



יספרא האגודה הישראלית לשיקום פסיכיאטרי (ע"ר)
ISPR Israel Psychiatric Rehabilitation Association (R.A) ispraisrael.org.il

סיכום מאמר

"והדברים שאני יכולה להשיג עכשיו זה ממש מדהים": הפוטנציאל של תקציבים

אישיים כמנגנון לתמיכה בהחלמה בבריאות הנפש

ג'רי טיו, ג'ון לרסן, שרה המילטון, ג'יל מנת'ורפ, נעמי קלווט, ונסה פינפולד, ופאולינה

סימצ'ינסקה

בריטניה, 2015

Tew, J., Larsen, J., Hamilton, S., Manthorpe, J., Clewett, N., Pinfold, V., & Szymczynska, P. (2015). 'And the stuff that I'm able to achieve now is really amazing': The potential of personal budgets as a mechanism for supporting recovery in mental health. *British Journal of Social Work*, 45, Supplement 1, i79–i97.

נכתב במסגרת פרויקט חומר מקצועי בעברית של אתר יספרא - ispraisrael.org.il

סוכם על-ידי אילה פרידלנדר כץ בהמלצת דר' נעמי הדס-לידור

קריאת הסיכום אינה מהווה תחליף לקריאת המאמר המלא!

© Copyright יספרא האגודה הישראלית לשיקום פסיכיאטרי (ע"ר)

מבוא

לרעיון ההחלמה יש פוטנציאל להביא לשינוי קונספטואלי באופן שבו אנו חושבים על אנשים, על החברה ועל שירותים. בניגוד לשיח הביו-רפואי הנוטה להתמקד במחלה ובמוגבלות, רעיון ההחלמה מסב את תשומת הלב אל הפרקטיקות, התהליכים ומערכות היחסים המאפשרות לאנשים לבנות מחדש חיים מספקים ומשמעותיים, גם בהתמשכות חוויות נפשיות מטרידות.

העקרונות העומדים מאחורי תמיכה בהכוונה-עצמית (Self-directed support) שאובים מתנועת האנשים עם מוגבלויות ומונעים מתוך מחויבות להעצמה והכלה אזרחית. באנגליה המנגנון המרכזי ליישום עקרונות אלה הוא בתקצוב אישי, המאפשר לזכאים למימון ציבורי לפתח תכנית תמיכות משלהם ולקחת שליטה על תקציב המימון שלהם. כשיש לאנשים (בתיאוריה) חופש ניכר להוציא את הכסף הזה על מה שיחשבו לנכון כמועיל ביותר עבורם, הדבר עשוי לפתוח להם הזדמנויות לסגת משימוש מתמשך בשירותים חברתיים. תקציב אישי יכול להיות מוצע בצורת תשלומים ישירים, הניתנים לניהול ישיר של האדם או בשם האדם על-ידי צד שלישי. לחילופין, אנשים עשויים להעדיף שהתקציב ינוהל על-ידי רשות מקומית או על-ידי ספק שירותים שיבחר.

מחקרים בנושא יישום תקציבים אישיים באנגליה הצביעו על כך שהם יכולים להצליח לשפר את חווית הבחירה של אנשים, תחושת השליטה ואיכות החיים למרות שלא כל מקבלי התקציב האישי מצאו שהשירותים הועילו להם. בארה"ב, הזדמנויות לרכוש שירותים לפי בחירה נקשרו לירידה בפניה לשירותי התערבות במשבר. באנגליה, תהליך היישום לא תמיד היה פשוט – הן

בתוך מערכת בריאות הנפש והן באופן כללי יותר – בשל מגוון של גורמים, כולל עודף דרישות אדמיניסטרטיביות, הסתייגויות מקצועיות והפחתות חוזרות בהוצאה הציבורית. הערך של חיבור רעיון התמיכה בהכוונה-עצמית עם רעיון ההחלמה הוא בכך שתקציבים אישיים מספקים מנגנון קונקרטי שבאמצעותו מתאפשר לאנשים עם בעיות נפשיות להשיג מחדש חיים מספקים יותר ובעלי משמעות. פתיחת האופציה של תקציבי בריאות אישיים (Personal health budgets) למתמודדים באנגליה, החל מאפריל 2015, מציעה הזדמנות להטמיע תמיכה בהכוונה-עצמית באופן מרכזי יותר בתוך השירותים. בין אם לחוד או במשולב, תקציבי תמיכות אישיים יכולים לאפשר לאנשים לבנות את חייהם מחוץ לשירותי בריאות הנפש ולעסוק בגורמים חברתיים וסביבתיים החשובים לקידום החלמתם.

