



יספר"א האגודה הישראלית לשיקום פסיכיאטרי (ע"ר)
ISPRRA Israel Psychiatric Rehabilitation Association (R.A)

ispraisrael.org.il

סיכום מאמר

יספר"א- האגודה
הישראלית לשיקום
פסיכיאטרי (ע"ר)
רחוב משה הס 12
ירושלים 9418513
משה הס 12
ירושלים 9418513

ispraisrael.org.il

02-6249204

כל הזכויות שמורות © Copyright
יספר"א האגודה הישראלית לשיקום
פסיכיאטרי (ע"ר)

האם תעסוקה מקדמת החלמה? משמעויות מניסיון תעסוקתי של אנשים עם מחלות נפש

חבייר סאבדרה, מרסלינו לופז, סרחיו גונזאלס ורוסריו
קוברו

ספרד, 2016

Saavedra, J., Lo´pez, M., Gonza´les, S., & Cubero, R. (2016). Does employment promote recovery? Meanings from work experience in people diagnosed with serious mental illness. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 40, 507–532. DOI 10.1007/s11013-015-9481-4

סוכם על-ידי אילה פרידלנדר כץ

בהמלצת פרופ' מקס לכמן

קריאת הסיכום אינה מהווה

תחליף לקריאת המאמר המלא

תעסוקה כגורם המשפיע על מדדי בריאות ועל החלמה בקרב מתמודדים

שיעור האבטלה בקרב אנשים עם מחלות נפש (להלן גם: מתמודדים) גבוה בהרבה משיעורה בכלל האוכלוסייה, ומגיע ל- 80%-90%. תעסוקה בולטת כגורם המשפיע על בריאות וכאבן-דרך חיונית בתהליכי החלמה של מתמודדים. השגת עבודה נחשבת לצעד בסיסי בתהליך ההחלמה. מלבד יתרונות פסיכו-סוציאליים וסימפטומטולוגיים, כמו הגברת הערך העצמי, תחושת חוללות עצמית, והפחתת אשפוזים, עבודה עוזרת לבנייה מחדש של זהות על-ידי הפחתת סטיגמה חברתית וסטיגמה עצמית. הבניית הזהות הובלטה כחלק חיוני של כל תהליך החלמה. הודות לפעילות תעסוקתית, יכול מתמודד להיראות כמו כל אדם אחר שתורם לחברה בעבודה ובמיסים. עבודה ויצרנות תופסות מקום חשוב בחברה המערבית, ונטען כי "האתיקה של עבודה" הייתה המסגרת האידיאולוגית הדומיננטית בחברה המערבית במאה העשרים, ואיבדה בהדרגה תמריצים. היא הוחלפה בעשור הראשון של המאה ה-21 על-ידי מסגרת אלטרנטיבית של צריכה וצרכנות. מבחינה זו, ניתוח תכולת הצריכה בקרב מתמודדים והתפקיד שממלאים מתמודדים בריטואלים של צרכנות, שלעתים אינם קשורים ישירות לפעילות תעסוקתית, למרות שהם תלויים בה באופן ניכר, מהווה תחום חדש של מחקר. פעילות תעסוקתית נקשרה לבריאות פסיכו-סוציאלית טובה יותר באוכלוסייה הכללית מזה עשורים. יחד עם רמת השכלה והון חברתי, תעסוקה נחשבת כגורם חשוב בקביעת תוצאות בריאות. סכיזופרניה נקשרה לתבוסה חברתית במחקרים רבים. ניתן להסביר תבוסה חברתית כחשיפה ארוכת-טווח לחוויה של הדרה חברתית.

מכשולים להשגת עבודה בקרב מתמודדים

מחקרים זיהו משתנים שמסבירים את הקשיים שבהם נתקלים מתמודדים במציאת עבודה. סיבות שצוינו לקשיים של מתמודדים בהשגת עבודה כוללות פערים קוגניטיביים, סימפטומים חיוביים, חוסר מוטיבציה, בעיות בתפקוד חברתי, סטיגמטיזציה ואפליה. חלק ניכר מהאנשים המאובחנים עם מחלת נפש כמו סכיזופרניה מדווחים שהיו רוצים לעבוד, למרות שכמה מחקרים הראו כי רבים מהם אינם מחפשים עבודה באופן פעיל. למעשה, חוסר מוטיבציה הוצע כחסם החשוב ביותר למציאת עבודה עבור מתמודדים. הסיבות שעשויות להסביר את חוסר המוטיבציה כוללות סימפטומים שליליים של המחלה, תפישת הסיכון להישנות המחלה, או לאובדן אפשרי של הטבות, בנוסף להשפעות של סטיגמה והפנמתה. חסם נוסף

המשפיע על המוטיבציה של מתמודדים הן האמונות של אנשי מקצועות הטיפול. לפעמים נראית הערכת יתר מצד אנשי מקצוע להשפעות שליליות של דחק על מתמודדים, והם מציגים ציפיות תפקודיות נמוכות מאוד ממתמודדים.

מדיניות בתחום הבריאות ובתחום החברתי

במדינות שונות קיימת מדיניות ותכניות חברתיות המכוונות לעידוד השתלבות בעבודה, הגבלת הטבות, וקידום הכלה של מתמודדים בתעסוקה. לדוגמא, בבריטניה נעשים שינויים בתנאים לקבלת הטבות וקצבאות מאז אישור חוק הרפורמה ברווחה. במדינות עם מערכות מתקדמות בבריאות הנפש שבהן ישנן תכניות שיקום ושילוב, פותחו עבור מתמודדים תכניות לתמיכה וסיוע במציאת עבודה.

