

שאלו את ההורים: איך אתם מרגישים?

אחיות שמשותפות בתוכנית שלם רואות ומרגישות את היתרונות של טיפוח חמלה עצמית

ליבי קהאן

ראשת מחלקת בריאות הציבור וטיפת חלב

מטה אחיות בקופת חולים לאומית

תל אביב, ישראל

בפעם הראשונה שראיתי את ההכשרה הייתי מופתעת, מאוכזבת ועצובה. נראה שכל מה שהם הציעו לאחיות לעשות עם ההורים היו דברים שכבר עשיתי באופן אינסטינקטיבי. חשבתי: אנחנו באמת צריכות ללמוד לעשות את מה שאני עשיתי בצורה כל כך טבעית?

ובכן, בדיוק כפי שחלק מההורים מתקשרים עם התינוקות שלהם בקלות בעוד שאחרים צריכים לקבל הכוונה, כך גם חלק מאנשי ונשות המקצוע בתחום הרפואה צריכים לעבוד על מיומנויות התקשורת שלהם. גם אם המושגים שנכללים בהכשרה נראים אינטואיטיביים, אפשר ללמוד מחשיבה משותפת על הרלוונטיות של המושגים האלה לסיטואציות יומיומיות.

מודל של מערכת יחסים חיובית

לדוגמה, נסו לחשוב איך אחות מרגישה כשאחת האימהות מאחרת לתור. בוודאי שקל להתעצבן: האיחור הזה יגרום לעיכובים בתורים שאחר כך, וההורים יאשימו אותנו. אבל במקום להראות לאם שאנחנו עצבניות, אנחנו יכולות לומר משהו כמו: "אני מבינה שנתקלת בקושי שמנע ממך להגיע בזמן. העובדה שאת בכל זאת פה מראה לי שחשוב לך מספיק להתעקש למרות זאת." אנחנו יכולות לנסות להפוך את האשמה לעניין חיובי בדרך שתורמת להערכה העצמית של האם.

**"המטרה היא לגרום להורים להרגיש
שהם עושים את הכי טוב שהם יכולים,
ולדעת שאף אחד אחר לא אוהב את הילד
שלהם יותר מהם."**

ב-8 באוקטובר 2023, יום לאחר המתקפה הקשה על ישראל, קיבלתי טלפון מפרופ' וינקר, ראש חטיבת הרפואה בקופת חולים לאומית. אחת מהאחיות שעובדות איתי נורתה כשמיירה לטפל בחייל פצוע. האחות הראשית שלנו חיפשה את גיסה הנעדר. האם אוכל למלא את תפקידן בינתיים?

אמרתי לעצמי: אני חייבת להיות בסדר. אין לי את הפריבילגיה שלא להיות בסדר. התפקידים שלהן כללו טיפול בכל האחיות שעובדות בקופ"ח לאומית, ובו בזמן המשכתי לטפל בתחומי האחיות שלי כמובילה תוכנית שלם¹, המכשירה אחיות לתת תמיכה למטפלות ולמטפלים כדי שיוכלו לטפל טוב יותר בילדיהם הקטנים.

תוכנית שלם פועלת במסגרת טיפת חלב, רשת כלל ארצית לטיפול ברווחת התינוק, המטפלת ב-97% מהמשפחות במדינה. הורים מגיעים לטיפת חלב עם התינוקות והפעוטות שלהם לביקורים שגרתיים ולקבלת ייעוץ לגבי בריאות והתפתחות. כשהגעתי לעבוד כאחות בטיפת חלב, ידעתי שמצאתי את הייעוץ שלי. אהבתי את הגישה שלנו לעבודה עם ההורים והפעוטות. אנחנו לא שופטות את ההורים או נותנות ציונים לסגנון ההורות שלהם. אנחנו פשוט נמצאות שם בשבילם.

ב-2019 הכרתי את תוכנית שלם, מסגרת עבודה ומערך כלים שנועדו להכשיר אחיות להעניק תמיכה בהורים. התוכנית הותאמה ממודל "כלים שלובים" (Family Partnership Model) מבוסס הראיות שפותח על ידי המרכז לתמיכה בהורה ובילד בבריטניה. היא כוללת נושאים שונים כמו תמיכה בבריאות הנפשית וברוחה של ההורים, ומתן הדרכה כיצד עליהם ליצור קשר עם התינוק כדי לתרום להתפתחותו.

1 תוכנית שלם היא תוכנית לאומית של משרד הבריאות בתמיכת קרן ון ליר וקרן יד הנדיב, ובשיתוף חברת לוטם לפיתוח אסטרטגיות וארגון הבריאות הקהילתי גושן



תמונה: Zejkosantrac

מתנות קטנות וחמלה עצמית

ההכשרה של שלם השפיעה עליי בכל התחומים: גיליתי שאני מיישמת את הרעיונות שלמדתי בתוכנית לא רק בחיי המקצועיים כאחות, אלא גם בחיי המשפחה שלי כאמא לשבעה ילדים וסבתא לעשרה, ובמערכת היחסים שלי עם עצמי. הרי לא מדובר רק באופן שבו את מתקשרת עם אחרים, אלא גם באופן שבו את מתקשרת עם עצמך ומווסתת את הרגשות שלך.

