

גיליון מס' 14 ספטמבר 2004

מה בגליון

- יום עיון - יצירה ואומנות - שיקום בתעסוקה ובפנאי - סיכום ורשמים
- תוכנית חונכים נאמנים (ח"ן) לשינוי עמדות כלפי אנשים עם נכויות בקרב בני נוער
- שימוש בסיפורים במהלך טיפול
- גיוס בני נוער עם מגבלות לצה"ל
- קבוצת מרחבים - "הצגת חנוכה" כשיא וכלי בהעצמת הקבוצה
- קפה על הפסים
- מועדון כישורי חיים - "אנוש" נתניה
- השפעתם של תחושת העצמה אישית, תפיסת אקלים חברתי ונתונים אישיים, על תפיסת איכות חיים בקרב נכים פסיכיאטריים הדרים בדיוור מוגן
- מה הקשר? קבוצה ללימוד מיומנויות בין-אישיות וחברתיות לנפגעי נפש
- היחידה למשפחות - יעוץ עזרה ותמיכה

חומש

החטיבה
השיקומית
של העובדים
הסוציאליים
בישראל

קוראים יקרים,
 חוברת מספר 14 יוצאת לאור. תכני החוברת משקפים את העלייה
 החדה ברמת העבודה בשדה, את האיכות הגבוהה של העשייה
 השיקומית ואחרון והחשוב - ההתענינות האקדמית בתחום השיקום
 המתבטאת במגוון מחקרים בנושא. תמצית אחד המחקרים מפורסם
 בחוברת הנוכחית. המערכת תשמח לקבל מחקרים נוספים שנערכו
 בתחום

כנס חומש מתקרב ובא והוא יתקיים ב- 6-7 דצמבר 2004. הנהלת
 חומש מקווה שמספר המשתתפים יהיה רב. נוכחות רבה תהווה
 הוכחה להתענינות והרצון להתחדש במידע השיקומי, להתעדכן, לעדכן
 ולהיפגש עם עמיתים לעשייה.

לידיעת הקוראים: באתר האינטרנט אפשר לעיין בעלוני חומש הקודמים.
 אנו מחכים למאמרים לעיתון הבא.

בברכת שנה טובה, שקטה, עם הרבה עשייה
 ומעט קיצוצים בתקציב הרווחה.

יו"ר המערכת,

עו"ם אומה ליקום
 רחל נפתלי

מערכת העלון

יו"ר המערכת:

עו"ם רחל נפתלי, המוסד לביטוח לאומי

עו"ם נחמה בוט, עיריית הרצליה

עו"ם אהובה אוברשטיין, עיריית תל אביב

עו"ם אבנר אחדות, משרד הרווחה

עו"ם איילה וסליבר, המשקם

עו"ם אמירה שניצר - משרד הרווחה

עו"ם דני כץ - משרד הרווחה

ורד ברק, מרכזת המערכת

נשמח לקבל מאמרים, תגובות והערות לכתובת:

עמותת חומ"ש, אצל איגוד העובדים הסוציאליים,

רח' ארלוזורוב 93, תל אביב 62098

טלפקס: 09-7429637

E-mail: homesh@zahav.net.il

פקה ומודעות פרסום:

אמנון פרסום ודפוס טל': 09-7405184, סלולרי: 054-4504644

2 דבר המערכת

3 דבר היו"ר

■ יום עיון - יצירה ואומנות - שיקום בתעסוקה ובפנאי - סיכום ורשמים

4 יפה ארפה

■ תוכנית חונכים נאמנים (ח"ן) לשינוי עמדות כלפי אנשים עם נכויות בקרב בני נוער

7 ד"ר דנה רוט, רונן כהן, נעמי ורבולוף ואלי גיל-עד

■ שימוש בסיפורים במהלך טיפול

11 יעל ריינר

■ גיוס בני נוער עם מגבלות לצה"ל

14 אלטמן ישראל ויעל לביא

■ קבוצת מרחבים - "הצגת חנוכה" כשיא וכלי בהעצמת הקבוצה

16 יוסף רחמים ואילה וסליבר

■ קפה על הפסים

19 דליה פורן

■ מועדון כישורי חיים - "אנוש" נתניה

21 רפאלי רונית

■ השפעתם של תחושת העצמה אישית, תפיסת אקלים חברתי ונתונים אישיים, על תפיסת איכות חיים בקרב נכים פסיכיאטריים הדורים בדיוור מוגן

23 טל ארטן

■ מה הקשר? קבוצה ללימוד מיומנויות בין-אישיות וחברתיות לנפגעי נפש

25 אייל דרורי ואירית גיל לב

■ פינת האינטרנט

29 אהובה אוברשטיין

■ היחידה למשפחות - יעוץ עזרה ותמיכה

30 מיקה נשיא שלם ואיריס בן יצחק





הכנס הארצי ה-5 לשיקום שיקום 2005 הזכות לשוויון

6-7 בדצמבר 2004,
דן פנורמה, תל-אביב

בשנים האחרונות חל שינוי מבורך בגישתה של החברה המערבית לזכויות של אנשים עם נכויות. הדבר מקבל ביטוי תחוקתי ומעשי במגוון השירותים המיועדים לאוכלוסייה זו.

הכנס הנוכחי יעסוק ביכולת לממש זכויות אלו בתקופה של מציאות כלכלית קשה, במצב בו קיימת מגבלה בפיתוח שירותי שיקום עקב קיצוץ תקציבי, המבטא שינוי בתפיסה ערכית ומדיניות חברתית.

בכנס יציגו העובדים בשדה והשותפים לרקמה עדינה זו של בניית כלים שיקומיים שייאפשרו מימוש הזכות לשוויון, מנסיגה - בתחום המחקר, תיאוריה, פיתוח שיטות התערבות התנסות טיפולית בשדה ומרכיבים יישומיים אחרים.

אנו מאמינים שהעבודות שיוצגו בכנס תמשיך ישירות אותנו ויתרמו לקידום יכולתנו לתת כלים למימוש הזכות לשוויון לאדם עם נכות.

בברכה,

פרופ' אריק רימרמן

יו"ר הכנס, אוניברסיטת חיפה

ד"ר רות נאור
יו"ר הוועדה המדעית,
קרן למפעלי שיקום

מר שמואל ברחד
יו"ר הוועדה המארגנת,
מעון נווה רם, רכסים

מזכירות הכנס: דן כנסיים בע"מ, ת.ד. 1931, רמת גן 52118
טל: 03-6133340 (שלוחה 207), פקס: 03-6133341
E-mail: team1@congress.co.il www.congress.co.il/shikum

שנת הפעילות מסתיימת ובפתח שנת פעילות חדשה. השנה החולפת הייתה קשה ביותר לכל השרותים ולכל העובדים הסוציאליים השיקומיים. עסקנו בנושא ביום העיון "רשת ביטחון עם חורים". ביום זה ביקשנו לבחון כיצד אנחנו יכולים לפעול לקידום מפעלים ותוכניות לשיקום בתקופה זו.

לא הצלחנו. לא התקדמנו. אנחנו בנסיגה; ההפרטה מאיימת להפוך את כולנו לאנשי שיווק ומה מפריע יותר לשיווק מאשר הנזקקים והמוגבלים? כנראה נותני הסיוע - עובדים סוציאליים.

מנהלים שאינם בעלי ניסיון בעבודה סוציאלית שיקומית וממונים על תקציב שרואים רק את השורה האחרונה של המאזן מבקשים להפוך את השרות הסוציאלי השיקומי לגופים ריווחיים (לאוצר המדינה ולתקציב האירגון) במובן של הפסקת תגמולים ומימון להשתתפות במסגרות שיקומיות. כמו כן יש צמצום בהעסקת כוח אדם מקצועי - עובדים סוציאליים - והעדפת מי שאינם מומחים בשיקום כמטפלים בתחום.

כנס השיקום הקרוב, שיתקיים בתחילת דצמבר 2004, יעסוק ביכולת שלנו לסייע לנזקקים לשרותינו לממש את זכותם לשייון זכויות, בעידן זה של חוסר סובלנות למוגבלים.

חוק שיויון זכויות אינו מסתיים בחובת הרשויות והגופים הציבוריים לבצע הנמכת ספי מדרכות, להקצות מקומות בתיאטרות לכיסאות גלגלים או לממן מכשירי הגברה לכבדי שמיעה במקומות אלו. היכולת להשיג שיויון זכויות מתחילה באדם עצמו, בנכה והמוגבל הלומד לבטוח ביכולותיו ולדרוש אפשרות להוכיח כי הוא יכול לעמוד ברשות עצמו ולחיות בכבוד בקהילה או במסגרת מוגנת ותומכת הולמת. בראש ובראשונה זהו תפקידנו;

מוטל עלינו לעבוד עם הנכים ובני משפחותיהם ולהתוות תכנית שיקומית בהתאם ליכולות והמגבלות שתאפשר להם עמידה על זכויות אלו.

האם נוכל לתת כלים אלו בעידן זה? בכך נעסוק בכנס. בימים הקרובים תוצג התכנית המדעית בפניכם. נקווה כי תהיה השתתפות גדולה בכנס וכך נוכל להנות מניסיונם של רבים וגם ללמוד ביחד כיצד ניתן לקדם את הסיוע שלנו לנכים.

תהיה שנת תשס"ה סימן לסיום הקיצוצים והתחלה של הקצאות ראויות לסיוע ולעבודה סוציאלית ראוייה - שנה טובה לכולנו!

יו"ר **אחיה ליקוב צפרא דוויק**
יו"ר עמותת חומ"ש

בית איזי שפירא
הספרייה ע"ש דוד הק ז"ל

287
59

סיכמה: יפה ארפה

הן מדגישות את החשיבות של פיתוח תחביבים ופעילויות פנאי כחלק מתהליך השיקום התעסוקתי והשיקום הכולל.

יום העיון האחרון של חומש שהתקיים בחודש מאי השנה עסק בנושא: יצירה של אנשים עם מוגבלויות בתעסוקה ובפנאי.

מטרת יום העיון הייתה לפתוח צוהר במודעות של כולנו, העוסקים בשיקום, לחשיבות היצירה כחלק מתהליך השיקום הכולל וכן לתת במה ליוצרים מתחומים שונים ולהיחשף לחלק קטן מאד של הפעילות בתחום זה.

יום העיון החל במופע מרגש ומהמם של צמד רקדנים בקטע קצר מהמופע "רק לגעת". זהבה, עובדת סוציאלית במקצועה, מרותקת לכסא גלגלים, ואורן, רקדן וכוריאוגרף, בן להורים נפגעי פוליו חברו יחד למופע משותף בתנועה מודרנית, מופע מרגש ונוגע בהרבה מאד חושים.

שחקני "התיאטרון האחר" של אקו"ם הופיעו בקטעים מהצגות. המופע שלהם הוא פרי עבודה משותפת ארוכה של בוגרי בית הספר למשחק של יורם לוינשטיין וקבוצת חברים במועדון חברתי של אקו"ם.

ההצגה והדיון לאחריה עם כל השחקנים לימדה אותנו שיעור מאלף על התהליך המשותף שעברו כל הצדדים לעבודה ועל התרומה

בשנים האחרונות אנו עדים להתפתחות הולכת וגדלה של פעילות יצירתית של אנשים עם נכויות בתחומים שונים כמו תיאטרון, ציור, שירה, קדרות, ריקוד ועוד ועוד...

הפעילות מקיפה גופים ואנשים שמתמודדים עם קשת רחבה של מוגבלויות: פיזיות, נפשיות, פיגור ופגיעות ראש.

החשיבות של פעילות פנאי, תחביבים ויצירה מתוארת על ידי מרי אן דיואין, קורן ולין במאמר בנושא זה שפורסם ב:

Work, Journal of Prevention - Assessment and Rehabilitation
2003- כרך 21 (1).