משאבים ותהליכים בהחלמה

מועיל לראות החלמה כמסע וכדרך אקטיבית לשמירת רווחה נפשית, המקיפה הן היבטים סובייקטיביים (רגשות חיוביים) והן היבטים אובייקטיביים (שגשוג בעולם). הדבר אינו מחייב רמיסיה של מה שנראה באופן קונבנציונאלי כ"סימפטומים" אלא יכול לדרוש דרך אחרת לחיות עימם ולנהל אותם. גוברות הראיות לכך שגורמים חברתיים, כגון יחסים תומכים והכלה בחיי הקהילה, יכולים להיות גורמים מכריעים להשגת החלמה חברתית וכי הזדמנויות להחלמה חברתית, כמו תמיכה בתעסוקה בזרם המרכזי, עשויות לעתים קרובות (אם כי לא תמיד) להוביל להפחתה בחומרת ה"סימפטומים".

ניתן לראות החלמה כמעריך של תהליכים הקשורים זה לזה, הנתמכים בנגישות או ביכולת להניע משאבים אישיים וחברתיים, שניתן להמשיגם כ"הון של החלמה". ניתן לראות כל צורת הון לא כ"רכוש" שניתן לצבירה, אלא כדבר שנבנה דרך מערכות יחסים ספציפיות, חלקן פרודוקטיביות ותומכות וחלקן קשורות למאמצים כנגד תהליכים של הדרה ונחיתות חברתית. כדי לאפשר החלמה דרושה מעורבות לא רק בקשר עם האדם אלא גם עם המשפחה, הקהילה וקבוצות חברתיות רחבות יותר, כדי לאתגר חסמים לקבלה, לפתוח הזדמנויות חברתיות וליצור מרחבים של משא ומתן על זהויות חיוביות מוערכות, שלא בהכרח תואמות לנורמות חברתיות נוקשות יותר.

רעיונות העוסקים בכוח ובהעצמה הם מרכזיים להון של החלמה ולתהליכי החלמה. מצוקה נפשית או משבר יכולים להיות כרוכים בחוויות קיצוניות של הרגשת חוסר אוניס או חוסר שליטה, ביחס לעצמי ולעולמי החברתי כאחד. למרבה הצער, המאפיינים של רבים משירותי בריאות הנפש נוטים להחמיר זאת בשל שימוש יתר באמצעי כפייה ובאופן סמוי יותר, באמצעות ריטואלים של פרקטיקה מקצועית כמו ביקורי רופאים והערכות סיכון המדגישים ונותנים לגיטימציה לסמכות של העובד המקצועי. פרקטיקה מכוונת-החלמה קשורה לאפשרות לאתגר פרקטיקות כאלה ככל האפשר, להתרחק מהפעלת כוח וכך ליצור מרחב לאנשים ולתמוך בהם להחזיר לעצמם כוח ושליטה בחייהם.

תקציבים אישיים יכולים באופן פוטנציאלי לספק מנגנון שדרכו ניתן להחזיר יותר שליטה והכוונה לאנשים, לאפשר להם להשתמש במימון שלהם כדי להשיג את שאיפותיהם, במקום להמתין לשירותים שישפרו את מצבם. הדבר מציב אג'נדה שיכולה להיבנות על כוחות, בניגוד לדגש הדומיננטי על ניהול ליקויים או מחלות, היכולים לאפיין רבים מהשירותים כיום. לאוריינטציה כזו יש פוטנציאל להעביר את מוקד הפעילות אל מחוץ לעולם של שירותי בריאות

הנפש והיא מציעה מסגרת עבודה שבה אנשים מחזירים לעצמם כוח ובחירה עבור עצמם, בהתחברות עם אחרים משמעותיים שעומדים להם רוצים לבנות את חייהם בקהילה הרחבה יותר.