במודל אחר, סיוע בתעסוקה מתקיים במסגרת חברות רגילות ותחרותיות. תכניות הפועלות במודל זה מציעות הערכה, הכשרה, ותיווך לחברות בשוק, כמו גם תמיכה מקצועית מתמשכת למתמודדים שמשיגים עבודה. מודל זה נשען על יצירת עבודה באמצעות ארגונים עסקיים-חברתיים: Social firms, אשר מתחרים בשוק האמיתי, אבל פועלים ללא כוונת רווח, מתוך מטרה ספציפית להשיג השמה בעבודה למתמודדים. בארגונים אלה אנשים עם וללא מחלות נפש עובדים יחד.

באנדלוסיה, יש תשע פירמות חברתיות (Social firms) שבהן מתמודדים מהווים 50% מהמועסקים. ליותר מ-70% מהמועסקים מוגבלות כלשהי, ולכ-30% מהעובדים אין מוגבלות. פירמות חברתיות באנדלוסיה הן חברות תחרותיות הפועלות בשוק החופשי. הן מקיימות את עצמן, פועלות במגזרים יצרניים כלליים ומנהלות על ידי אנשי עסקים. בחברות אלה אנשים עם וללא מוגבלויות עובדים במשרה מלאה; כולם יכולים להגיע לעמדות של אחריות; והשכר שלהם תלוי בפרודוקטיביות, בהתאם לתקנות החוקיות הכלליות. 51% מהמתמודדים בפירמות חברתיות עובדים שם במשך יותר מ-5 שנים.

באנדלוסיה, "שירותי הדרכה ותמיכה לתעסוקה" מהווים מבנה של תיאום אזורי לתכניות התעסוקתיות. הם אחראים על קבלה והפניית אנשים משירותי בריאות הנפש, הערכת המיומנויות של כל אדם וצרכיו בתהליך השיקום התעסוקתי. על-פי הערכה זו מוסכם עם האדם על תכנית לוח הזמנים המתאימה ביותר, שיכולה לכלול צורות שונות של הכשרה, הדרכה וייעוץ לגבי חיפוש עבודה, התנסות מעשית בחברות, והתאמה אישית של התמיכה בהתאם לצרכי האדם. כיום פועלות באנדלוסיה שמונה יחידות לתמיכה

תעסוקתית, המשרתות כ-1300 אנשים בתכניות תעסוקה, מהם כמעט 500 השיגו עבודה כלשהי בשנת 2014. ביחידות התמיכה התעסוקתית כ-30 אנשי מקצוע, מומחים בתעסוקה ובשיקום תעסוקתי בבריאות הנפש.

ההקשר החברתי והכלכלי של המשתתפים

באנדלוסיה חיים 8 מיליון תושבים והיא מהווה שלישי מהתוצר הלאומי הגולמי של ספרד. באנדלוסיה שיעורי אבטלה מהגבוהים ביותר באירופה עם 33% אבטלה במרץ 2015 ומעל 57% אבטלה בקרב צעירים (מתחת לגיל 25). שיעור האבטלה הגבוה הינו בעיה מבנית באזור, והמשבר הכלכלי החמיר את הבעיה. מספר מטלטל של 38.3% מאוכלוסיית אנדלוסיה, יותר מ-3.2 מיליון אנשים, נמצאים בסיכון לעוני או הדרה. שיעור הנשירה מבתי הספר באנדלוסיה הוא הגבוה ביותר בספרד. בשנת 2012 הוערך כי השוק השחור אחראי ל-28% מכלל הפעילות הכלכלית באנדלוסיה. סקר אירופאי הראה כי דיווח עצמי על רווחה נפשית (Wellbeing) באוכלוסיית אנדלוסיה גבוה. עוד העלה הסקר כי בחברה האנדלוסית יש יותר תלות הדדית לעומת חברות בצפון אירופה. זהו ביטוי של הערכים המשפחתיים וסגנון ההתקשרות הבינאישית השכיחים בדרום אירופה, עם האמונה בחשיבותם של קשרים משפחתיים חזקים, הדדיות ונאמנות בקרב בני משפחה גרעינית ומורחבת. למרות שמערכות החברה, החינוך והבריאות באזור סבלו במהלך המשבר הכלכלי, הם הפגינו עמידות ועדיין מצליחים להציע שירותים איכותיים. קשה להבין את ההקשר המורכב ולעתים פרדוקסלי שעולה מתמונה זו מבלי להתבונן על היבטים תרבותיים והיסטוריים.

מטרת המחקר

במחקר זה נבחנו המשמעויות שמייחסים המשתתפים לניסיונם התעסוקתי, והשפעת העבודה על תהליך ההחלמה שלהם. בפרט התמקדנו בשאלה האם עבודה בהכרח משמעה הבנייה מחדש של זהות העוזרת להחלמה, וביקשנו לנתח תהליכי הבניית זהות במקרים שבהם התרחשו.

שיטה

במחקר השתתפו 21 אנשים המאובחנים עם הפרעות על ספקטרום הסכיזופרניה, שהשתתפו בתכנית ציבורית לתמיכה תעסוקתית, באנדלוסיה, ספרד. המשתתפים כללו 13 גברים ו-8 נשים, בגיל ממוצע 40 (טווח 31-60). משתתף אחד מעולם לא היה בבית ספר, שמונה לא השלימו בית ספר יסודי, שבעה השלימו בית ספר יסודי, שלושה השלימו לימודי חובה, ושניים למדו באוניברסיטה. רמת ההשכלה הנמוכה מהווה אינדיקטור למגבלות קוגניטיביות רציניות ולכישלון השילוב החברתי של המשתתפים. 9 משתתפים – 5 גברים ו-4 נשים, עבדו בזמן הראיון; כולם עבדו בפירמות חברתיות שמקודמות על ידי קרן ציבורית. מקרב הבלתי מועסקים, 4 גברים לא עבדו מעולם. ל-8 הנותרים היה ניסיון תעסוקתי קודם כלשהו. למרות שלמשתתפים יש מחלת נפש, ורמת מוגבלות ניכרת, במועד קיום הראיון הם היו יציבים מבחינה סימפטומטולוגית. כל המשתתפים אובחנו על ידי שירותי בריאות הנפש והתאימו לקריטריונים של סכיזופרניה, עם הקריטריון הנוסף של מחלה ממושכת ומוגבלות ניכרת. המשתתפים נבחרו מתוך מדגם מחקרי גדול שעסק בתפקוד קוגניטיבי ותעסוקה בקרב אנשים עם מחלות נפש. קריטריונים להכלה כללו: מצב פסיכו-פתולוגי יציב, ייצוג ל-8 המחוזות של אנדלוסיה, איזון בין אנשים עובדים ולא עובדים ובין גברים ונשים. בנוסף, נבחרו ארבעה אנשים שמעולם לא עבדו, כך שהמחקר יכסה את כל המצבים האפשריים. פותחו שתי גרסאות של ראיון חצי-מובנה: אחד לאנשים עובדים ואחד לאנשים שאינם עובדים. הראיון כוון לבחון את הניסיון והחוויה התעסוקתית של מתמודדים. הנרטיבים של המשתתפים נותחו לפי קטגוריות ותמות בהתאם לתאוריה מעוגנת בשדה (Grounded theory) והניתוח תוקף במפגשים קבוצתיים.