במאמר הן מדגישות שהשתתפות בפעילויות פנאי (RECREATION)

היא מרכיב מכריע בתהליך פתוח קריירה ועבודה. פעילות זו מספקת הזדמנויות לאנשים לגלות את ההתעניינות שלהם ולפתח מיומנויות

שקשורות לעבודה. השתתפות בפעילות מסוג זה מאפשרת מוצא בריא ללחצים שקשורים לעבודה ולתחומי חיים אחרים. אנשים עם

מגבלות מתקשים להשתלב בפעילויות פנאי עם אוכלוסיה כללית בשל מגוון מכשולים ומחסומים. מחסומים אלו יכולים לעכב בצורה

משמעותית, לדעתן, את ההתפתחות המקצועית של האנשים עם המוגבלויות.

ערב חברתי לחברי חומש

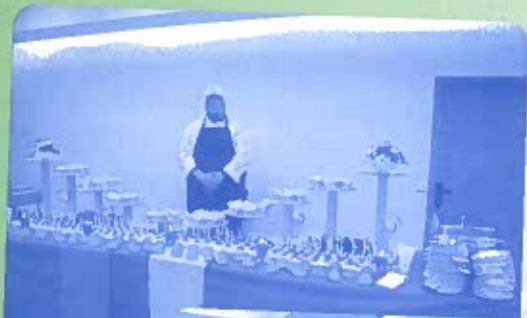
בתאריך ה- 17.06.04 התקיים מפגש חברתי של חברי חומ"ש ובני/בנות זוגם.

היה זה ערב מהנה של ישיבה בצוותא, שכלל ארוחת ערב קלה וטעימה אותה הכינו במקצועיות ובטוב טעם חניכי סדנת הבישול של מרכז-השיקום תל-גיבורים והבמאי והעיתונאי ירין קימור בהרצאה "הכלתי אפשרי".

הקהל רותק במשך כשעתיים תמימות וההנאה בסיום הייתה מושלמת.

סוף סוף הצלחנו להרים ערב נעים לחברינו. היה זה ערב ראשון מסוגו ואנו מקווים להמשיך באירועים ופעילויות של כייף ומפגשים נוספים.

עו"ס מיכל פרידנטל - יו"ר ועדת רווחה ותרבות וחברי הועדה: עו"ס שלמה ז'ולטי, עו"ס יפה ארפה, עו"ס עמי מגדסי, עו"ס אלה זמן





מכללת איסיס ישראל

בהנהלת יעקב נאור

מסלולי לימוד בשיטת
Intermodal **EX**pressive
Arts Therapy

תרפיה בהבעה ויצירה

פסיכודרמה

בשיתוף אונ' EGS ורשת מרכזי ISIS
באירופה וארה"ב

ליצנות רפואית (Gelology) **ע3א**
בשיתוף בתי חולים

סדנאות וקורסי המשך

קבוצות פסיכודרמה

פלייבק למטפלים

תרפיה בצילום

תרפיה בשיטת EXAT

סדנת אורח מחו"ל בתרפיה בקול
בדצמבר 2004

03-6996369

WWW.ISIS.CO.IL

מודעה בתשלום

המפתחת והמצמיחה של כל השחקנים. אחת המשחקות במופע, חברה במועדון אקו"ם, ציינה שההתנסות בתיאטרון סייעה לה מעבר לחוויה היצירתית גם להרגיש הרבה יותר בטוחה בעבודה בחיי היום יום.

הרצאתו האינטואיטיבית של ד"ר פינקי פיינשטיין הדגישה את חשיבות היצירתיות שאנחנו כמבוגרים איבדנו לאורך שנות התבגרותנו. היצירתיות קיימת אצל כל אחד, אצל חלקינו היא חבויה יותר בשל ניסיונות חיינו השונים ואצל חלקינו היא מקבלת יותר ביטוי אם אנחנו פחות חוששים מ"מה יגידו" על התוצאה.

איציק אדיר, יו"ר האגודה של המצייירים בפה וברגל ומורה בקורס לאומנות משקמת בבית-ברל, שתף בניסיון האישי שלו, הפציעה, השנים הראשונות לאחר הפציעה והתחברותו לעולם היצירה האומנותית שהיה כל כך רחוק ממנו טרם הפציעה.

דליה מאיר, מטפלת באומנות ונפגעת פוליו, דיברה על כוחו של הדמיון והעבודה באמצעות דמיון מודרך.

את הפנל סיים נדב ענבר מהאגף לטיפול באדם המפגר במשרד העבודה על הרציונל לפעילויות הפנאי בעבודת הכוללנית עם אנשים עם פיגור.

לאחר ארוחת הצהרים נהנינו וצחקנו עם מופע הליצנים של אנשים עם חירשות וכבדי שמיעה מאשדוד.

"הליצנים" לימדו אותנו שבפנטומימה אפשר לשעשע מאד את הקהל ואפשר להפוך מגבלה ליתרון.

סיום היום היה צפייה בקטעים מסרט שמתעד את עבודת להקת המחול ורטיגו עד צאת מופע המחול המשותף. רקדנים מקצועיים בשיתוף עם קבוצה קטנה של אנשים עם מוגבלויות פיזיות קשות (תנועה עם קביים, כסא גלגלים ועוד) בהנחיית כוריאוגרף אנגלי בנו בתהליך של עבודה קשה, לעיתים מתסכלת, עם חששות רבים אך בסיפוק רב, מופע מרתק, מקצועי, אומנותי ומרגש.

מיכאל קירשנבאום, רקדן בלהקת ורטיגו, נכה צה"ל מרותק לכסא גלגלים, עוסק כיום, בניצבות שוויון לאנשים עם מוגבלות, בפרויקט ארצי "אמנים עם מוגבלות". מטרת הפרויקט לאתר אומנים ויוצרים מוגבלים מתחומי יצירה שונים ולבנות מאגר מידע על קבוצה זו כדי לקדם את הפעילות היצירתית של אנשים עם מוגבלות. ■

עובדי שיקום מוזמנים לשלוח אל מיכאל פרטים אודות אמנים עם מוגבלות ובמקביל לעודד אנשים שבטיפולם לפנות בעצמם ל:

מיכאל קירשנבאום, רח' בית הדפוס 12, בניין בית השנהב אגף B ירושלים 95483, טל. 02-6527718.

גולשים בחומש

WWW.HOMESH.ORG.IL

באתר האינטרנט של חומ"ש

◀ מידע על פעילות חומש

◀ ימי עיון וכנסים בארץ ובעולם

◀ מאגר מידע מקצועי בתחום השיקום

@ אתרי שיקום באינטרנט

@ ארגונים מקצועיים

@ מידע רפואי

@ חקיקה

@ מידע כללי על שיקום

@ כתבי עת בשיקום

@ פורום עובדי סוציאליים שיקומיים - כדאי להיכנס

לפורום, לשאול, להביע דעה להעלות נושאים לדיון

ולהשתתף במסגרת של שיח מקצועי ביננו.

פגישה וירטואלית עם יו"ר הנהלת חומש

ביום רביעי 22.9.04 בין השעות 17:00 ל- 20:00

עו"ס צפרא דוויק - יו"ר חומש, תתארח בפורום ותשיב על שאלות בנושא פעילות חומ"ש למען עובדים סוציאליים שיקומיים ולקידום תחום השיקום בארץ. כולם מוזמנים.

להתראות באתר חומש,

יו"ר חומ"ש אורנה נוי

יו"ר ועדת אינטרנט

WWW.HOMESH.ORG.IL

הודעה

כינוס אסיפת הנציגים - חומ"ש

אסיפת הנציגים של עמותת חומ"ש לשנת 2004 תתכנס במסגרת כנס חומ"ש, ביום שני 6.12.04, בשעה 18:00, במלון דן פנורמה בתל אביב.

על חברי אסיפת הנציגים נמנים מייסדי העמותה, כל חברי הועדות בעמותה, חברי הועד המנהל - בהווה ובעבר, וכל חבר עמותה המעוניין בכך והודיע למזכירות מראש על רצונו זה.

על סדר היום:

■ הצגת הדו"ח הכספי לשנת 2003.

■ דו"ח ועדת הביקורת.

■ אישור הדו"ח הכספי.

■ בחירת ועד מנהל:

חברים הרוצים להיבחר לוועד המנהל ישלחו הודעה בכתב ליו"ר העמותה.

על ההודעה להגיע למשרד חומ"ש עד שבועיים לפני התכנסות האסיפה.

על חברי הועד המנהל מוטלת הזכות והחובה להיות פעילים במוסדותיה של העמותה ולקדם את מטרותיה. הועד המנהל הנבחר יבחר בישיבתו הראשונה ביו"ר חדש לעמותה.

יש להודיע מראש למזכירות חומש, טל' 09-7429637, על ההשתתפות בישיבת אסיפת הנציגים.

בברכה,

עו"ס מומחית שיקום נחמה רודן

יו"ר ועדת חברות ותקנון.



יו"ר חומ"ש וחברי ועד המנהל
מברכים את חברי חומ"ש

בשנה טובה ומבורכת
שנת שלום ושנת עשייה יצירתית
בתחום השיקום



תוכנית חונכים נאמנים (ח"ן) לשינוי עמדות כלפי אנשים עם נכויות בקרב בני נוער

מאת: ד"ר דנה רוט, רונן כהן, נעמי ורבלוף ואלי גיל-עד

בעשור האחרון הולכת ומשתרשת הגישה הדוגלת בשילוב האדם עם הנכות בקהילה. גישה זו רואה את השינוי מתחולל לא רק ביכולתו של האדם עם הנכות להשתלב, אלא גם ביכולת הסביבה להתאים עצמה לצרכיו המיוחדים. על השינוי בסביבה להתמקד בתחומים הפיסיים מחד ובתחומים החברתיים מאוחר. התאמת הסביבה החברתית דורשת, בין היתר, שינוי עמדות ותפיסות של אנשים בקהילה - מבוגרים, בני נוער וילדים כאחד. במאמר זה נתאר את אחד מהפרוייקטים המתרחשים בבית איזי שפירא (ב.א.ש.), ארגון המקדם את תחום הנכויות ההתפתחותיות בארץ באמצעות מתן שירותים, מחקר, הכשרה, מדיניות וחינוך חברתי. הפרוייקט המתואר מנסה להשפיע באופן שיטתי ורחב על ערכים, עמדות והתנהגויות של בני נוער כלפי אנשים עם צרכים מיוחדים. רוב הפרוייקטים המתבצעים בב.א.ש. מלווים ע"י יחידת המחקר והערכה על מנת לבדוק את מידת יעילותם והשפעתם בביצוע היעדים שהוצבו. מאמר זה מתאר תוכנית המופעלת ע"י בית איזי שפירא, ואשר התבצע ביחידה לפיתוח וקהילה.

מטרת התוכנית חונכים נאמנים (ח"ן)

מחקרים מצביעים כי בתקופת גיל ההתבגרות בונה האדם את זהותו ואת עמדותיו. לכן הגדרנו את בני הנוער בכיתות ח' - ט' כאוכלוסיית היעד המרכזית של הפרוייקט. מטרת התוכנית היא פיתוח מנהיגות נוער כמנוף לשינוי עמדות כלפי אנשים עם נכויות. במסגרת התוכנית אנו מאתרים בני נוער המעוניינים להיות חלק מקבוצת מנהיגות שתוביל שינוי בתחום זה בקהילה. בתחילת התהליך משתתפים חברי הקבוצה בסדנאות המקנות להם ידע בתחום הנכויות. בשלב המעשי של התוכנית, משתלבים בני הנוער במסגרות הנותנות שירותים לאנשים עם נכויות. לאחר מספר חודשים פועלים חברי הקבוצה להשרשת התוכנית בבית ספרם. התוכנית לווה מחקרית בשנתה הראשונה ועל בסיס מסקנות שהוסקו בעקבות הממצאים פותחה המתכונת הנוכחית.

תיאור התהליך

1. הערכות להפעלת התוכנית בבית הספר

שותפות המנהל/ת וצוות בית הספר היא מרכיב מכריע בהצלחת התוכנית. נדרשת עבודת הכנה עם צוות המורים (דגש על מחנכי

* ד"ר דנה רוט, היחידה למחקר והערכה, בית איזי שפירא.

