

Enplegu, Osasuna eta ongizatea

Tatiana Aretxabala eta Eneritz Angulo. EDE Enplegu Inklusiboa

Enpleguak, independentzia eta egonkortasun ekonomikoa bultzatzeaz gain, pertsonen egonkortasun emozionalean eta ongizatean eragiten du; haien autoestimua sustatzen du (baliagarri sentitu), denboraren egituraketa bultzatzen du (langabezia-egoeren iraupen luzeak monotonia eta motibazioa galtzea dakar, baita ordutegiak desegituratzea ere), eta komunitate bat identifikatzen eta bertan egoten laguntzen du (ingurunearekiko harremana eta sare eta harreman pertsonal berrien ehuna erraztuz eta isolamendua saihestuz), besteak beste.

Oinarrizko premiak asetzeko (biziraupena, segurtasuna eta errealizazioa) bitartekoa den arren, ez da beti nahikoa izaten, eta, beraz, beharrezkoa da bakardadea hausten duten harreman-espazioak agertzea eta parte hartzea eta ekarpen profesionala egitera animatzea.

Antsietatea, depresioa, etsipena, suminkortasuna, lo-arazoak eta elikadura-desorekak, autoestimua eta konfiantza galtzeko arazoak... dira denboran zehar lan-egoera ezegonkorrek eragindako ondorioetako batzuk; estresagarriekin batera, hala nola presio soziala eta/edo familiarra, ezgauza den sentipenak, zailtasun ekonomikoak, ...pertsonak dituen baliabide propioak gainditzera eraman dezakete.

Aurre egiteko erabiltzen den estiloa funtsezko zeregina da, eta, beraz, gure jarduerak erresilientzian jartzen du arreta, eta pertsonak arazoa konpontzera bideratutako ekintzak abian jartzean, horrek errekonstruzio-prozesua errazten baitu.

Beraz, ikuspegia laguntza eskatzen duten emakumeen baliabideak emateko haratago doa. Aldaketa pertsonala eta soziala sustatzen duen esku-hartze mota bat da, ez da sufrimendua arintzea, baizik eta pertsonaren hazkundera sustatu beharko du, horixe izango baita esku-hartzearen erdigunea. Lan arloko esku-hartzearen eta orientabidearen eredu horrek proiektuaren hartzailerek beren autonomia-prozesurako azken elementu gisa laneratzeari dagokionez duten premia nagusiari erantzuten dio.

Beharrezkoa da alderdi pertsonaletan eta sozialetan esku hartzea, ez bakarrik lan-arloari dagokionez, lan-mundurako igarobide egokia errazteko. Eta prozesu luzea behar da haren hobekuntza eta proposatutako helburu partzialen eta progresiboen lorpena neurtu ahal izateko.

Ahalduntzea prozesu indibiduala da, pertsonak beren egoeraz jabetzeko prozesu pertsonala den heinean. Prozesu hori bilakaera propio baten bidez hasten da, non bere eskubideez, indargunez eta interesez jabetzen den, eta beren autonomia eta botere pertsonala sendotzen duten. Prozesu horrek aldaketa eskatzen du, eta aldaketa guztiek bezala denbora behar da.

Gogoeta egiteko, aukeratzeko, trebetasunak garatzeko, geure buruarekiko konfiantza eta autoestimua areagotzeko denbora, ezinbestekoa bizirauteko.

Oro har, ahalduntzeak esan nahi du pertsonak gehiago kontrolatzen duela bere bizitza, gorputza eta ingurunea. Eta horrek guztiak honako hauek dakatza:

LAGUNTZAILEA: EUROPAKO GIZARTE-FUNTSA, EUSKADI 2014-2020 PROGRAMA OPERATIBOAREN BAITAN



- Mugitzeko eta ekiteko askatasuna (autonomia).
- Ingerentzia erabakiak hartzeko prozesuetan (erabakitzeko ahalmena)
- Baliabide ekonomikoak eskuratzea eta kontrolatzea.
- Haren aurkako indarkeriarik eza.
- Informazioa eskuratzea eta berdintasun juridikoa.

