

הפרישה כמעבר בחיים

מאת: מיכל פרוכטר, פסיכולוגית מומחית בפרישה

"מעברים הם מאורעות בהם האדם חווה שינוי וחוסר המשכיות בחייו האישיים. על האדם לפתח הנחות והתנהגויות חדשות, כדי להתאים את עצמו לתנאים החדשים והצליח לתפקד בהם באופן יעיל".

שלבי תהליך הפרישה מהעבודה (ע"פ גולן):

1. יציאה מהתפקיד הישן – "תפקיד העובד".
2. "טקסי המעבר" מהתפקיד הישן לתפקיד החדש.
3. התאמה והסתגלות בתפקיד החדש – "תפקיד הפורש".

החוויה:

היבטים רגשיים - תחושות מורכבות מעורבות.

חווית השינוי אינדיבידואלית וסובייקטיבית.

חווית השינוי מושפעת מגורמים רבים

באינטראקציה זה עם זה: אישיות האדם, מאפייני השינוי, רקע חברתי- משפחתי ועוד

היגדים של פורשים:

"נכנסים לתפקיד חדש שאליו לא קיבלנו תסריט

כתוב מראש"

"לא הראו לנו איך להיכנס לתפקיד ואיך

מסתדרים איתו..."

סיכונים בפרישה:

	השייכות משתנה	הערך	התערערות
	הסטטוס משתנה		העצמי
נותרת	ההזדהות	בתחושת	ירידה
	ללא נוכחות בפועל		הביטחון
במשמעות	שני	מהמערך	פרידה
	החיים		החברתי בעבודה
	שני בהרגל הקבוע	בתחושת	שני
			הכוח
ביציבות	שני		השגרה משתנה
	הכלכלית		

מודעות לממד הסיכון בשינוי הינה המפתח להתמודדות:

במחשבות	ברגשות,	הכרה	שלב ראשון:	
ובמערכת התנהגויות המופיעים בתהליך השינוי.				
אותם	על	אישית	בעלות	שלב שני:
רגשות, מחשבות והתנהגויות שאני לעיתים יוצר כחיץ / כגורם המאט את העימות שלי עם השינוי.				
לגבי	אקטיבית	עמדה	נטילת	שלב שלישי:
רגשות, מחשבות והתנהגויות כדי להקטין, לצמצם ולכבוש את הממד המרתיע והמרחיק של השינוי.				
להתעמת	שלי	מחודשת	הערכות	שלב רביעי:
עם מאפייני הסיכון.				

סיכויים בפרישה:

הערכה מחדש

סדר עדיפויות חדש

ניסוי דברים חדשים

מעורבות מחדשת או חדשה

פיתוח היצירתיות

לקיחת סיכונים

שחרור מעכבות

שחרור מנורמות מגבילות

שחרור ממחויבויות

שחרור מחובות

שחרור מציפיות

אפשרויות בחירה

האי-מעברים הם מאורעות בהם האדם חווה שינוי וחוסר המשכיות בחייו האישיים. על האדם לפתח הנחות והתנהגויות חדשות, כדי להתאים את עצמו לתנאים החדשים ולהצליח לתפקד בהם באופן יעיל"

הזכר שההכנה לפרישה מקהה את תחושת

חדות השינוי של היציאה מעולם העבודה לעולם הפנאי, שכן בזכות ההכנה החשיפה לתהליך הינה הדרגתית ומאפשרת העלאת המודעות והידע לגבי הצפי של השינויים בכל תחומי חייו של האדם. ההכנה מאפשרת מרחב לחשיבה, תכנון **והתלבטות לגבי השלכות הפרישה על מישורי החיים השונים.**

ההכנה **מפחיתה** **את** **תחושות** **החשש** **מהלא**

ידוע ואת ממד הסיכון בשינוי של היציאה מעולם מוכר, ברור, עם הבנייה ומשמעות, ומאפשרת מרחב לחוויית שליטה מחדשת על החיים בעולם חדש ומסקרן עם מרחב רחב של אפשרויות.

