

"עברנו את פרעה, נעבור גם את זה!"

ליווי תעסוקתי לקראת פסח 2024

בצל מלחמת 'חרבות ברזל'

מזה כחצי שנה אנו, בעמותת 'בעצמי', עוסקים בליווי תעסוקתי של משתתפים בהקשר חדש ואחר. בין משתתפי התוכניות ישנם רבים שפוננו או התפנו מבתיהם ומנהלים חיים "זמניים" במקום אחר, ואחרים, נתונים אף הם למציאות מטלטלת ומשברית, גם מבחינה תעסוקתית.

עם הגיעו של חג הפסח, חג בעל מגוון רחב של משמעויות והקשרים רבים שמעצים את הקושי, החוסר והאובדן, נדרשים צוותי התוכניות להתמודד עם סוגיות מקצועיות מורכבות וחדשות.

הליווי התעסוקתי בימים אלו לא יכול להיות מנותק מההקשר הלאומי הרחב ועם זאת, יש בו פוטנציאל לתנועה והתחדשות. במסגרת המפגשים בליווי התעסוקתי, מתוך תפיסתנו המקצועית ההוליסטית, מתקיים איזון עדין בין המקום לעיבוד האבל והאובדנים לבין הכרה במה שיש, הבנת הצרכים, האישיים והתעסוקתיים, העכשוויים והפעולה להשיגם, בהתאם למודל החוסן התעסוקתי. סמלי חג הפסח יכולים להוות כלי עזר, עוגנים העשויים לסייע ליצור רצף בין תפיסת החג בימי שגרה, לבין המציאות הנוכחית, כפי שיוצע כאן.

בהצלחה!

מחלקת פיתוח וניהול ידע, עמותת 'בעצמי'

ארבעה בנים, ארבע קושיות, ארבע כוסות - וארבעה צירים בליווי התעסוקתי:

רעיונות להתערבויות סביב סמלי החג ומשמעויותיו

1. משפחה כבית -

בחג הפסח, יותר מבכל החגים האחרים, תופסים הבית והמשפחה מקום מרכזי: ההכנות לחג כוללות ניקיון כל פינה בבית והאירוח הוא ביתי. בפסח למשפחה ערך מרכזי – זהו מפגש משפחתי חשוב שבו מיישמים את כל המנהגים והמסורות הייחודיים (סטינג קבוע ומוגדר), שעוברים מדור לדור.

סוגיות רלבנטיות לתקופה:

- ? איך מייצרים תחושת בית גם כשאני לא בבית?
- ? איך להביא את המסורות המשפחתיות למקום החדש שאנחנו נמצאים בו?
- ? מה אחריותי ומה תפקידי כאם בחג הזה, גם אם אני מתארכת בבית אחר?
- ? איך לייצר אווירת חג חגיגת בבית כשבחוץ כל-כך קשה?
- ? אילו דברים אפשר לעשות בחופשת חול המועד – הן ברמה משפחתית והן ברמה האישית?

רעיונות:

- ✓ החג הוא 'טריגרי', חשוב לתת מקום ואמפתיה לכאב ולחסר במובן הביתי, לקראת החג.
- ✓ הרחבת ההתבוננות על 'בית' מעבר לממד הפיזי – משמעותו בהיבט המשפחתי.
- ✓ שיח על שחרור ה'בעלות' על הבית בלי לשחרר את ה'בעלות' על המשפחה, את האחריות כאמא.
- ✓ שיח על תפקידי חיים ומקום האמהות והעבודה בתוכם.
- ✓ ניתוק הקשר בין החג הביתי למטבח הספציפי שלי – אפשרות להיות מתארכת פעילה, לקחת חלק, לסייע בניקיון ובהכנות גם בבית המארח, להביא לשם את המסורת שלי על מנת לייצר רצף בין התפיסה של החג בימי שגרה, למציאות העכשווית.
- ✓ העברת הפוקוס מהבית למשפחה – להתמקד בקשרים המשפחתיים כמספקים ביטחון ושייכות לבני המשפחה.
- ✓ לדבר על המסורות השונות, הייחודיות, החיבור ולחשוב יחד איך מביאים אותם גם השנה.
- ✓ לסייע בתכנון ימי החג, כמודל לבניית 'תכנית עבודה', לניהול זמן, להגדרת מטרות והשגתן.
- ✓ להגדיר את חג הפסח כתקופה של פסק זמן מעיסוק בפן התעסוקתי, לחזור אליו אחרי החג בכוחות מחודשים.
- ✓ בקבוצות - הפעלה סביב מתכונים של מאכלי חג ייחודיים – שיתוף, יצירת חוברת מתכונים.

2. ביעור חמץ -

ביעור החמץ אינו רק חיכוני, חשוב גם 'ביעור החמץ' הפנימי שמייצג תהליך של ניקיון וסדר פנימי והתמקדות בחלקים החיוביים. זה מחייב עזירה והתבוננות וזו הזדמנות לשחרור ופרידה מדברים שהם כבר נטל ולא מקדמים, בהיבטים אישיים משפחתיים ובהיבט התעסוקתי.

סוגיות רלבנטיות לתקופה:

- ? המציאות הקשה, שמתעצמת עם התקרבות החג, אינה מאפשרת באמת להתנתק מחלקים לא רצויים, איך כן אפשר לעשות את זה?
- ? תחושת הצפה רגשית כללית, שהכוחות הפנימיים מדלדלים ואינם עומדים ברשותנו לתהליכים פנימיים עמוקים. איך למצוא את הכוחות?
- ? מירב האנרגיה מושקעת במשפחה וקיימת חוסר פניות וקשב לצרכים של עצמי ולתעסוקה, לשים את עצמי במרכז.