ממצאים ודיון

הצגת הממצאים ודיון בהם יוצגו במשולב, על-פי סוגיות המכסות את הקטגוריות והנושאים המרכזיים שעלו במחקר.

היבטים שליליים של תעסוקה: פחות זמן חופשי, חוסר ביטחון תעסוקתי, ועבודות חסרות משמעות

שלושה משתתפים התייחסו לסיבות לכך שאינם רוצים לעבוד ולהיבטים השליליים שהם מייחסים לעבודה. אחד מהם אמר: "... מה שאני חושב זה שבשביל מישהו ש...לא יודע מה לעשות...זה טוב בשבילו לעבוד. אבל לי עכשיו יש הרבה פעילויות ואני לא...ואני מרגיש טוב ככה" (בן 42, לא עבד מעולם, לימודי יסוד

חלקיים). משתתף זה מצהיר כי עבודה יכולה להתאים למי שאין לו עיסוקים אחרים, אבל הוא עצמו מרוצה למדי מפעילותו היומיומית. האמירה כי אינו צריך לעבוד הייתה יוצאת דופן. מרואיין זה השלים קורסי הכשרה רבים, השתתף בסדנת תאטרון, שיחק פוטבול ותרגל טאי-צ'י. הוא שאב סיפוק רב מכל הפעילויות האלה. רוב המשתתפים שרואיניו היו השתתפו בסדנאות או במועדוני פנאי. שבעה משתתפים גם ציינו כי עבודה גזלה מהם זמן לפעילויות אחרות, למרות שרובם האמינו שהיתרונות של עבודה עולים על חסרונותיה. עבודה חלקית הוזכרה על ידי 3 משתתפים כחיובית מבחינת שמירת חלק מזמנם פנוי. בדוגמא אחרת מרואיין שמעדיף לא לעבוד ציין כי להיות בלי עבודה עוזר לו להרהר, כשלב ביניים לפני שיוכל לשפר את מצבו התעסוקתי:

מרואיין: כרגע אני לא רוצה לעבוד או להתחייב למישהו.

מרואיין: למה?

מרואיין: אני לוקח קצת זמן, בגלל שאולי, אני לא יודע. אולי משהו טוב יגיע. יש לי את כל הניירת מסודרת לעבודה.

מרואיין: אתה יכול לחשוב על השפעה חיובית כלשהי של להיות מובטל?

מרואיין: ...יש לך זמן לחשוב ולנסות לשנות דברים...מפטרים אותך ואתה אומר לעצמך: 'למה פיטרו אותי? אז אתה חושב על זה ומגיע למסקנה. וזה יכול לעורר את האמביציות שלך, זה יכול להעיר אותך, לגרום לך לרצות לזוז, בגלל שאני רוצה יותר ממה שיש לי כאן. אני הולך לחברה הזאת אפילו שזה יהיה יותר קשה בגלל שזאת המטרה שאני הולך להציב לעצמי. אתה מציב לעצמך מטרה. (גבר בן 32. לא עובד 3 חודשים לאחר שעבד 3 שנים, השכלה יסודית).

לפיכך, לא ניתן לומר שמשתתף זה לא רצה לעבוד – אלא להיפך. המצב של אבטלה הפך לאסטרטגיה להגברת המוטיבציה: "זה יכול לעורר אמביציות". משתתף זה מדגים סוכניות (agency) ומשאבים מטה-קוגניטיביים חשובים. לאדם השלישי שהצהיר מפורשות שאינו רוצה לעבוד, מעולם לא הייתה עבודה. הוא הסביר שאינו צריך עבודה, שהוא חושש לאבד את הקצבה הגבוהה שמקבל, וכן התייחס למחלה כסיבה לכך שאינו עובד, אל מול מסרים חברתיים שליליים: "...יש לי מחלה ואני לא יכול...אחרים אומרים, הוא מקבל קצבה, הוא בנאדם עצלן.....הוא חי על קצבה, הרבה אנשים אומרים...אני פשוט מתעלם

מהם...". כאשר הוא נשאל האם לדעתו יש משהו חיובי בעבודה, הוא השיב: כן. ...הייתי מרגיש ממומש. (גבר בן 42, לא עבד בעבר, השכלה יסודית). ניתן לראות את המורכבות של עמדתו כאשר למעשה אינו לגמרי מרוצה ממצבו. הוא מודע ללחץ החברתי ולסטיגמה הנקשרת לסטטוס שלו, סובל מהלחץ החברתי ומהדימוי השלילי כ"בטלן", ועל אף שהוא מצדיק את עצמו בהצהירו שיש לו "מחלה", הוא מכיר בכך שעבודה תיתן לו משמעות ותעזור לו להרגיש ממומש.

