- 05** Ongizate digitaleko plan pertsonal bat eta ekintza komunitario bat diseinatzea.

Edukiak

JAKIN

- Osasun mentala eta estigma
- Informazio okerra eta autodiagnostikoa
- Deskonexio digitalerako eskubidea (LOPDGDD, 88. art.)
- Laguntza-baliabideak

EGITEN JAKIN

- Iturriak egiaztatzea
- Entzute aktiboa
- Plan pertsonala egitea
- Proiektu bat diseinatzea

IZATEN JAKIN

- Estigmatik eza
- Elkar zaintzea
- Laguntza eskatzeko prest egotea
- Konpromiso komunitarioa

Metodologia

Aurretik, bitartean, ondoren

Saioa ez da jarduera isolatu bat: prestatu, behatu eta ekintza bihurtzen da.

Berdinen arteko laguntza

Lagun bati laguntzeko gaitasunak lantzen dira, laguntza profesionala ordezkatu gabe.

Ekintza komunitarioa

Azken produktua ikastetxean edo herrian egin daitekeen mikroproiektu bat da.

Helduen ikaskuntza

Taldearen esperientziatik abiatzen da eta erabaki pertsonalak errespetatzen dira.

Genero-ikuspegia

Laguntza eskatzeko orduan genero-rolek duten eragina aztertzen da: zergatik kostatzen zaie gehiago mutil askori?

Espazio segurua

Konfidentzialtasuna, errespetua eta parte hartzeko askatasuna. Inork ez du bere osasunari buruz hitz egin beharrik.

03 · SAIOEN SEKUENTZIA

AURRETIK, BITARTEAN ETA ONDOREN

Lehen saioa GazTEDurangaldeako saioa baino egun batzuk lehenago egitea gomendatzen da; 3. eta 4. saioak, ondorengo astean.

#	SAIOA	HELBURUA	FITXA
01	Mitoak eta datuak 50 min · aurretik	Osasun mentalari buruzko mitoak eta datuak bereiztea eta saiorako galderak prestatzea.	1
02	GazTEDurangaldea saioa 70 min · aretoan	Saioan modu aktiboan parte hartzea eta ideia nagusiak jasotzea.	2
03	Pantailako psikologia 50 min · ondoren	Saioaren ideiak bateratzea eta osasun mentaleko edukiak kritikoki ebaluatzea.	2-3
04	Ondoan egon, ekin 50 min · ondoren	Lagun bati laguntzeko urratsak ezagutzea eta plan pertsonal bat eta ekintza komunitario bat diseinatzea.	4

IRAKASLEENTZAT

Taldeka izena emateko: gazedurangaldea.netlify.app. Adierazi zenbat pertsona joango zareten, laguntzaileak barne. Iritsi saioa hasi baino 15 minutu lehenago.

SAIOA 01 - 50 min - aurretik

MITOAK ETA DATUAK

HELBURUA

Osasun mentalari buruzko mitoak eta datuak bereiztea eta saiorako galderak prestatzea.

MATERIALA

1. fitxa, proiektorea, GazTEDurangeldeako bideoa eta gida praktikoa (webgunean).

5
MIN

Abiapuntua

Proiektatu GazTEDurangeldeako bideoa eta azaldu saioa: noiz, non, nork gidatzen duen eta zer ikusiko duten. Adostu espazio segururako arauak.

15
MIN

Mitoei ala datua?

Bakarka, 1. fitxako sei esaldiak sailkatu. Ondoren, talde osoan erantzunak alderatu eta datuekin argudiatu: % **54,7k** izan du arazoren bat azken urtean; % **22,6k** ez du inorekin hitz egin.

15
MIN

Zergatik isilean?

Taldea: zerk eragozten du laguntza eskatzea? Lotsak, estigmak, «nik bakarrik konpondu behar dut» ideiak, genero-erolek («mutilek ez dute negarrik egiten»)... Talde bakoitzak oztopo bat eta hura gainditzeko ideia bat proposatzen ditu.

15
MIN

Galderak hizlariarentzat

Bakoitzak galdera bat idazten du saiora eramateko. Taldeak hiru aukeratzen ditu. Azaldu behaketa-gida (2. fitxa): saioan bertan beteko da.

