

מחשבות מבפנים על "עמיתים מומחים"

עורכת המדור: ד"ר נעמי הדס לידור

מאת: ליון גאי מאיר

זה היה קשור לכמה תהליכים מקבילים שקרו באותה תקופה בחיי, המשמעותי ביניהם היה בתוך הטיפול הנפשי הפרטי שלי ובנוסף הידיעה שבעבודה איני צריכה להסתיר עוד את עברי.

אני שורדת פגיעה מינית בילדות, עברתי אשפוז ואני בתהליך שיקום ממשבר נפשי קשה, שאירע לפני כמה שנים. אני זוכרת את המבט של המנהלת שראיינה אותי לתפקיד ההדרכה כשהיא מגיבה ב... "אני תוהה מה את מנסה לומר לי כשאת מספרת את כל זה...?" ניסיתי לומר שאני יודעת מה זה כשכל החיים שלך מתהפכים, כשהרצפה לרגע נחוות כמו תקרה, כשאנשים סביב מרגישים לך כמו אויב או רחוקים כמו שאין איך להגיע... כשכל מה שנשאר ממך זו ערמת רסיסים של עצמי שבור ופעמים רבות את פשוט מבקשת להיגאל, להתפורר ולעוף על גבי רוח. ניסיתי לומר שהחוויות שלי הן מה שמאפשר לי להתחבר, לגעת, ליצור קשר אנושי, אני לא בטוחה שהבנתי אז לגמרי כמה זה היה נכון.

אני חושבת שלא יכולתי להסתיר עוד את עצמי, העצמי שלי כלל כל כך הרבה חוויות בלתי אפשריות שהדיבור עליהן בכלל "לא מותר" ברוב סיטואציות החיים. כנראה בגלל זה מצאתי את עצמי בראיונות עבודה חושפת עבר שחור... אבל מקווה לעתיד בהיר יותר.

החוויה הזו שלא הייתי צריכה להסתיר מצד אחד, וההתעסקות הזאת בתחום שעניין

"תשלחי כבר את הקורות חיים שלך."
 "אבל כתוב בהגדרת התפקיד שדרוש תואר ראשון ולי אין!"
 "אבל תשלחי בכל זאת!"
 "אני לא רוצה לשלוח ולהתאכזב... הם לא יחזרו אלי."
 "תשלחי כבר את הקורות חיים, זו משרה מיוחדת."
 "פשוט תשלחי."
 "בסדר בסדר אשלח..."

זה קרה דווקא כשמצאתי עבודה ראשונה בכל חיי, שלא חיפשתי אחרי חצי שנה כיצד ולאן לברוח ממנה. קורות החיים שלי עשירים מאוד, כל חצי שנת עבודה הייתי מרגישה שאני מתחילה להיקשר למקום ולאנשים. האינטימיות שבקשר הייתה מפגישה אותי עם פחדים עמוקים בתוכי והייתי מתחילה לבנות את העזיבה שלי. אחרי כמה חודשים הייתי מעדכנת שבתום השנה אסיים את העבודה (תמיד היו לכך תירוצים טובים ממש של התפתחות, מעברים... לעתים לא יאמן באילו אשליות המוח שלנו "מאכיל" אותנו רק כדי לשרוד נפשית את החיים). וככה כעבור שנה הייתי מוצאת את עצמי במקום אחר מתחילה שוב את אותו תהליך היכרות במקום העבודה החדש...

בעבודה כמדריכה בדיור המוגן עם אנשים שעברו משברים נפשיים הרגשתי לרגע בבית.

מחלקות: בכניסה לאשפוז - במחלקה סגורה שבה פועלת יחידת ההשגחה והמיון, ביציאה מאשפוז - מחלקת אשפוז יום ובמרכז משפחות שנותן טיפול וליווי למשפחות מטופלים. ההרגשה היא כאילו הזמן רץ מהר מן הרגיל, אנו עומדים אל מול סיום שנתיים של הפיילוט ולאחר קבלת הארכה לעוד שנה עד פברואר 2018. אכן, מרגש מאוד, אך גם מעורר הרבה אי ודאות להמשך...