תקציבים אישיים להחלמה בבריאות הנפש: לעבר "המודל האידיאלי"

הן במושגים של מדיניות והן במושגי פרקטיקה, עד כה נעשה באופן מועט בלבד שילוב מפורש של תקציבים אישיים במודלים של שירותים מכווני-החלמה. יחד עם זאת, אנשים יכלו להשתמש בתקציבים אישיים באופן זמני, אד הוק, להשגת אבני-דרך משמעותיות בהחלמה שלהם. בהיעדר מסגרת עבודה מבוססת, נציע מה יכולים להיות מרכיבי מפתח של "מודל אידיאלי", על-בסיס סקירת מחקרים קיימים על תקציבים אישיים, מתוך פרספקטיבה של עקרונות הליבה של החלמה: בעלות ושליטה של האדם על מסע ההחלמה שלו; מיקוד חיובי על מטרות, שאיפות ורווחה נפשית והכרה בחשיבותם של יחסים ומערכות תמיכה גמישות.

◆ לאפשר לאנשים בעלות משלהם על רעיון התמיכה בהכוונה-עצמית

כפי שרעיון ההחלמה יכול להיות מוחזק בידי אנשי מקצוע ולהיכפות על אנשים, כך גם יש סיכון כי יעשה שימוש לא הולם ברעיון של תמיכה בהכוונה-עצמית – כאשר דוחפים משהו לאנשים במקום שיוכלו להחזיק בו בעצמם ולעצבו בסגנון שלהם. לכן יהיה מועיל להתייחס לאופן שבו רעיון התקציב האישי מוצג מלכתחילה. ב"מודל אידיאלי" יהיה חשוב לתת לאנשים מרחב לאמץ זאת כדבר שיכול לשמש אותם עבור עצמם, אם יבחרו בכך. ניתן להשיג זאת ביתר קלות אם המסר מתקבל באמצעות עמיתים, שבעצמם הפיקו תועלת משימוש בתקציבים אישיים, או בסדנאות שמביאות אנשים לדון יחד ברעיונות ובאפשרויות. פורמטים כאלה יכולים להקל על הצגת המודל כהזדמנות המשחררת אנשים לקחת שליטה על עצמם ותואמים לרעיון ההעצמה.

◆ יחסי עבודה מכווני-החלמה

דווח כי יכולה להיות הסתייגות מצד אנשי מקצוע לוותר על כוח ושליטה בתכנון התמיכה בתקציבים אישיים. עובדה זו אף עשויה להשתקף בחרדות של חלק מהאנשים לגבי מוכנותם או מסוגלותם לקחת אחריות בתהליך זה. הדבר מדגיש את חשיבות ביסוסו של סגנון תמיכה והנחיה רגיש ומשתף באופן אמיתי ויצירת מספיק מרחב בתהליכים הארגוניים כדי לאפשר לזה לקרות. מרחב זה נחוץ כדי שאנשי מקצוע יוכלו לקלוט סימנים מוקדמים של מוטיבציה וליצור אפשרויות פרקטיות לשימוש בתקציבים כדי לתמוך בהתהוות של תהליכי החלמה. תהליך זה יכול להיות מאתגר ודורש הסתכלות אל מעבר למצוקה והמוגבלות המיידית, כדי לחזות כיצד יכולים באמת להיות חיים טובים יותר. שימוש בדמיון הוא כלי שיכול להועיל, במיוחד לאלה שמתקשים לדמות בנפשם עתיד כזה.

בתוך תהליך ההערכה והתכנון הוצע כי עובדים עמיתים (שעשויים לעבוד לצד מתאמי טיפול) יכולים לטפח בצורה הטובה ביותר דרך מאוד שונה לראות את עצמם ואחרים ולהתחיל "לחשוב מחוץ לקופסא", במובן של בניית חיים מחוץ לשירותי הטיפול. ניסיונם האישי יכול להיות בעל ערך במתן רשות לאנשים לכך שיהיו להם שאיפות משלהם ולהציע דרכים שבהן ניתן להפעיל תקציבים אישיים כדי לתמוך בהחלמה אישית וחברתית. עובדים עמיתים יכולים גם להציע ידע בעל ערך לגבי ניווט במערכות ולקשר למקומות ולפעילויות בקהילה המקומית. יחסים עם עמיתים

יכולים גם להציע אפשרויות ספציפיות לנוע מקבלת תמיכה להדדיות, שנמצאה כמאפיין מרכזי בקידום החלמה.