** רונן כהן, עו"ס, היחידה לפיתוח וקהילה, בית איזי שפירא.

*** נעמי ורבלוף, עו"ס, היחידה לפיתוח וקהילה, בית איזי שפירא.

**** אלי גיל-עד, עו"ס, מערך דיור "שקד", כפר אונים.

כיתות ח' ו-ט') כשלב מקדים לעבודה עם בני הנוער.

2. החשיפה לכלל שכבת כיתות ט' (רק בשנת הפעילות הראשונה בבית הספר).

בכל אחת מכיתות ט' נערך מפגש המיועד לעניין את התלמידים בתוכנית. באמצעות עבודה בסדנא מכוון מנחה התוכנית ליצירת עניין בתחומים בהם עוסקת התוכנית. לאחר מפגש החשיפה, תלמידים המעוניינים להשתתף בתוכנית מציגים את מועמדותם.

3. בחירת קבוצת המנהיגות

מתוך תלמידי כיתות ט' שהציעו עצמם כמועמדים, נבחרת קבוצת המנהיגות. תהליך הבחירה נעשה בשיתוף רכז התוכנית וצוות בית הספר.

4. מפגש עם הורי קבוצת המנהיגות

במפגש זה משתתפים רכז התוכנית, מנהל/ת בית הספר, המורים וההורים. מטרת המפגש היא להציג את התוכנית בפני ההורים, לקבל את הסכמתם להשתתפות ילדיהם בתוכנית ולגייס אותם כשותפים למהלך התכנית.

5. שלב הסדנאות

בשלב זה מועברות שמונה סדנאות לקבוצת המנהיגות שנבחרה ומתקיים סיור במקומות התנדבות עתידיים.

6. שלב ההתנדבות

ההתנדבות אינה מוגדרת כאחת ממטרות התוכנית, אלא מהווה אמצעי למפגש בין בני הנוער לאנשים עם נכויות. במקביל מתקיימות מספר פעולות עם קבוצת המנהיגות:

- הכנה של חברי הקבוצה לקראת הפעילות ההתנדבותית ושיבוצם במסגרות.

- נוכחות הרכז במפגשי ההתנדבות הראשונים, על פי צורכי הקבוצה.

7. ליווי ההתנדבות

תהליך ההתנדבות מצריך ליווי של איש מקצוע שיאפשר עיבוד רגשי של חוויות הקשורות להתנדבות.

8. העברת סדנאות לכיתות ח'

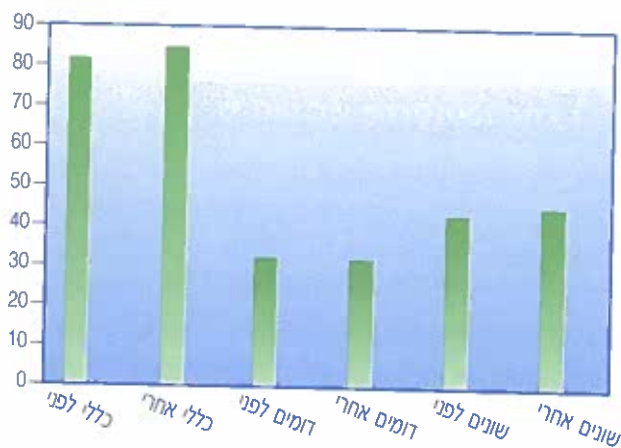
לאחר מספר חודשי התנדבות, נכנסים חברי קבוצת המנהיגות לכיתות ח' לשם העברת חמש סדנאות. כהכנה לשלב זה מתבצעות הפעולות הבאות:

- הכנת צוות בית הספר לקראת כניסת חברי קבוצת המנהיגות לכיתות ח'. נערך תיאום עם מורות השכבה לגבי שעות הסדנאות בכיתות וכן ניתן להן הסבר לגבי תפקידן במהלך הפעילות. נוכחות מתנכת הכיתה חשובה על מנת להבטיח מהלך שיעור סדיר

- הכנת חברי קבוצת המנהיגות לקראת הכניסה לכיתות ח': מתקיימים

גרף

תוצאות מבחן - t מזווג שבדק בקרב בני נוער את עמדותיהם כלפי אנשים עם נכויות, לפני ואחרי תכנית "חן"- מחקר I



רמת מובהקות $P < 0.01$

כללי לפני - תוצאות כלליות לפני תחילת התכנית.

כללי אחרי - תוצאות כלליות אחרי השתתפות בתכנית

דומים לפני - תוצאות על פריטים המייצגים דמיון בין אנשים עם נכויות לאלה שללא נכויות לפני השתתפות בתכנית.

דומים אחרי - תוצאות על פריטים המייצגים דמיון בין אנשים עם נכויות לאלה שללא נכויות אחרי השתתפות בתכנית.

שונים לפני - תוצאות על פריטים המייצגים הבדל בין אנשים עם נכויות לאלה שללא נכויות לפני השתתפות בתכנית.

שונים אחרי - תוצאות על פריטים המייצגים הבדל בין אנשים עם נכויות לאלה שללא נכויות לפני השתתפות בתכנית.

במבחן T מזווג נמצא הבדל מובהק בין עמדות בני נוער לפני ואחרי ההתערבות. לאחר בדיקה באילו פריטים מתוך השאלות חל שינוי מובהק, נמצאו 8 פריטים אשר מידת המובהקות של ההבדל שחל בהם לפני ואחרי ההתערבות היה בטווח של $p < 0.000-0.034$. בבחינת תוכן הפריטים נמצא שישנו אפיון דומה לכולם. הפריטים הללו נמצאו כמתארים את האנשים עם נכויות כשונים מאנשים ללא נכויות - (עולם תוכן "שונה"). דהיינו נמצא כי התוכנית השפיעה יותר על צמצום תפיסת השונות בין שתי האוכלוסיות יותר מאשר על הגברת תפיסת הדמיון ביניהן.

מספר מפגשים להקניית מיומנויות הנחייה. לפני כל שיעור רכז, מנחה התוכנית מכין את חברי קבוצת המנהיגות למפגש הקרב. חברי קבוצת המנהיגות נעזרים בערכת עבודה מובנית להעברת הסדנאות.

9. בחירת קבוצת מנהיגות חדשה מתוך שכבת ח'

לאחר סיום הסדנאות בכיתות ח', ניתנת לתלמידים המעוניינים הזדמנות להציע עצמם כמועמדים לקבוצת המנהיגות בשנת הלימודים הבאה. מתוך התלמידים שהגישו מועמדות, נבחרת קבוצת המנהיגות.

10. טקס סיום התוכנית

טקס הסיום מתבצע בשיתוף חברי קבוצת המנהיגות, הוריהם, צוות בית הספר, נציגים ממסגרות ההתנדבות (חברים ואנשי צוות), נציגי בית איזי שפירא ומוזמנים נוספים מתחום החינוך והרווחה בעיר. (תרשים מס' 1 כאן).

פיתוח הפרוייקט לווה מחקרית במהלך השנתיים הראשונות. ממצאי המחקר הובילו לשינויים בתכנית אשר הניבו את הפרוייקט שתואר לעיל.

מערך המחקר

מטרת המחקר היתה לבחון האם היתה השפעה של תוכנית ח"ן על עמדותיהם של המשתתפים בתכנית כלפי אנשים עם נכויות. השערת המחקר היתה כי יהיה שינוי חיובי בעמדות כלפי אנשים עם נכויות.

ממצאים

בדיקת השערת המחקר האם לתכנית ההתערבות ישנה השפעה חיובית על עמדות בני נוער (N=257) שהשתתפו בתכנית לשינוי עמדות כלפי אנשים עם נכויות נערכה באמצעות מבחן T מזווג (Paired Sample) אשר מצא הבדל מובהק בין עמדות בני הנוער לפני ואחרי ההתערבות (לוח 1, גרף 1). בדיקת השינויים שחלו עקב התכנית נבדקו על ידי שאלון הבודק עמדות כלפי אנשים עם נכויות (A.T.D.P) של יוקר ובלוק (1986).

לוח 1:

מבחן - Paired Sample T - Test

קבוצה	ממוצע	סטיות תקן
לפני	80.24	17.31
אחרי	83.40	17.33

* $P < 0.05$

החלה ההרשמה לתכניות הלימוד לשנת הלימודים תשס"ה

תחום הנחיית קבוצות

ניהול אקדמי: ד"ר מרים גולן

- תכנית דו-שנתית להנחיית קבוצות (ההרשמה הסתיימה).
- התפישה התיאורטית והיישומית של FOLKES בעבודה עם קבוצות
- מקבוצות רכבת להתערבות קבוצתית קצרת מועד בגישה דינמית
- הכשרת דיאטנים/ות להנחיית קבוצות

תחום טיפול משפחתי

ניהול אקדמי: פרופ' קליר רבין, וד"ר יונה ברסלר

- תכנית תלת-שנתית לטיפול משפחתי עם שני מסלולי התמחות:
- * התמחות במשפחות עם ילדים ונוער
- * התמחות במשפחות עם מיקוד בזקנים ובדור הביניים
- הכשרת מדריכים בטיפול משפחתי
- פרקטיקום המשך לבוגרי התכנית לטיפול משפחתי

תחום הגשטלט ע"ש פייר רטנר

ניהול אקדמי: גליה רבינוביץ

- תכנית דו-שנתית ללימודי הגשטלט
- סמינר חלומות לבוגרי הגשטלט
- גשטלט גופנפש

תחום גישור

ניהול אקדמי: ד"ר אורנה כהן, אהרון לוקסנבורג

- תכנית הכשרה לתפקיד מגשר במשפחה
- גישור כללי
- השלמה לגישור במשפחה

קורסי הדרכה והעשרה

- פרופיליה, תיאוריה אבחון וטיפול
- קורסי הדרכה למדריכי עובדים
- העיקרון הנשי ככלי טיפולי
- היבטים פסיכולוגים של לידה והורות
- פסיכותרפיה ממוקדת גוף: מבט חדשני אל נופים מוכרים
- כתיבה מדעית והצגת עבודות
- הכשרת זכאי שיקום לעבודה כעובדי השמה
- גרונטולוגיה פינגסית

מודעה בתשלום

מידע מפורט אודות התכניות ביחידה וטפסי רישום ניתן לקבל במזכירות היחידה ללימודי המשך והשתלמויות בימים א'-ה' בשעות 09:00 - 15:00

טלפון: 03-6409559, 03-6409355, פקס: 03-6406902
אתר האינטרנט: <http://www.tau.ac.il/socialwork>

שינויים שנערכו בין השנה הראשונה לשנה השניה (בין 1999 ל-2000).

בעקבות הממצאים בשנה הראשונה של המחקר ובעקבות משוב של התלמידים בקבוצת המנהיגות אשר העבירו את הסדנאות לכיתות ח', הוחלט לערוך מספר שינויים בתוכנית.

השינויים שנערכו כללו התאמה של הכלים לרמת ההבנה והלמידה של התלמידים, הבניית החומר כערכה, דגש רב יותר על הפעלות ופחות על העברת ידע פרונטלית ודגש על נוכחות של מחנכי הכיתות בכיתות בזמן העברת הסדנאות כדי לאפשר לתלמידים המנחים את התמיכה הנדרשת במהלך העברת הסדנא.

שנת המחקר השניה

נדבקים

לפני תחילת תכנית ההתערבות הועברו בקרב תלמידי כיתות ח' שאלונים (A.D.T.P.) לבדיקת עמדותיהם כלפי אנשים עם נכויות. מטרת הבדיקה אחרי השתתפות בתכנית הייתה לבחון האם חל שינוי בעמדות תלמידי כיתות ח' (בעקבות השינויים בתכנית). במחקר השתתפו 241 בני נוער לפני תחילת ההתערבות ו-205 בסיומה, מתוכם היה ניתן לזהות רק 162 שהשתתפו לפני ואחרי ההתערבות. בקבוצה של "לפני" הנתונים הדמוגרפים לא נמצאו כשונים באופן מובהק מקבוצת המחקר הראשונה (אותו ביה"ס).

