



יספר"א האגודה הישראלית לשיקום פסיכיאטרי (ע"ר)
ISPRA Israel Psychiatric Rehabilitation Association (R.A) isprael.org.il

סיכום מאמר: החלמה ממחלת נפש: פרספקטיבה של מקבלי שירותים על גורמים תורמים וגורמים מעכבים
קריסטן ש. פטרסון, ויוו ס. פרייס, בירתה ל. האקסהולם, קלאוס ו. נילסן וגייטה ווינד
דנמרק, 2015

Petersen, K. S., Friis, V. S., Haxholm, B. L., Nielsen, C. V., & Wind, G. (2015). Recovery from mental illness: A service user perspective on facilitators and barriers. *Community Mental Health Journal*. 51(1), 1-13.

נכתב במסגרת פרויקט חומר מקצועי בעברית של אתר יספר"א - isprael.org.il
סוכם על-ידי אילה פרידלנדר כץ בהמלצת דר' מקס לכמן
קריאת הסיכום אינה מהווה תחליף לקריאת המאמר המלא!

מבוא

החלמה בבריאות הנפש הינה חזון כלל-עולמי ויעד במדיניות חברתית, בחקר בריאות הנפש ובשיקום פסיכו-סוציאלי. שיקום מכוון-החלמה תואר כעיקרון מנחה ברפורמות מערכתיות וצריך להיות זמין לכל המתמודדים. בעשור האחרון, הרשויות המוניציפאליות בדנמרק יישמו תכניות לדיוור נתמך בגישה שיקומית מכוונת-החלמה. על מנת לקדם החלמה, גורמים התורמים להחלמה, בהם תקווה ויחסים חברתיים, חייבים להיכלל באסטרטגיות שבהן משתמשים שירותי בריאות הנפש. מודלים של שינוי ארגוני לעבר שירותים מכווני-החלמה אשר פותחו בבריאות הנפש כוללים ביסוס של שותפויות, הדגשת הבחירה, הפחת תקווה, עידוד לאוטונומיה והעצמה ויצירת תרבות של ריפוי המאופיינת בסובלנות, אמפתיה, כבוד, אמון ומגוון. עם זאת, חסמים המעכבים תהליכי החלמה כוללים, בין השאר, חסמים ארגוניים, אשר עשויים למנוע תוצאות רצויות. מטרת המחקר הנוכחי לבחון תפישות של מקבלי שירותי דיוור נתמך לגבי החלמה, ללמוד על ניסיונם עם גורמים מקדמים ומעכבים הקשורים להחלמה ועל תרומתם של שירותים מכווני-החלמה. המחקר כלל 12 משתתפים משלוש תכניות של דיוור נתמך בדנמרק, 6 נשים ו-6 גברים בגילאים 21-57, שהתגוררו במסגרות דיוור נתמך במשך חצי שנה עד חמש שנים. שירותים אלה אימצו חזון וגישה מכוונת-החלמה מזה 5 שנים, הדגישו גישה ממוקדת-אדם, מעורבות של הלקוח, הכוונה-עצמית (Self-determination) ותמיכה אינדיבידואלית בתהליך ההחלמה האישי.

שיטה

במסגרת המחקר בוצע ראיון אינדיבידואלי חצי-מובנה על מנת להעמיק את ההבנה לגבי תפישות המרואיינים לגבי גורמים מקדמים וגורמים מעכבים הקשורים להחלמה, תרומתם של שירותי הדיור להחלמה וגורמים פנימיים וחיצוניים המשפיעים על התהליך. עשרה מהמרואיינים רואיינו פעמיים, כאשר הראיון השני נשען על סוגיות שעלו מניתוח ראשוני של הראיון הראשון. ניתוח הראיונות העלה שלוש תמות מרכזיות ותמות-משנה תחת כל אחת מהן: 1. למידה; 2. יחסים חברתיים; 3. כוח רצון. לפי תפישותיהם של המרואיינים, כמה גורמים בעלי קשר הדדי תורמים לקידום החלמתם, אך בו זמנית, כמה גורמים חוסמים ומעכבים את התהליך. יוצגו תחילה פרספקטיבות של המרואיינים לגבי החלמה ושיקום בדיור הנתמך ולאחר מכן יוצגו התמות המרכזיות ופרשנות של הממצאים.