Emaktiva proiektu esperimental bat da, gizarte-kalteberatasuneko egoeran dauden emakumeek enplegua lortzeko dituzten zailtasun berezien egiaztapenetik eta kezkatik sortzen dena.

Emakume horiek lan-desabantaila argia dute; izan ere, oso egoera desberdin eta konplexuetatik abiatzen dira: pobreziaren atarian dauden emakumeak (bakarrik dauden emakumeak, bikotea hautsi ondoren, banandu ondoren, alargun geratu ondoren eta adingabeak beren kargura dituztela), genero-indarkeriako egoerak (langabezian dauden eta lan-merkatuan sartzeko zailtasunak dituzten emakumeen ehuneko oso altu batek indarkeria-motaren bat jasan du bizitzan zehar, fisikoa, psikologikoa, sexuala, lanekoa, etab.), maila akademiko baxuak, lan-merkatuarekiko deskonexioa eta ezjakintasuna, horri aurre egiteko beldurra, konfiantzarik eta motibaziorik eza, etab.; horrek lan integrala eskatzen du, lan-ikuspegia, soziala eta pertsonala jorratuko dituen, enplegarritasuna hobetzeko eta lan-merkatuan sartzeko bideratuta.

Estresak, laneko jazarpenak, segurtasunik eza, laneko ezegonkortasuna, higadura profesionala,... Funtsezkoa da emakumeek egiten duten ibilbide integralak benetako problematika osoa estaltzea. Horretarako, emakumeek dituzten beharrak, benetako interesak, ahuleziak eta ahalmenak identifikatu behar dira haiekin batera, beren enplegarritasun-plana diseinatzeko, bai eta hobekuntza pertsonaleko lan bat ere, beldurrez eta emozioez jabetzea ahalbidetuko duten ekintzak bilduko dituen, eguneroko bizitzan aplikatu daitezkeen baliabide praktikoak eskainiko dizkien autokudeaketa emozionaleko eta hobekuntza pertsonaleko plan bat garatuz.

Hala, arriskuko eta/edo tratu txarreko egoeretan emakumeek landu behar duten funtsezko alderdi bat haien enplegarritasuna hobetzera bideratutako kudeaketa emozionala dela balioesten dugu; horretarako, bizipen-proposamen pertsonalizatua egiten da, egunerokoan integratu ahal izateko eta bizitza pribatuan, familiarrean eta profesionalean autoerregulazio emozionaletik ahalduz, gorputzaren kontzientziaketa eta jakituria landuz seinaleak detektatzeko eta laguntzeko baliabideak txertatzeko. Hori funtsezkoa da helburu profesionala lortzeko.

Askotariko edukiak lantzen dira: autoezagutza eta emozioen ulermena (emozioen identifikazioa, emozio negatiboaren desmitifikazioa, gorputzarekiko lotura adierazle eta autoerregulatuak emozional nagusi gisa, eta baliabide praktiko eta askotarikoak txertatzea); hezkuntza sozioemozionala eta ikaskuntza horien aplikazioa enplegua bilatzeko (oinarrizko gaitasun emozionalak, hautaketa-prozesu bati modu positiboan aurre egiteko estrategiak, komunikazio asertiboa eta kudeaketa emozionala lanpostuan, sormena gatazkak konpontzeko baliabide gisa lantzea...).

Emakume askok enplegua lortzea zailtzen duen beste errealitateetako bat da ahultasun sozialeko egoeran dauden familia-erantzukizunak dituzten emakumeek jasaten duten egoera. Hainbat egoera aurki ditzakegu: sarerik gabeko guraso bakarreko etxeak; baliabide ekonomikoak dituzten baina familiarren erantzukidetasunik ez duten etxeen unitateak (horren ondorioz, familia-zaintzaren pisu guztia emakumearen gain geratzen da); beren bizilekutik atera behar izan duten indarkeriaren biktimak; gizarte-laguntzak jasotzen dituzten edo baliabide ekonomiko urriak dituzten emakumeak,...