IRAKASLEENTZAT

Talde batzuetan, norbaitek bere esperientzia kontatu nahi izango du. Eskertu eta babestu, baina ez bultzatu xehetasunak ematera. Gogorazi: inork ez du bere osasunari buruz hitz egin beharrik.

SAIOA 02 · 70 min · aretoan

GAZTEDURANGALDEA SAIOA

HELBURUA

Saioan modu aktiboan parte hartzea eta ideia nagusiak jasotzea.

MATERIALA

2. fitxa (behaketa-gida), boligrafoa, 1. saioko galderak.



Non eta noiz

Azaroak 10 eta 12, asteartea eta osteguna · Durango, Elkartegia. **Azaroak 17**, asteartea · Zornotza, Zelaieta Zentroa. Egun bakoitzean bi saio (10:00–11:30 eta 12:00–13:30), ikastetxe eta prestakuntza-zentroentzat soilik.

01

Hizlaria eta bost blokeak

Hizlari bakar batek gidatzen du hitzaldia: zure pantaila, algoritmoa, alderaketa, harremanak eta laguntza eskatzea. Fitxan jaso: zer ideiak harritu zaitu?

02

Bideoak eta inkestak

Bloke bakoitzean bideo labur bat eta zuzeneko inkestak, mugikorretik. Fitxan jaso: zer bideo edo datu geratu zaizu buruan?

03

Galdera-txanda

Amaieran, galderak mikrofonoz edo anonimoki, mugikorretik. Une egokia da taldeak prestatutako galderak egiteko.

IRAKASLEENTZAT

Laguntzaile gisa joaten bazara, behatu taldea: norbait hunkituta ikusten baduzu, hurbildu harengana diskrezioz saioaren ondoren. Fitxa ez da bildu behar: 3. saioan erabiltzeko da.

SAIOA 03 · 50 min · ondoren

PANTAILAKO PSIKOLOGIA

HELBURUA

Saioaren ideiak bateratzea eta osasun mentaleko edukiak kritikoki ebaluatzea.

MATERIALA

2. eta 3. fitxak, osasun mentalari buruzko 4-5 bideo labur (irakasleak aukeratuak).

15
MIN

Hitzaldia deskodetzen

2. fitxatik abiatuta, talde osoan: zer ideia duzue oraindik buruan? Zer bideo gogoratzen duzue? Zer lotura du zuen egunerokoarekin? Nork gidatzen du zuen bizitza digitala?

20
MIN

Bideoen auzitegia

Taldeka, osasun mentalari buruzko bideo bat aztertu 3. fitxako bost galderekin: **nor da?**, **zer frogarekin?**, **zer saltzen du?**, **diagnostikoa ematen du?**, **nola sentiarazten nau?** Ikerketa batek erakutsi zuen #adhd traolako 100 TikTok bideo ikusienetatik 52 engainagarriak zirela.

10
MIN

Autodiagnostikoaren tranpa

Eztabaida: zertarako balio dute bideo horiek (gertatzen zaigunari izena jartzeko, bakarrik ez sentitzeko) eta non dago muga? Ideia nagusia: **bideo batek galdera bat piztu dezake; erantzuna profesional batek ematen du.**

5
MIN

Iturri fidagarriak

Partekatu iturri fidagarrien zerrenda: Osakidetza, zurrunbiloa.eus, 024 linea eta gida praktikoa.

IRAKASLEENTZAT

Aukeratu bideo anitzak: batzuk profesionalek eginak, beste batzuk bizipen pertsonalak, eta bat edo bi engainagarriak. Ez barre egin bizipenak kontatzen dituzten pertsonez: haien ahotsak balioa du, nahiz eta diagnostiko-tresna ez izan.

SAIOA 04 · 50 min · ondoren

ONDOAN EGON, EGIN

HELBURUA

Lagun bati laguntzeko urratsak ezagutzea eta plan pertsonal bat eta ekintza komunitario bat diseinatzea.

MATERIALA

4. fitxa, baliabideen zerrenda (5. atala), paper handia.