לכל המשתתפים היה רעיון מוגדר פחות או יותר של מהי עבודה מתאימה. המרחק בין רעיון זה לבין המציאות התעסוקתית מתואר בבירור בראיונות כגורם שלילי. הגברת הדחק, הפחתת זמן פנוי, וההבדל הקטן בין משכורותיהם לבין הטבות מסוימות, עשויים להרתיע אנשים מלעבוד. בקטע הבא מתואר דימוי עשיר של מהי עבודה אידיאלית עבור גבר שלא עבד במשך 3 שנים:

בשבילי זאת תהיה עבודה שלא מעייפת אותי, לא פיזית, כי אני יכול להיות עייף פיזית אבל עדיין להיות מרוצה. אבל עבודה שממלאת אותי. עבודה שבאמת גורמת לי להרגיש התלהבות. קידום או השגת עוד מיומנויות ובאותו זמן שנותנת לי זמן פנוי לדברים שלי. (גבר, בן 32, לא עובד 3 שנים, השכלה יסודית).

בדוגמא נוספת מרואיינת שלא עבדה מעולם מתייחסת לשילוב של פרנסה וסיפוק כיעד תעסוקתי: עבודה טובה בשבילי תהיה כזאת שבה אני מרגישה הגשמה, סיפוק, ושיתן לי מספיק כסף כדי לחיות. כן...אני לא מבקשת ארמון. ..אולי מספיק כדי שאוכל לגור לבד...אני לא יודעת, €1200? €1000? לא יודעת. €1000. (אישה, בת 39, לא עבדה בעבר, השכלה תיכונית).

יש לציין כי למרות ההיגיון הרב בדבריה, ציפיות שכר אלה אינן מציאותיות, שכן רוב העבודות הזמינות למתמודדים הן חלקיות ושכר המינימום בספרד נמצא בירידה ועומד על €645.

בחלק זה ראינו מדוע אחדים מהמתמודדים לא רצו לעבוד. אובדן של זמן פנוי, חוסר משמעות בעבודה, הפוטנציאל לאובדן הטבות סוציאליות ותנאי עבודה גרועים, יחד עם ציפיות לא מציאותיות, יכולים לפעול כחסמים משמעותיים לתעסוקה עבור מתמודדים.

האם יש דבר כזה חיפוש עבודה אקטיבי? רשת תמיכה תעסוקתית ומשאבים לעבודה

בניגוד למה שטענו חוקרים מסוימים, רוב המשתתפים במחקר זה הראו כי הם מחפשים עבודה באופן פעיל. הם עשו זאת לא רק כדי לשפר את מצבם הכלכלי, אלא גם כדי למצוא עבודה התואמת את המקצוע או תחום הלימודים שלהם. יותר ממחצית המרואיינים, 12 אנשים, הראו בבירור התנהגויות של חיפוש עבודה פעיל. אפילו אלה שהייתה להם עבודה ציינו כי הם רוצים להשיג עבודה טובה יותר ותכננו לעבור לעבודה מעניינת יותר. לדוגמא:

...הבוס שלי אמר לי יום אחד...בגלל שהם נתנו לי חוזה עבודה תקופתי. "זה טוב שהפכו אותך לעובדת קבועה עם חוזה"...אז אמרתי: קרלוס, העניין הוא שאני עובדת אדמיניסטרטיבית. אני לא רוצה להעביר את כל החיים שלי בניקיון" והוא לא אמר כלום. הוא צחק אבל לא אמר כלום. (אישה בת 51. עובדת 3 שנים. השכלה יסודית).

בציטוט זה המשתתפת מגדירה עצמה על פי לימודי האדמיניסטרציה שרכשה ומבטאת באופן עקיף חוסר שביעות רצון מעבודתה הנוכחית. התגובה של הממונה עליה משמעותית. הוא צחק, כנראה מתוך הפתעה, ולא יכול היה להיענות לציפיות שלה. לפעמים אנו שוכחים שלמשתתפים יש ציפיות ושאיפות משלהם. רק להחזיק בעבודה זה לא מספיק לכל המתמודדים, במיוחד בטווח הבינוני או הארוך.

משתתפים פירטו את התהליך שכרוך בהשגת עבודה. הם נקבו בשמות של אנשי צוות שהדריכו אותם בשירותי התמיכה התעסוקתית וציינו את המוסדות שאליהם הלכו, הקורסים שלמדו וההערכות הקליניות והחברתיות שעברו. לדוגמא:

כן, רציתי לעבוד כי...יחידת השיקום האזורית עשתה קורס הכשרה...פרויקט לאנשים בסיכון להדרה חברתית או לשיקום. ואני...נרשמתי, צוות הרופאים עשה לי הערכה, נרשמתי ו...לא ידעתי, אף פעם לא למדתי נגרות. שם למדתי אבל, חוץ מזה, אני...אהבתי את זה. ואחרי כל זה, החיים שלי נעשו נורמליים. (גבר, בן 42, עובד 13 שנים. השכלה תיכונית).

הצהרה זו מצביעה על חשיבות התכניות לתמיכה תעסוקתית בתהליך ההחלמה של מתמודדים. אף שחמישה משתתפים אמרו שלא עשו דבר כדי לחפש עבודה או לשפר עבודה קיימת, רוב המשתתפים הראו סוכניות ומוטיבציה לעבוד. זוהי תמונה מאוד שונה מזו שלעתים מועברת בספרות. מתוך הראיונות

עם משתתפים, ניתן להסיק כי הרשת של שירותים חברתיים, קשרים אישיים ותמיכה מוסדית שקיבלו הייתה מאוד אינטנסיבית. ללא ספק, רשת זו של משאבים אפשרה להם להשתמש ברפרטואר של התנהגויות שאינן נצפות בקרב אנשים עם מחלות נפש שאינם מקבלים תמיכה כנדרש. לפיכך, חוסר במוטיבציה והיעדר התנהגויות אקטיביות, מלבד הקשר שלהם לסימפטומים של המחלה, קשורים גם לאיכות ולאינטנסיביות של שירותים. ספציפית במדגם שלנו אנשים עם משרות עבדו בחברות חברתיות (Social companies), בהן מנהלים ואנשי סגל מודעים לסוגיה ומקבלים הכשרה ספציפית.

