



# ZAINZA DEKALOGOA

Dakizuen bezala, **Olatukoop** (Euskal Herriko Ekonomia Sozial eta Eraldatzailearen sarea) osatzen dugun Kooperatiba eta enpresa komunitariok, **pertsonen zaintza erdigunean jartzeko ahalegina egiten dugu gure eguneroko jardunean**. Pertsonak bere osotasunean ulertzen ditugu; bakoitzaren ezagutza eta gaitasunekin, bakoitzaren emozio, beldur eta ilusioekin. Zaintzak erdigunean jartzen egin dugun ibilbidean ikasitakoa zuen zerbitzura jarri nahi dugu, guzientzat baliagarria izan daitekeelakoan.

Beraz, krisi egoera dela eta, OlatuKoop-etik, **zaintzak erdigunean jartzeko eta izateko (bai era indibidualean zein kolektiboan, bereziki kooperatiba eta enpresa komunitarioetan) ondorengo dekalogo sortu dugu**.

Dokumentu hau **3 mailatan jasotzen dugu**, pentsatzen dugu norberetik hasita (eta gure ongizatea bermatua egon ezker), ondoren maila kolektiboak (bizikideak zein kooperatibak eta komunitateak) jartzeko aukera izango dugula. Dekalogo honen azken atalean, Euskal Herrian martxan jarri diren zaintza-sareen zerrenda zein zaintza hauetarako interesgarriak ikusi ditugun irakurgaiak topa ditzakezue.

## INDIBIDUALAK:

- Nola nago? Gogoratu galdera hau zure buruari egitea. Eguneko hainbat uneetan egiten baduzu, zurekin kontaktuan egongo zara eta sentitzen zaudenari toki bat emateko aukera izango duzu.
- Goiko galderari erantzunez, hainbat mailatako erantzunak izan ditzakezu. Guk ondoren 3 mailak proposatzen dizkizugu:
  - Nola dago nire gorputz fisikoa? Badut nonbaiten mina?
  - Nola dago nire burua? Zeintzuk izaten ari dira nire pentsamenduak?
  - Nola daude nire emozioak? Identifikatzen ahal ditut? Zeintzuk dira?

\*Galdera hauei erantzunez, maila bakoitzean estrategiak bilatzen ahal dituzu sentitzen duzuna jasotzeko.

### GOMENDIO BATZUEK:

- Etxean kirola egin eta gorputza mugitu, hau oso beharrezkoa da aurretik aipatutako hiru mailetan oreka topatzeko.
- Idatzi edo norbaitekin hitz egin. Emozioei esan nahi dutena adierazten utzi (gogoratu, emozioak ez direla "onak" edo "txarrak", soilik dira, eta interesgarria da hauek jasotzeko, norberak bere moduak topatzea)
- Tarteak hartu gustuko duzuna egiteko (pintatu, sukaldean aritu, irakurri, meditatu...) edo ezer ez egiteko.

\*Goiko galdera guzti hauek era kolektiboan lantzea beharrezkoa da. Norbere zaintzatik, zaintza kolektibora salto egiteko. Elkar zaintzeko momentua da. Ondorengo puntuan aztertzen dugu hau.

### **KOLEKTIBOAK:**

- Nola daude zure inguruko pertsonak? Nolakoak dira beraien errealitateak? Badaude behar handiak dituztenak (bai fisikoak baita emozionalak ere), hauekin gogoratu eta saiatu haien beharrei erantzuten

### **Bizikidetza unitatean (Bizikide) estrategiak sortu:**

- Elkarrekin bizi garenen artean estrategiak landu (goiko galderen erantzunak partekatzen ahal dituzue). Norberaren egoeraren inguruko informazioa gardentasunez ematea garrantzitsua da erantzun partekatuak sortzeko.
- Eguneko ordutegiak zehaztea lagungarri izan daiteke errutina bat izan dezagun. Errutina hauek zehazterakoan etxeko guztien parte-hartzea ematen dela bermatu behar dugu, guztiek izan behar dute hitz egiteko, entzunak izateko eta erabakiak hartzeko eskubidea, egin ditzagun "Asanblada txikiak" gure etxeetan.
- Etxean guztiak bagaude, etxeko lanak denon artean banatzea garrantzitsua da ere. Zaintza lanak ikusgarri bilakatzeko momentua dela pentsatzen dugu.

### **Kooperatiba eta enpresa komunitarioetan estrategia partekatuak sortu:**

- Komenigarria da denok jakitea nola dauden gure lankideak (goiko galderak erabiltzen ahal dituzue) eta zein den bakoitzaren errealitate konkretua (zaintza lanak, bakardadea, etab.). Gogoratu, pertsonak "ez bagaude ondo" oso zaila (eta presio handikoa) izan daitekeela martxa produktibo bat jarraitzea. Uste dugu merezi duela tarte batean nola gauden elkar-partekatzea ondoren egin beharreko hitz egiten joateko. Ezinbestean bermatu behar dugu kooperatiba edo enpresa kooperatiboa osatzen duten pertsona guztiek izatea haien egoera eta emozioen berri emateko espazio segurua: epairik gabe, gertutasun eta goxotasuntik.
- Elkartasunetik eta konfiantzatik abiatuta, errespetatu ditzagun bakoitzaren erritmoak eta beharrak.

## Komunitatean:

- Ahal baduzu, inguruko zaintza-sareetan parte hartu. Gertuenetik hasi eta ahal izan ezker, auzoetan antolatzen ari diren zaintza-sareetan parte hartu.

\*GOMENDIO OROKOR BATZUEK: Gardentasuna, erritmoak errespetatu, erabakiak denon artean hartu, batzar moduan (errespetuz eta denon denborak kontuan izanda, zalantzetako tartek eskaini, informazioa denon eskura).

\*Gogoratu egoerak aldakorrak izan daitezkeela, beraz etengabeen errebisatu beharko ditugula hartuko erabakiak (bai indibidualak eta baita kolektiboak ere). Izan gaitezen malguak.

EHan SORTZEN ARI DIREN ZAINZA-SAREAK:
<a href="https://auzolagun.gogocarto.fr/annuaire#/carte/@43.322,-1.779,13z?cat=all">https://auzolagun.gogocarto.fr/annuaire#/carte/@43.322,-1.779,13z?cat=all</a>
HONEN HARIRA IRAKURGAI:
<a href="https://www.berria.eus/paperekoa/1998/012/001/2020-03-28/emozioak-ahaztuta.htm">https://www.berria.eus/paperekoa/1998/012/001/2020-03-28/emozioak-ahaztuta.htm</a> (beste baten bat baduzue, bidali eta gehituko dugu!)