



לרגל יום האשה מרץ 2021
מגישות: הועדה למניעת שחיקה
המרכז הרפואי לבריאות הנפש מזר



קצת רקע

"למדתי בתיכון קריית ביאליק אחות מעשית, התחלתי את עבודתי כאחות בבית חולים טירת הכרמל, עבדתי שם כ 17 שנים בחצי משרה על מנת לגדל את ילדי. לבית חולים מזור הגעתי אחרי לידה של בני הקטן ומאז אני עובדת כאן במשרה מלאה. בגיל 34, התחלתי ללמוד אחות מוסמכת, השלמתי תואר ראשון ועל בסיסי בפסיכיאטריה, בעצם מאז לא הפסקתי ללמוד, המשכתי ולמדתי הדרכה קלינית, תואר שני, קורס ניהול סיכונים וכעת לומדת קורס מנהל בכיר, כיום, אני בתפקיד ס. אח אחראי מח' 5 גברים סגורה".

מחויבים

טוילים בטבע, אפיה ובישול, צפייה בסרטים, משחקת בקבוצת בנות לליגה למקומות עבודה בכדורשת.

איך את מאלמת בית ועבודה?

"כשעבדתי בבית חולים טירה ובמקביל למדתי בצפת וגרתי בנהריה. הייתה לי עזרה של בעלי, ואימא שלי. הצבתי לעצמי יעד ומטרה שעד גיל 40 אני מסיימת את כל הלימודים ועמדתי בזה. אחרי שאימא שלי חלתה באלצהיימר והכנסנו אותה לבית, זה קרה בדיוק ביום המשפחה, היה מאוד עצוב אך לא הייתה ברירה, כך מגיל 44 הייתי צריכה לטפל בה ובאחיות שלי תאומות בנות 12 ובת 30, שני בתים למעשה, במקביל. באותה תקופה גם התגרשתי מבעלי וכל העול היה עליי. המשפחה גדלה משלושה ילדים לשישה, בעצם הייתי צריכה לדאוג ולטפל בכולם כולל אימא חולה. היה לי הרבה על הראש אבל קיבלתי הכל האהבה ואמרת... אני לא מוותרת לעצמי ועד היום אני לא מוותרת. תואר שני התחלתי ללמוד בגיל יחסית מאוחר סיימתי בגיל 50".



מה פחותו מאוהב אותך?

"אני מאמינה שאם תעשה טוב-תקבל טוב. נכון שזה נשמע נדוש, אך אני מאמינה בזה, אני גם מאמינה שמחשבה חיובית יוצרת מציאות חיובית, וזה מלווה אותי כל החיים. כשאני בטוחה בעצמי שאצליח- וזה יקרה, וזה אכן קרה. זאת, למרות הקושי והעומס שחוויתי המשכתי ללמוד ולהגיע למה שאני רוצה. מבחינת הילדים שלי והאחיות שלי אני יודעת אני מודל לחיקוי, כי לא ויתרתי לעצמי, וזה גם מלווה אותם".

קצת יקו

דור שלישי לרופאים, מגיל צעיר היה ברור שאהיה רופאה. אני נשואה לרופא, 2 בנות (22 ו-13). ב-1999 עליתי לארץ עם כל המשפחה ומיד התחלתי בלימודים לקבלת רישיון, עברתי את המבחן ולאחר הסטאז' התחלתי התמחות כאן במזרן- אז מזרע. כאן אני מרגישה כמו בבית כמו במשפחה, אני נזכרת ברופאים הוותיקים שלימדו וכיוונו אותי והיו עבורי מורים וחברים. הגעתי לתחום הפסיכיאטריה ששינתה לי את החיים. תחום זה לימד אותי לזהות ולהעריך כל צד קטן מה שבמיוחד נותן תקווה בעולם של תסכול ואכזבה איך אפשר לראות ולזהות את ההצלחות הקטנות. כל זה משליך גם החוצה לבית לחיים האישיים - מלמד לשים לב לשינויים קטנים ולשמוח מזה, כנראה אם לא הייתי כאן, לא הייתי יודעת לזהות ולהעריך זאת.