ממצאים

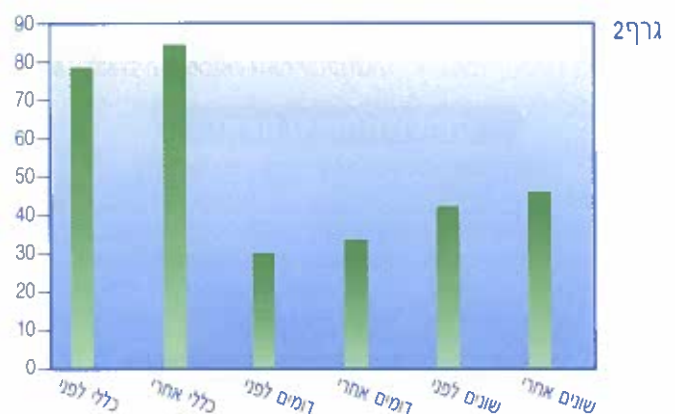
לבדיקת השערות המחקר כי תוכנית ההתערבות תגרום לשינוי חיובי בעמדות בני נוער כלפי אנשים עם נכויות נערך מבחן T מזווג (Matched-pair, case control study "לפני" ו"אחרי" ההתערבות (לוח 2). נמצא הבדל מובהק בין עמדות בני הנוער לפני ואחרי ההתערבות. חל שיפור בעמדותיהם של בני הנוער כלפי אנשים עם נכויות לאחר ההתערבות הן במדד הכללי והן באופן ספציפי בשני עולמות התוכן אליהם כוונה התוכנית (עולם תוכן "שונה" ועולם תוכן "דומה"), ברמת מובהקות גבוהה יותר מאשר במחקר הראשון.



לוח 2: מבחן T - מזווג

T	סטיות תקן	ממוצע	תוכנית לשינוי עמדות	זיווג
3.963	15.57	79.22	לפני	1
3.963	14.75	84.117	אחרי	
3.968	14.09	42.54	עולם תוכן שונה לפני	2
3.968	12.90	46.12	עולם תוכן שונה אחרי	
4.62	7.24	30.67	עולם תוכן דומה לפני	3
4.62	7.59	34.01	עולם תוכן דומה אחרי	

P<0.01



דין

תוכנית ההתערבות פותחה לנוכח מציאות חברתית בה אנשים עם נכויות אינם משולבים במעגלי החיים השונים בשל נכותם. חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות חוקק ב 1998 ועדיין אינו זוכה ליישום מלא. מצב זה נובע, בין השאר על פי הספרות, מעמדות שליליות כלפי אנשים עם נכויות. עמדות שליליות אלו רווחות בקרב כלל החברה וגם בקרב קובעי מדיניות, אנשי מקצוע ונותני שירותים. בעמדות אלו אוחזים גם בני נוער, אשר רכשו אותן כחלק מתהליך החיברות. בני נוער הוגדרו כאוכלוסיית היעד העיקרית של התוכנית מאחר ובתקופת גיל ההתבגרות בונה המתבגר את זהותו ואת עמדותיו. מלבד ההשפעה המיידית של התוכנית על בני הנוער, עתידים חברי קבוצת המנהיגות ליישם את התכנים הנדרשים בתוכנית, לרבות שינוי העמדות, גם בחייהם הבוגרים. ההחלטה ללוות את תוכנית ח"ן במחקר התקבלה לנוכח הרצון לבחון אמפירית את השפעתה על אוכלוסיית היעד, ולבצע התאמות על פי הממצאים. ממצאי שנת המחקר הראשונה הצביעו על הבדל מובהק בין עמדות בני הנוער לפני ההתערבות לאחריה, אך זוהה שעיקר השינוי חל בפריטים המתארים את האנשים עם נכויות כשונים מאנשים ללא

נכויות (עולם תוכן "שונה"). כלומר, נמצא כי התוכנית השפיעה יותר על צמצום תפישת השונות בין שתי האוכלוסיות מאשר על הגברת תפיסת הדמיון ביניהן. לאור הממצאים הללו נערכו שינויים במבנה התוכנית, ממצאי המחקר של שנת התוכנית השניה הצביעו כי קיים הבדל מובהק בין עמדות בני הנוער לפני ואחרי ההתערבות. חל שיפור בעמדותיהם של בני הנוער כלפי אנשים עם נכויות לאחר ההתערבות הן בממד הכללי והן באופן ספציפי בשני עולמות התוכן אליהם כונה התוכנית (עולם תוכן "שונה" ועולם תוכן "דומה"). ממצאים אלו מעידים כי ההתאמות שנעשו בתוכנית לאחר שנת המחקר הראשונה, אכן סייעו להתפתחות התוכנית ומימוש מטרתיה.

תוכנית ח"ן הלכה והתפתחה עם השנים ומופעלת כיום בשלושה עשר בתי ספר שונים ברחבי הארץ ותוצאותיה כבר נראות בשטח. בבתי ספר בהם התוכנית פועלת מספר שנים, ישנה תהודה בקרב צוות בית הספר וכלל התלמידים. בני נוער מקבוצת המנהיגות ממשיכים לגלות מודעות חברתית על ידי המשך התנדבות במסגרות בהן התנדבו במהלך התוכנית ושימור קשרים שנוצרו במהלך ההתנדבות. ■

מקורות

- חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות (1998), מתוך מדריך לחוק, 2001. "בזכות" - המרכז לזכויות אדם של אנשים עם מוגבלויות.
- Yucker, H.E., & Block, J.R. (1986). Research with the attitudes toward disabled persons scales (ATDP) 1960-1985. Hempstead, NY: Hofstra University.

תרשים מס' 1: תהליך פרוייקט ח"ן (חונכים נאמנים)



מאת: **יעל ריינר**

המטופל לספר את סיפורו באופן בריא יותר, פורה יותר ונכון יותר עבורו.

תהליך הסיפור מחדש הוא תהליך שבעזרת הדמיון, התמלול וההמחזה - מאפשר שינוי הקווים המנחים את החיים, שינוי משמעות שהסיפורים מעניקים לחיים. הסיפורים שלנו משתנים ומתאימים עצמם לשינויים החלים במציאות. נושאים קשים להתמודדות ובעיות קשות לפתרון ניתנים להתמודדות בעזרת יצירתיות, דמיון והגישה העקיפה של הסיפור.

בעבודתי ביחידה לבריאות הנפש אני מטפלת באנשים שהשימוש בסיפורים מתאים עבורם - ככלי טיפולי, כלי לקידום הטיפול. הסיפור מאפשר ביטוי, בעקיפין או במישרין, של מצבים אנושיים, מצוקות, תקוות, רצון ומצוי.

הצגה עצמית דרך סיפור

אני מבקשת מהפונים לספר את הסיפור של שמם. מי העניק להם את השם הפרטי, מה הסיפור סביב השם, מה היחס שלהם אל שמם

כאשר אנו מזכרים בסיפורו הידוע של הנס כריסטיאן אנדרסן "בגדי המלך החדשים", אנו חושבים בדרך כלל על מלך שאינו דואג אלא לעצמו, שנתינו חוששים ממנו, שמאחר וניתן "לסדר אותו" - איך ניתן לבטוח בו שיוכל לדאוג לנתינו? אנו חושבים על חייטים תאבי בצע, היודעים לפתות, לשכנע, להשתמש בחולשות האדם לטובתם. על סיפור של ילד המגלה אומץ, פקחות, יכולת להיות בעל חשיבה עצמאית ובעל התנהגות שאינה הולכת בתלם.

באופן אחר, אנו יכולים לחשוב גם על הסיפור ודמויותיו כסיפור מטפורי וכדרך של תפירת סיפורים בטיפול (STORYTAILORING) סיפור שבו כולם משתפים פעולה בהדמיה ועם ההבנה שהכל נתון ביד הדמיון. הילד "האמיץ" מחזיר במלותיו "המלך הוא עירום" את הנתינים למציאות וגורם לכולם להפסיק להשתמש בתהליך הדמיוני המאפשר לראות את בגדי המלך כפי שכל אחד רוצה לראותם. קריאה קצרה אחת מפי הילד ושוב כל אחד רואה את המלך עירום. במהלך טיפול ניתן לתפור סיפורים אשר יקדמו את הטיפול, להשתמש בדמיון של מספרים ידועים או בדמיון של המטופל עצמו.

כאשר אנו חושבים על דון קישוט הוא לרוב מייצג עבורנו דמות שנלחמת בטחנות רוח, שמאבדת את האחיזה במציאות ושהדמיונות שלו הופכים למהות חיוני. לכן דון קישוט הוא דמות המייצגת את הסיכון שבעולם הדמיוני. אולם דון קישוט יכול לייצג דמות להזדהות עמה, למשל: עם היכולת שלו להלחם על ערכיו ולמען מטרתו, עם היכולת לעשות שינוי מהותי בחייו, עם יכולתו להתאהב ולא לאבד את תקוותו לאהבת אמת למרות הקשיים.

דרך סיפור ידוע או דרך סיפור תפור ניתן לראות מצבים מזוויזות אחרות, למצוא פתרונות, להתמודד עם אובדים, קשיים, סמני שאלה, חריגות, רגשות בעצמה רבה או רגשות שקשה לבטאם. בעזרת סיפורים אני מאפשרת למטופל להציג את עצמו, סביבתו, בעיותיו, צרכיו וכך להתגבר על קשיים בביטוי רגשות על שתיקות, התנגדות לטיפול.

הנחות הן:

- א. אנו חיים את הסיפורים שאנו מספרים - שזהו סיפור הנפש שלנו - סיפור הנמשך כל החיים.
- ב. כל אחד מסוגל לשנות את הסיפורים שלו בעצמו. מהלך החיים "נתקע" כאשר הסיפור תקוע.
- ג. בטיפול כל אחד מספר את סיפורו.
- ד. הטיפול, מתמקד בתהליך של סיפור מחדש, של ניסיון להביא את

המרכז לפיתוח משאבי התמודדות

דנאות בכלים יצירתיים לעו"סים

ניסיון של אלפי שעות הנחיה וטיפול, צוות שהתמחה בטיפול ביצירה והבעה בהנהלתו ובהדרכתו של פרופ' מולי להד

מקצת מנושאי הסדנאות:

- **קלפים טיפוליים כאלון אל העולם הפנימי**
הקניית מיומנות שימוש במגוון הקלפים הטיפוליים ליעוץ, טיפול משפחתי או עבודה עם קבוצות, בשילוב טכניקות של בבליותרפיה.
- **בובות לנפש**
סדנה ללימוד יצירה והפעלת בובות בעבודה עם ילדים רכים.
- **וידאו תרפיה**
עיבוד חוויות והבנת תהליכים אישיים ובין אישיים תוך שימוש בקטעי סרטים - כי תמונה שווה אלף מילים
- **PLAYBACK - התיאטרון המשחזר**
חברי הקבוצה משחזרים על הבמה סיפורי חיים של המשתתפים.
- **עולם קטן לגדולים**
שימוש בארגז החול ובדמויות קטנות לדיבוב סיפורים, תוך שימוש בדמיון ובריחוק להבנת הקשר בין הסיפור למספרו.
- **מסע לנפש** - בבליותרפיה.
- **כחומר ביד היוצר** - התנסות ברבגוניותו של החומר.

מדינה בתשלום

11016 ת.ד. 797 קריית שמונה 04-6950740

טל: 04-6900600, פקס: 04-6950740

e-mail: cspc@telhai.ac.il www.icspc.org

דמויות בעלות תכונות מסוימות איתן הוא מזדהה. למשל: "אני כסנידרלה המתגוררת בבית משפחה מתנכרת, משפילה, מפלה", "אני כז'אן ד'ארק נלחמת ומועלה על המוקד", "אני כחנה בשילה המתפללת לבן, אך בניגוד לחנה אני אינני זוכה לתמיכה של בעל".

טיפול בעזרת כתיבת סיפור

לעתים במהלך טיפול אני מבקשת לחבר סיפור מתוך מטרה להביא לשינוי דרך הסיפור, ניתוחו ויצירה של סיפור אלטרנטיבי.