פיתוח של סגנון מכוון-החלמה כזה דורש תמיכה ברמה הארגונית. יצירת מרחב שבו אנשים יכולים ללמוד לתרגל בחירה, דורשת תרבות שלא נשלטת בגישה מתגוננת כלפי סיכון או בתהליכים היררכיים (ומסורבלים) של קבלת החלטות. בתכנית הפיילוט של "תקציבי החלמה אישיים" נמצא מאפיין חיובי מרכזי של "פשטות מכוונת ומהירות של תהליכים", כאשר תכניות יקרות יותר או כאלה הנתונות בוויכוח נבדקות על-ידי פאנל המורכב מעובד מקצועי בכיר, מתווך תמיכות ונציג הצרכן.

♦ תמיכה בשליטה בעלת משמעות – והתחשבות בשינויים פוטנציאליים ברמת היכולת

מחקר שבוצע לאחרונה הצביע על כך שלתקציבים אישיים יכולה להיות השפעה גדולה יותר אם הם זמינים בצורת תשלומים ישירים לעומת תקציב המנוהל על-ידי רשות או ספק שרות. תשלום ישיר מאפשר לאנשים להרגיש שיש להם שליטה אמיתית ולראות בתקציב כ"כסף שלהם", שבו הם יכולים להשתמש כהון כלכלי של החלמה, על מנת לפתוח הזדמנויות מחוץ לעולם המוכר יותר של שירותי העזרה. משמעות הדבר שכדי שלתקציבים אישיים תהיה השפעה התומכת בהחלמה, לפי המודל האידיאלי, עליהם להיות מבוססים ככל האפשר על תשלום ישיר כאופציה עיקרית.

הדבר מעלה שאלות בפרט לגבי אנשים שרמות המצוקה והיכולת שלהם עשויות להשתנות לאורך זמן (ולעתים די בפתאומיות) ולגבי אלה שעבורם יתר לחצים או גירוים יכולים להוות טריגר להישנות המחלה. מסיבות אלה (ונוספות) ישנם מתמודדים המעדיפים שלא להיות מעורבים בניהול תקציב. אחרים, היו יכולים לראות בכך יותר כהזדמנות אילו יכלו לערב אדם שסומכים עליו, היכול לספק רמה משתנה של תמיכה מבחינת ניהול התקציב – החל ממצב שבו איש אמונם יהיה ברקע כדי לעודד ולעזור באופן מעשי (למשל, בשמירת חשבונות או ניהול העסקת תומך אישי) ועד ללקיחת אחריות על קבלת החלטות ביומיום, בהתאם לתכנית שנקבעה מראש למצב של נסיגה נפשית. בעוד שבחלק מהמקרים קרוב משפחה, בן-זוג, או חבר יכולים להיות הבחירה הטבעית לתפקיד זה, לא תמיד יהיה זה ראוי בשל ההקשר של מערכת היחסים (כולל סיכון פוטנציאלי לניצול כלכלי) או כשאדם נעשה כה חסר אמון או מבודד חברתית עד שאין לו שום אדם קרוב. מודל אלטרנטיבי המדווח כמוצלח ויושם בעיקר בארה"ב נעשה באמצעות ארגונים המציעים שירותי תיווך מתמשכים, היכולים להיות גמישים ולהציע עזרה ככל שהיא נדרשת.

♦ מכוונות להחלמה בהערכה, תכנון והקצאת משאבים

מודלים עכשוויים של הקצאה והערכת משאבים נטו להתמקד במגבלות (אשר מניחים כי הן ארוכות-טווח) וכתוצאה מכך דרשו שירותי עזרה וטיפול (שגם הם ארוכי-טווח). פרספקטיבה זו יכולה להשרות על ההערכה: כל בחירה שהיא לגבי אופן הקצאת הכספים מראש מקושרת, באופן מרומז או מפורש, למימון שירותים כאלה. על מנת שתקציבים אישיים יספקו מנגנון לחשיבה ותכנון החלמה, דרוש מודל שונה מאוד: כזה שמתחיל בחזון של מטרות ותהליכים התומכים בשינוי ואז קושר את הקצאת המשאבים למה שדרוש למסע הזה ולא למה שדרוש לשימור דברים כפי שהם. בעוד שאפשרי כי "תקציב החלמה" יכול לעלות יותר מ"תקציב שימור" הדבר יכול

להתקזז עם חיסכון עתידי פוטנציאלי במובן של דרישה מופחתת לשירותים אינטנסיביים יותר, כולל אשפוז.