פרספקטיבות של המרואיינים על שיקום והחלמה

לפי תפישות המרואיינים, שיקום במסגרת הדיור הנתמך נראה כתהליך למידה אינדיבידואלי. מטרת האדם בשיקום היא לפתח מיומנויות ולעשות שינויים בחייו. שיקום נוגע לפיתוח מרחב פעולה אישי, כך שאדם יוכל לנוע ולחיות חיים נורמטיביים בקהילה. "הסיבה לחיות כאן היא שאני צריך ללמוד דברים על המחלה שלי ועל השגת חיים נורמאליים, לנקות, להכין אוכל...". כל המשתתפים היו צריכים למצוא לעצמם מקום דיור חלופי עם עזיבת הדיור המוגן, שכן לאיש מהם לא היה בית אחר. המרואיינים ציינו שהם מרגישים שזהו בית עבורם: "זה כמעט כמו בית נורמאלי". שיקום נתפש כחלק טבעי מחיי היומיום. עם זאת, החיים נראים גם כשונים מאוד מחיים רגילים "בחוף". עבור המשתתפים, השהות במסגרת הדיור נראתה כזמנית וכבעלת מטרה מסוימת. החיים עם אנשים אחרים ובסביבת אנשי צוות יוצרים סיטואציה שבה הם חשים כנתונים תחת פיקוח מתמיד: "הצוות נותן לך משוב על מה שאתה עושה...לפעמים זה יכול להיות קצת קשה כי אתה מרגיש שאתה נמצא תחת הערכה...אתה צריך לפתח את עצמך בזמן שאתה גר כאן". המרואיינים מבחינים בין העולם ש"בפנים" לבין זה ש"בחוף" ומתקשים ליצור קשרים ולשמר מערכות יחסים חברתיות עם אנשים שמחוץ למסגרת הדיור. מצופה מהדיירים להישמע לחוקי המסגרת ולהשתתף בפעילות היומיומית (בישול, ניקיון ופעילות חברתית עם דיירים וצוות). דווח על מעורבות מועטה בעבודה, בהשכלה ובחיים חברתיים "בחוף". כאשר נשאלו על הקונספט של החלמה, מרואיינים הצביעו על כך שמדובר בלהרגיש יותר טוב. כמה מהמרואיינים חוו נקודות תפנית בתהליך ההחלמה שלהם, שתוארו כשינויים גדולים שהתרחשו בחייהם. החלמה נראית הן כתוצאה והן כתהליך: "תהליך שבו אתה עובד על להרגיש יותר טוב ולומד לחיות עם המחלה שלך". לחלקם, החלמה דומה לריפוי (Cure) ואילו אחרים רואים בה תהליך של למידה כיצד לקחת שליטה על המחלה. תהליך החלמה מוצלח נראה כתלוי במאמציו של האדם עצמו אך גם נתמך בידי אחרים. כל המתראיינים מודעים להחלמה כחזון של השירות בו הם מתגוררים והחלמה נראית בעיניהם כמטרה מרכזית בשיקום שלהם.

למידה

מקבלי השירותים מתארים כי שהות בדיור נתמך ממלאת תפקיד מפתח בלמידה כיצד להחלים. מנקודת מבטם של המרואיינים, למידה כיצד להחלים היא חיונית ומהווה גורם מכריע בהשגת ההחלמה; למידה מערבת מיומנויות חברתיות ופרקטיות ואת היכולת לעשות שינויים