איך את מאלמת בית ועבודה?

"אני מוצאת את עצמי עובדת גם בבית, אי אפשר להתנתק לגמרי מהעבודה, למרות שבמחלקה שלנו ממש משתדלים לא להתקשר לבן אדם שנימצא בחופש או מחלה, אך לא תמיד זה מתאפשר. בעלי מבין אותי מצוין כי גם הוא רופא וכאשר אני מספר בבית על ההצלחות בטיפול למשל אני מרגישה שזה מהווה השראה וגאווה לילדי. אין ברירה, צריך לשלב בית ועבודה, אך ללא ספק עבודה תופסת מקום מרכזי בחיים שלי. עבורי יש 2 אוגנים: עבודה - הצלחה והערכה ומשפחה שאני מאוד אוהבת להיות איתם ומקנה לי ביטחון. משפחה מורחבת שלי היא גם תופסת מקום חשוב בחיי ואנו נוהגים להיפגש הרבה."

מה פתאום שאלוה אותך?

מחר יש יום חדש, השמש תזרח גם מחר

מה פתאום אלק בחייך?

תתייחס לאנשים איך שאתה רוצה שיתייחסו אליך.





קצת ויקי

נולדתי בחיפה, התחלתי את הקריירה המקצועית בזמן לימודי בבית ספר לאחיות ככוח עזר בבית חולים מעלה הכרמל. עם קבלת תעודת אחות מוסמכת המשכתי את עבודתי בבית חולים מעלה הכרמל. אחרי הלידה של הבת- עברתי למזור במח' פתוחה 5, עם פתיחת מחלקה 5 הסגורה עברתי למחלקה החדשה, המשכתי את לימודי תואר ראשון, הדרכה קלינית והתחלתי בהדרכת סטודנטים, אחרי הלידה השנייה גם תואר שני. למדתי גם קורסים נוספים - קורס בניהול סיכונים ברפואה, ניהול בכיר. ב-2018 עברתי מכרז לתפקיד רכזת אקרדיטציה.

איך את מאלמת בית ועבודה?

יש לי בעל וילדים מדהימים שעוזרים ולוקחים תפקידים ומשימות במהלך היום יום, כל אחד תורם את חלקו. מה שבעיקר עוזר לי לשלב בין עבודה ובית זה שיתוף הפעולה והעזרה ההדדית, בעיקר כאשר מציבים מטרות ברורות וכל אחד מאתנו מתאמץ ליישם ולהגיע למטרה תוך כדי עזרה הדדית ובנית סדר עדיפויות.

כשקיבלתי את התפקיד חשבתי שאני נכנסת לנעליים גדולות ממני ואף חשבתי לוותר ולהמשיך בתפקידי כאחות במחלקה. אך מהקושי נוצר תהליך שמאתגר ואז התחלתי ללמוד איך לבנות את התהליך והתפקיד. ההתקדמות בתהליך האקרדיטציה חשובה, יחד עם זאת התהליך מחייב שינוי מהותי בתהליכים שונים ולכן חשובה יסודיות וסדר, אני גאה להיות אחות במרכז לבריאות הנפש מזור שמעודד למידה ושיפור מתמיד בתהליכים שונים.

מה במאסט מאוור אותך?

כל קושי הוא הזדמנות להתפתח, חשוב לי להפוך את הקשיים להזדמנות בכדי להיות יותר טובה מאתמול ובשביל לטפס על סולם ההצלחה לא נשארים עם ידיים בכיסים. חשוב להבין שאין קשר לכשרון ולחוכמה, אלא לדבקות במטרה.