במהלך יצירת הסיפור ניתן להשתמש באחד או יותר מהמוטיבים ומהאלמנטים הסיפוריים כגון מוטיב המקום והזמן של הסיפור לפני הרבה שנים, אי שם בארץ רחוקה - המאפשר התבוננות מהצד, הצגת הדברים בדרך פחות מעורב.

• שימוש במוטיב משאלת הקסם.

• מוטיב החרדה הקיומית והמשאלות הכמוסות (להיות הורה, להתעשר, להצליח).

• מוטיב הקיטוב (פיה טובה-פיה רעה, חיה-אדם, יפה-מכוער).

• מוטיב ההמתנה (מאה שנות השינה של היפיפיה הנרדמת, להמתין במגדל לאביר).

• העמידה במבחנים בדרך להישגים (לענות על חידה, לחפש את פרח לב הזהב, להילחם בדרקון, להגיע לארץ עוץ).

• העמידה בפיתויים ובאיסורים (לא לגעת בפלך, אין לאכול מהתפוח, אין להביט לאחור).

• מוטיב ההקרבה, העוזר המחלץ, מוטיב החכם היועץ.

• שילוב מציאות עם על טבעי, עם עלילה דמיונית - כאשר בסוף הסיפור יש חזרה למציאות. האנשת חפצים ובעלי חיים, חפצים מכושפים, כוחות על-טבעיים.

אביא שתי דוגמאות לשימוש בסיפור הכולל את מוטיב ההאנשה לקידום הטיפול:

אישה שנאלצה להסתגל להליכה בעזרת קביים. במהלך הטיפול כתבה את סיפור הקביים כשהיא נותנת בפיהם מונולוג (האנשת הקביים).

האנשת הקביים אפשרה לה להציג בסופו של דבר סיפור אלטרנטיבי שעזר לה להסתגל אליהם. אחרת דמיינה את עצמה כבקבוק בושם,

שהיה מלא ורב עוצמה עד שהתרוקן. תחילה תארה כמה קשה למלא בקבוק בושם - יש להשליכו. אולם במהלך הטיפול ציינה שלמעשה ניתן להשיג בקבוק חדש ולא דווקא מחברה יוקרתית ובעלת שם.

גם בקבוק בושם כזה - יכול להפיץ ריח נעים ולהועיל גם כאשר הריכוז שבו אינו גבוה. סיפור זה היווה פריצת דרך בתהליך האבל על אובדנים שחוותה - מות בעלה ויצאה לגמלאות, וחיפוש אחר משמעות

ואל הסיפור של שמם, האם היו רוצים להחליף את שמם ומדוע, ולאיזה שם ומדוע. מה הכינויים/שמות החיבה שניתנו להם במהלך החיים ומה משמעות הכינוי עבורם. מה משמעות השם העברי שניתן עם העלייה לארץ לעומת השם הלועזי שניתן בארץ מוצאם. לדוגמא: גולדה ששמה שונה עם עלייתה לארץ לזהבה ולאחר מכן לאורך חייה בקשה לקרוא לעצמה זהבית ופזית ואור או ליאור והכל במגמה להיות "ישראלית" עכשווית, או אילנה שסיפור הולדתה קשור לטו בשבת. היא תיארה את הרגשתה הנוכחית כאילו היא - לנה. עדיין האביב לא הגיע והיא מחכה לאביב אישי להתעורר ולצאת מהדיכאון המשתק יחד עם התעוררות הטבע ולהגיע למצב של אי-לנה ערנית ופעילה. לעתים אני מבקשת להביא פתגם או ציטוט דרכו ניתן להציג את עצמם או את הסיפור המשפחתי. דרך ניתוח המשפט, משמעותו לאורך השנים, המשמעות של הפתגם עבור אומרו - ניתן ללמוד על המטופל. למשל אשה שציינה שבביתה היה משפט שגור "כל ישראל חברים" ולכן נראה לה מסובך לריב או לעמוד על שלה. או גבר ששאל את עצמו שנים רבות מהם השיחים האלה בפתגם "אין משיחים בשעת הסעודה" ומתאר בית מנוכר, חסר חיים ונטול תקשורת שוטפת בין חברי המשפחה.

לעיתים אני מציעה לספר לי סיפור משמעותי מילדותם. קשישים שורדי שואה, למשל מספרים לי על חייהם לפני השואה, על אותם קטעים מחייהם שנקטעו, הודחקו וכעת יש להם צורך לשחזרם. בקשתי מקשיש, שחזר ותאר לי את תמונת הפרידה שלו מאמו בתחנת הרכבת, לספר לי סיפור שהוא זוכר מילדותו. את הסיפור שספרה לו אמו הוא העלה על הכתב בצורה אומנותית וכך יכול היה להגיש אותו לנכדיו. כמו כן כתב מכתב פרידה מרגש לאמו, אותו הטמין בכותל המערבי ולאחר מעשה זה חש שהשתחרר מזיכרון הפרידה הקשה שליווה אותו שנים רבות. יש המספרים סיפור ערש או סיפור השייך למשפחה ומשחזרים חוויה של קשר. אישה אשר גדלה בפנימיות מספרת על זיכרון מאוד חיובי מאחת המדריכות אשר סיפרה לה מדי פעם סיפור לפני השינה. כילדה היא הייתה עוצמת עיניים ומקשיבה לסיפור בדמיינה שאמה הביולוגית היא המספרת לה את הסיפור ורק לה, לא לשאר הילדים בחדר - חוויה שלדעתה עודדה אותה בהחלטה להיות גננת ושאותה היא מנסה להעביר לילדים הרכים.

אני יכולה לבקש מהמטופל לתאר דמות (מתוך הספרות היהודית העולמית, התנ"ך, האגדות) שלדעתו יכולה להציג את עצמו, מצבו, רגשותיו, תשוקותיו, משאלותיו בצורה משכנעת, ציורית. או לציין

ופעילות חלופיים לחייה.

במהלך יצירת הסיפור רצוי לדאוג לכך שהסיפור יהיה בעל שלושה חלקים. רצף זמן: סיפור עם עבר, הווה, עתיד או רצף סיפורי: הצגת מצב בעייתי, בעייה, הצגת האתגר - המאבק, הדרך - ולבסוף הפתרון, הסיום הטוב.

לדוגמא: אישה שספרה על עצמה את רצף גלגולי הפרפר: מתולעת בעבר לפני ארוע טראומטי בעקבותיו פנתה לטיפול, לגולם דכאוני בהווה לפרפר בעתיד. גבר שתיאר עצמו כיוסף המושלך אל הבור והתבקש לכתוב את ההמשך - איך הוא יוצא או מוצא מן הבור, מה לדעתו עוזר לו לצאת מן הבור ומה קורה לו לאחר מכן.

טיפול בעזרת סיפורים שניתן לחבר להם המשך או סיום אישי

- "ציפור הנפש" של מיכל סנונית - אני מבקשת לפתוח מגרה כלשהי מתוך מגירות הנפש. המגירות שנפתחו בפני היו מבירת גיל מסויים, מגירת רגש כגון אהבה, כעס, מגירת המשאלות, התקוות, הפחדים, הקשיים, מגירה שלי או מגירה של אחר שאני בחרתי לפתוח עבורו או המטופל בחר בעצמו.
 - לתת סיום לשיר של שלומית כהן-אסיף - "מכתב". המכתב שאכתוב, שאני רוצה או יכולה כדי לעודד את עצמי.
 - הנסיך הקטן סנט אקזופרי - ניתן להשתמש בקטעים מתוך הספר המדברים על משמעותם של דברים, קשרים וידידות, מחויבות, מסירות, עולם הילדים לעומת המבוגרים.
 - לכתוב סיום לדו-שיח של שני עלים בליל רוח קרה מתוך הספר "במבי" הקטע מתייחס למעגל החיים, משמעות החיים, ידיות, פרידה, מוות.
 - לפי "מעשה בחמישה בלונים" - לפוצץ בדמיון או בציור את הבלונים שבתוכם נכתבים אותם דברים שהמטופל שהיה רוצה להיפטר מהם, או אותם דברים שהיה רוצה להפריח.
 - הצטרפות לדורותי ההולכת אל הקוסם מארץ עוז. מה חסר לך, מה היית מבקשת/ת מהקוסם, דורותי רוצה לחזור אל ביתה בקנזס לאן היית רוצה לחזור?
 - שימוש בספר של אסתר קל "מחשבות עגולות" מהן המחשבות העגולות שיש לך? אילו חשבות אחרות יש לך?
 - מאמרו איטו - אני רוצה לספר לך על הרגשות שלי. אחרי קריאת הספר ניתן לתאר את הרגשות שלך. מה היית את/ה כותב בספרך?
- שימוש בסיפורים הומוריסטיים יכול להקל על מצבים קשים, על קושי

תקשורת ועל רגעי מבוכה.

שימוש בסיפור/שיר על חריגות יכול לתמוך ולעודד מי שמרגיש עצמו חריג.

לסיכום, מבחר דוגמאות לדרכי שימוש בסיפורים בטיפול

- להביא סיפור מוכר להדגמה, להדגשה, לתיאור מצב (אגדות עמים, סיפורי התנ"ך, אגדות ילדים).
- להביא סיפור מוכר ולהציגו מזווית אחרת, מזווית אישית.
- לספר סיפור אישי/סיפור משפחתי/סיפור שעובר במשפחה/ סיפור שהשאייר רושם.
- הסיפור שדרכו אני מציג / רוצה להציג את עצמי.
- לנתח יחד סיפור מוכר (המציג מוטיבים הקשורים לטיפול, לקבוצה)/ סיפור אישי.
- לחפש "כשיעורי בית" למפגש טיפולי נוסף סיפור/שיר מתאים.
- לתת לסיפור מהלך ו/או סוף פרטי אישי (סיפור העלים, ציפור הנפש).
- סיפור פרידה, סיפור למזכרת, סיפור לסגירת מעגל, מכתב שלא יישלח.
- כמניע לכתובת סיפורים ניתן להשתמש בקלפים טיפוליים, במגזינים, בקטעי סרטים, בדמיון מודרך וכד'.
- ואסיים בשיר ילדים הידוע: **יונתן הקטן / ישראל דושמן**
"יונתן הקטן / רץ בבוקר אל הגן.
הוא טיפס על העץ אפרוחים חיפש.
או ואביו לו לשובב / חור גדול במכנסיו
מן העץ התגלגל / ועונשו קיבל".
- עתה, נסו לדמיין לעצמכם את יונתן הקטן, מיהו, כיצד הוא נראה? מדוע הוא רץ? מהו מראה הגן שאליו יונתן כה נמשך? מהו העונש ועל מה מי העניק לו את עונשו? מה הרגיש יונתן בדרכו אל הגן, בטפסו על העץ, כאשר הוא קבל את עונשו? מה יקרה מחר? מה יהיו מעשיו של יונתן בעקבות העונש? האם יונתן למד לקח? האם יונתן יגלה סימנים של פוסט טראומה? מה יזכור יונתן מארוע זה כשהיה מבוגר?
- שיר כל-כך קצר ולו כה הרבה שאלות... ומכאן תשובות ותגובות מגוונות היכולות להעשיר את הטיפול. ■



מאת: אלטמן ישראל יעל לביא

פרוייקט גיוס בני נוער בעלי מגבלויות לצה"ל, מאפשר מתן שוויון הזדמנויות לבני נוער נכים לשירות תורם למדינה לצד שילוב חברתי ועמידה בנורמות המקובלות בארץ. תפיסת עולם זו מבוססת על ניסיון ראשון ומוצלח של גיוס בפועל של בני נוער עם מגבלות שמתקיים בימים אלו בשיתוף משרד החינוך, משרד הביטחון, חיל החינוך, אגף הנוער והנח"ל, ביוזמה וריכוז של עמותת אתגרים.