האם תעסוקה היא סיכון בריאותי לאנשים עם מחלות נפש? בריאות ודחק בעבודה

האינטראקציה בין משימות עבודה ומהלך המחלה היא אחת השאלות שנדונה רבות; במיוחד כאשר לוקחים בחשבון שהתיאוריה של פגיעות טוענת כי רמות דחק קשורות באופן ישיר לטריגר של המחלה. במחקר אחר ציינו רוב המשתתפים כי בעיות בבריאות הנפשית יכולות להפריע לעבודה שלהם. במדגם שלנו, אף אחד מהאנשים שעובדים לא הזכיר החמרה של מצב הבריאות כהשלכה ישירה של עבודתם. מלבד אדם אחד, המרואיינים לא הזכירו אשפוזים בתקופת העבודה. המרואיין היחיד שהזכיר אשפוז אמר שהדבר קרה ביום האחרון של החוזה הראשון שלו והוא לא ייחס זאת לפעילות בעבודה. יתירה מזאת, שני משתתפים דיווחו כי מאז שהם עובדים הם צורכים פחות תרופות ומשתתפת אחת טענה כי לא אושפזה מאז שהיא עובדת:

מרואיין: האם כשהתחלת לעבוד זה השפיע עלייך?

מרואינת: כן. זה לפחות 8 שנים מאז שאושפזתי בפעם האחרונה. לפני זה הייתי מתאשפזת לפחות פעם בשנה. עכשיו לא, ואני גם הפסקתי לחשוב על עצמי, על כמה גרוע אני מרגישה. אבל...בלי לעבוד ובלי שום דבר את תמיד חושבת שאת הולכת למות...אוי, אני מרגישה נורא'...אוי...כשהרגשתי רע הייתי לוקחת ימי מחלה וזהו. רק נשארתי בבית. מנוחה וזה הכל. פעם בשנה אני לוקחת חופשת מחלה. (אישה, בת 39, עובדת 6 שנים, השכלה יסודית).

המרואינת מציינת את העבודה כהגנה מפני מחשבות דיכאוניות. היא גם מראה את היכולת לנהל זמנים קשים באמצעות חופשת מחלה, לעתים למשך שבועיים-שלושה. המשתתפת מציבה את הבית שלה כנגד

בית החולים, באופן שיוצר נורמליזציה של התקופות הסימפטומטיות והתמודדות עמן ביעילות באמצעים לא-רפואיים. בנקודה זה, חיוני כי מנהלים יהיו רגישים למצבים בריאותיים קשים של אנשים אלה, ויסייעו לתכנן כיצד להתמודד עימם.

כל המרואיינים העובדים או שעבדו בעבר ציינו כי עבודה שומרת אותם ערניים ודרוכים, וכך משפרת את התפקודים הקוגניטיביים שלהם. השיפור הזה הסיט את תשומת ליבם מהבעיות שלהם והגדיר אותם מחדש. לדוגמא, מרואיין אמר: "...זה ממריץ. למעשה, כשאני עוזב את העבודה אני [צחוק] כולי משולהב... ממש פעיל". (גבר בן 38, עובד 6 חודשים, השכלה יסודית). ובדוגמא נוספת: "...אני יותר ערני כשאני עובד. כשאני עוזב עבודה מה שאני עושה זה, ... אני הולך הביתה. אני נשאר בבית שלי ואני מתארגן מחדש כדי שאוכל להתרומם בחזרה ולהמשיך". (גבר בן 37, מובטל שנתיים. ללא לימודים פורמליים). העובדה שרוב המרואיינים הזכירו השפעות בריאותיות חיוביות ארוכות טווח של עבודה אין משמעותה שהם אינם מודעים לסכנות שלה. בדוגמא הבאה מדגיש המשתתף חוסר בתחושת משמעות בעבודה, ואת ההשפעה שיש לכך על בריאותו: "...השפעות שליליות? רק כשאתה לא מרוצה בעבודה. אני חושב שההשפעה השלילית היחידה של עבודה זה כשאתה לא אוהב את מה שאתה עושה. המשימה בפני עצמה..." (גבר בן 32. מובטל חודשיים. השכלה יסודית).

משתתפים אחרים ציינו כי בעיות קוגניטיביות מסוימות יכולות להפריע לביצוע המשימות בעבודה. לדוגמא, משתתפת תיארה כיצד קבלת החלטות גרמה לה תחושת דחק. אחרת ציינה כי הייתה צריכה להתאמץ מאוד כדי לקבל ביקורת ולא לקחת אותה באופן אישי ולהגיב בצורה לא ראויה.

כמה מרואיינים תיארו כיצד הוריהם משדרים פחד מפני נסיגה נפשית עקב עבודה. אחת המשתתפות סיפרה שהוריה לא רצו שהיא תעבוד מסיבה זו. חיוני לנהל את הפחד מפני הישנות המחלה בצורה נאותה ולקבל כי אפשרות זו היא חלק בלתי נפרד מהחיים. לפעמים, כפי שנמצא בספרות, פחדים ושמרנות מופרזת של אנשי מקצוע ובני משפחה הם המכשול העיקרי להחלמה. בנוסף, שני מרואיינים התייחסו לתרופות כבעיה מבחינת פעילותם התעסוקתית, בפרט כשהשפעתן גורמת לישנוניות.