לטובת גישה שיטתית יותר לתמיכה בהחלמה, יועיל לבחון את רמת הנגישות של האדם לצורות ספציפיות של הון-החלמה ולגלות איפה שיקול דעת בפריסת התקציב האישי יכול לעזור לשפרה. לדוגמא, השתתפות בקורס הכשרה יכולה לבנות הון אישי של ידע ומיומנויות חדשות, אשר יכולות בתורן להגביר את הפוטנציאל התעסוקתי – אבל בו-זמנית, לספק קונטקסט לבנייה מחדש של זהות אישית לא-קשורה למחלה וליצור חברויות חדשות או הכרויות שיכולות לשפר את מערכות היחסים של האדם ו/או את ההון החברתי שלו. התמקדות בתהליכי החלמה מועילה לזיהוי מצבים שבהם תקציב אישי יכול לא רק לספק מנגנון להעצמה והגברת הבחירה, אלא גם לסייע לאנשים להתחבר לאחרים, לגלות מה עשוי להיות עתיד טוב יותר עבורם, לקחת על עצמם תפקידים חברתיים בעלי ערך ולגלות מה יכול לתת להם תחושת משמעות ותכלית בחיים. התמקדות על הון של החלמה ותהליכי החלמה מדגישה את חשיבות השימוש בתקציבים באופן יצירתי, כדי לתמוך ולחזק הן מערכות יחסים והן פעילות אינדיבידואלית – כמו מימון פעילות פנאי. לעתים, יכולה להיות השפעה חזקה ביותר לפיתוח פעילויות משותפות לכמה אנשים, כך שמספר אנשים מסכימים לרתום את תקציביהם במשותף במקום להוציאם באופן פרטני.

◆ גמישות מובנית בהקצאת משאבים לתמיכה בתכניות החלמה

מודלים של תכנון החלמה לוקחים פרספקטיבה ארוכת-טווח ומדגישים את הצורך לתכנן קדימה לקראת עליות ומורדות פוטנציאליים לאורך הדרך. באופן כללי, ניתן לדמיין שלושה סוגים של תרחישים: (1) תנועה אקטיבית לעבר החלמה – הקשורה בתהליכי שינוי ברמה האישית, המשפחתית והקהילתית; (2) ניהול נסיגות ומשברים ונקיטת צעדים למניעת הישנות המחלה באופן חמור יותר עם הופעת סימני אזהרה; (3) שמירה על בריאות טובה – לא לעשות יותר שינויים גדולים בחיים אך כן לנקוט בצעדים אקטיביים לשמירת חוסן ורווחה נפשית. תכנון מוקדם לתרחישים כאלה יכול להיות חלק מהפרקטיקה היומיומית בשירותים מכווני-החלמה בבריאות הנפש, כאשר תומכים באנשים לעשות בעצמם תכנית החלמה, תכנית לשעת משבר ולאחר מכן תכנית לשמירת החוסן הנפשי בטווח הארוך. יהיה זה לפיכך הגיוני לקשור הקצאת משאבים עם תהליכי תכנון קיימים – כך שמוסכם מראש על הקצאת כספים כאשר ישתנו הנסיבות. מכל מקום, צריך גם להכיר בכך שגמישות כזו סביב תקציבים יכולה להיות מקור לחרדה, בפרט אם אנשים מרגישים שהם תחת לחץ מצד גורמי מימון להתקדם מהר מתקציב בעלות גבוהה יותר של החלמה או משבר לתקציב נמוך יותר של "שמירת הבריאות", לפני שהם מרגישים מוכנים לעשות זאת או לפני שיש להם סגור בלתי תלוי שיבטיח כי יוכלו להתמודד מול ציפיות אלה.

שיטה

מודל אידיאלי זה נבחן ביחס לחוויות מדווחות של מתמודדים שניתנו להם תקציבים אישיים. כחלק ממחקר ארצי של יישום תקציבים אישיים בבריאות הנפש באנגליה, בוצעו ראיונות עומק עם 53 משתתפים משלוש רשויות אזוריות, בשנים 2012-2013. מירב המשתתפים חוו צורות חמורות של מצוקה נפשית, לכולם היו מתאמי טיפול.

