

מישהי לרוץ איתה

במסגרת עבודתה כעובדת סוציאלית ופסיכותרפיסטית, פיתחה רחלי שרון גרטי, מנהלת תחום העבודה הסוציאלית במרכז לבריאות הנפש גהה, שיטת טיפול שמשלבת גוף-נפש ומתבססת על פעילות גופנית וקידום אורח חיים בריא. התוצאות כבר בשטח ■ מאיה גי

רחלי שרון גרטי (44)
מנהלת את השירות לעבודה סוציאלית במרכז לבריאות הנפש גהה
עובדת סוציאלית
ופסיכותרפיסטית, מדריכה, מומחית בנושא של טראומה בשיטת טיפול EMDR ומטפלת בריצה
השכלה והתמחות: לימודי תואר ראשון באוניברסיטת בן גוריון, תואר שני באוניברסיטת בר אילן ולימודי פסיכותרפיה באוניברסיטת תל-אביב

רחלי שרון גרטי היא ההוגה, היוזמת והמבצעת של תוכנית מג'ן "מפגש גוף-נפש". במסגרת זו, המתקיימת במרכזים לבריאות הנפש "גהה" ו"שלוותה" ובסיוע מימוני של הביטוח הלאומי, היא מזמינה שיח טיפולי בין הגוף והנפש בתוך המסגרת הטיפולית המוצעת בבית החולים. "פעילות גופנית וקידום אורח חיים בריא למטופלים עם בעיה נפשית הם כלים עוצמתיים שלא מפותחים דיים בארץ", מספרת שרון גרטי. "בתוכנית יש שש מאמנות לפעילות גופנית מגוונת. מת-קיימים יותר מאלף אימונים פרטניים וקבוצתיים בשנה, בשילוב עם ייעוץ תזונתי. חשוב להבין כי המחלה הנפשית, הקושי בהנאה ובהנעה עצמית והתחלואה הגופנית הנלווית, מערימים קשיים פסיכולוגיים ופיזיולוגיים משמעותיים. מחקרים עדכניים מצביעים על כוחה של הפעילות הגופנית לשפר את איכות החיים והבריאות ולהפחית סימפטומים של רכאון וחרדה. בפועל, מטור-פלים מספרים לנו כי בזכות הספורט הם חזרו לחייך, חזרו לנוע ומרגישים שעשו שינוי. בנוסף, ספורט הוא גם אמצעי שלנו לקדם אג'נדה חברתית. אנחנו יוצאים לאירועי ריצה בקהילה, לבושים בחולצות הקוראות להפחתת הסטיגמה כלפי מתמודדי נפש. אלו אירועים מרגשים ממש עבורי".

החזון של גרטי כיום הוא שבכל בית חולים פסיכיאטרי בארץ תהיה אפשרות לקדם אורח חיים בריא, כחלק אינטגרלי מהטיפול. "זה יהיה כלי טיפולי נוסף שאנחנו בבריאות הנפש בישראל, מציעים לאדם המתמודד עם מחלה נפשית".

מעורבות חברתית, תרומה וצדק

גרטי גדלה בתל-אביב, בבית בו ספגה ערכים חברתיים, כמו גם מתנועת "הצופים" והשירות הצבאי שלה כקצינת חינוך.

"אני מרגישה שגדלתי בבית שכיוון לעשייה חברתית מגיל צעיר. גדלתי על מעורבות סביבתית וצדק וחוננתי לברוק איפה אני יכולה לתרום. המשפחה שלנו היא משפחה של שורדי שואה. ייתכן שנושא הערבות ההדדית מתקשר למקום ההוא, יחד עם הצורך בהשתייכות לקבוצה והצורך להיות חלק ממשהו שהוא גדול ממך".

זו הסיבה שבגללה בחרת בעבודה סוציאלית?

"כן. עבודה סוציאלית מחזיקה את החלק הטיפולי הפרטני

יחד עם הבנת האדם בתוך קונטקסט של משפחה, קהילה וחברה. כדי לייצר שינוי, יש להתכונן בכל מעגלי החיים של האדם ולעודד תנועה ותקשורת ביניהם. יש מושג שנקרא 'הכ' רה הדדית', לפיו הקיום שלנו מותנה ביכולת לראות ולהכיר בקיומו של האחר ובהכרתו של האחר בנו".

מהות תפקידה כיום הוא ניהולי. "אני גאה להיות מנהלת מקצועית של 27 עובדים סוציאליים בגהה. זוהי קבוצת אנשים מדהימים שחשוב להם ואכפת להם ותרומתם אדירה. אנחנו מקדמים בגהה תחומי ליבה של העבודה הסוציאלית כמו נושא השיקום של המטופל, משפחות המטופלים ותמיכה בצוותים הרפואיים. ישנן שותפויות רבות עם סקטורים מקצועיים אחרים בבית החולים, ויחד אנחנו רצים קדימה".

יום האישה

"יום מרגש של חברות, של נשיות, של שותפות, של עוצמה ושל קשר. הקשר הוא בכל הרמות- של האישה עם עצמה, עם האחרת ועם האחר. אני מאמינה באינטגרציה ולא בהפרדה בין מגדרים. אנחנו צריכים ללכת אל עבר שינוי במעמד האישה ביחד כי זה לא רק סיפור של נשים, זהו סיפור חברתי".

זווית מגדרית

"הנושא המגדרי מעסיק אותי כל חיי כאישה, כעורכת בדת סוציאלית וכמנהלת. אני תוהה כמה מקום יש לנשים מנהלות ועל המרחב שלנו להיות בין מקבלי ההחלטות. כאשר מקצוע אני שואפת להשפיע ולהוביל לשינוי חברתי. אני עובדת עם נשים ומאמינה בכוחן. העוצמה הנשית שאני פוגשת מתקיימת בשירות הציבורי ובקליניקה. אני פוגשת נשים המתמודדות עם מציאות חיים מורכבת של אלימות וטרואומה, הנאבקות לבנות את עצמן מחדש. אלו נשים מעוררות השראה ואני מרגישה שבעבודתי עימן אני מעודדת אותן להשמיע את קולן ופוחתת עימן מרחב בו יוכלו להיות מועצמות בביתן, בעבודתן ובזוגיות שלהן".

"יום באילוף הוא יום אילוף"

חברות, נשיות, אומנות, עוצמה וקול



צלום: ג.ג.