קצת יקצ

אימא במשרה מלאה לילדים בני 7,10,12 . לפני שהתחתנתי למדתי תואר ראשון בקרימינולוגיה, סוציולוגיה ופסיכולוגיה. עבדתי שנים רבות בחברת פלאפון. קודמתי מנציגה לאחראית משמרת ולמנהלת שירות. הזמינות המלאה לעבודה בפלאפון הייתה קשה, וחודשיים לפני הלידה השלישית החלטתי להיות זמינה יותר למשפחתי, והתפטרתי. לאחר מכן, הייתי בבית כמעט שנה וחצי ונהייתי מהאימהות במשרה מלאה. תוך כדי חיפשתי משהו קבוע וכך הגעתי למזור. מרפאת עכו תופסת מקום גדול אצלי בלב. יש חיבור גדול מאוד בין אנשי הצוות ולמטופלים ובעיקר מנהל המרפאה ד"ר בראל. אני אוהבת מאוד את עבודתי ומגיעה עם חיוך לעבודה. נותנת שירות- מתוך אהבה ולא כחובה. הצוות מדהים, חם ומלוכד.

איך את מאלמת בית וצבודה?

כשעושים הכל באהבה אפשר להצליח, שיחת ערב לפני שכולם בבית הולכים לישון וחלוקת תפקידים לילדים כך שמסתדרים יחד בבית עד שאני חוזרת מהעבודה.

מה במסעט שמלווה אותך?

"הודו לה' כי טוב כי לעולם חסדו".
לקבל את הכל באהבה, מה ששלך - שלך. וצריך לקבל את הדברים כפשוטם כי מה שצריך לקרות יקרה לטובה.



ד"ר רוחאנא שירין

גיל: 40

תפקיד: רופאה מתמחה

מצב משפחתי: רווקה



קצת רקע

נולדתי בעיספיה, למדתי הנדסה, 5 שנים עבדתי בהנדסה, אוהבת פסיכיאטריה ולכן הגעתי לכאן.

איך את מלאה בית וצבודה?

אין ספק שאני חשה בקושי מאוד גדול לשלב. אהבתי מאוד לקרוא והייתי במועדון קריאה שאני לא מגיעה לזה היום, תקופת ההתמחות זו עבודה קשה.

מה במסלל מתאווה אותך?

מאנגלית: שאיפה ומוטיבציה: "יש עוד הבטחות שצריך לקיים, וקילומטרים שצריך ללכת, לפני שאפשר יהיה לישון"

מה במסלול שלך בחיים?

לעולם לא מאוחר להיות מה שאתה רוצה להיות, הייתי מהנדסת כי ההורים שלי רצו ובסוף עשיתי מה שאני אוהבת.

קצת רקע

ברוסיה הייתי מנהלת גן ילדים. הגעתי לארץ ביום ההולדת שלי שהיה גם יום ההולדת למדינה- יום העצמאות 30.4.90. עליתי עם שתי הילדות, בת שנתיים וחצי, ובת 14. לאחר זמן מה התגרשתי. עשיתי בובות מריונט בעבודת יד. באזור הצפון הכירו אותי הודות לבובת שהכנתי שהשתתפו בפסטיבלים שונים שהיו אטרקציה גדולה בזמנו. עם הזמן, הגעתי למזור והתחלתי לעבוד במח' 4, חשבתי שאני חדשה ולהפתעתי, הרבה אנשים הכירו אותי ושאלו "את עדיין מוכרת בובות?" התחלתי לעבוד ללא ידיעת השפה העברית כלל. חששתי שיפטרו אותי אם אדבר רוסית אז שתקתי המון. אבל יש לי סבלנות, יחס טוב לאנשים. כך שלאט מתגברים על מחסום השפה המנהל הראשון שלי היה נאה, תמיד אמר שאני עובדת קשה. שפתאום הגיע חוק משרד הבריאות שקבע שמי שעובד בתפקיד כח עזר לא יוכל לקבל קביעות ולכן צפויים פיטורים. ואכן, בלית ברירה, פיטרו אותי אחרי שנתיים. דרור, מנהל הסיעוד לשעבר, מסר לי שעוד יחזירו אותי לעבוד, ואכן לאחר תקופה חזרתי למח' 4. ובהמשך גם למח' 7,6. בשבילי העבודה זה החיים שלי, אם מזמינים אותי לפנצ'ר אני אומרת תודה רבה. אני מרגישה צעירה בנפשי למרות גילי המבוגר יחסית. נותנים לי כבוד במחלקה ואני לא מאמינה שעוד שנתיים אני יוצאת לפנסיה.

