**"אין לי ברירה אחרת": משאבי התמודדות של מהגרים מברית המועצות לשעבר המטפלים בבן משפחה עם מחלת נפש קשה**

**תקציר**

**רקע:** בני משפחה המטפלים בקרוביהם עם מחלת נפש קשה ונמצאים בתהליכי הסתגלות בהגירה, סובלים מריבוי מצבי דחק וממיעוט המשאבים המצויים בידם. אף על פי שישראל היא מדינת הגירה, טרם נערך בה מחקר העוסק בהתמודדותם של מהגרים המטפלים בבן משפחה עם מחלת נפש קשה.

**מטרת המחקר:** מחקר איכותני זה מתמקד בקבוצת מהגרים מברית המועצות לשעבר, ובוחן כיצד הם מתמודדים עם מחלת נפש קשה של בן משפחה על רקע ההגירה לישראל.

**שיטת המחקר:** נערכו ראיונות עומק מובנים למחצה עם 32 מהגרים מטפלים מברית המועצות לשעבר. הראיונות נותחו לפי ניתוח תוכן קטגוריאלי.

**הממצאים:** ניתוח הראיונות העלה את המשאבים המסייעים למהגרים מטפלים בתהליכי התמודדותם: 1) משאבים אישיים – אופטימיות ואמונה דתית; 2) משאבים משפחתיים – תחושת מחויבות ותמיכה משפחתית; 3) משאבים חברתיים-תרבותיים – מקום העבודה וצריכת תרבות הפנאי; 4) ומשאבים מערכתיים – השתתפות בהתערבויות מותאמות תרבותית במרכזי ייעוץ למשפחות. הממצאים מדגישים ששימוש במשאבים אלו הקל על תחושת הנטל של מהגרים מטפלים, שיפר את התמודדותם ברמה רגשית, קוגניטיבית וחברתית-תרבותית וסייע בפיתוח תחושת עמידות.

**מסקנות והשלכות:** מהגרים המטפלים בבן משפחה עם מחלת נפש קשה ללא מערך של תמיכה משפחתית וחברתית ועם קשיי הסתגלות מתמשכים בישראל, זקוקים למרבית העזרה מהמערכת. המחקר מצביע על החשיבות של אנשי מקצוע להכיר במאפיינים התרבותיים וההקשריים של מהגרים מטפלים ולסייע באיתור, במיצוי ובהנגשת המשאבים החיוניים להם.

**"הייתי צריכה להשגיח יותר":**

**חווית הנטל של מהגרים מברית המועצות לשעבר המטפלים בבן משפחה עם מחלת נפש קשה**

 **(חלק מתקציר אחר)**

בני משפחה המטפלים בקרוביהם עם מחלות נפש קשות חווים דחק ונטל רב בשגרה היום-יומית שלהם. מהגרים מטפלים המעורבים בטיפול של בן משפחה עם מחלה נפש קשה ובעצמם נמצאים בתהליכי הסתגלות בהגירה נחשפים לריבוי מצבי דחק ונטל. עם זאת, מעט ידוע כיצד מהגרים מטפלים חווים נטל זה ומהו השלכותיו על חייהם האישיים והמשפחתיים.

במאמר מוצע מונח חדש – "נטל ההסתגלות הכפולה", אשר מסייע להבין את החוויות של מהגרים מטפלים בהקשר הייחודי להם, לאתר בקרבם קבוצות סיכון ולקדם עיצוב התערבויות ומדיניות חברתית המתאימים יותר לצרכיהם.