הניסיון הראשוני חולל שינוי משמעותי ומעודד את צה"ל להרחיב את המיזם. בני הגרעין הראשון שירתו כמדריכי נוער בבסיס הגדנ"ע בשדה בוקר ובאפריל 2004, עם סיום פרק זה של שירותם, קיבלו דרגות רב"ט שהוענקו על ידי הרמטכ"ל משה (בוגי) יעלון. חניכת הגרעין אראל גלולה יצאה לפני שבועות אחדים לקורס קצינות ותהיה הצוערת הראשונה בתולדות צה"ל על כיסא גלגלים. חניכי הגרעין הנוספים משרתים בתפקידים משמעותיים ומאתגרים - בפיתוח הדרכה, כמדריכי קליעה וכמדריכי נוער.

מתוך דברי הרמטכ"ל משה (בוגי) יעלון, בטקס חלוקת דרגת הרב"ט, שדה בוקר, אפריל 2004:

"זהו אחד המעמדים המרגשים שלי מאז כניסתי לתפקיד הרמטכ"ל. באתי לחזק את ידיכם ויצאתי מחוזק.

בן גוריון שהיה מגדולי המנהיגים של מדינת ישראל, תבע את המשפט כי "צה"ל אינו נבחן במיראגים ובטנקים שלו, כי אם בבני האדם הנוהגים בהם".

כמה סמלי הוא שהתכנסנו ליד קברו של איש החזון דוד בן גוריון, שבעה חיילים עם מגבלות, שבחרו להיות פורצי דרך, חלוצים ביצירת שוויון הזדמנויות לאוכלוסייה עם צרכים מיוחדים, להתגייס לצבא לתפקיד משמעותי, כמו כל נער ונערה בישראל. אני גאה היום להעניק לכם את דרגות הרב"ט, אליהם הגעתם בזכות ולא בחסד. אתם מסמלים ומממשים בדרככם, הלכה למעשה את ניחון רוח האדם על הגוף...

... בימים אלה, כאשר רוח ההתנדבות והשרות התובעני בצבא אינם מובנים מאליהם, דווקא אתם מפיחים רוח חדשה ואחרת בקרב בני הנוער. כשאתם ניצבים לפנייהם, אתם משמשים מודל למציאות, סמל להתגברות על כל המכשולים. אחרי המפגש אתכם, בני הנוער אותו אתם מכשירים, נטענים ברוח חדשה, בתעצומות נפש, כמו שאני נטענתי במפגש אתכם...

... אתגרים יצרה נורמות חדשות של התייחסות של הנכים לעצמם ושל החברה לנכים בישראל. אני יודע עד כמה אתה יואל וחברך נאבקתם במסדר הצבאי בכדי לשכנע אותנו כי כן, זה אפשרי. כי בני

ברצוננו להציג בפניכם פרוייקט ייחודי וחדשני של עמותת אתגרים* פרוייקט גיוס בני נוער עם מגבלות פיסיות וחושיות לצה"ל:

רקע

ביום הגיוס מזרח ומערב נפגשים, כיפה פוגשת בחילוני, רמת השרון ודימונה מתגייסים יחד, העולה החדש והצבר נפגשים אי שם בלב המדבר. עוצמת חווית השירות הצבאי, מחוללת שינוי משמעותי במתגייס ומטביעה חותמה על פני כל החיים. היא חלק מסף הקבלה לחברה.

אולם, בעוד שעבור החייל "הרגיל" הצבא משמש "כור היתוך" הרי שעבור המתבגר עם המגבלה הצבא מהווה נקודת שבר. פעמים רבות הוא מקבל פטור מהשרות ומוצא עצמו תלוש לאחר סיום לימודי התיכון, מנותק ממסלול החיים הנורמטיבי של מתבגר בישראל. במקרים אלו המתבגר מתנתק מחבריו המתגייסים, ובעקבות כך מלווים אותו תחושות קשות של נחיתות, אי שוויון, ניתוק, נבדלות ומחסום בפני שילוב בחברה.

בפעמים אחרות המתבגרים בעלי המגבלות מתנדבים לשירות צבאי אך במהרה הם עשויים למצוא את עצמם משרתים בתפקידים שאינם הולמים את יכולותיהם מול מפקדים שאינם מכירים את המגבלות ומול מכשולים פיזיים, חוסר נגישות מלאה. במקרים אלו המתבגר בעל המגבלה חווה חוויה קשה של חוסר אונים, תסכול ובדידות.

הרציונאל

הנחת המוצא שלנו קובעת כי שירות צבאי משמעותי מעצים ומעצב את דרכם של בני נוער בעלי מגבלות ושל משפחותיהם לכל אורך מסלול חייהם.

פעילות של ספורט אתגרי ופעילות שטח מקובלת ככלי נורמטיבי במסלולי הכנה לצה"ל לבני נוער לקראת גיוס. עוצמתה של הפעילות האתגרית מקבלת אם כן משנה תוקף בכל הקשור לקורסי הכנה לצה"ל לבני נוער עם מגבלויות. פעילות אתגר מכוונת להעצמה, רכישת כישורים ומיומנויות הנדרשות בכדי להצליח בשירות צבאי משמעותי. זאת ועוד, במסלול "אתגרים", פעילות השטח מגובה במערך של תמיכה שמתחיל מכיתה י' ועד לסיום המסלול הצבאי.

* עמותת אתגרים הוקמה בשנת 1995 על ידי קבוצה של נכי צה"ל ואנשי שיקום כשמטרתה העיקרית היא לדאוג לשילובם ושיקומם של אנשים עם מגבלות באמצעות פעילות ספורט אתגרי ונפש פעיל. מאז הקמתה יצרה העמותה מפנה משמעותי בהתייחסות ובגישה לאנשים עם מגבלות, הוציאה אותם לחיק הטבע, הביאה לשילובם בקהילה והחזירה להם את האמון והביטחון העצמי. שילוב זה יצר שוויון הזדמנויות ואיכות חיים עבור אנשים עם מגבלויות בישראל. העמותה פועלת ברחבי הארץ, מקרית שמונה והגליל בצפון ועד אילת בדרום.

מכון ברקאי

המרכז לייעוץ וטיפול במשפחה, בזוג ובפרט



צוות המכון: בלאגורנד ענת, גוגול-אוסטרובסקי טלי, גרשוני יעל, דגן רונית, לבנבך דאריל, פוגל רחל, קרמר סביונה, שחר רזי, חברי צוות נוספים: ג'וסמן ליאורה, לזר אנדראה, ימינה רוזנברג.

ההרשמה לשנת הלימודים 2004-2005 בעיצומה!

מסלולי הכשרה

- תוכנית הכשרה בת 3-4 שנים בטיפול משפחתי אינטגרטיבי.
- קורס שנתי בנושא "טיפול משפחתי אינטגרטיבי".
- קורס שנתי מורחב בגישות הנרטיבית והרפלקסיבית (מייקל וייט, דייוויד אפסטון, טום אנדרסן, פגי פן).
- קורס בטיפול זוגי אינטגרטיבי.
- קורס בנושא "הפרעות תפקוד בראייה משפחתית".
- השלמת שעות הדרכה חיה, אינדיבידואלית וקבוצתית.
- קורסים "תפורים" לפי תכנים מודמנים ע"י מקומות עבודה/קבוצות.

סדנאות סתיו 2004-2005

הסדנאות יתקיימו במכון ברקאי בין השעות 09:00-15:00

4.11.04 מירושה לבחירה - מודל טיפולי המשלב את הגישה הבין-דורית בטיפול עם הזרם הפוסט-מודרני.
מנחות: רונית דגן ויעל גרשוני.

18.11.04 re-membering lives - זכרם מתרחב עם חיינו: עבודה טיפולית ברוח הנרטיבית עם אבל ושכול.
מנחות: רזי שחר ורחל פוגל.

2.12.04 על גאווה ודעות קדומות - איך למנוע מן העמדות והאמונות שלנו כמטפלים לפגוע ביכולתנו להקשיב ולכבד את המטופל והבחירות שלו. מנחות: טלי אוסטרובסקי וליאורה ג'וסמן.

23.12.04 הגירה בראייה פוסט-מודרנית - מנחות: דאריל לבנבך וענת בלאגורנד.

3-4.1.05 סדנא אינטנסיבית בטיפול נרטיבי - לפי הרעיונות של מייקל וייט - למתקדמים.
מנחות: יעל גרשוני וסביונה קרמר.

למידע מפורט/קבלת ברושור/הרשמה - נא פנו למזכירות המכון!

תוכנית הלימודים מותאמת לדרישות ההסמכה של האגודה לטיפול משפחתי וכן מוכרת לצרכי גמול השתלמות ושנת שבתון. צוות ההוראה מורכב ממדריכים מוסמכים לטיפול משפחתי וזוגי.

דב פרידמן 10, רמת-גן 52503

טל: 03-7529292/3, פקס: 03-7529295

דוא"ל: barcai@barak.net.il

נוער נכים יכולים לשרת שרות נורמטיבי ומשמעותי כמו כולם... היום, שוכנעתי מעל לכל ספק, כי צדקתם ואני שמח וגאה היום שנעתרנו להיות שותפים שלכם במהפכה האזרחית...

... אני מצדיע לכם על האמונה, הנחישות ותרומתכם המשמעותית לצבא הגנה לישראל ולחברה בישראל...".

שלבי הפרוייקט

1. איתור המועמדים - מתנדבים, דרך לשכות הגיוס, בצו ראשון (כיתה יא').

קהל היעד: במחזורי הגיוס הראשונים בכוונתנו לאפשר לבני נוער בעלי נכות פיזית ולקויות חושיות (עיוורים, חירשים), בעלי יכולת קוגניטיבית רגילה, להצטרף ולהכין את עצמם לקראת גיוס. עם השנים, לאחר הצלחת התוכנית ולמידת המשמעותיות ניתן יהיה להרחיב את המסלול גם לקבוצות נוספות.

2. קורס קיץ: בין כיתה י"א ל- י"ב: מיון, תיאום ציפיות, גיבוש.

3. סדנאות אזרחיות וארציות: ליווי אישי וקבוצתי בקהילה בתדירות של אחת לחודש לפחות, בשילוב סדנאות אינטנסיביות ברמה הארצית, בסוכות, חנוכה, פסח ובקיץ לאחר הבגרויות.

הדגש בסדנאות אלו הינו שילוב בין פעילות אתגר להעצמה אישית, לבין פעילות חינוכית ערכית והכרת מסלולי השירות: הכלי האתגרי מגביר מוטיבציה ומעורבות לשם העצמה אישית, קבוצתית וקהילתית ומהווה כלי לשינוי עמדות ובניית תחושת מסוגלות ואחריות (יועבר על ידי עמותת אתגרים). החינוך הערכי וההכרות עם מסלולי השירות בצה"ל מעוררים מוטיבציה ומפחיתים את תחושת העמימות לקראת הפרק החדש בחיים (יועבר על ידי חיל החינוך).

4. סדנאות מעקב וליווי: אחת לחודש במהלך הגיוס.

5. מפגשים אישיים לתמיכה: באופן שוטף לאורך כל התקופה, החל מצו ראשון.

סיכום

השרות בצבא, הוא פתח לשוויון הזדמנויות, טיפוח מנהיגות ועידוד למצוינות בקרב בני נוער בעלי מוגבלויות. בעזרת ליווי מקצועי ומיומן מטעם עמותת אתגרים בשיתוף חיל החינוך ניתן יהיה להבטיח למועמדים שירות מלא סיפוק ומשמעות. אנו פועלים לאיתור, גיבוש וגיוס אותם בני נוער המעוניינים באתגר, על מנת להקים דור המשך לגרעין הקיים. ■

מי מכם שמכיר בני נוער פוטנציאלים למסלול צבאי זה, מוזמן להפנות אלינו, על מנת שיוכלו לממש שאיפתם, לשרת בצה"ל בתפקיד משמעותי. עמותת אתגרים, דוא"ל: yaell@etgarim.org, etgarim@etgarim.org

קבוצת מרחבים - "הצגת חנוכה" כשיא וכלי בהעצמת הקבוצה

מאת: יוסף רחמים ואילה וסיליבר

היו משקעים קשים והתהליך הקבוצתי שימש לשחרור הכעס והסבל שהצטברו בעבר.