אין ספק שכאשר אנשים מתחילים עבודה חדשה יש לבדוק ולתכנן יחד עימם הנושא התרופתי ולקחת בחשבון את צרכי העבודה שלהם. משמעות הדבר שמטפלים צריכים להיות מודעים לצורך לקבל סיכונים,

ולשפר את התיאום בין שירותים חברתיים ובריאותיים. הממצאים מראים כי תעסוקה יכולה להיות גורם חיובי התורם לבריאות עבור רוב המשתתפים. בטווח הבינוני והרחוק, המרואיינים לא התייחסו להחמרה פסיכו-פתולוגית. כלומר, ברור כי סביבת העבודה יכולה לעורר לחצים הדורשים תכנון מיוחד, למשל של תרופות ופגישות טיפוליות, ועם זאת, בתמיכה מקצועית ניתן לקבל את הלחצים כחלק מהפעילות התעסוקתית ולנהל אותם בצורה טובה. זאת ועוד, חלק מהמרואיינים טענו לשיפור התפקודים הקוגניטיביים שלהם והפחתת השימוש בשירותים רפואיים כתוצאה מעבודה.

שינוי בדימויים של האחר, ערך עצמי, ארגון זמן, יחסים חברתיים וקונפליקטים אישיים

רוב משתתפי המחקר ציינו כי לחוויית העבודה שלהם הייתה השפעה משמעותית על הזהות שלהם וגם על הדרך שבה אחרים מסתכלים עליהם. שישה משתתפים ציינו שינויים חשובים מאוד בדימוי שמועבר לאחרים משמעותיים הודות לתעסוקה. ההערכה החיובית של תעסוקה כאמצעי להבניית זהות נראית גם בקרב אנשים עם המחלות החמורות ביותר, ובקרב אנשים המובטלים זמן רב. יתרונות של הבניית זהות המוזכרים על ידי אנשים שעבדו זמן רב יותר הם מתונים יותר. כמה מרואיינים התייחסו ל לאמירות סטיגמטיות מצד אחרים. להלן דבריה של אישה שאינה עובדת לגבי הפעם הראשונה שבה החלה לעבוד: אני מרגישה, איך לומר, זו לא המילה המדויקת אבל בוא נגיד כשאני ממהרת, שאני מרגישה יותר חשובה, כי אם אני לא עובדת ואני לא עושה שום דבר ששמים לב אליו, "תראה אותה, היא חולה", "תראה את האישה הקטנה המסכנה שהיא משוגעת". ואז כשאני עושה עבודה פרודוקטיבית אני מרגישה מועילה, אני מרגישה כמו חלק מהחברה. (אישה בת 39, מובטלת, עבדה 29 ימים בחייה. השכלה יסודית).

ציטוט זה מדגיש את החשיבות של תעסוקה במאבק בסטיגמה. מעניין הרעיון של להיות "ממהרת" בתור סימן של "להיות יותר חשובה", כדימוי בולט בחברה התחרותית שלנו. קולות סטיגמטיים שמתמודדים משחזרים הופיעו גם בראיונות נוספים. הציטוט הבא מראה כיצד מתמודדים מוחזקים כאחרים להיותם מובטלים, ומתויגים כ"עצלנים":

מרואיינת: לאנשים יכול להיות דימוי שונה לגבי היום לעומת העבר. אני חושבת שעכשיו, לפחות, יש להם את הרעיון שאני עובדת. בגלל שאני לא חושבת שקודם היה להם את זה מראיין: מה הם אמרו עלייך קודם?
מרואיינת: שקשה לה למצוא עבודה. קשה לה להחזיק בעבודה. קשה לה לעשות את זה ואת זה, או שאני עצלנית, אפילו (אישה בת 35, עובדת 6 שנים, השכלה יסודית).

עשרה משתתפים הסבירו כי עבודה מביאה עמה שגרה מוערכת של הרגלים, במיוחד נורמליזציה של שעות שינה והרגלי אכילה. הם מציינים כי כאשר אדם עובד, סדר היום שלו יעיל יותר לעומת כאשר כל היום עומד לרשותו. בנייה של הזמן, לוח זמנים של עבודה, וזמן קימה משתלבים כך שנשאר זמן שמיועד ספציפית לפנאי, שקודם לכן לא ניתן היה להפרידו. יותר מכך, תעסוקה עשויה להוביל ליצירת חברויות חדשות ומערכות יחסים אישיות קרובות. שלושה מרואיינים התייחסו לשיפור שחל ברשת החברתית שלהם לאחר שהשיגו עבודה, לדוגמא:

זה משהו שדיברתי עליו עם חבר, ש...עכשיו אני עובד. שמת לי לב להבדל של ליהנות כש... לא כמו כשהיית מובטל. אני מתכוון שאתה יוצא יותר...אני נהנה מהזמן הפנוי שלי יותר...בגלל שקודם, הכל היה זמן פנוי. אז לא היה לי אכפת. (גבר בן 38, עובד במשך 6 חודשים, השכלה יסודית).

מרואיינים התייחסו לעבודה גם כדרך שמאפשרת להם ליהנות יותר מקשרים חברתיים ואינטימיים, כאשר, למשל, ניתן לצאת יחד לקולנוע או לקנות מתנה לאדם קרוב. במילים אחרות, הבנייה מחדש של זהות לא מתבטאת רק בדימוי שלנו בעיני אחרים, אלא בעיקר באמצעות הדברים החדשים שאותם אפשר לעשות, ובאפשרויות שניתנות למערכות יחסים אינטימיות.