בחיים. מקבלי השירות מוצאים כי עליהם לעבוד קשה כדי ללמוד מיומנויות חדשות ואסטרטגיות על מנת להחלים. המטרה של חיים בדיור נתמך היא להרגיש טוב יותר (To get better), כך שיוכלו לנוע למקום מגורים משלהם. תהליך הלמידה נראה כקשה ותובעני, אך גם בעל יתרונות כאשר ניתנת להם תמיכה מותאמת מהצוות. בשל שנים של מחלה נפשית ואשפוזים, רבים ממקבלי השירות אומרים שעליהם ללמוד מהתחלה מיומנויות פרקטיות, כספיות וחברתיות והם חשים תלויים בעזרה ותמיכה מהצוות בתהליך הלמידה. הצוות מעודד ועוזר למקבלי השירות בפתרון קשיים יומיומיים. לחיות עם אחרים נראה בתפישות המרואיינים כחיובי ובעייתי גם יחד. חלקם נהנים מהיתרונות של חיי קהילה עם אחרים ולומדים מכך. אחרים ציינו כי הם גאים לעזור במשימות יומיומיות: "זה נותן לך הרגשה שאתה מחזיר משהו בחזרה, כשאתה משתתף באופן פעיל בהחזקת הבית". עם זאת, כמה מרואיינים חשו כי מפגשים קבוצתיים שעוסקים בביצוע פעילויות יומיומיות הם חסרי משמעות.

השיקום במסגרת הדיור נותן למשתתפים הזדמנות ללמוד כיצד להחלים ולפתח מיומנויות חדשות. תהליך ההחלמה מתואר כתהליך של למידה המושפע מיחסים חברתיים ומכוח רצון אישי. למשתתפים ניתנת הזדמנות לשפר את המיומנויות הפרקטיות והחברתיות בהשתתפותם בפעילות, בזמן שהם מתגוררים עם אחרים ומקיימים קשרים עם הצוות. מטרת תהליך הלמידה היא להיות מסוגל לנהל את חיי היומיום באופן עצמאי ולעבור למקום משלהם. ללמוד כיצד להחלים אינו רק עניין של הפנמת ידע, אלא נוגע גם לאינטראקציה עם אחרים שבה ניתן להפוך לשחקן פעיל בחיים. המשתתפים תיארו את השינויים שעיימם הם נפגשים כמושפעים מהשתתפותם בפעילויות חברתיות וקשרים משמעותיים. כך, למידה נראית כמבוססת בפרקטיקה החברתית בדיור הנתמך, למרות שהם מדווחים כי יש להם גישה מוגבלת להשתתפות בקהילות שמחוץ לשירותים. כתוצאה מכך, פעילויות היומיום מתרחשות עם אנשי צוות ודיירים בתוך מסגרת הדיור.

השפה שבה משתמשים המרואיינים כשהם מדברים על החלמתם האישית מראה כי הם חולקים הבנה משותפת לגבי החלמה. השפה והמושגים על החלמה שבהם משתמשים המרואיינים, מתכתבים עם השפה המקובלת בספרות על החלמה. לפיכך, נראה כי המהלך הטראנספורמטיבי של החלמה, שבו משתמשת הספרות בבריאות הנפש ואנשי צוות בפרקטיקה היומיומית, הופנם בהצלחה בקרב מקבלי השירותים. הם מודעים לחשיבות התפקיד האישי שלהם בהשגת החלמה ומבינים את חשיבות העזרה והתמיכה מאחרים.

יחסים חברתיים

במהלך ההחלמה תלויים מקבלי השירות בקבלת עזרה ותמיכה מאחרים, ממשפחה וחברים, אנשי צוות ועמיתים. המרואיינים מרגישים שעליהם לחפש ולפתח את התמיכות הדרושות להם מאחרים. תפקידו של הצוות היא לתמוך ולדרבן אותם בתהליך. השהות בקרבת אחרים נראית כבעלת השפעה חיובית על ההחלמה וכדרך למנוע הישנות של אפיזודות פסיכוטיות: "אני יודעת שאני לא לבד וזה מספיק בשבילי כדי להימנע מלהיות פסיכוטית". עם זאת, היחסים החברתיים העיקריים הם עם אנשי הצוות. היחסים עם אנשי צוות מתוארים כקרובים ומעוררים הרגשה נוחה ובטוחה. נוכחותם של אנשי צוות ושל דיירים אחרים לרוב נתפשת כחיובית, אך לחלקם היא מהווה גם נטל. כמה מהמשתתפים אינם יכולים לדמיין את חייהם ללא נוכחות הצוות. אנשי צוות ודיירים עמיתים מתוארים כחברים ומשפחה בעיניהם. מצד שני, כמה מהמשתתפים מוצאים