איך את מאלמת בית וצבודה?

לדעת להיעזר באנשים. אימהות אחרות עזרו הרבה. חברות עזרו מאוד כמו הסבתות. הבת הגדולה שלי גם עזרה וטיפלה בצעירה. היום, בת אחת גרה בארה"ב מזה 10 שנים, הבת השנייה גרה בנתניה- ואימא לילד.



מה המסלל למלווה אותך?

האמונה באלוקים מלווה אותי. אני יכולה לבקש ממנו הכל. בארץ התחלתי להאמין באלוהים. ברוסיה זה לא היה כך. לאט לאט, התחלתי להבין את המשמעות של החגים, פסח, עוד חג ועוד חג. בלב אני מאמינה ומבקשת מאלוקים וזה מצליח. פשוט לבקש.



קצת רקע

נולדתי בברית המועצות לשעבר והגעתי לארץ בגיל 15 יחד עם הוריי ואחותי. למדתי בתיכון עירוני א בחיפה, תוך שילוב לימודי עברית באולפן, סיימתי תיכון ולאחר מכן, התגייסתי לחיל האוויר, כפקידת סמג"ד את השירות הצבאי ביצעתי קרוב לבית על מנת להצליח לשלב נגינה בפסנתר. באותה התקופה היו לי מחשבות שזה יהפוך להיות המקצוע שלי בחיים. שני הוריי מורים למוזיקה. אמי לימדה מוזיקה בקונסרבטוריון של עכו 25 שנה עד יציאתה לפנסיה. אני בחרתי מסלול אחר והחלטתי על לימודי סיעוד. התחתנתי עם יורי, גם הוא עלה לארץ מברית המועצות לשעבר, התמקמנו בכרמיאל ונולדו לנו שלושה ילדים מקסימים, רון כיום בן 21 לקראת שחרור ממג"ב בהצטיינות. ריטה בת 18 מסיימת י"ב, אמורה להתגייס בדצמבר השנה וטל בן 12, מסיים בית ספר יסודי. עד לשנת 2015 עבדתי בתחום נפרולוגיה, ביחידת דיאליזה, החלטתי לעשות שינוי בתחום והגעתי למזור, למרפאה קהילתית בכרמיאל, בהמשך עברנו לכאן למרפאת מעקב. אני יכולה להעיד כי הנני מאוד מרוצה מהשינוי שעשיתי בקריירה שלי. פגשתי אנשים מדהימים כאן ואני שואבת השראה מהם.

איך את מאלמת בית וצבודה?

בתקופות שהייתי צריכה לשלב לימודים ועבודה, זה בהחלט בא על חשבון הבית ולא היה פשוט. קיבלתי המון עזרה ותמיכה מחמותי שהגיעה לארץ בגיל יחסית מבוגר והקדישה את חייה לנכדיה.

מה במאסט מאלווה אותך?

לעשות את הכי טוב בנסיבות הקיימות, ולקחת דברים בפרופורציה.

קצת רקע

עלתה לארץ לפני 33 שנה, בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית מגמת קלינית אונ' חיפה ותואר ראשון בפסיכולוגיה. "כיום אני -מומחית, מדריכה בגישה CBT, מומחית יחידה בארץ בטיפול מטה-קוגניטיבי. אני מרכזת גשת CBT בבית חולים ורכזת תכנית נויגיט במרפאת חוץ של בית החולים (תכנית למשבר פסיכופי ראשון). בנוסף מנהלת תוכנית ל- CBT במכללת גליל מערבי".

איך את מאלמת בית ועבודה?