צוות המחקר ויועצים מקרב הצרכנים הכירו לעומק את תמלולי הראיונות, קודדו אותם באופן עצמאי ולאחר מכן נפגשו יחד כדי לפתח ולתקן את מסגרת הקידוד. לאחר הגעה להסכמה נעשה שימוש בתוכנה לארגון הנתונים, כך שהציטוטים המקודדים מאירים הן הסכמות והן ניגודים. בשלב הבא נחקרו הנתונים מתוך הסתכלות על "המודל האידיאלי", כדי לזהות נתונים רלוונטיים המתארים כיצד היבטים של המודל נחווים כמועילים בפועל בקרב המשתתפים.

ממצאים ודיון

1. מעורבות עמיתים בתמיכה ומתן מידע

בעוד שמירב המשיבים קיבלו ממתאמי הטיפול שלהם מידע לגבי האפשרות לקבל תקציב אישי, היו מקרים שבהם נודע להם על כך ממתמודדים עמיתים, דרכם הם התוודעו ל"דפוס החשיבה" של החלמה. באחד מאתרי המחקר כמה משתתפים קיבלו תמיכה מארגון צרכנים בנוגע לתהליך התכנון הראשוני, אם כי לא תוארו תיווך או תמיכה מתמשכים לסיוע בניהול התקציב. עבור כמה משיבים, המגע עם עמיתים עשה שינוי משמעותי באופן שבו הם חשבו על האפשרויות הפתוחות בפניהם. מרואיין אחד דיווח כי חברי ארגון צרכנים סייעו לו בכתיבת תכנית שאינה "תכנית טיפול" אלא כוונה באופן ספציפי להחלמה: "היינו צריכים לכתוב את הכל על מהן המטרות, להצדיק את התכנית ועל מה נוציא את הכסף. תוצאות ההחלמה הן מאוד מעמיקות". תהליך זה לא רק תמך בקבלת ההחלטות באופן מעשי אלא היה אף "רגשי למדי" באופן שבו הוא פתח דרך חשיבה שנתנה מרחב לשאיפות: "אני באמת לא הבנתי. וואו. אני יכול לקבל מחשב נייד כדי שיעזור לי לחזור, להתרגל למיומנויות מחשב, מיומנויות של ניהול מערכות, לרענן את זה ובתקווה הרעיון הוא לחזור לעבוד... אז כל זה היה בתכנית התמיכה".

2. אוריינטציה של החלמה בתהליכי הערכה ותכנון

משתתפים דיווחו כי מתאם הטיפול שלהם עירב אותם בדרך פרודוקטיבית, שעזרה להם ליצור אפשרויות שמבוססות על תחומי העניין והשאיפות שלהם. עם זאת, אחרים דיווחו על מפגשים שבהם אנשי המקצוע ניסו לכפות עליהם מה שהם חשבו כטוב ביותר: "מתאמת הטיפול שלי כל כך התעקשה שהיא רוצה שאני אלך לדיוור נתמך שממש הייתי צריך לדחוף שלא...". מדאיג יותר היה כשהדבר נראה כמשקף הפעלה נרחבת של הבדלי כוח (אף שלא בהכרח באופן מפורש), שבהם היה זה איש המקצוע ולא הצרכן שקבע את סדר היום: "...אני מקבל את ההרגשה שהם חושבים שאני נחות מהם ואני... לא צריך לפקפק בדברים. אני צריך רק לשתף פעולה עם זה". ממצאים כאלה מראים כיצד ההעצמה שמובטחת בתקציבים אישיים יכולה להתערער אם לאנשי מקצוע אין נכונות לשתף כוחות ולוותר על עליונות עמדת ה"מומחה".

לכמה משתתפים, בפרט אלה בעלי ניסיון ארוך יותר עם שימוש בשירותים, לא היה קל להסתגל להזדמנות לחשוב ולקחת אחריות על עצמם: "לא באמת השתתפתי... בגלל שזה... העבודה שלה (העובדת המקצועית) לעשות דברים כאלה... לא באמת רציתי לכלכל את הידיים שלי עם זה".

ליצירת שינוי של גישות מושרשות כאלה משני הצדדים ומעבר לתהליך משותף פרודוקטיבי יותר, יכולה להועיל מעורבות של עובדים עמיתים כמנחים (או מנחים-שותפים).