LAGUNTZAILEA: EUROPAKO GIZARTE-FUNTSA, EUSKADI 2014-2020 PROGRAMA OPERATIBOAREN BAITAN



Kontziliazio-zailtasunak, laguntza-sarerik ez egotea, familia-zaintzan erantzukizun handiak izatea; *superwoman*, *amatxarra*, *alabatxarra*, *emaztetxarra* sindromeak, gainkarga mentala eta abar. Egoera horietan dauden emakumeen ehuneko handi batek oso zail ikusten du lan-merkatuan sartzea edo lan-merkatuan jarraitzea, eta beste askok enplegarritasuna hobetzeko edozein ekintzari uko egin behar izaten diote, dauden ekintzek ez baitute errealitate hori aintzat hartzen.

Horregatik guztiagatik, emakumeek bizitza pribatuan, familiakoan eta profesionalean duten ahalduntzea eta autonomia sustatzea, zaintzailearen enplegarritasunean familia-zainketen erantzunkidetasunari eta inpaktuari buruzko sentsibilizazioa landuz eta norberaren zaintzak enplegarritasuna hobetzeko estrategia gisa duen garrantziaz lan egitea; laguntza-sareak sustatzea eta egon daitezkeen premiak kanpoko baliabideen bidez kudeatzea; erantzunkidetasunean, ahalduntzean, proaktibitatean eta autonomia pertsonalean izango den laguntzan oinarrituz, ikuspegi feminista batetik; gure jardueraren beste helburuetako bat da.

Proiektuak esku hartze soziolaboraleko eredu bat diseinatzea aurreikusten du, arestian adierazitako ezaugarriak dituen emakumeen profil oso espezifiko batera bideratua.

Metodologia aktiboa eta parte-hartzailea da, eta bultzatu, suspertu eta eraldatu egiten du; mendekotasun posibleak saihesten ditu eta autonomia pertsonala bultzatzen du, honako premisa hau oinarri hartuta: prozedurak ikastea prozedurak egitean oinarritzen da.

Banakako eta taldeko metodologia. Maila indibidualean, ibilbide pertsonal bat diseinatu nahi da emakume bakoitzarekin, epe labur eta luzerako gaitasunei, interesei, proiektuei eta jomugei buruz etengabe hitz eginez; eta taldean, berriz, langabeziatik ateratzeko energiak gaitzen eta mobilizatzen saiatzen da, garatu beharreko hainbat alderdi eta balio landuz, hala nola gaitasun profesionalak, ikasteko enplegurako oinarritzko trebetasunak, dituzten eskubideak ezagutzea, lan-baldintzak, etab.

Laguntza-harremanean oinarritutako laguntza. Laneko esku-hartzearen eta orientabidearen prozesuetan, malgutasunez eta erabiltzaile bakoitzaren beharretara eta denboretara egokituta, funtsezkoa da konfiantzan oinarritutako laguntza-harreman sendoa ezartzea. Horretarako, ezinbestekoa da lotura sendo eta etengabea sortzea. Lotura horrek laguntza eskatzen du, entzute aktiboan, enpatian, emakumearen ulermenean eta onarpenean eta bere prozesuan oinarrituta, mobilizaziora eta proiektuak eta ekimenak abian jartzera eramango duen euste- eta segurtasun-esparru batetik.

Ezinbestekoa da horietan beren bizi-kalitatea hobetu daitekeela sustatzea, berreraikitze pertsonala sustatzea eta bizi duten langabezia-egoerari aurre egiteko konponbideetan protagonismoa itzultzea.

Egoerak ikuspegi feministatik aztertzea. Emakumeen aurkako indarkeria arazo sozial eta estrukturala da, esparru guztietan agertzen diren jokabide-ereduen bidez ikasten da, eta jokabide horiek sumisiotik eta menderatzeetik abiatuta ezartzen diren harreman, erakunde eta ordena sozialean ematen dira. Zentzu horretan, lan-esparruan ere sexismoa izaten da. Horregatik, emakume izate hutsagatik hemen ere jasaten duten diskriminazioa ezagutu behar dute emakumeek, bai eta dituzten eskubideak eta laguntzak ere. Garrantzitsua da errealitate hori ere ezagutzea, ahalduntzeko eta gizartean parte hartzeko, babesten dituzten eskubideak baliaraziz.