5. הקבוצה אינה קבוצה התפתחותית במובן הקלאסי של ההגדרה, אלא בעיקרה קבוצת תמיכה והכלה, קבוצה המאפשרת ביטוי רגשות, הסרת מחסומים רגשיים שאיפשרו ומרחב פסיכולוגי לכל משתתף.

תכנים - נושאים שנדונו

א. תכנים ברמת הפרט ובתוך הקבוצה

- פגיעה בכבוד ובערך העצמי יוחס משפיל של חלק מהקבוצה כלפי חלק אחר.
- סכסוך ביני-אישי מתמשך בין שתי חברות קבוצה.
- התמודדות עם ארוע מעורר חרדה כאשר אחד החברים לקה בשטף דם מוחי והפך להיות מחוסר הכרה זמן רב, מחד האובדן על חבר שנפגע ומאידך המשך התיחסות אליו כחלק מהקבוצה על-ידי קיום ביקורי חולים אצלו.
- חיזוק הרגשת הבטחון וזקיפות הקומה של החברים סייעו בהעלאת נושאים קשים כמו: הטרדה מינית של אחד מחברי הקבוצה כלפי מספר חברות.

ב. תכנים ברמת הקבוצה ופעילות כלפי חוץ

- עבודה על שיפור התפקוד וביצוע המטלות היומיומיות - כריכת ספרים תוך דגש על תפקודו של כל אחד מהחברים בנושא, עד למסירת המוצר המוגמר ברמה הגבוהה ביותר שניתן לספק.
- התמודדות הקבוצה בקהילה למניעת סגירת המקום תוך שימוש בתקשורת המקומית ונקיטה בפעולות מחאה שונות, התמודדות עם פיטורי שני חברים עקב הצמצומים.
- לראשונה קיום מסיבת חנוכה באופן עצמאי ובהצלחה רבה. המסיבה כללה המחזה, אירוח וכיבוד, דבר שהקנה בטחון עצמי רב למשתתפים. בין האורחים נכללו פרנסי המועצה וניתנו הרבה מחמאות לחברים.

שימוש בכלי אומנתי "ההצגה" להעצמת הפרט והקבוצה

במהלך שנות התפתחותו האדם קולט את העולם דרך כל אחד מחושי: ראייה, שמיעה, מישוש, ריח וטעם, במקביל להתפתחותה של חשיבה מופשטת ויכולת מילולית, תהליך התפתחותי זה יוצר אינסוף גירויים ותחושות.

יונג עמד על כך שלרשות האדם שתי דרכים לתקשר ללא מודע.

1. הבנה מילולית, פירוש ותובנה.

2. ביטוי יצירתי ואומנתי.

רקע

חברת "המשקם" בשילוב עם המועצה האזורית מרחבים מעסיקות עובדים נכים ובעלי כושר עבודה מוגבל במפעל לכריכת ספרים. העובדים הנכים מטופלים פרטנית לפי הצורך על-ידי מחלקת הרווחה, מרחבים.

לפני כ-10 חודשים הוחל במפגשים קבוצתיים.

יוצא אפוא שה-setting הקבוצתי מתקיים במשך זמן רב; מקום קבוע, זמני עבודה קבועים, התגבשו נורמות וכללי התנהגות.

הרכב חברי הקבוצה מגוון והטרוגני. טווח הגילים נע משנות ה-20 עד שנות ה-60. בעלי ליקויים ומגבלות שונים כגון: מחלות נפש, פיגור שכלי קל, נפגעי תאונות עבודה, נכויות גופניות קשות ומחלות כרוניות, מועסקים במסגרתנו פרקי זמן שונים.

חברי הקבוצה מצויים באינטראקציה זה עם זה באופן שכל אדם משפיע על זולתו ומושפע ממנו. האוירה היתה קשה ומתוחה וקונפליקטים בינאישיים קשים השפיעו לרעה על תפקוד החברים. כאמור הקבוצה מתנהלת מזה 10 חודשים אחת לשבוע על ידי העו"ס בשיתוף עם מנהלת העבודה, כקבוצה מובנית תמיכתית-טיפולית.

מטרות הקבוצה

נקבעו מספר מטרות בהתחשב במגבלות האישיות ובאוירה הקשה בקבוצה:

א. פתרון סכסוכים בינאישיים, הפגת מתחים.

ב. בניית אוירה מאפשרת.

ג. שימור הכוחות הבריאים.

ד. העצמה כקבוצה להשגת מטרות קבוצתיות בתוך ומחוץ לקבוצה.

התהליך הקבוצתי

1. בניית החוזה הקבוצתי: הושגה הסכמה בין חברי הקבוצה על התוכן-פתרון בעיות; זמני המפגשים, היום והשעה, צירוף מנהלת העבודה להנחיה.

2. תחילתו של התהליך אופיינה בכעסים והטחת האשמות, איבוד שליטה וחוסר גבולות - התנהגות נגזרת ממגבלותיהם ומצבם הרגשי של החברים, לכן היה מקום לבנות ציפיות מחדשות ואמון בסיסי.

3. ההתייחסות, המשוב והשיקוף לתכנים לא היו ממוקדים. הימלטות והיסחפות לנושאים שלא נדונו בקבוצה, בעיקר על בסיס אסוציאציות חופשיות, הכוונה למיקוד הנושאים היוותה חלק נכבד מהתהליך.

4. החברים אזרו אומץ וחשפו סודות קשים, לחלק אחר מהחברים היה חשש ורתיעה לחשוף תכנים קשים, בחלקו מפחד לתגובת נקם.

באישורה ובפיקוחה של איט"ה –
אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי

תוכנית הכשרה בפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית

התוכנית תיפתח
גם בחיפה וגם
בת"א (תל-השומר)

מרכז התוכנית:
יעקב סיני

ועדה מפקחת מטעם איט"ה:
ד"ר דליה גלבוע, ד"ר יופ מאירס

מורי התוכנית:

ד"ר יאיר אברהם, פרופ' אבנר אליצור, הגב' נעמי אפל,
ד"ר אהוד בודנר, הגב' אילנה גרנק, ד"ר בוב הופנונג,
מר אודי גל, ד"ר דני ברום, ד"ר יגאל גליקסמן, ד"ר דניאל לוי,
גב' תרצה מיכאלסון, מר עידן מילצ'ר, ד"ר רות מלקינסון,
ד"ר רות מסר, ד"ר צופי מרום, ד"ר סרגיו מרצ'בסקי,
ד"ר ניצה נקש, ד"ר חסינטו ענבר, הגב' שושנה קיגל,
ד"ר דני שטיין, פרופ' תמי רונן ועוד מבכירי המומחים בארץ
לטיפול התנהגותי קוגניטיבי.

מטרת הלימודים:

להכשיר מטפלים בידע תיאורטי ושיטות התערבות
טיפוליות קוגניטיביות התנהגותיות. ההכשרה תכלול:
קורסים תיאורטיים, סדנאות יישומיות והדרכה אישית או
קבוצתית.

התוכנית מיועדת למטפלים
ותיערך במשך שנתיים אקדמיות אחת לשבוע
בימי שלישי בבית הכס שד' הנשיא 142, חיפה
או: בימי חמישי בבית סוראסקי תל-השומר
וזאת החל מאוקטובר 2004

קיימת אופציה לשנת לימודים שלישית ובה קורסים מתקדמים.
התוכנית מוכרת לגמול השתלמות.

הזדמנות אחרונה
להרשמה!

לקבלת חומר מפורט יש להתקשר

ליעקב סיני 052-2224959,
03-6290326, 03-5713902
או לדוא"ל: sini5@netvision.net.il

מיוזמה בתשלום

לעיתים קרובות הידיים יודעות לפתור את הבעיה שעמה האינטלקט
נאבק לשווא.

השפה המילולית מתאימה לעולם האובייקטיבי "בחוץ" ולתקשורת
בינאישית. פחות מתאימה לחוויות הפנימיות הסובייקטיביות.

עבודות רבות ביניהן של אריקסון ורוסי מתארות כיצד מאפשרת
השפה המטפורית להרחיב ולמתוח את תהליכי החשיבה הראציונליים.
כל אלה הדגישו את השימוש בפעילויות האינטואיטיביות אנאלוגיות
של המוח הימני ככלי טיפולי מרכזי.

יוצא אפוא שהערוץ המילולי חשיבתי המתפתח מאוחר יחסית הינו
על חשבון העושר החושי העצום העומד לרשות המטפל והמטופל
כאחד.

בקבוצה שלפנינו השימוש בפסיכודרמה נבחר כתחום האומנותי
המתאים – בחירת הטקסטים בעלי נושאים כמו גבורה, אנושיות
על בסיס העתיו של חג החנוכה.

ההצגה עסקה בניסי חנוכה. הקטעים נבחרו על-ידי מנהלת העבודה
והעובדים: סיפורי הגבורה של חנה ושבעת בניה, שיר של חנה שנש
העוסק במסירות נפש וחיפוש האדם באשר הוא, נצחון החלשים על
החזקים, אמונה בכוחות הנפש.

תוצאות שינויים בקבוצה ופרט בעקבות תהליך היצירה וההופעה בפני ציבור חוץ:

- ההכנות ואיתור הרעיונות סייעו לניבוש הקבוצתי.
- הקבוצה הוותה גוף מכיל ומשרה בטחון ומחדש אמון בסיסי,
באמצעותה הצליחו החברים להשתחרר מהפחד, כל אחד מהחברים
סמך על השני (בחזרות ובהצגה עצמה).
- לכולם היתה זו הפעם הראשונה שהופיעו בפני קהל, בהתחלה
סירבו להופיע, אך בעידוד המנהלת התגברו על חרדה וחשש ועברו
את המחסום.
- לאחר מספר חזרות הרגישו החברים בטוחים בעצמם ומסוגלים
לעמוד במטלות.
- השפעת התכנים על החברים: המסרים העוסקים בגבורה, מסירות
נפש, אנושיות, התגברות החלש על החזק תרמו במידה מסוימת
לחיזוק הבטחון העצמי.
- התחזקות ערך עצמי ובטחון עצמי בסיום התהליך, הרגשה של
הצלחה ויכולת לעמוד במשימות ובמטלות שעד כה נמנעו מלבצע.
- תחושת ה"ביחד" שנוצרה כאשר כל האורחים ישבו עם חברי
הקבוצה לאכול, תרמה לתחושת שוויוניות, חיזוק והעצמה.