אחרי מתקפת 7 באוקטובר שוחחתי עם אחיות רבות על הדרך הטובה להתמודד עם המצב. לעיתים קרובות אנחנו פוגשות הורים שמתגוררים במלונות לאחר שפנו מבתיהם, או אימהות שהבעלים שלהן נקראו למילואים – אחיות רבות נמצאות גם הן באותו מצב ודואגות לבני הזוג שלהן שנמצאים כרגע במצב לחימה.

כדי שנצליח לתמוך באימהות ולעודד אותן לטפח את הילדים שלהן, אנחנו צריכות קודם לחזק את עצמנו. המשמעות היא שעלינו להזכיר לעצמנו את אותם דברים שאנחנו אומרת להורים לגבי חשיבותה של חמלה עצמית. אנחנו נעשה טעויות, ואנחנו חייבות לסלוח לעצמנו. חמלה עצמית היא הבסיס להענקת חמלה לאחרים.

אחד מהמושגים בתוכנית שלם הוא "מתנות קטנות". כשההורים מרגישים מוצפים, אנחנו מייצרות להם להקדיש זמן ולהתבונן בדברים הקטנים שמרוממים את נפשם ועוזרים להם לעבור את היום. הם יכולים להזמין בייביסיטר כדי שיוכלו לצאת עם חבר

אחת האחיות אמרה לי שפעם, כשהיא השתמשה במשפט הזה, האם שמולה סיפרה על כל הקשיים בבית במהלך הטיפול בילדים הבוגרים יותר שמתמודדים עם מוגבלויות. האחיות הקשיבה ואמרה לה: "עשית את כל הדברים האלה למען הילדים הגדולים, ובכל זאת הצלחת להגיע כאן עם התינוקת. כל הכבוד. את אמא מציננת".

המטרה היא לגרום להורים להרגיש שהם עושים את הכי טוב שהם יכולים, ולדעת שאף אחד אחר לא אוהב את הילד שלהם יותר מהם. חיוביות יוצרת חיוביות, הערכה עצמית יוצרת הערכה עצמית, חוזק יוצר חוזק – זה כמו אפקט כדור שלג. בניגוד לכך, אם האמא או המטפלת יוצאות מהמרפאה ומרגישות שהן אכזבו אותך ואת הילד שלהן, סביר להניח שהן לא ירצו לחזור שוב.

דוגמה נוספת: לפעמים זה מתסכל מאוד כשהאמא או המטפלת לא רוצות לחסן את הילד שלהן, בעיקר כיוון שאנחנו תמיד בלחץ של זמן. במקום להאשים או לבקר אותן, אנחנו יכולות להכיר בכך שהדאגה שלהן – גם אם היא מוטעית – נובעת ממקום של אהבה, ולנסות ליצור שיחה פרודוקטיבית.

תוכנית שלם מזכירה לנו להיות מודעות לכך שהאופן שבו אנחנו מתייחסות להורים משמש כמודל לאופן שבו אנחנו רוצים שאותם הורים יתייחסו לילדיהם בבית. אנחנו תמיד מחפשות את הדברים החיוביים שאפשר לחזק, לעודד ולהעריך, שואלות שאלות ומקשיבות במקום לכפות את האג'נדה שלנו ולהגיד שאנחנו יודעות יותר טוב מכולם.

“מבין שלל המשתנים במחקר, חמלה עצמית הייתה הגורם המנבא המובהק ביותר לתחושת רווחה.”

העבודה בטיפת חלב היא הייעוד שלי, אבל זה לא אומר שאין בקרים שבהם אני מתעוררת ולא רוצה לצאת מהמיטה. מה שנותן לי הכוח הוא האתגר שאני מציבה לעצמי: כל אמא ומטפלת שאני פוגשת, ללא קשר לנושא השיחה שלנו, צריכה לשמוע ממני משהו חיובי ולצאת מהפגישה בחיך.

או חברה, או סתם לקרוא ספר טוב. עצות כאלה נשמעות אולי מובנות מאליהן, אבל תוכנית שלם מעניקה להן שם והופכת אותן למושג ברור ומובהק.

במחקר שערכנו בהשתתפות יותר מ-500 אימהות, גילינו שתרגול חמלה עצמית הוא אחד הגורמים החשובים ביותר לקידום הרגשה של בריאות נפשית. בניסיון להבין מה משפיע על תחושת הרווחה של אימהות, בדקנו רמות שונות של פעילויות שסיפקו תמיכה חברתית, חמלה עצמית וטיפוח עצמי. מבין שלל המשתנים במחקר, חמלה עצמית הייתה הגורם המנבא המובהק ביותר לתחושת רווחה. הבנו עד כמה חשוב האופן שבו האם תופסת את עצמה ומדברת לעצמה; לכן, באינטראקציות שלנו עם המטפלות, אנחנו מנסות לטפח מצב מנטלי של חמלה עצמית. כפי שציינה אחת האימהות, “האחות אמרה לי לא לוותר על איך שאני מרגישה ולעשות דברים שאני נהנית מהם. זה הציל אותי כשהתינוק הראשון שלי נולד; היא עזרה לי למצוא את הדרך”.

לקריאת המאמר ברשת בקרו באתר earlychildhoodmatters.online/2025-21

מראי מקום

Centre for Parent and Child Support (no date) Family Partnership Model. South London and Maudsley NHS Foundation Trust. תבנית האירקל ימז. <https://slam.nhs.uk/service-detail/service/centre-for-parent-and-child-support-cpcs-146/#service-family-partnership-model-tab> (accessed October 2024).