ASPANIF
Ezpain-ahosabaiko arraildura duten haurren familien elkartea · aspanif.es

Arraildura duen nerabe bat laguntzea

Aholkulari medikuak berrikusia · 2026ko azaroa

01

Funtsezkoena, minutu batean

- Nerabezaroak bere beharrak ditu, tratamendu handienak igaro badira ere.
- Entzuteak askotan konpontzeak baino gehiago laguntzen du: nola dagoen galdetu eta bere erritmoan kontatzen utzi.
- Kontsultetan eta erabakietan hitz egiten uztea, apurka-apurka, laguntzaren parte da.
- Laguntza psikologikoa goiz eskatzea ez da gehiegikeria: psikologia arraildura-taldearen parte da.

02

Ikerketek diotena

2024ko eta 2025eko hainbat ikerketak, arraildura duten nerabe eta gazteekin eginak, gauza xume batean bat egiten dute: nerabezaroak bere beharrak ditu eta ez dira konponduta daudela suposatu behar. Orbainekin edo hizkerarekin ezinegona, desberdin sentitzea, ezizenak eta arbuioaren beldurra kontatzen dute; baita lagunartea hobetzen dela norberaren onarpena handitzen denean eta familiak pisu handia duela ere. 2025eko berrikuspen batek emaitza mistoak aurkitu ditu: ikerketa batzuetan autoestimu- edo antsietate-zailtasun gehiago, eta beste batzuetan alderik ez.

Ikerketa txikiak dira eta bat ere ez da Espainian egin: esperientzia zehatzak kontatzen dituzte, ez guztiei gertatzen zaiena. Neska-mutil bakoitzak bere erara bizi du.

03

Konpondu baino lehen entzun

- Bilatu une lasai eta pantailarik gabeak, esaterako paseo bat edo autoz egindako bidaia bat: nerabe askok gehiago hitz egiten dute azterketa bat egiten ari zaizkiela sentitzen ez dutenean.
- Galdetu galdera irekiekin («nola daramazu?») eta onartu egun batean hitz egin nahi ez izatea.
- Saihestu «baina ez da nabaritzen» bezalako esaldiak: maitasunez esan arren, serio hartzen ez duzuela sentiarazi dezakete. Hobe: «ulertzen dut kezkatzea».
- Ez presionatu bere historia inori kontatzeko, ezta «adibide emateko» ere. Gehiago edo gutxiago kontatzea bere erabakia da.

04

Kontsultetan hitz egiten utzi

Hazten doan neurrian, bere tratamendua gero eta gehiago da berea. Zenbait ideia:

- Ahal denean, berak erantzun diezaiola taldeari, eta joan aurretik bere zalantzak idatz ditzala.
- Galdetu taldeari ea minutu batzuez bakarrik hitz egin dezakeen taldeko norbaitekin: ospitale guztiek ez dute berdin egiten.
- Ebakuntza bat planteatzen bada, azaldu zer aldatuko lukeen eta zer ez, eta bere iritziak balio duela. Informazio gehiago hemen: Hazten amaitzean egiten diren ebakuntzak.
- Ohiko jarraipena amaitzen denean, galdetu nola eskatzen den berriro hitzordua. Hemen kontatzen dugu: Helduarorako urratsa.

05

Noiz eskatu laguntza

Hitz egin bere pediatrarekin edo arraildura-taldearekin, okerrera egin arte itxaron gabe, asteetan hauek ikusten badituzue:

- joaten ez den tristura edo haserrekortasuna, edo inor ikusteko gogorik ez;
- ispiluak, argazkiak edo lehen gustuko zituen egoera sozialak saihestea;
- loaren edo janaren aldaketak, edo notak jaistea;
- ikastolara edo institutura ez joan nahi izatea.

Zeure buruari min egitea pentsatzen duela kezkatzen bazaituzte, galdetu argi eta beldurrik gabe: horretaz hitz egiteak ez du eragiten. Deitu dezakezue 024ra (doakoa, 24 orduz) eta, larrialdi batean, 112ra.

06

Burlak edo jazarpena badago

- Sinetsi iezaiozue, ez gutxietsi eta argi utzi ez dela bere errua.
- Gorde mezuak edo pantaila-argazkiak eta hitz egin ikastetxeko tutorearekin eta orientazioarekin: eskatu esku hartzeko.
- Ikastetxerako, hau duzue: Eskolentzat.

07

Sare sozialak eta itxura

Argazki ukituek eta konparazioek pisu handia dute adin honetan. Debekatu baino, laguntzen du horretaz hitz egitea sermoirik gabe, ia inork ez duela benetan horrela ikusten gogoraraztea eta bere buruaz gustatzen zaiona, itxuratik harago, nabarmentzea.

08

Zuek ere zaindu zaitezte

Laguntzeak nekatzen du, eta normala da zalantzak edo oker ibiltzeko beldurra izatea. Etapa hau igaro duten beste familia batzuekin hitz egiteak perspektiban jartzen laguntzen du. Idatzi iezaguzue: informacion@aspanif.es eta harremanetan jarriko zaituztegu. Anai-arrebak baditu, haiek ere bizi dute etapa hau.

09

Zeinetan oinarritu garen

2024 eta 2025 artean argitaratutako ikerketetan: Caetano eta lankideak (Cogitare Enfermagem), Nguyen eta lankideak (FACE; laburpena soilik irakurri ahal izan dugu), McWilliams eta lankideak eta Davies eta lankideak (Cleft Palate-Craniofacial Journal). Bat ere ez da Espainian egin eta laginak txikiak dira. Aholkuak zuen taldearekin hitz egiteko ideia orokorrak dira, ez jarraibide klinikoak.

10

Gehiago jakiteko

Nerabezaroa eta arraildura
Neska-mutilarentzat idatzitako orria. →

Hazten amaitzean egiten diren ebakuntzak
Sudurra, masailezurra eta nola erabakitzen den. →

Etapako ohiko galderak
Gehien errepikatzen diren zalantzak. →

Arraildurarekin hazten →

Atal osoa, etapaka.

ASPANIFek prestatutako informazio orokorra. Ez ditu zuen taldearen jarraibideak ordezkatzen: zer egiten den eta noiz, ospitale eta pertsona bakoitzaren arabera aldatzen da.

Azken eguneratzea: 2026ko azaroa 9a