מרואיינים גם מעלים את שאלת איכות העבודה, וניתן להבין כי לא לכל העבודות תהיה את אותה השפעה על הבניית הזהות. לצד ביטוי הצורך במענה כלכלי הולם, מתאר מרואיין בעיה או פרדוקס שמתקיים כאשר עבודות רבות לא מאפשרות חיים עצמאיים מחוץ לבית ההורים:

כשהתחלתי לחפש עבודה, מה שרציתי היה לעזוב את הבית...לחיות חיים אחרים לגמרי מהחיים שאתה מנהל בבית. כמובן, כשהשגתי עבודה, מצד אחד, מעולה, לא? אבל, אבל אז, אחרי זה,

נהייתי קצת מדוכא. כאילו אמרתי: טוב, כן, יש לי את הכסף הזה, אני יכול... אבל אני לא עצמאי. אז זה היה כמו... אני יכול להיות עצמאי לחלוטין. אז ברור שאמרתי: כן, אני עובד אבל מצד שני אני לא יכול לעשות את הצעד הגדול... עברתי תקופה של... שלא הייתי משוכנע. ש"אני לא יודע". אז נהייתי קצת מדוכא לכמה זמן, כלומר שבמשך כמה חודשים, זה הסתובב והסתובב בראש שלי ואמרתי: אתה פשוט לא יכול. (גבר בן 38, עובד 3 חודשים, השכלה יסודית).

בציטוט הבא, משתתף שלא עבד מעולם, אבל הביע במפורש את רצונו לעבוד, אומר כי עבודה לא תשנה את הקשרים החברתיים שלו או את הדימוי שלו בעיני אנשים:
מראיין: אתה חושב שמהו ישתנה אם תתחיל לעבוד?
מרואיין: לא. זה שם וזה לא ישתנה. ...חברים לא רוצים לדעת שום דבר עלי, המשפחה שלי לפעמים לא רוצה לדעת עלי. מה שאני רוצה זה לעזוב את הבית שלי. ...בגלל שיש לי בעיות שם, לא מבינים אותי שם, אף אחד לא מבין את המחלה שלי (גבר בן 37, לא עבד מעולם. השכלה יסודית חלקית).

לפיכך, ישנם מרואיינים שמדגישים את היכולת של תעסוקה לספק אוטונומיה ועצמאות, אבל לא שינויים מידיים בדימוי שלהם וביחסים החברתיים שיכולים לעזור להם לשנות את זהותם.

מתמודדים שיש להם יותר ניסיון תעסוקתי ממתנים את ציפיותיהם. ההשפעה החיובית על החלמה מיוחסת לעבודה תחילה, במיוחד בכל הנוגע להשגת אוטונומיה והיכולת להפוך להיות עצמאי ולקחת את "הצעד". מרואיינים עם יותר ניסיון תעסוקתי נשמעו מאופקים יותר בהתבטאות על שינויים גדולים באופן שבו אחרים מסתכלים עליהם אחרי שהשיגו עבודה. למעשה, ארבעה מהמשתתפים אמרו כי אינם רואים שינויים משמעותיים בדימוי החברתי שלהם בעיני אחרים.

היבט אחד שקשור ישירות להחלמה הוא איכות היחסים החברתיים. 12 מהמשתתפים אמרו כי ניסיונם התעסוקתי בעבר או בהווה, הגדיל את המעגל החברתי שלהם ושיפר את המיומנויות החברתיות שלהם, אף שברוב המקרים מגעים אלה לא הגבירו את הפעילות החברתית שלהם מחוץ למקום העבודה. רק משתתף אחד אמר שניסיונו בעבודה שיפר את קשריו מחוץ למקום העבודה. נשים במיוחד מציינות כי

קשרים עם עמיתים לעבודה, גברים או נשים, לא נמשכים מעבר לשעות העבודה. שתי משתתפות ציינו כי בהינתן זמן, ניתן לרכוש אמון והערכה מצד עמיתים לעבודה. מכל מקום, שלושה משתתפים אחרים אינם מציינים כל שיפור או שמתייחסים לבעיות שגרמה העבודה לקשרים החברתיים שלהם.

חשוב מאוד לטפח את ההיבט של קשרים חברתיים בעבודה, אם ברצוננו שעבודה תתרום להחלמה. מצאנו גם כי עבודה יכולה לעורר רגשות שליליים, למשל, כאשר משתתפים דיברו על סכסוכים ומחלוקות עם מנהלים בעבודה שאינם יודעים כיצד לפתור. עם זאת, משתתפים אלה מקבלים את העובדה שקונפליקטים הם בלתי נמנעים כחלק מחיי העבודה, והם מראים כי יש להם משאבים להתמודד איתם. לדוגמא:

למדתי להיות עם הקולגות שלי, בגלל שלא היה לי מושג איך לפעול או להתנהג...איך אני צריך להקשיב לבוסים, למנהל עבודה. במילים אחרות, לקבל. זאת אומרת, אם הם אומרים משהו, לא להתחיל להתגונן ולהתווכח, במקום זה...אבל כמובן, יש לי מזל שהיו לי שתיים או שלוש עבודות שהן לאנשים עם מוגבלות ואז, אז הייתי בסדר, בגלל שהם אנשים ש...שיש להם הכשרה כמובן (גבר, בן 32, מובטל 3 חודשים, השכלה יסודית).

משתתף זה מתאר תהליך למידה של ניהול היחסים בעבודה. משתתפים הדגישו סוגים אלה של מיומנויות כבסיסיות. סכסוכים בעבודה עשויים להיות אחד הגורמים החשובים ביותר לדחק, ונראה כי ההכשרה והמחויבות של אנשי מקצוע ועמיתים לעבודה, כפי שמציין המרואיין, הם חיוניים.

לסיום, בראיונות עם נשים עלו היבטים הנוגעים לסטריאוטיפים מגדריים בשוק העבודה:

מרואינת: המשפחה שלי לא רצתה שאני אעבוד ובמיוחד לא בגינון. ואני התעקשתי, התעקשתי והתעקשתי

מראיין: ולמה הם לא רצו שתעבדי?

מרואינת: בגלל שהן עקרות בית והן לא חושבות שזה נכון. את מתחנת, עושה ילדים ואין שום דבר אחר. (אישה בת 45, מובטלת 5 חודשים, השכלה יסודית חלקית).