האם משרד הבריאות יקח על עצמו את המשך הקידום של ידע מניסיון בתחום? האם כיוון זה ימשיך בתחום השיקום הפסיכיאטרי בקהילה בלבד? או אולי הפיילוט מהווה נקודת שינוי, דווקא במוסדות ה"טיפולים" כמו בתי חולים ומרפאות לבריאות הנפש. האם תמשיך התנועה הצרכנית להתעצם עד שתהפוך לכוח חזק ומניע בתחום בריאות הנפש? האם מערכות מוסדיות ימשיכו להעסיק בעלי ידע מניסיון, ויעשו הכול כדי לשלבם כשותפים שווים בעבודה בתחום, לטובת המטופלים ולטובת שיפור, ייעול והתאמת המערכת לבני האדם הנזקקים לה? האם ימשיך זרם של הקמת חלופות טיפול ושיקום על ידי אנשים בעלי ידע מניסיון (כמו חלופת האשפוז שקמה בירושלים) וכך נפעל כמו במדינות רבות שכבר עשו מהלך זה לפני שנים? נותרתי עם הרבה שאלות...

ושאלות אלו שלעתים מכות בי הן חלק מן החוויה שלי בעבודה כעמיתה מומחית. מדובר בחוויה מטלטלת ברבים מן המובנים: יש ימים שבהם עלות בי תחושות של עשייה גדולה, היתני חלק משינוי תפיסתי בתחום, לגבי האפשרות של אדם לצאת ממשבר נפשי, לצמוח מתוכו ולבנות לו חיים טובים. ואחריהם לא מאחרים להגיע ימים שבהם אני לא תמיד מצליחה לראות את המשמעות הרחבה של עבודתי, ימים שבהם אני עסוקה בחציבה של הראשוניות. להיות ראשון משמע לחצוב את דרכך כשאף אדם לפני כן לא

אותי ושהיה לי מה לתת בו מצד אחר, הייתה חוויה מרפאה בשבילי, דיברתי על חלקים מסיפורי בכל מיני הזדמנויות וחשתי שבחשיפתי כאילו פתחתי דלתות רבות לנושאים רבים שהטאבו לא נתן לגשת אליהם תמיד. לא הייתי צריכה לברוח באותה השנה, עמדתי לסיים שנת עבודה ולא הייתה לי שום תכנית עזיבה. כמה מוזר! וממש אז אולי דווקא אז הגיע הטלפון מרכזת השיקום האזורית שהכרנו מן העבר, כשהיא דוחפת אותי לשלוח קורות חיים למשרה שבכלל לא רציתי בה.

הגעתי לראיון העבודה בבית החולים הפסיכיאטרי, המרכז לבריאות הנפש מזרז שבעכו, ישבתי מול חבורה גדולה במיוחד של אנשי מקצוע. אני חושבת שבכל תהליך ההחלמה שלי לא ישבתי באותו החדר עם כל כך הרבה אנשי טיפול בבת אחת. לפני שיצאתי את החדר בסיום הראיון, שאל אותי מנהל אחת המחלקות, מ-1 עד 10 כמה אני רוצה את התפקיד... ענית 9 ורק באותו הרגע הבנתי שאני רוצה.

מאז חלפו כמעט שנתיים, שבהן אני מרכזת יחד עם מנהלת השירות הסוציאלי את הפרויקט בבית החולים. הפרויקט שהגו פיילוט ראשוני וחדשני בתחום, שם את ה"ידע מהניסיון" במרכז העניינים. הפיילוט נערך בשני בתי חולים, במרכז לבריאות הנפש בבאר שבע ובמרכז לבריאות הנפש מזרז (מזרע לשעבר) שבעכו. ממומן על ידי הקרן למפעלים מיוחדים של הביטוח הלאומי ומשרד הבריאות אגף שיקום, ושותפים לו עמותת לשמ"ה שהיא עמותת המתמודדים היחידה בארץ, יוזמה דרך הלב - תכנית צרכנים נותני שירות, שמלווה את העמיתים מחוץ לבית החולים ובית הספר לשיקום ששם נערכו הכשרות העמיתים המומחים. במזרז אנחנו קבוצה של חמישה עמיתים מומחים ואנוכי, אנו עובדים (מיותר לציין שבשכר מלא...) בשלוש

אחר... שביקשו להראות לכולנו ש"אפשר!" שהיא בשבילנו "מודל להשראה" שאפשר לשנות את אורח החיים, לרדת במשקל, להיות מאושרים יותר וכולי. תופעה זו התעצמה והיום ברשת האינטרנט אפשר למצוא קבוצות רבות שהולכות אחרי אנשים שהביאו עקרונות של "ידע מניסיון" לתחומם. תחום ההתמכרויות גם הוא מתנהל שנים רבות על ידי אנשים שעברו גמילה ומשמישים "מדריך מכור נקי" בקבוצות תמיכה שונות. נחשפתי גם לאנשים החוטאים בעיני באמירות כמו "אם תעשה בדיוק מה שאני עשיתי - תצליח גם אתה!" אך המציאות שאני עדה לה לפחות בתחום בריאות הנפש היא אחרת, העקרונות הם החשובים ולא דרך ההחלמה הספציפית לפרטיה. אם כך, הסיפור האישי המדויק שאני עשיתי הוא חסר חשיבות בפרטיו, חשובים מזה הם העקרונות שבהם פעלתי ואני אסביר: בתהליך העבודה הקבוצתי שעשינו בקבוצת העמיתים במזור, חיפשנו להבין מה משותף לנו. די מהר למשל גילינו שלכולנו היה אדם אחד בדרכנו, (ומעניין לראות שברוב המקרים לא היה זה דווקא איש מקצוע טיפולי) שהאמין בנו כשאנחנו לא יכולנו להאמין בעצמנו, זה היה יכול להיות שכן, בן משפחה או אפילו מורה לתנ"ך, אותה מורה מחטיבת הביניים שבקשר העמוק שנוצר בינינו היא תמיד זכרה להזכיר לי כמה אני מיוחדת וכמה אני מסוגלת... מורה לתנ"ך. כמו כן עלו בתהליך העבודה הקבוצתי עקרונות של בחירה - אני בוחרת/ת כמה שיותר בתהליך וגם כשנעזרים באנשי מקצועי כדי לבחור, האחריות לבחירה נשארת שלי על חיי. עיקרון נוסף היה הבנת הצרכים שלי ברגע נתון ועשיית פעולות כדי לענות על צרכים אלו, תהליך של הקשבה לעצמי האמיתי. כמו כן עלה עניין בניית מערך תמיכה רחב ככל שצריך, מערך שטיפול פסיכולוגי יכול להיות חלק ממנו אך גם חוג חברים קרובים, משפחה כמובן, רופא סיני, מערך שיקום מותאם, עמיתים להתמודדות ועוד, מה שבעצם מוציא את תחום השיקום בעיני מתוך הקוביות המוכרות, אל החיים עצמם, אל הקהילה, אל עולם

השאיר לך ידע או ניסיון, מה כדאי לעשות? מה עבוד? וממה עדיף להימנע?

אחת השאלות שמייצגות ראשוניות זו, היא השאלה: "כמה צריך להגן עלינו, העמיתים, בעבודות מסוג זה?" שאלה זו אני שומעת פעמים רבות מן הצוות בבית החולים, הרי ברור שהעבודה בתוך בית החולים הפסיכיאטרי גובה מחירים נפשיים מכל אדם. זהו מקום עבודה שלא קל לקום אליו בבוקר. לאנשי המקצוע העובדים בו יש צורך רב לבנות חוצץ והפרדה ברורה בינם לבין ה"חולים". אסטרטגיית הגנה זו של הצוות משמרת לצדה סטיגמות ומותירה את החיץ בין חולים לבריאים לבלתי נחצה. האם להעסיק אנשים שמלכתחילה מתמודדים עם קשיים נפשיים במקום שכל כך קשה לעבוד בו? שאלה זו עולה שוב ושוב מצד הצוות. מבחינתי אוב התשובה ברורה, כל עוד יהיו אנשים שירצו לשלם את המחירים האלה (כמו שיהיו אנשים שמוכנים לשלם מחירים גבוהים בעבודה עם סיכונים של פגיעה בבריאות הפיזית למשל בשביל תהילה, שכר טוב או תנאים מעולים) וכל עוד יהיו אנשים שירצו להיכנס למערכת דרך ניסיונם ולעבוד כשהם חשובים בסיפורם האישי, נראה לי ברור מאלי שבערכות בריאות הנפש צריכות לעשות הכול כדי שהידע מן הניסיון ינוצל בדרך המיטבית בשביל כולנו. לצערנו, אין אדם החסין מפני משבר נפשי ובני האדם שמטופלים במוסדות אלו הם הילדים, ההורים ובני הזוג של מישוהו מאתנו. נדרש אפוא שנעשה הכול כחברה כדי לאפשר לידע שלהם לסייע למערכות ולתרום לאנשים אחרים שמצויים במשבר כעת.