3. שימוש בתקציבים אישיים לתמיכה בהחלמה

חשוב לציין כי לא כל אלה שהתראיינו החשיבו את קבלת התקציב האישי כבעל יתרונות עבורם. מתוך אלה שזיהו בכך יתרון מסוים, כמה ראו את תקציביהם האישיים כ"מילוי" הכנסות, כגישה להון כלכלי שמאפשרת להם איכות חיים יומיומית טובה יותר, כמו אפשרות לצאת לחופשה או ללכת לקולנוע. למרות שלא תמיד הדבר נראה כמכוון התורם לתהליכי החלמה, שימוש כזה בתקציבים יכול לעתים לתרום לשינויים רחבים יותר. במקרים אחרים, ניתן להתווכח האם פריסה כזו של ההון בהכרח תרמה לתהליכי החלמה משמעותיים כלשהם.

חלק מהמשתתפים ראו את תקציבם כמנגנון לארגון תמיכות אישיות, שהומשגו בדרכים מאוד שונות: לחלקם, התקציב נראה כמנגנון להבטחת יחסי-תלות ממושכים, שצריך להמשיך להיות "מישהו שישגיח עליי" – אף שזה יכול לשקף שלב מקדים לפני שמתאפשרת חשיבה של החלמה. בניגוד לכך, משתתף אחר הנמצא בשלב מתקדם יותר בתהליך, תיאר כיצד האפשרות להעסיק שני עובדי תמיכה יצרה "תחושה חדשה של דרבון, תחושה חדשה של עצמאות, תחושת ביטחון" – משמע, קידום תחושת זהות חיובית יותר וחיבור לעולם. משתתף אחד השתמש באופן מפורש בשפה של החלמה: "בהחלט הייתה לזה השפעה ארוכת טווח...[על] ההחלמה שלי אם היה לך סוג של גרף של ההחלמה...לאורך זמן, בתקופה של התשלומים הישירים ללא ספק אתה תראה את ההחלמה שלי עולה במהירות". משתתף אחר תיאר תהליך שינוי דומה ואת התפקיד המכריע שמילא בו העובד המקצועי כדי לאפשר שימוש בתקציב האישי על מנת לפתוח חזון שמעבר לתחומי מערכת בריאות הנפש. עלה כי עצם ההצעה לקבל תקציב אישי יכולה, בפני עצמה, להיראות כ"הצבעת אמון" שיש לה פוטנציאל להשפיע עמוקות על תחושת העצמי והמוטיבציה לנוע קדימה במסע של גילוי וחזרה למעורבות:

"זה הרגיש כמו שמישהו נותן לי...מטרה ומעצים אותי...זו הייתה בשבילי הכרה, במובן מסוים, שאני קיים ושיש מישהו שחושב שאני שווה ושאני יכול לצאת ולעשות דברים. העובד המקצועי עודד אותי לצאת ולעשות את הדברים שאני מתעניין בהם ולפתח מחדש תחומי עניין ודברים שאיבדתי בגלל שהייתי מאוד חולה, שזה מה שהייתי".

העצמה היא תהליך מרכזי בהחלמה. משתתפים התייחסו לאופן שבו תקציבים אישיים עבדו כמנגנון שדרכו הם יכלו להחזיר לעצמם כוח, לא רק במובן של בחירות לגבי התמיכות שלהם אלא מבחינת האופן בו הם חיו את חייהם: "הייתה לזה השפעה מאוד חיובית על החיים שלי. אני מרגיש שאני שולט על זה ואני מרגיש שאני מנהל את החיים שלי במקום שמישהו אחר יארגן משהו בשבילי".

רבים מהראיונות חשפו כיצד אנשים השתמשו בתקציבים אישיים באופנים ששיפרו צורות ספציפיות של הון של החלמה ואפשרו קידום תהליכי החלמה, לעתים בדרכים שמהוות תוספות קטנות יותר לתהליך. אפילו בקרב אלה שראו בתקציב האישי בראש ובראשונה כמילוי הכנסות, חלקם השתמשו באותן פעילויות חדשות שמצאו לשיפור איכות חייהם כמו תחביבים או טיולים, יצרו הקשר של יחסים הדדיים ותקינים עם משפחה או חברים ורכשו מחדש זהות אישית מחוץ למחלה.