ציטוט זה משקף את הדימוי המסורתי של האישה דרך תיאור הדעות במשפחה של המרואיינת. למרות שנושא זה לא עלה ברבים מהראיונות, האפליה כנגד נשים קיימת בשוק העבודה. מפרספקטיבה מגדרית, במחקר שלנו, רבות מהנשים הראו רמות נמוכות של סוכניות, פחות אינטנסיביות בקשרים החברתיים שלהן ופחות התנהגויות אקטיביות של חיפוש עבודה כאשר הן מובטלות.

סיכום ומסקנות

כיוון שהממצאים האיכותניים אינם ניתנים להכללה, יש להתייחס להקשר והמאפיינים של המדגם. לדוגמא, כל המשתתפים שעבדו בזמן הראיון עשו זאת במסגרת פרויקטים חברתיים. כיוון שהבניית המשמעות תמיד ממוקמת בתוך הקשר, סביר להניח כי מתמודדים שעובדים בחברות רגילות ייחסו משמעויות שונות לניסיונם התעסוקתי. כמה מחקרים מצאו תפקוד חברתי וקוגניטיבי שונה בקרב מתמודדים שעובדים ביוזמות חברתיות לעומת אלה שעובדים בחברות רגילות.

כל המשתתפים במחקר, מלבד שלושה שהיו מובטלים ולא רצו לעבוד, ביטאו שביעות רצון מעבודה או את שאיפתם למצוא עבודה כלשהי. היתרונות שמיוחסים לפעילות תעסוקתית היו, באופן כללי, תואמים לאלה שנמצאו בספרות. ניתן לראות שיפור בדימוי העצמי של המרואיינים הודות למעורבותם בפעילות פרודוקטיבית ולמידה של פעילויות חדשות. הם גם אומרים כי הדבר משפר את ארגון הזמן שלהם ומגדיל את הכנסתם. הניתוח מאשר את השפעתה החיובית של התנסות בעבודה על הבניית הזהות של אנשים עם מחלות נפש.

בהלימה לספרות, כל המשתתפים הצהירו כי עבודה לא החמירה את מצב בריאותם. להיפך, לרבים מהמשתתפים הפעילות התעסוקתית הובילה לשיפור קוגניטיבי, צמצום אשפוזים והתרחקות בריאה מהבעיות שלהם. מכל מקום, מתמודדים היו מודעים לאפשרות של סיכונים, בעיקר דחק וסכסוכים בעבודה, אבל אמרו שהם מסוגלים להתמודד עימם.

הממצאים מצביעים על כך שכאשר יש רשת של שרותי תמיכה, האי-פעילות או פסיביות בחיפוש עבודה מופחתת משמעותית. הדבר מצדיק את עבודתם של שירותי תמיכה כמשאב חיוני במסע לעבר החלמה של מתמודדים במצבים הפגיעים ביותר. מכל מקום, הממצאים הראו כי כמה היבטים של עולם העבודה מהווים מכשול או מאתגרים את ההחלמה. משתתפים אף ציינו כי הם נהנים מרשתות חברתיות

אלטרנטיביות לאלה שנובעות מעבודה. כך, כאשר באנדלוסיה 33% אבטלה, סביר כי הסטיגמה של להיות מובטל אינה כה משמעותית עבור אדם עם מחלת נפש.

במקרה של אנדלוסיה, אנו מדברים על חברה שהיא קתולית בעיקרה ומאופיינת בתלות-הדדית ויחסי גומלין יותר מאשר בצפון אירופה. במדינות דרום אירופה, מגע חברתי הוא תכוף יותר ואינו כה תלוי בסביבת העבודה כפי שנראה במדינות של תרבות אנגלו-סקסית. זאת ועוד, כפי שצינו כמה מרואיינים, בקונטקסט של תנאי עבודה בלתי יציבים אפילו לאוכלוסייה הכללית, לעתים עבודה אינה מאפשרת עצמאות ואוטונומיה. בעוד שקבלת קצבאות והטבות לא הייתה גורם מרתיע מפני תעסוקה, משתתף אחד ציין כי אין הבדל גדול בין שכר מעבודה לבין תשלומי קצבה, ואחר ציין כי הקצבה שלו גבוהה יותר מכל משכורת. בתקופה של משבר כלכלי ואי-יציבות מתמשכת בתנאי העבודה, ישנן עבודות שלא יאפשרו לאנשים להפוך להיות עצמאיים או ישחררו אותם משוליות חברתית. לפיכך, השגת עבודה אינה בהכרח משחררת אותם מהשפעה אפשרית של מובסות חברתית.

ניתן למנות כמה המלצות שעולות מהמחקר. אנשי מקצוע חייבים לקבל כי דחק מעבודה הוא סיכון חיוני שעליהם לקבל ולעזור בניהולו; אין לראות בכך איום שעלינו לגונן על מתמודדים מפניו. לפיכך, יצירת סביבת עבודה שמקדמת קשרים חברתיים ותקשורת היא חיונית, משום שההקשר החברתי הוא מרכזי להחלמה ורבים מהקשיים בעבודה קשורים למערכות יחסים. הממצאים מראים כי אפילו במקרים המורכבים ביותר, התערבות מקצועית והביטחון שנובע ממנה, יחד עם תמיכה מוסדית, יכולות לסייע להתגבר על דחק שנובע מעבודה או מחלה. הממצאים מצביעים כי לא רק עבודה חשובה לכשעצמה, אלא השתתפות בפעילות צרכנית נחוצה גם היא להחלמה (ללכת לקולנוע, לקנות בקניון, לתת מתנות וכו') ואנשי מקצוע צריכים ללוות ולתמוך בהשתתפות זו.

לסיכום, בעוד שהנחת היסוד לפיה עבודה היא חיובית להחלמה הינה נכונה, צריך תמיד לסייג אותה במשמעויות האישיות המיוחדות לחוויית העבודה. כפי שצינו חוקרים נוספים, עלינו למקד תשומת לב על הגורמים התרבותיים והכלכליים הספציפיים בתחום הנחקר.