"משנת 1993 עד 2015 עבדתי במרפאה לבריאות הנפש כרמיאל. התחלתי בחצי משרה כדי שאוכל לגדל הילדים. בהמשך באופן הדרגתי עליתי ל-3/4 משרה ורק לאחר מכן למשרה מלאה. בתקופה זו נאלצתי מדי פעם לקחת את הילדים שלי לעבודה במיוחד בחודש אוגוסט, מפני שכעולה חדשה בלי משפחה בארץ לא היה לי עם מי להשאיר אותם. למזלי כל הצוות עזר לי וככה הסתדרתי. יש לציין שלכל אורך השנים הייתה לי תמיכה מהצוות מבחינה אישית וגם מבחינה מקצועית. אני רוצה לומר שאני אסירת תודה שזכיתי לקשר הזה. משנת 2006 אני עובדת בבית חולים מזור ובמקביל במרפאה. מבחינה משפחתית, תמיד הייתה שותפות מלאה בהתארגנות בבית בין כל בני המשפחה עם שוויון בחלקות התפקידים השונים ובנוסף בן זוגי תמיד תמך בי ברצוני להתפתח מקצועית. עצה מהניסיון שלי: לא לפספס את הזמן עם גידול הילדים. זמן זה חולף מהר. אני חושבת שאין מושלם והבנה זו עזרה לי במשך השנים לשלב בית ועבודה. חשוב לגלות מידה של גמישות ולהשקיע במה שניתן. אין צורך להיות סופר וומן. בנוסף, יש להשקיע בחברויות ובמערכת יחסים. יש להכיר את גבולות היכולת ולא להתבייש לבקש עזרה. לא לשכוח להשקיע בבריאות. פעילות גופנית במיוחד ריצה תמיד עזרה לי לשמור על עצמי ובנוסף אין כמו חוש הומור כמנגנון של התמודדות".

מה המסלל לתלווה איתך?

"אנחנו חיים פעם אחת ולא יודעים מה יהיה בעוד דקה. צריך להתמודד עם האתגרים ולהאמין שאפשר. כשיש הזדמנויות יש להפעיל שיקול דעת אך גם JUST DO IT!

מה המסלול שלך בחיים?

תהיי ספונטנית ולא אימפולסיבית. יש להכיר את כל הזוויות של עצמנו ולחיות איתן בשלום.





קצת יקץ

התחלתי לעבוד בבית חולים מזרע בתאריך 2.5.97. התקבלתי דרך לשכת התעסוקה. לאחר שישה חודשים התארסתי ובמהלך השנים נולדו לי שתי ילדים בת וכן שכיום הם בני 23,21. מתחילת עבודתי, אני במח' משק. מרוצה ונהנית לעבוד, רואה בזה מצווה, עובדת עם הלב. בתחילת הדרך, עבדתי בחצי משרה ולהשלמת ההכנסה פתחתי עסק קטן בכדי לשפר את המצב הכלכלי, הרבה אמרו לי לעזוב את העבודה במשק ולהשקיע בעסק - אבל לא עזבתי. רציתי לשמור על מקום עבודה קבוע כי העסק היה רק בהתחלה. חשוב לי להגיד כי אני שמחה להגיע לעבודה, טוב לי לעבוד עם המנהלים של היום, הגישה שלהם יפה ומתחשבת.

איך את מאלמת בית ועבודה?

אני תמיד אומרת עבודה לחוד ובית לחוד. כלומר, לא להביא את הקשיים של הבית לעבודה וגם לא להביא את העבודה הביתה. את הבית אני מארגנת בלילה ומוצאת זמן לסידורים. לעולם העבודה לא תפגע בניהול הבית כמו כן בעבודה אני מוצאת זמן לבצע את כל המטלות שמבקשים ממני. כשאבא ואימא שלי חלו. טיפלתי בהם ורק אחרי שהם נפטרו - התחתנתי כשהייתי בת 33. מאז אני אומרת - אף פעם לא מאוחר. אלוקים פותח את הדלתות וצריך תמיד לשמוח ולהעריך. לכן, היום אני אומרת לילדים שלי להתמודד ולא להתייאש.

מה במסלל שאלוה אוהב?

אין דבר העומד בפניי הרצון.