קושי לחיות עם דיירים עמיתים: "מצבי נעשה גרוע יותר כשאני יוצרת קשר עם דיירים חולים". היא מסתתרת בחדרה כאשר תשומת הלב מתמקדת יתר על המידה במחלה הנפשית וקשה לה לחיות עם אנשים הסובלים ממחלת נפש: "הכל קשור למחלת הנפש: אתה הולך ללימודים עם אנשים עם מחלת נפש, אתה גר עם אנשים עם מחלת נפש, אתה מבלה עם אנשים עם מחלת נפש, אתה יוצא לפסטיבלים עם אנשים עם מחלת נפש...". אחדים מהמרואיינים מתקשרים עם אנשים שמחוץ למסגרות הדיור. ככלל, המשתתפים מדווחים כי יש להם גישה מוגבלת להשתתפות ברשת חברתית מחוץ לשירותים, לשמירה על מקום עבודה או כניסה ללימודים. אף אחד מהם אינו משתתף בתכניות לתעסוקה נתמכת, לאף אחד מהם אין עבודה והם אינם משתתפים בתכניות השכלה כלשהן. רבים מהם מתקשים לבסס ולשמר קשר עם אנשים ויש להם מגע מוגבל עם משפחותיהם, למרות שהם מייחסים לכך חשיבות. לדבריהם, מידי פעם הם צריכים להיות לבדם, אבל היחסים החברתיים הם חשובים לתמיכה בהחלמה. כמה מרואיינים תיארו יחסים קרובים עם אנשי צוות, במיוחד עם אלה שאותם הם מכירים זמן רב. חשוב להם לדבר עם אנשי צוות וכן לקבל מהם משוב לגבי רגשות וייעוץ כיצד ליצור קשרים ולפתור קונפליקטים. חלקם מוצאים יתרון חיובי ביחסים עם דיירים אחרים: "אני יכול לרדת ולשאול אם למישהו יש זמן פנוי להיות איתי" וכן: "אנחנו מבינים אחד את השני". עם זאת, לחיות עם אחרים יכול גם להוות נטל, במיוחד כאשר מתרחשות יותר מידי בעיות. כמה מהמשתתפים חוו מצבים של פגיעה בפרטיותם ואף אירועים של הטרדה מינית. ככלל, יחסים חברתיים נחשבים בעיני המרואיינים כחשובים להחלמה ומהווים חסם להחלמה כאשר הם מוגבלים.

כמה מרואיינים הדגישו את חשיבות הקשרים עם בני משפחה וחברים והשתתפות בפעילות מחוץ לשירותי הדיור. הדבר נראה מנוגד לדיווח שלהם על כך שלעתים רחוקות הם מעורבים בפעילות חברתית מחוץ למסגרת הדיור ולכך שאנשי צוות נראים בעיניהם כחברים ומשפחה. אחד מהאתגרים בשיקום היא כיצד נקשרים חיייהם הנוכחיים במסגרת הדיור לחייהם הקודמים והעתידיים. היחסים עם אנשי צוות מתוארים כקרובים אך גם נשלטים רק על-ידי הצוות. אנשי הצוות תומכים בתהליכי החלמה אישיים אך הם גם נמצאים בשליטה על השירותים שניתנים במסגרת. התפקיד הכפול הזה יכול להיות מתואר כסוג של פרדוקס, שכן נקודה מכרעת בשיקום מכוון-החלמה היא לקיחת שליטה על תהליך ההחלמה,

מרואיינים הצביעו על כך שהרגשה של חיבור לאחרים מחוץ לשירותי בריאות הנפש היא בעלת תרומה חשובה להחלמה. עם זאת, בתפישותיהם, מחלת נפש נראית על-ידי אנשים רבים מחוץ לשירותים כטאבו, אבל היא מקובלת בתוך מסגרת הדיור. בהקשר זה מקבלי השירות מרגישים כי הם יכולים לדבר בפתיחות על המחלה שלהם ועל תסמינים כמו שמיעת קולות ודלוזיות: "זה נחמד לדבר בפתיחות על משהו שהוא טאבו... פה זה מותר". זאת לעומת דוגמאות שניתנו לסטיגמטיזציה שהם חווים מחוץ למסגרת. אי-קבלה חברתית יכולה להוביל לסטיגמה עצמית אשר עשויה להסביר כמה מהקשיים שחווים מקבלי שירותים בהשגת מגע חברתי.

