

תוכן עניינים

מבוא - עמוד 3

רקע – עמוד 3

הבחירה בדרך הלב - עמוד 3

המצב הקיים – עמוד 4

אתגרים מרכזיים – עמוד 5

תכנית לקידום הבריאות "בדרך הלב" – עמוד 7

פירוט תכנית "דרך הלב לצוות דרך הלב" - עמוד 8

דיון – עמוד 9

סיכום – עמוד 9

רשימת מקורות – עמוד 10

מבוא

בעולם המערבי, רבות העבודות בהן בני האדם עוסקים בישיבה מרובה במשך היום. בנוסף, עומס העבודה והמתחים שהיא מביאה עמה מקשים על שמירה על אורח חיים בריא, הן פיזית והן מנטלית. עבודה זו תעסוק בניתוח הבעיות הקיימות בארגון הנבחר, הקשורות לאורח העבודה היושבני ולסדר היום העמוס המביא עמו קושי בשמירה על אורח חיים בריא. במהלך העבודה, תוצע תכנית לקידום אורח חיים זה בארגון ותעשה חשיבה על התאמות לאנשים העובדים בארגון. מטרת העבודה היא מתן אפשרות להתבוננות על אורח החיים הבריא בארגונים, והבנתה של התועלת המתקיימת באמצעות אורח חיים זה.

רקע

הארגון הנבחר הינו מרכז טיפול ותמיכה רגשית בשם "דרך הלב", השייך לעמותה בשם זה ולו מספר שלוחות ברחבי הארץ. המרכז מכיל בתוכו 20 עובדים סוציאליים ופסיכולוגיים המתמחים בעבודה עם נערות על הרצף הסיכוני. הפנייה למרכז נעשית דרך בתי הספר, השירותים החברתיים, ובפניה עצמאית של הורים והנערות עצמן. המקום בנוי כבית פרטי, עם מטבחון, חדרי טיפול נעימים, סלון קטן ובו פופים וכריות ישיבה ושירותים. הבית מוקף גינת פרחים קטנה ונמצא במקום חבוי יחסית, בפאתי העיר, כשהמטרה היא לאפשר לנערות המגיעות תחושה של פרטיות וחום. הנערות המגיעות לטיפול הינן בגילאי 12 – 18, סובלות מבעיות רגשיות שונות כגון חרם חברתי, דימוי עצמי נמוך, שימוש באלכוהול סמים, קשיים ביחסים עם ההורים/ אחים, ועוד. ההורים מלווים בהדרכה הורית, במסגרת הטיפול, ולעיתים נעשות גם פגישות עם בני משפחה נוספים, עם מחנכת הכיתה וכדומה. כל נערה מלווה במשך כשנה בתמיכה רגשית במרכז, על ידי איש/אשת מקצוע שנבחרו עבורה. בנוסף, אחת לשבוע מתקיימת קבוצת תמיכה לנערות שבה הן משוחחות יחד על קשייהן ומקשיבות זו לזו. במסגרת הקבוצה, הנערות יוצאות גם לעבוד בגינה, שותלות פרחים, מעשבות ומטפלות בצמחיה הפורחת.

הבחירה ב"דרך הלב"

הצוות המסור, העובד ב"דרך הלב", משקיע ימים כלילות בנערות המטופלות במרכז, ובהוריהן. המטפלים נחשפים לקשיים רבים של הנערות ומלווים אותן במקומות הקשים בחייהן. העבודה כרוכה במתחים נפשיים ובדאגה רבה שעלולה להגיע גם למצבי קצה, כגון נערה המבטאת אמירות אבדניות. עובדים אלו, תכופות אינם מגיעים כלל לארוחות מסודרות במהלך היום, לזמן פנוי עבור עצמם, להשקעה מנטלית בנפשם, ובוודאי לא לפעילות ספורטיבית כלשהי. רובם מתארים סדר יום כאוטי שמסתיים בשעה 16:00, אז נפתחת ה"משמרת השנייה" ביום והיא הטיפול בילדיהם שלהם. העובדים שבים למשפחותיהם