עוד עלה כי נגישות להשכלה יכולה להשפיע על צורות ההון של החלמה: לא רק הון אישי (ביטחון, ידע ומיומנויות) והון כלכלי (יכולת תעסוקה פוטנציאלית או מעשית) אלא גם הון חברתי והון של זהות: "אני מרגיש עכשיו שאני לא כל כך בנאדם חולה, אני אדם שלומד שיש לו מחלה. אני לא אדם עם מחלה שהולך למרכז יום...אני עם אנשים נורמאליים, בקולג' נורמאלי, עושה דברים נורמאליים וזהו זה. פשוט מתייחסים אלי נורמאלי".

4. גמישות: החלמה, ניהול משברים ושמירת הבריאות

במושגים של "המודל האידיאלי", לעתים בניית תקציבים אישיים צריכה לקחת בחשבון שינויים פוטנציאליים ברמות המצוקה והמסוגלות של אנשים והצורך שלהם לנהל רמות של דחק וגירויים. מרואיינים לא דיווחו כי גמישות זו נבנתה בתוך המערכת הפורמאלית המארגנת תקציבים אישיים. עם זאת, באופן לא-פורמאלי, אנשים לעתים הורשו להשתמש בהקצאה תקציבית שכבר הוסכם עליה למטרות אחרות אם הצרכים השתנו ולצבור כספים שלא נעשה בהם שימוש כך שיוכלו להשתמש בהם לאחר קבלת מימון של תמיכה נוספת. אף שלא נמצא מקרה שבו עריכת תקציב נקשרה לתכנית לשעת משבר, היו דוגמאות של הסדרים לא-פורמאליים – כמו האפשרות לשקול את הגדלת שעות התמיכה למשך מספר חודשים על מנת לשמור על מערכות יחסים משמעותיות שחשובות לרווחה הנפשית של האדם. בדומה לכך, היו דוגמאות של הסדרים שנועדו לעזור לאנשים להישאר בקו הבריאות ולשמור על השיפורים שהשיגו: "התמיכה שיש לי עכשיו, אני לא רוצה לאבד אותה בגלל שזה עושה לי טוב... זה עצר את הפגיעה העצמית שלי. זה עצר אותי מלקחת יותר מידי תרופות. והם שומרים עלי מאוזן באמת".

מסקנות

ממצאי המחקר מצביעים על כך שקבלת הזדמנות לנהל תקציב אישי יכולה לאפשר יותר דפוס-מחשבה של החלמה, כאשר אנשים מתחילים לזהות מטרות ושאיפות מחוץ למערכת בריאות הנפש, היכולות להפוך לאפשרויות באמצעות מימון מסוג זה. אף ש"המודל האידיאלי" המוצע דורש הערכה קפדנית יותר וליטוש נוסף הרי שמחקר זה סיפק תיקוף ראשוני להיבטים המרכזיים שלו. המשתתפים הדגישו כיצד אנשי מקצוע המאמצים סגנון עבודה קו-פרודוקטיבי או אימוני, יכלו לעזור להם להרחיב אופקים, בעוד שמתאם טיפול בסגנון עבודה קונבנציונאלי יותר יכול היה לסגור אפשרויות. הספרות מראה באופן עקבי כי תפקידם של יחסי עזרה המאופיינים ביותר הדדיות ויצירתיות הוא מכריע ביכולת לאפשר החלמה. תמיכת עמיתים (פורמאלית ובלתי פורמאלית) יכולה להוסיף מימד רב-ערך כדי לאפשר לאנשים לקחת בעלות על רעיון התקציב האישי ולגלות כיצד הם יכולים להשתמש בו על מנת לנוע לעבר מטרות החלמה.

החזקת תקציב אישי יכולה להוביל אנשים להתחיל להרגיש יותר בשליטה על חייהם - בדרכים שייתכן כי לא היו מתאפשרות בתוך הקונטקסט של שירותים קונבנציונאליים בבריאות הנפש. למרות שנמצאה גמישות בלתי-פורמאלית הלוקחת בחשבון רמות משתנות של צרכים ומצוקה הדבר לא הוצב בשום מקום על בסיס פורמאלי יותר כך שלאדם יהיה הביטחון בידעיה שהוא יכול להחליף בין הקצאות תקציביות מוסכמות באם הנסיבות משתנות. ישנו צורך דחוף לתכנן הקצאת משאבים גמישה, פשוטה וידידותית למשתמש, עם פרוטוקולים להערכה שיקשרו באופן פורמאלי את התקציבים לשאיפות ולפוטנציאל של אנשים, במקום להנחה בדבר צורך בטיפול לטווח ארוך.