15
MIN

Lagun bati laguntzeko lau urrats

1. **Ohartu:** aldaketak, isolamendua, lo gutxi, mezu ilunak.
2. **Galdetu eta entzun:** zuzenean eta epaitu gabe. «Nola zaude benetan?» Isiluneak onartu.
3. **Lagundu laguntza bilatzen:** osasun-zentroa, ikastetxeko zerbitzuak, 024. Eskaini harekin joatea.
4. **Jarraitu ondoan:** idatzi berriro, ez desagertu.

Bikoteka, egoera bat antzeztu (2 minutu) eta ondoren rolak aldatu.

10
MIN

Nire plana

Bakarka, bete 4. fitxako plan pertsonala: hiru aldaketa digital, laguntza-pertsona bat eta deskonexio-une bat. Lan-munduari begira: langileek deskonexio digitalerako eskubidea dute (LOPDGDD, 88. art.).

20
MIN

Gure mikroproiektua

Taldeka, ekintza komunitario bat diseinatu fitxako kanbasarekin: arazoa, helburua, norentzat, zer egingo dugu, baliabideak eta nola jakingo dugu funtzionatu duen. Adibideak: mugikorrik gabeko txokoa, ikastetxeko laguntza-baliabideen kartela, berdinen arteko tailer bat.

5
MIN

Itxiera

Talde bakoitzak bere proiektua esaldi batean aurkezten du. Autoebaluazioa (4. atala).

IRAKASLEENTZAT

Azpimarratu muga: lagun batek ez du terapeutarena egin behar. Arrisku-seinaleak badaude (heriotzaz hitz egitea, agurrak, gauzak oparitzea), ez gorde sekretua: 024 edo 112.

MITOA ALA DATUA?

Adierazi esaldi bakoitza mitoa ala datua den. Gero, alderatu erantzunak taldean eta argudiatu.

ESALDIA	MITOA	DATUA
Osasun mentaleko arazoak ahultasun-kontua dira.	☐	☐
Gazte gehienek isilean bizi dituzte arazo hauek.	☐	☐
Sareak ez dira berez onak edo txarrak: erabilerak egiten du aldea.	☐	☐
Laguntza eskatzea porrot egitea da.	☐	☐
Pantailak gauean erabiltzeak loa okertzen du.	☐	☐
Bideo batean ikusitako sintomekin nahikoa da zer daukazu jakiteko.	☐	☐

Zerk eragozten du laguntza eskatzea?

OZTOPOA

NOLA GAINDITU

Nire galdera hizlariarentzat

BEHAKETA-GIDA

Eraman fitxa hau saiora. Idatzi gutxi, baina zehatz.

HARRITU NAUEN IDEIA BAT

GOGORATZEN DUDAN DATU BAT

BURUAN GERATU ZAIDAN BIDEOA EDO ESALDIA

NORK GIDATZEN DU NIRE BIZITZA DIGITALA?

Saioaren ondoren aldatuko dudan gauza bat

BIDEOEN AUZITEGIA

Aztertu osasun mentalari buruzko bideo bat bost galdera hauekin.

GALDERA	GURE AZTERKETA	✓ / ✗
Nor da? Profesionala, bizipen pertsonala, marka...		
Zer frogarekin? Iturriak, ikerketak, iritzia...		
Zer saltzen du? Produktua, ikastaroa, jarraitzaileak...		
Diagnostikoa ematen du? «Hau gertatzen bazaizu, X duzu»		
Nola sentiarazten nau? Lasaitua, kezkatua, ulertua...		

Ondorioa

BIDEO BATEK GALDERA BAT PIZTU DEZAKE. ERANTZUNA PROFESIONAL BATEK EMATEN DU.

NIRE PLANA ETA GURE PROIEKTUA

Lehen zatia pertsonala da eta ez da partekatzen. Bigarrena taldekoa da.

HIRU ALDAKETA DIGITAL

LAGUNTZA-PERTSONA BAT

DESKONEXIO-UNE BAT

Gure mikroproiektua

ARAZOA	HELBURUA	NORENTZAT
ZER EGINGO DUGU	BALIABIDEAK	NOLA JAKINGO DUGU FUNTZIONATU DUEN

NOLA EBALUATU

Ebaluazioa hezigarria da eta parte-hartzean oinarritzen da. Ebidentziak: fitxak, eztabaidako ekarpenak, mikroproiektua eta autoebaluazioa. Plan pertsonala ez da ebaluatzen.