רעיונות:

- ✓ הליווי התעסוקתי הוא המרחב (לפעמים היחיד) שבו מתאפשר למשתתפות ולמשתתפים לשים את עצמם במרכז, להיות בהתבוננות, להפנות קשב פנימה, ומתוך זה – לקבל את הכוחות להתמודדות עם אתגרי המצב.
- ✓ הנכחה מחודשת של 'סטינג' בפגישות תדגים ותסייע ביצירה מדורגת של הבחנה, סדר וגבולות במרחבי החיים השונים ותחזק חוויית ביטחון רגשי.
- ✓ הכרה בקושי לאפשר לעצמי בתקופה זו עבודה פנימית – להנכיח אותו, לא לוותר.
- ✓ שיח על - מה הייתי רוצה "לנקות" מעצמי עכשיו.
- ✓ עבודה על כוחות – לשים זרקור על החלקים המתפקדים, החזקים, המתמודדים בהצלחה. לחשוב יחד עם המשתתפים איך הכוחות הללו יכולים לבוא לביטוי גם בזמן הזה.

3. אביב והתחדשות –

חג הפסח הוא חג של התחדשות, של צמיחה וגדילה. האויר מתמלא באנרגיה חיובית של פריחה ובימים רגילים גם מתחדשים בבגדים חדשים, במתנות ובהתחדשות גם בבית.

סוגיות רלבנטיות לתקופה:

- ? אנו נדרשים למצוא ולהמציא את עצמנו מחדש בתאמה לעולם עבודה משתנה – קושי כפול.
- ? איך עוברים מהישרדות להתחדשות - יוצאים מהיומיום הקשה למשהו חדש ואחר?
- ? התחדשות נתפסת כמנותקת, איך מתגברים על זה?
- ? איך לחבר בין החדש לישן? איך להשתמש בכוחות ובניסיון התעסוקתי ולייצר משהו חדש?
- ? תחושה שאין את הזמן הנדרש כדי לעבד וליישם תהליכי שינוי.
- ? פחד להשלוח את עצמנו, רתיעה מפני הפנטזיה.

רעיונות:

- ✓ להחליט שמתחדשים במשהו, במה? – להתחיל ממשהו קטן שייתן חוויה של הצלחה וכוח להמשיך.
- ✓ לסייע למשתתפות לראות את ההתחדשות כמשהו שנובע מהמציאות ולא מנותק ממנה.
- ✓ להתחבר לשינויים תעסוקתיים ואחרים שנעשו בעבר, ללמוד על עצמנו דרכם, לשאוב מהם כוחות ולראות איך מיישמים אותם גם הפעם.
- ✓ לעבוד ביחד על הרשות להיות במרחב של חלום, של גיבוש שאיפות חדשות, של תמונת מציאות טובה יותר.
- ✓ אפיקומן - אם הייתי זוכה ב... מה אני צריכה למצוא כדי ל... מוטיב שמתחבר לחלום התעסוקתי.

אפריל 2024

- ✓ לעבוד דרך דימויים מהטבע של צמיחה, לבלוב, פריחה, של מחזוריות ועונות השנה.
- ✓ "חובה עלינו לספר את יציאת מצרים כאילו..." - שיח על חשיבות החיבור לעבר, יצירת הרצף, למידת הדברים הטובים בתוך המצב.

4. חירות ואחריות –

יציאת מצרים מסמלת יציאה מעבדות לחירות, לחופש ולעצמאות. החירות האמיתית היא חירות פנימית שיש בה חופש בחירה, שהאדם מנהל אותה (ולא מתנהל בה), במודע, בכל מרחבי החיים. חירות מייצגת מעבר מפסיביות לאקטיביות, מרגשות שליליים של מרמור וייאוש לרגשות ומחשבות חיוביים של תקווה.

סוגיות רלבנטיות לתקופה:

- ? איך ניתן ליישם חופש בחירה כשבמציאות הנוכחית מכתובה תנאי חיים מסוימים?
- ? חיים תחת תפיסות ואמונות שאינן מקדמות אלא "תוקעות".

רעיונות:

- ✓ במה אנחנו צריכים לבחור כדי לייצר לעצמנו עתיד טוב יותר?
- ✓ שיח על חרות ואחריות – לקחת אחריות על החרות שלי. החרות האמיתית היא חיים שבה אנחנו לוקחים אחריות על מעשינו, החלטותינו והבחירות שלנו.
- ✓ יציאת מצרים שלי – מה אני שואלת את עצמי, מה המקום של העבר שלי בהווה? איך הוא מקדם אותי?
- ✓ פעילות בסימן 'מה נשתנה?' – להסתכל על הטקסט ולחשוב על תהליכי השינוי שעברו – לרעה ולטובה.
- ✓ הקושיות - אילו שאלות אני שואלת את עצמי היום?

לסיום, התקופה מזמנת אתגרים לא קטנים בליווי התעסוקתי, בפרט עם משתתפים במשבר ועם אלו שפוננו מביתם. החסר של הבית, הפיזי והסמלי - מורגש יותר בימים של התארגנות לקראת חג הפסח.

והתבוננות, לתת את המקום והקשב למה שחסר - אך לסייע למשתתפים לא להישאר שם; להוביל במסגרת הקשר האישי לתהליך של תנועה, מהחורף הפנימי החשוך - לאביב, שיש בו מעבר לחמימות, לראות עבורם ואיתם מקום לשינוי ולתקווה.

היציאה ממצרים הפכה את הקהילות השונות ל"עם ישראל", נסיים בתקווה שגם הפעם נצא מאוחדים כעם ונבנה כאן חברה טובה, סבלנית ומשגשגת.

"יציאת מצרים מתרחשת בכל בן אנוש, בכל עידן, בכל שנה ובכל יום".