כוח רצון (Will power)

משתתפי המחקר רואים את כוח הרצון שלהם כבעל חשיבות בהשגת החלמה ויכולת לנהל חיים עצמאיים. עליהם לעשות בחירה מכוונת לעבוד על עצמם ולהחליט לעשות שינויים בחייהם: "זו הייתה החלטה שלי כך שזו מוטיבציה כזאת, אתה צריך שיהיה לך את זה בעצמך...". רפלקציות על תהליך ההחלמה התייחסו גם לזמן ולאנרגיה של המשתתפים: "אני לא חושב

שאתה מסיים מתישהו...אתה לא יכול להגיד שעכשיו החלמתי לחלוטין...אתה צריך להתקרב עוד ועוד, זה חלק חיוני מההחלמה". הם התייחסו לנכונות להילחם בשביל ההחלמה: "אני נלחמתי כמו משוגע. הברחתי את כל השדים". היכולת לעשות שינויים בחיים מהווה תנאי מוקדם להחלמה: "...אתה יכול...להתחיל עכשיו, ככל שתעשה זאת מהר יותר, כך תצטרך להיות פה זמן קצר יותר, ואז תוכל להיות יותר עצמאי ולחיות במקום אחר". להיות מסוגל להתמודד עם המחלה תואר כחיוני עבור רבים: "אני בהחלט מאמינה שאני יכולה ללמוד לחיות איתה (עם המחלה)". תהליך ההחלמה אופייני גם בתקופות של ספקות ואי-וודאות, מאבק ותקופות עם פחות אמונה ותקווה. רבים מקווים להשיב את חייהם לאופן שבו התנהלו לפני הופעת המחלה: "זו משאלה קטנה להשיג בחזרה את החיים הישנים, כשאתה מרגיש יותר טוב". תהליך ההחלמה בתפישותיהם תלוי בגיוס כוח הרצון הדרוש והתגברות על תקופות עם פחות תקווה.

מנקודת מבטם של מקבלי השירות, כוח הרצון שלהם הוא תנאי מקדים להשגת החלמה. רבים מהם חוו נקודות מפנה שבהן תהליך ההחלמה שלהם השתפר. אירועים של שינוי משמעותי הגבירו את האמונה ביכולתם להחלים והדבר השיב להם את כוח הרצון. הם מדווחים כי מצאו דרכים חדשות להתמודד עם מחלת הנפש ויכולת מוגברת לשלוט בסימפטומים. השגת חברים חדשים ומעבר למקום חדש שבו היו צריכים להתחיל מהתחלה, משמעם למעשה התקדמות בהחלמה. החלמה תלויה בנחישותם שלא להיכנע. לעתים הם מוצאים עצמם על סף אובדן אמונה ותוארו תקופות קריטיות של מאבק לשמירת התקווה. בתפישותיהם, דרושים זמן, אנרגיה והפעלת אסטרטגיות על מנת להתגבר על הדלוזיות והקולות הפנימיים. גורם חשוב בשמירת כוח הרצון הוא קבלת תמיכה מאחרים. לחלקם יש אמונה באלוהים או שאימצו גישות רוחניות אחרות שמעניקות להם תמיכה להם זקוקים כדי להמשיך בתהליך ההחלמה. תוצאות המחקר מלמדות כי החלמה נראית בעיניהם כתהליך אינדיבידואלי התלוי במאמצים אישיים ועבודה קשה.