קצת יקץ

ביוני 2006 התחלתי את עבודתי במזור כשביום הראשון לעבודה אני מקבלת את ברכת הדרך מאבי שאמר לי "את תראי, את עוד תהיה מנהלת", חיבקתי אותו והודיתי לו בנימוס אבל הייתי חייבת להגיב "אבא באמת...". בתפקידי הראשון שימשתי עוזרת מנהל טכני במשך 9 שנים. במהלך שנים אלו גיליתי יכולות גבוהות בתפקיד וכאשר התפרסם מכרז למנהל מחלקת רכש ואספקה הגשתי מועמדות ונבחרתי לתפקיד בו אני משמשת עד היום במשך 6 שנים, כשאני משלבת לימודי תואר ראשון בניהול עם חטיבה בלוגיסטיקה באוניברסיטה הפתוחה. חשוב לי לציין לכל מי שקורא שורות אלו, תנו לעצמכם את ההזדמנות לנסות, תאמינו בעצמכם, לא לפחד! במבט לאחור אתם תופתעו מהדרך שעשיתם והסיפוק העצמי הוא אדיר וזה יכול להיות בכל תחום, בעבודה, במשפחה, בזוגיות וכו'. ובהקשר לאבא שלי - הוא לבסוף צדק. תראו לילד שלכם עד כמה אתם מאמינים בו, כשמקרינים לילד שאנו בוטחים בו וסומכים עליו הוא גם יאמין בעצמו ויצליח להשיג את מטרותיו, לא לחשוש מדעת הסובבים, לא להיבהל במידה והוא לא מצליח.

איך את מאלמת בית ועבודה?

נכון, זה אכן מאתגר. לאחר יום עבודה עמוס אני חוזרת הביתה למשמרת שנייה. זה מצחיק, הילדים שלי יודעים את השעה שאני אמורה לחזור והם מחכים לי במרפסת עם חיוך מתוק ומנופפים לי לשלום... אמא הגיע. ברגעים אלו, גם כשאני מותשת ועייפה החיוך שלהם מטעין אותי מחדש, הילדים שלי זקוקים לי ועכשיו אני שלהם. אני מאוד משתדלת למצוא את הזמן ולתת לכל אחד מהם את זמן האיכות שלו עם אמא, זה מאוד חשוב עבורי. אני מסבירה להם שאמא עובדת בעבודה חשובה, בבית חולים שצריך להעניק טיפול לאנשים, לרוב הם מבינים זאת.

אני מצליחה לשלב בית עבודה וגם לימודים אודות העידוד, הפרגון והסיוע של בעלי שמבין את חשיבות התפקיד בו אני עוסקת ומשתדל להקל עלי בכל תחום אפשרי. בנוסף, הרגלנו שבבית כולם עוזרים. נכון, זה מצריך עידוד לכן אני משתדלת לשלב את העזרה עם משחקי אתגר כך שסידור החדר נעשה בדרך משחק ולא כמעמסה. לגבי המטלות שלי בבית, זה תלוי בארגון נכון, לרוב אני מתכננת ברמה השבועית משימות יומיות ומשתדלת לעמוד בזה, כשמתארגנים מראש ועומדים בזמנים קל יותר להתנהל נכון.



מה פתאום שאלוה אומק?

המוטו שלי הוא "אין דבר העומד בפני הרצון" אם רוצים באמת - זה יצליח, אני בטוחה שלכל אחד מאתנו היה דבר שהוא רצה וכשהוא יתאמץ באמת להשיג אותו זה קרה. דבר נוסף, להיות קשוב לאינטואיציה הפנימית שלך, כשעשיתי זאת הרווחתי. ואחרון חביב, לקוח מתוך פרקי אבות שבשבילי הוא ספר הדרכה לרכישת ערכים ומוסריות (פרק ד' משנה א') "איזהו מכובד את הבריות? לכבד כל אדם באשר הוא, במאור פנים ובפירגון ואם הצלחנו לעשות טוב לפנינו טוב לעצמנו כי - "כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם"