

## דבר החברה - יולי 2023



יפעת נוריאל



ענת אלבוז-שניידרמן



רביטל גל

### קהילה יקרה,

המצב הפוליטי, המצב הביטחוני, המצב הכלכלי. היחסים בינינו לבינינו, בינינו לבין המערכות שאמורות לתמוך בחיינו. יש הרגשה שגם הדברים שאליהם התייחסנו כמובנים מאליהם, מאותגרים ועומדים למבחן. גם בתוך המקצוע האהוב שלנו: גורמים בעלי אינטרס זר מאיימים על גבולות המקצוע שלנו ומעוניינים לשנות אותו כל כך עד שלא נכיר אותו, והוא יאבד את זהותו. הרבה דאגות...

אבל כבר הבנו ששהות במעגל הדאגה רק מעצימה אותו. לא זו בלבד שהיא לא יעילה, כי היא משאירה אותנו במסגרת הדברים שאין לנו שליטה עליהם, אלא אף שהשהות במעגל הדאגה משפיעה עלינו לרעה וגורמת לנו לסגת יותר ויותר למצב של פסיביות, הימנעות ורגשות שליליים.

אז מה עושות? זוכרות שאנחנו כמטפלות יודעות מצוין לפתוח את הדלת למעגל ההשפעה עבור המטופלות והמטופלים שלנו. הרי אדם שמתמודד עם מחלה, מגבלה או נכות הוא אדם

האם שמעתן על "מעגל ההשפעה" ומעגל הדאגה?"

המושגים מעגל ההשפעה ומעגל הדאגה מוצגים בספרו של סטיבן קובי "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד" (1989). **מעגל ההשפעה** מכיל סיטואציות שיש לנו יכולת להשפיע, גם אם באופן חלקי, על התוצאה שלהן. **מעגל הדאגה** מכיל סיטואציות שאין לנו יכולת לשלוט על התוצאה שלהן. לכל אחד מאיתנו קשת נרחבת של תחומי דאגה. הפרשנות היא סובייקטיבית ותלויה בתפיסת האדם את המציאות שלו. אבל העיקרון אומר שככל שנתמקד יותר במעגל אחד, כן השפעתו תגדל על תחושותינו, על מצב רוחנו, על בריאותנו והתנהגותנו.

התקופה האחרונה מאתגרת ברמות שונות ונדמה שמעגל הדאגה שלנו מתרחב ומתרחב:

חבריה, היא צריכה אותם. היא צריכה אתכן. הדרך שלכן להגדיל את מעגל ההשפעה של החברה הישראלית היא להצטרף כחברות. דמי החברות שלכן ישמשו את החברה הישראלית להמשך קידום המטרות שחשובות לנו וצמצום הגורמים שמאיימים עלינו כמקצוע. אתן מבינות? מעגל ההשפעה פועל לשני הכיוונים: אתן מגדילות את השפעת החברה הישראלית והחברה הישראלית מגדילה את ההשפעה של המקצוע שהוא אתן.

אז בואו נשפיע. בואו נהיה אקטיביות ונתמקד במה שכן מצוי במעגל ההשפעה שלנו: זה יכול להיות דרך דמי חברות, זה יכול להיות דרך התנדבות בחברה הישראלית, וזה יכול להיות דרך לייק לפוסט. כל צעד אקטיבי שבכוחן לעשות ממקד את כולנו במעגל ההשפעה.

מאחלות לכולן/ם רגעי השפעה לרוב.

**רביטל גל וד"ר ענת אלבז-שניידרמן**, יו"ריות משותפות של החברה הישראלית לריפוי בעיסוק

**יפעת נוריאל**, מנכ"לית החברה הישראלית לריפוי בעיסוק

שחווה את היעדר השליטה שלו בדרך הרבה יותר מוחשית בחיי היום-יום שלו. וכשהוא פוגש אותנו, אנחנו מאפשרות לו להרחיב את השליטה שלו בחייו. ואחת היא אם מדובר בהתאמה סביבתית, ברכישת מיומנות חדשה או בשיפור שגרה רווחת, האדם רוכש בהדרגה יכולת שליטה מוגברת על מצבים שקודם לכן לא סבר שיש לו שליטה עליהם. זה מהות המקצוע שלנו: להגדיל את מעגל ההשפעה של המטופלות/ים ולהקטין כתוצאה מכך את מעגל הדאגה.

האם אנחנו יכולות לעשות את זה עבור עצמנו כמקצוע? ודאי שכן. דרך אחת להגדיל את מעגל ההשפעה היא לחבור לחברה הישראלית לריפוי בעיסוק. העמותה המקצועית שלנו מצויה כל הזמן בתוך מעגל ההשפעה: בניית ימי עיון וכנסים, הקמת קבוצות עניין, פעילות פוליטית, קידום מחקר וקליניקה, חיבורים עם מקצועות אחרים, פתרון בעיות עבור קבוצות ויחידים בתוך הקהילה המקצועית. אין לנו אפשרות אחרת. הרי אם החברה הישראלית תישאב לתוך מעגל הדאגה, היא תאבד את זהותה ולא תוכל להגשים את המטרה שלשמה הוקמה. אבל כדי שהחברה הישראלית תוכל להגדיל את מעגל ההשפעה עבור