דיון וסיכום

על-פי ממצאי המחקר, גורמים שתורמים להחלמה במהלך השיקום נקשרו ללמידה, ליחסים חברתיים ולכוח רצון, המקיימים ביניהם אינטראקציה. המחקר מדגים כיצד לחיים בקונטקסט ספציפי של דיור נתמך יש השפעה על ההחלמה. עם זאת, שירותי דיור נתמך אינם מוצגים רק כתורמים להחלמה, אלא נראים בעיני מקבלי השירות גם כמחסום, כאשר החיים במסגרת נראים כמבודדים את הדיירים ומשפיעים על האפשרות להשיג הכלה חברתית. ללא אפשרויות דיור מתאימות וזמינות בחברה, מקבלי שירותים זוכים לפחות הזדמנויות לשמר משאבי-חיים חשובים, כמו פיתוח מערכות יחסים תומכות או השתתפות בפעילויות משמעותיות. כפי שמראים הממצאים, למקבלי השירות ישנו קונספט מופנם של החלמה ותפישה אישית לגבי מה שעליהם לעשות כדי לעזור להחלמתם. הם מודעים למדי לכך שעליהם ללמוד מיומנויות חדשות ולעשות שינויים בחייהם על מנת להשיג החלמה.

ממצאי המחקר מראים כי ליחסים חברתיים השפעה על ההחלמה ושתפקידם של אנשי צוות הוא לעזור ולאפשר את התהליך. מקבלי השירות התייחסו לנותני השירות בדיור הנתמך כחברים ומשפחה. הדבר מעלה שאלות חשובות בנוגע תפקידם של נותני שירות בביסוס יחסים חברתיים התורמים למסע ההחלמה, כאשר עולה הסיכון לשימור התלות בנותני השירות במקום לבנות מערכות יחסים חדשות בקהילה. התנסות בהחלמה המדווחת במחקר זה מעלה שאלות, לא רק לגבי הדרך בה הצוות והשירות יכולים לתרום להחלמה, אלא גם ביחס לאופן שבו קהילות שמחוץ

לשירות יכולות לתמוך בהחלמה. כפי שמראים הממצאים, שיקום המתרחש בשירותי דיור נתמך, עושה מעט לעידוד אנשים להשתתף בעבודה והשכלה.

הממצאים מצביעים על הבדלים אינדיבידואליים בשאלה מה מאפשר לאנשים החלמה. חוקרים ציינו כי לעתים עשוי להיות ניגוד בין סטנדרטיזציה של גורמים התומכים בהחלמה בתוך השירותים, לבין הרעיון של החלמה כתהליך אישי וייחודי באופן עמוק. אם שירותים מעוניינים בהשפעת חזון ההחלמה, עליהם לעשות שינוי משמעותי במתן השירותים, ולעבור מאוריינטציה של ניהול ושימור לאוריינטציה של טיפול בהכוונה עצמית וניהול-עצמי. קשריהם של הלקוחות עם נותני השירות כחברים ומשפחה, עשויים להוות חסם לניהול עצמי בהתקשרות עם אחרים מחוץ לשירותים. כאמור, השתתפות בפעילויות חברתיות מחוץ למסגרות הדיור הייתה מוגבלת למרות שהודגשה חשיבותם של יחסים חברתיים. כך, למרות מאמצים להשיג את מירב היעילות בהתערבויות שיקומיות מכוונות-החלמה, נראה קושי לשמור על תהליך ההחלמה מחוץ לקונטקסט של מסגרות הדיור.

המטרה הראשית של שיקום מכוון-החלמה אינה רק לאפשר שינוי פרטני וליצור תרבות של החלמה בשירותים, אלא גם להביא הזדמנויות לחיים מעורבים בקהילה. החלמה אינה נוגעת רק להגברת תחושת הכוונה והתכלית אלא גם להגברת היכולת של החברה להכיר ולתמוך בכוונה ובתכלית. ללא שייכות, ללא יכולת ליצור קשרים עם אחרים וחוסר בהזדמנויות להשתתפות בפעילויות בעלות משמעות, נוצרים חסמים להחלמה. הממצאים מראים כי כמה גורמים פנימיים וחיצוניים הקשורים ללמידה, ליחסים חברתיים ולכוח רצון, הם בעלי השפעה על החלמה, אך גם סוגיות חברתיות וסביבתיות מודגשות בהשגת החלמה ממחלות נפש.