ונהנים מזמן איכות קצר, שתכופות מופר על ידי טלפונים מן הנערות או הוריהם ורגעי חירום בהם עליהם להתפנות שוב לעבודה. בנוסף, רובם יושבים בשעות הערב להשלים חלקים נוספים בעבודה כדוחות, סיכומי טיפול וכדומה. מסיבה זו, ראיתי לנכון להציע את מרכז זה כמתאים ליצירת פעילות לבריאות ואורח חיים בריא. המטפלים העוסקים בעבודה החשובה של סיוע לנערות בסיכון, ראויים לשמירה על בריאותם ושיפור אורח חיים המורכב. לצד העבודה המאומצת, לכל אחד מן העובדים ישנם החיים האישיים שלו, המביאים עמם קשיים נוספים, מחוץ למסגרת העבודה. מעבר לכך, רוב שעות היום, יושבים עובדי המקום בטיפול או בישיבת צוות ועל כן אינם "מזיזים" את גופם. העבודה הישיבנית וחוסר הפניות לאכול באופן מסודר, עקב העומס במרכז, הן סיבות נוספות בעתין בחרתי במרכז זה לעבודה. הסיבה האחרונה הינה הנערות המטופלות במקום: המטפלים מהווים מודל לחיקוי לנערות ובכך שיחיו אורח חיים בריא, יוכלו לאפשר להן לאמץ את אותה הגישה לחייהן שלהם ובכך להטיב עם עצמן.

המצב הקיים

כאמור, צוות המקום מונה עשרים אנשי טיפול, מתוכם ישנם עשרה עובדים סוציאליים ולצדם עשרה פסיכולוגיים. כולם בעלי תואר שני והתמחות בפסיכותרפיה ועבודה עם נערות בסיכון. גילם של חברי הצוות נע בין 30-50, לחלקם ילדים בגילאי הגן ובית הספר ואחרים בעלי ילדים בתיכון ובצבא. מחצית מאנשי הצוות הינם גברים ומחציתן נשים. רובם מתגוררים באזור המרכז, נשואים ובעלי מצב סוציו אקונומי בינוני- גבוה. חברי הצוות עובדים במרכז כארבעים שעות שבועיות, במשרה מלאה, מן השעה שמונה בבוקר ועד השעה ארבע אחר הצהריים, בימי ראשון עד חמישי. בנוסף, במהלך סוף השבוע, ישנו איש צוות כונן טלפונית שבמקרי חירום, כגון ניסיון אובדני של אחת הנערות, יוצא לשטח לסייע לנערה ולהוריה. השבתות מאוישות מדי סופה"ש בכוננות קבועה המתחלקת בין כללי אנשי הצוות.

עובדי המקום מתארים סדר יום עמוס במיוחד, הנפתח בארגון הילדים למסגרות, ריצה אל העבודה, עמידה בפקקים והתחלת היום כשכבר "הלשון בחוץ". לאחר מכן, מתקיימת ישיבת צוות בוקר שבה יושבים ומשוחחים על ענייני היום והתכנית הטיפולית עבור כל נערה. זה המקום להעלות קשיים ודילמות הסובבות סביב עניינים מקצועיים. לעיתים מתקיימת גם ארוחת בוקר במהלך הישיבה הכוללת בורקסים ומאפים מן המאפייה השוכנת לצד המרכז. לאחר מכן, פונה כל מטפל לחדרו ועד השעה 16:00 יושב לשיחות טיפוליות עם נערות (שיחה טיפולית היא בת חמישים דקות) או עם הוריהן. בין פגישה לפגישה ישנו מרווח של 10 דקות ובו המטפלים משתדלים לענות לשיחות, מיילים, שירותים וכו'. רוב המטפלים מציינים כי אין להם זמן לשבת לארוחת צהריים מסודרת והם ממתינים לארוחת הערב בבית או "חוטפים משהו מן המאפייה" בדרך הביתה. כולם מתארים רצון לשפר את אורח חייהם הבריא.