IRIZPIDEA	HASIERAKOA	GARATZEN	LORTUA	BIKAINA
Osasun mentalaren alfabetatzea	Mitoak errepikatzen ditu.	Mito batzuk identifikatzen ditu.	Mitoak datuekin gezurtatzen ditu.	Estigmaren eragina eta genero-rolak azaltzen ditu.
Saioko parte-hartzea	Ez du fitxa betetzen.	Fitxa partzialki betetzen du.	Idea eta datu zehatzak jasotzen ditu.	Saioa bere egunerokoarekin lotzen du.
Edukien ebaluazio kritikoa	Edukia besterik gabe onartzen du.	Galdera batzuk aplikatzen ditu.	Bost galderak aplikatzen ditu.	Iturri fidagarriak proposatzen ditu.
Mikroproiektua	Idea orokorra da.	Helburua eta ekintza ditu.	Kanbas osoa eta egingarria.	Neurgarria eta martxan jartzeko prest.

Autoebaluazioa

	EZ ORAINDIK	PIXKA BAT	BAI
Mitoak eta datuak bereizten ditut.	☐	☐	☐
Saioaren ideia bat nire egunerokoarekin lotu dut.	☐	☐	☐
Badakit nola ebaluatu osasun mentaleko eduki bat.	☐	☐	☐
Badakit nola lagundu gaizki dagoen lagun bati.	☐	☐	☐
Badakit nora jo laguntza behar badut.	☐	☐	☐

ZAINTEA ERE HEZKUNTZA DA

Helduekin lan egiten dugunean ere, gaiak bizipen gogorak azaleratu ditzake. Taldeko arduradunak lasai eta prestatuta egon behar du, eta erakundearen baliabideak ezagutu: ikasleentzako arreta-zerbitzua, orientazioa, unibertsitateko arreta psikologikoko zerbitzua.

- 1** Entzun lasai eta epaitu gabe. Eskertu konfiantza eta aitortu haren emozioa.
- 2** Galdetu zuzenean, arriskua susmatzen baduzu. Suizidioari buruz galdetzeak ez du arriskua handitzen.
- 3** Erabakiak errespetatu, baina ez isildu arriskua. Pertsona heldua da, baina bizitza arriskuan badago, laguntza bilatu behar da.
- 4** Bideratu. Osasun-zentroa, erakundeko arreta-zerbitzua edo 024. Eskaini harekin joatea.
- 5** Bizitza arriskuan badago, **112**. Ez utzi pertsona bakarrik.

Laguntza-baliabideak

112	Larrialdiak Bizitza arriskuan dagoenean.
024	Jokabide suizidaren arretarako linea Doakoa, konfidentziala, 24 orduz. Pertsonarentzat eta haren ingurukoentzat.
Osakidetza	Zure osasun-zentroa Lehen atea: familia-medikuak osasun mentaleko zerbitzura bideratu zaitzake.
900 840 111	SATEVI · Indarkeria matxistaren biktimak Eusko Jaurlaritza. Doakoa, 24 orduz.
017	INCIBE · Zibersegurtasunean laguntzeko linea Ziberjazarpena, iruzurrak, pribatutasuna. Egutero, 8:00-23:00.
zurrunbiloa.eus	Gazteen osasun mentala, euskaraz Bideoak, aditu-elkarriketak eta aholkuak (Elhuyar).

Iturriak: Fad Juventud eta Fundación Mutua Madrileña, *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2025*. Yeung, A., Ng, E. eta Abi-Jaoude, E. (2022), *The Canadian Journal of Psychiatry*. Europako Batzordea: DigComp 2.2 (2022) eta LifeComp (2020). 3/2018 Lege Organikoa, 88. art.



MATERIAL GEHIAGO

gaztedurungaldea.netlify.app · Durungaldeko Mankomunitatea, Ermua eta Amorebieta-Etxano