תתכנון **והתלבטות** **לגבי** **השלכות** **הפרישה** **על**

מישורי החיים השונים.

דרכי התמודדות:

כיצד אני קולט ומפרש את ההתרחשות?

ככל **שרמת** **המודעות** **לסגנונות** **הת**פיסתיים

הקיימים גוברת, ניתן לבחון אפשרויות אחרות לתפיסה ואח"כ שינויים בהתנהגות.

ממדי ההכנה בליווי:

הכנה רגשית:

ההכרה **במגוון** **הרגשות** **המעורבים** **והמשתנים**

בתהליך הפרישה

ממוכנות **לביטוי** **מגוון** **רגשות** **חיוביים** **ושליליים**

הצפויים בשלבי התהליך השונים

פתיחות לשתף אדם אחר ברגשות **ה**עולים

פתיחות להתייעץ עם איש מקצוע חיצוני

הכנה מנטלית:

ההבנה שהפרישה הינה תהליך חדש, לא מוכר

✎ **ה** הבנה שהפרישה מהעבודה הינה סיום של עולם

עבודה מוכר ותחילתו של עולם תעסוקה ופנאי חדש ולא מוכר

✎ **ה** הבנה שיש לקבל את התהליך כמציאות משתנה

הכנה תומכת בתהליך הפרידה מהעבודה:

✎ **ל** ברר תאריך הפרישה הצפוי לי בהגיעי לגיל

פרישה במשק

✎ **ל** פרש בצורה הדרגתית (במידה וניתן) - הורדת

שעות, הפחתת ימי עבודה הדרגתית

✎ **ל** א להתחיל תפקיד תובעני בחודשים האחרונים

בעבודה

✎ **ל** השקיע מחשבה ותכנון **ל** גבי אופי הפרידה

מהעבודה בטקס/במסיבת או באירוע הפרישה שתתאים לרצון האישי של האדם הפורש

✎ **ל** אפשר למקום העבודה להיפרד מהפורש

הכנה תומכת להסתגלות לחיי כפורש/ת:

✎ **ל** השקיע מחשבה ומודעות בבניית מערך חיים

הרלוונטי לחיי – תכנית פעילות ופנאי

✎ **ל** היות פתוח לעולמות תעסוקה לא מוכרים מחיי

כעובד/ת

✎ **ל** אתר את מגוון האפשרויות בקהילה , במועצה

ובאזור לגבי פעילות בשכר / בהתנדבות, פעילות העשרה והתפתחות, יצירה ובריאות

הכנה בממד המשפחתי:

פיתוח מודעות והתארגנות מנטאלית, רגשית

ומעשית בממד האישי והבינאישי הרלוונטי

בזוגיות ובחיים לבד

ביחסים עם ילדים בוגרים. תפקיד הסבתאות

בליווי הורים קשישים

סיוע להסתגלות בפרישה

לבנות, בשיתוף ובצורה עצמאית, מערך פעילות

מגוון, המערב פעילות אישית ובינאישית (עם עצמי ועם אחרים)

לכלול ולהשקיע בטיפוח קשרים חברתיים

קיימים וחדשים

לאזן בין פעילות עם עצמי לפעילות עם בן/בת

הזוג ("ביחד ולחוד")

לאזן בין פעילות חובה לפעילות בחירה

להבין, להתגמש ולהסתגל, במסגרת הכוחות

והיכולות ובהתייחס לחולשות ולמגבלות למגוון האפשרויות בתפקיד הלא-שגרתי של להיות פורש

לזכור שתפקיד הפורש משתרע על פני שנים

רבות ומאפשר התנסות במגוון תפקידים וחוויות, במידה ונאפשר זאת לעצמנו

לזכור שהסתגלות לתפקיד הפורש תלויה

בתפעול משאבים פנימיים, חברתיים ומשפחתיים