וכדי להבין את האוצר הגלום בידע מניסיון אני רוצה להתחבר דווקא לתהליך שאנו עדים לו בתחום התזונה והרגלי הבריאות בחיים, תחום שלפני שנים היה בו מקום רק לרוכשי מקצוע התזונה והדיאטה. עם הזמן התפרסמו נשים כמו חלי ממון (מדובר בעיקר בנשים אבל זה כבר נושא למאמר

המשפחתיים והבריאותיים בזמן שהוא בעבודה. כללים אלו הופכים הרי את המשחק לאפשרי למשחק, ומגנים על כולנו.

התשובה למצבים המעט קיצוניים האלה טמונה בעיני בריקוד העדין שלמדנו לרקוד יחד בין לבין... בין יכולתנו כקבוצה וכיחידים לעבוד כעובדים מן המניין, ברוב הזמן להתרכז בעבודה, בדרישות התפקיד והמערכת, ביוזמה, בפעילות ובמעשים.

ובין התמודדותנו האישית המורכבת, שאצל כל אחד באה לידי ביטוי בצורה אחרת ובצרכים אחרים, עלו בתהליך זה שאלות של מינונים, כמה לבחור לשתף את הקבוצה? כמה ובמה לשתף את העמיתים במחלקה? כיצד מכילים את הידיעה שיש יותר מאדם אחד שחווה קשיים בקבוצה? האם אנחנו כקבוצה יכולים/צריכים להיות זה בשביל זה בכל מצב? הכוח הקבוצתי גדול מאוד, אך דורש הוא השקעה ומחויבות לתהליך משותף שלא מובן מאליו בכל מקום עבודה, ולעתים דווקא היעדר המחויבות הרגשית והידיעה הברורה של הגבולות בעבודה (בארבע אני מפסיק ונוסע הביתה, לחיים האישיים שלי) מאפשרת לנו לעבוד במקום מסוים.

אז בריקוד העדין הזה, עם הזמן היכולת לחשוף מעט מחולשותינו בתקופת משבר או קושי, לדבר על הצרכים ולא להשתיק אותם, לנהל שיח על התאמות בעבודה, שיוכלו לסייע לי בתקופות אלו ולא לנסות ולהחזיק "כאילו הכול כרגיל" הייתה לגבי חידוש. זה תהליך חדשני מאוד בשבילי, קשה לי להסביר לכם עד כמה. מעולם לא עבדתי במקום עבודה שבו לא הייתי צריכה להסתיר חלקים גדולים מחיי.

אני בטיפול פסיכולוגי כבר שש שנים, הטיפול שלי הוא חלק משמעותי בחיי ועומד בראש סדר העדיפויות שלי. אני מרגישה שבכל יום אני משתנה

בני האדם וההתמודדות האוניברסלית עם החיים: האדם יצור לעצמו משמעות ואושר בחיים ללא קשר ישיר למגבלותיו. עלו עקרונות רבים נוספים, שבאופן לא מפתיע לגמרי, אפשר לקרוא על חלק ניכר מהם במחקר ובידע שכבר נאסף בתחום זה בעולם ובארץ.

ואם נחזור שוב לשאלה "האם וכמה צריך להגן עלינו?" התגובות לעיסוק בנושא זה הולידו תחושות שהשתנו עם הזמן. בתחילה חשנו כקבוצה שהאמירות המגוננות (לתחושתנו יתר על המידה) גורמות לנו להיות עסוקים דווקא במצבנו בנפשי... הדבר העלה דיונים על "האם אני יכולה להגיע לעבודה במצב רוח לא טוב, ולא להיחשד בהידרדרות במצבי הנפשי על ידי העמיתים שלי בצוות המחלקה. הרי ברור לכם, שכמו לכל בני האדם גם לנו יש ימים שבהם היינו מעדיפים שלא לצאת מן המיטה - ולא, לא בגלל דיכאון קליני.

בהמשך התעוררה אצלי ההרגשה כי תחושת ההגנה כלפינו במידה מוקצנת הביאה אותי לחוש שאני צריכה להיות "חזקה" יותר מן הרגיל, שאני צריכה להחזיק "פאסון", ולמצוא מקומות שאינם העבודה כדי לפרוק תחושות של תסכול, קושי וסתם אי שביעות רצון מן היום-יום השוחק, ואז בהמשך לשיח על זה, נוצר מצב שכמעט בכל רגע נתון אחד מאתנו בקבוצה מתמודד וחושף במהלך העבודה (בשיחות אישיות או בקבוצה) קשיים אישיים, (לא תמיד קשיים נפשיים כמובן). אך מה שמעניין היה לראות שמשוהו באפשרות לפתוח את הקשיים בעבודה ואולי חשיבה על שזה אפילו נדרש כחלק מן התפקיד במקרים מסוימים, חשף אותנו כקבוצה להתמודדויות רבות ובאינטנסיביות רבה. זה בעצם כאילו נטרלנו את אותו מנגנון ניתוק נורמטיבי או כמו שינינו את כללי המשחק, הכללים שמסייעים ברוב הימים לעובד "רגיל" לשכוח מעט את הקשיים היום-יומיים, הכלכליים, האנושיים,

אחרים לטפל בעצמם בדרך המיטבית להם. אני מרגישה שהעיסוק בתחום הזה משמר את המחויבות שלי לעצמי לשיפור חיי ולהחלמתי. כמו תזכורת שחוזרת שוב ושוב והבנה שהחיים יקרים מפז ושווה לעבוד קשה בעבורם. אני מייחלת לכך שיותר ויותר אנשים בעלי ידע מניסיון, יתמקצעו בתחום וייחשפו במטרה לשבור את אט את החומה בין הבריא לחולה ושאוּלי בעתיד נוכל להביט זה לזה בעיניים ולא דרך מסננת של הגדרות ותיוגים, פשוט כבני אדם. זה הרי כל כך מרפא! אני בטוחה שזה ישפר פלאים את שיעורי ההחלמה ולדעתי גם את החוסן החברתי שלנו, במציאות כזו בעולם שלעתים לא קל לחיות בו.

נכתב בידי: **ליון גאי מאיר**, רכזת עמיתים מומחים, מטעם עמותת לשמ"ה, המרכז לבריאות הנפש מזור (מזרע לשעבר), עכו. מרצה בתחום ידע מניסיון ומבט אישי על דיסוציאציה במצבי טראומה מתמשכת. liongaim@gmail.com

נערך בידי: **נעמי הדס ליזור**, PhD, OT, ראשת תכנית לימודי תת התמחות בתואר השני בחוג לריפוי בעיסוק באוניברסיטת תל אביב, בנושא: בריאות הנפש בקהילה. מנהלת בית הספר הארצי לשיקום, שילוב והחלמה בבריאות הנפש בקריה האקדמית אונו.

קצת... זה דבר נפלא המעיד על התפתחות ותהליכי שינוי וצמיחה, אך זה גם מותיר אותי לעתים לא יודעת מהם גבולותיי, שכן מה שהיו גבולותיי אתמול לעתים יהיו אחרים מחר... האם אני במשבר או אולי חווה כאבי התפתחות וצמיחה... לא תמיד אפשר לדעת לעתים רק בדיעבד. לא קל להחזיק טיפול נפשי "פועל" ולעבוד במשרת ניהול עם אחריות גדולה, יש רגעים שבהם גם אני רק רוצה לרגע לחזור להיות מטופלת במשרה מלאה ללא דאגות וללא ציפיות... מניסיוני אגב, גם במצבים הקשים ביותר היו לי דאגות וציפיות, גם כשלא הייתי מוכנה לחלוק אותן עם צוות מטפל... תקופת משבר נפשי היא לא ממש תקופה של מנוחה אמיתית כמו שרבים נוהגים לחשוב. וכשאת עובדת עם הסיפור האישי שלך ככלי עבודה, הקשיים שעלו לי בלתיחזק בריאות נפשית נדרשים ומתבקשים להיות חלק מן השיח. כשיצאתי לשבוע חופשה במטרת "אשפוז בית" כדי לאפשר לעצמי לעבור חלק מתהליך טיפולי שדרש אינטנסיביות רבה יותר, שמחתי שאני לא צריכה לספר סיפור כסוי ולא להמציא איזה אירוע משפחתי. הקבלה של העמיתים אותי בתוך ההקשר של סיפור חיי וההתמודדויות שלי, נחוות אצלי כשלמה יותר ואמיתית יותר.

אני באמת מאמינה שרק כשאטפל בעצמי בדרך המיטבית לי, אוכל לסייע לאנשים

המידעון האלקטרוני

העמותה הישראלית לריפוי בעיסוק מזמינה אתכם להתעדכן
מדי חודש דרך מידעון הנשלח אליכם בדואר אלקטרוני.

במידעון מידע בנושאים שונים:

חדשות המקצוע, קורסים והשתלמויות, חדשות מהאקדמיה ומהשטח ועוד.

הרשמה לקבלת המידעון

דרך העמותה:

www.isof.org.il

להוספה לרשימת התפוצה (בתחתית הדף)