ס פ ר י ת

בית אנוני שומר

[17]



מרכז להכשרת אנשי מקצוע טיפוליים

מסלול הכשרה ייחודי למנחי קבוצות

מקנה מיומנויות לשימוש במנוף הקבוצתי לקידום מטרות אישיות ומקצועיות

התכנית כוללת:

- לימודים תיאורטיים
- התבוננות פנימית בתהליכים
- הקבוצתיים והאישיים
- צפייה בעבודה קבוצתית מאחורי מראה חד סטרי

הלימודים מיועדים לבוגרי מדעי ההתנהגות והחברה ולמנהלים במגוון רחב של תחומים. הקורס יתקיים בימי שני (שנה א' בוקר, שנה ב' אחה"צ)



מחנה בתשלום

דרך נמיר 147 תל אביב
טל: 03-6990511 פקס: 03-6995896
www.telem.org.il
E-mail: tlm@macam98.ac.il

תחנות הקיבוצים לטיפול בילד ובמשפחה ע"ר

סיכום

1. הגדרת קבוצה: כ"חידה חברתית המורכבת ממספר פרטים בעלי סטטוס ותפקידים מוגדרים, המחזיקים מערך של ערכים ונורמות משלהם המווסתים את התנהגותם של חברים אינדוידואלים לפחות בכל הנוגע לקבוצה", מתאימה לתהליך ולתוכן של קבוצה זו. חברים שונים, שינו לחיוב התנהגותם, בעלי סף גירוי נמוך למדו שהתנהגותם פוגעת באחרים ולמדו לא לפגוע. חברים קיבלו בטחון ואומץ לדבר על נושאים קשים ומכבידים כמו הטרדה מינית, התמודדות עם התקפי מחלות נפש, ספיגת כעסים על בסיס מחשבות פראנואידיות ועוד.
2. נוצרה לכידות מחודשת על בסיס של כבוד הדדי, אינטימיות נעימה, אמון מחודש, זיהוי התנהגות שלילית במהלך היום בשיגרה והעלאת הנושאים לדיון בקבוצה המובנית, מתוך תחושה שהקבוצה מסוגלת להכיל ולדון בנושאים קשים ולהביא לפתרון בעיות.
3. שיפור התפקוד והעלאת רמת ביצוע המטלות.
4. הצורך באינטימיות ושיפור האינטראקציה התבטא גם ביחסים הבינאישיים מחוץ לשעות העבודה ותרם לכך שחברים מסויימים ארוח את חבריהם בבתיים בשעות הערב.
5. במהלך עשרת החודשים התמודדה הקבוצה עם ארועים קשים ושונים שחלקם תוארו כאן, שיפור בהתמודדות של החברים, ללא ספק נשען בחלקו על קיום הקבוצה. ■

מקורות

- הנחיית קבוצות - מקראה - עורכת ראשית נאוה רוזנוסר ולירון נתן. מאמרים:
- פרק 1: קבוצה מהי, מושגי יסוד בפסיכולוגיה חברתית נאוה רוזנוסר ולירון נתן עמ' 9-11.
- פרק 2: מאפייני הקבוצה כמדיום לעזרה Whitaker, Dorothy Stock עמ' 11-31.
- פרק 14: מנחת הקבוצה - נאוה רוזנוסר עמ' 297-299.
- ציפורים בראש, פרפרים בבטן וחיות אחרות, השימוש במטאפורות בתהליך הטיפולי - ד"ר אסתר אליצור.
- שיחות כתב עת לפסיכותרפיה כרך ו' חוברת מס' 2-1992 עמ' 157-166.

מאת: דליה פורן

קפה על הפסים הינו בית קפה המנוהל על ידי אנשים עם פיגור שכלי, שעברו את תוכנית ההכשרה של אק"י"ם ירושלים, תוכנית שסיפקה כלים ומיומנויות בדרך לחיים עצמאיים בדיור בקהילה.

15 חניכים אלה, עברו השתלמות בבית קפה ירושלמי שכללה התמחויות בבישול, הכנת מזון, הגשה, לבוש וכן והתנהגות מול קהל לקוחות. בני הנוער הם בגיל ההתבגרות המתקדם ואין להם מסגרת תעסוקתית אחרת ההולמת למוגבלותיהם. בית הקפה ממוקם ברחוב הרכבת 29 בירושלים.

מטרות הפרויקט:

- מקום הכשרה לתעסוקה לחניכים.
- מקור תעסוקה לחניכים.
- אתנחתא למשפחות.
- אתר לתערוכות אמנות של אמנים עפ פיגור שכלי.
- מקום לקיום ארועים ומסיבות.
- פרסום ויחסי ציבור לאוכלוסייה בה מטפלת אק"י"ם ירושלים.
- העלאת המודעות הציבורית ליכולתיהם של דיירי אק"י"ם ירושלים.
- שילוב בקהילה בה כולנו חיים והכרות עם לקוחות חדשים.

באביב 2003 נפתח בית הקפה ופעל פעמיים בשבוע בלבד, בשעות האור. ביקרו בו מאות מידידי אק"י"ם-ירושלים ורבים מתושבי שכונת בקעה. הפתיחה החגיגית צולמה ושודרה בכלי תקשורת רבים. בבמהלך השנה האחרונה המקום שופץ ושודרג ומכיל היום את כל הדרוש לבית קפה: ריהוט נאה, מכונת קפה, תאורה חיצונית צבעונית, מערכת שמע משוכללת ועוד. בית הקפה פתוח חמישה ימים בשבוע בימים א-ה בין השעות 16:00 ל- 22:00. במקום אווירה מיוחדת במינה. על חבלי הכביסה מתנוססים מגוון ציורים הצבעוניים של אמני אק"י"ם ירושלים, הגינה מטופחת, המוסיקה נעימה ומרגיעה, המחירים עממיים וכן יש פינת משחקים ומתקנים להנאת הילדים. הטבח במקום הינו טבח מקצועי מתנדב ולבית הקפה תורמים מספר עסקים מתחום המזון באיזור ירושלים. בית הקפה פועל כמועדון לידי אק"י"ם ירושלים - והלקוחות נרשמים כחברים במועדון. ■



אלומה - אגודה ליעוץ ולטיפול בחיי המשפחה ע"ר
(מקודם אגודה ישראלית להדרכה בחיי המשפחה)
מרכז לטיפול זוגי, משפחתי ופרטני
נוסד ב- 1954

תוכניות הכשרה לשנת הלימודים תשס"ה 2004-2005

צוות ההוראה:

רות ארז, PH.D., מיכל דותן, M.S.W.
דבורה צלנר, M.S.W., אסתר נפשי, M.S.W.
איריס סלונים, PH.D., חנה צור, PH.D.

- תוכנית כוללת להסמכה בטיפול זוגי ומשפחתי, קורס דו-שנתי הכולל את **כל הקורסים** הנדרשים לצורך הסמכה ואפשרות לפרקטיקום במרכז (מוכר לגמול השתלמות).
- הדרכה אינדיבידואלית, קבוצתית ו"חיה" בטיפול זוגי ומשפחתי.
- הדרכה להשלמת תהליך ההסמכה.
- הדרכה אינדבדואלית ויעוץ למגשרים בגירושין.
- השתלמויות לקבוצות מאורגנות של אנשי מקצוע.

יעוץ וטיפול למשפחות, זוגות ויחידים בתחומים:

- זוגיות בכל שלבי מחזור חיי המשפחה
- קשר טרום-נישואין
- יחסים בין-דוריים
- תיווך גירושין

נותרו עדיין מספר מקומות להרשמה

פרוייקטים מיוחדים:

- טיפול בנפגעי/ות פגיעה מינית ומשפחותיהם/ן
- טיפול בצעירים מוגבלים ומשפחותיהם

ע"ח וטיפול המשפחה, זוגות ויחידים מכל
ראשי הארץ • סולל גשרים אזור
צומח איקצוסי ומנוסה

לקבלת פרטים ועלון ההשתלמויות:
רח' בר-כוכבא 13 תל-אביב
טל' 03-6291518 פקס' 03-5255176

תמונה בתשלום



איגוד רופאי המשפחה בישראל
המשפחה בישראל רופאי



מרכז רפואי רבין
Rabin Medical Center



האגודה הישראלית
לטיפול במשפחה ובנישואין
ולחינוך בחיי המשפחה

יום עיון: חולי כחוויה משותפת Medical Family Therapy

אנו שמחים להודיעכם על עריכתו של יום העיון השני בנושא **Medical Family Therapy** שיתקיים בחסות האגודה הישראלית לטיפול במשפחה, איגוד רופאי המשפחה בישראל, והמרכז הרפואי ע"ש רבין.

מועד: יום ראשון, 21 בנובמבר 2004, 09:00-16:00.

מקום: אולם פלזנשטיין, המרכז הרפואי ע"ש רבין, קמפוס בילינסון, פתח-תקוה.

מוזמנים להשתתף ביום העיון ולשלוח תקצירים, אנשי מקצוע העוסקים בתחום: הרפואה, העבודה הסוציאלית, הפסיכולוגיה, הטיפול המשפחתי והסיעוד.

נושאי יום העיון:

- משפחה בריאות וחולי, נכות ושיקום.
- דרכי טיפול והתערבות במשפחה סביב מצבי חוליונכות
- התמודדות בני משפחה ומטפלים עיקריים (Caregivers) עם מצבי חולי ונכות במשפחה.
- דרכי פעולה ושיתוף פעולה בצוותות רפואיים, שיקומיים ופארא-רפואיים בקהילה ובבית-החולים.
- החולה / הנכה ומשפחתו מול צוות רפואי / שיקומי בקהילה.
- התמודדות ושחיקה של מטפלים במצבי חולי / נכות.

תקצירים באורך 250 מילים יתקבלו עד 31.8.2004.

יש לשלוח כנספח (attachment) בקובץ WORD אל: snavon@tapuz.co.il, או בפקס ל: 03-5664571

בדואר האלקטרוני יש לכתוב: "תקציר: יום עיון: טיפול משפחתי-רפואי".

למידע נוסף ניתן להתקשר ל: ד"ר שאול נבון, נייד: 052-4266890 או: 03-6974836

וועדת ההיגוי:

- יו"ר יום העיון - ד"ר שאול נבון, מנהל השירות לפסיכולוגיה שיקומית, המרכז הרפואי תל-אביב.
- מרגלית דרורי, מנהלת השירות הסוציאלי, המרכז הרפואי תל-אביב.
- ד"ר אביבה מזור, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל-אביב.
- ד"ר אנדרה מטלון, מנהל המחלקה לרפואת המשפחה, המרכז הרפואי רבין, קמפוס בילינסון.
- ד"ר רינה פייגין, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל-אביב.
- ד"ר נחמי באום, יו"ר וועדת השתלמויות, האגודה הישראלית לטיפול במשפחה, אוניברסיטת בר-אילן.
- גב' רחל רז, מנהלת השירות לעבודה סוציאלית, המרכז הרפואי רבין, קמפוס בילינסון.

מאת: **רפאלי רונית**

שיקומיות, ומאידך גם דורש מן החברים רמה של מחויבות אישית: להגיע בזמן לפעילויות, להשתתף בפעילות הקבוצתית ולמלא תורנויות (הכנת ארוחת בוקר, קניית מצרכים, שטיפת כלים וכו').

אופי ותכני הפעילות

המקום פתוח חמישה ימים בשבוע א-ה מהשעה 8:30 עד 13:00. הפעילויות מחולקות:

- ★ פעילויות קבועות ומובנות.
- ★ פעילויות בחירה
- ★ פעילויות מיוחדות.

הפעילויות המובנות כוללות: תנועה, יוגה, אומנות, ביבליותרפיה ובישול (עם פתיחת המסגרת היו בין הפעילויות גם טיפול בפסיכודרמה, טיפול באמנות וטיפול בשיטת אלבאום - הפעילויות משתנות בהתאם לצרכי המסגרת). כיום קיימת סדנת התמודדות עם מצבי דחק וחרדה אשר מתקיימת בעזרת קלפי טיפול השלכתיים כגון: פרסונה מיתוס, סאגה (בהוצאת נורד).

פעילויות בחירה: משחקי חברה קבוצתיים (טאבו, טריוויה, פלונטר, בלוקס, רמי וכו') או משחקים להעשרה אישית כגון תשבצים, קו נקודה, מבוכים וכו'. כל פעילות נעשית תוך כדי ליווי והסבר. הכוונה היא להכשיר ולהעשיר את המטופלים בפעילויות לשעות הפנאי, תוך כדי שהם נחשפים למגוון עשיר של פעילויות אשר יתרמו לשיפור איכות חייהם בביתם. למשחקים אלו ערך מוסף: למידה חווייתית ורכישת כלים להתמצאות במרחב, קשר עין-יד, ריכוז, דיוק וכו'. בסוף כל יום פעילות מתקיימת "שיחת היום" אשר אורכת כחצי שעה. שיחה קבוצתית זו מאפשרת למטופלים לעבד את חוויות היום שהסתיימו, לאפשר וונטילציה, ולקבל תגובות יעוץ והכוונה מקצועית לפי הצורך.

מגמת המסגרת היא לתת למטופלים הרגשה שיש להם מקום במסגרת, מקומם מכובד בעיני הצוות והחברים, ולאפשר להם לקחת חלק פעיל בכל הנעשה בהתאם לרלוונטיות האישית ולצרכיהם במקום.

בנוסף, מתקיימות גם **פעילויות מיוחדות:**

בחלק מהמפגשים הקבוצתיים, אחד הממטופלים עורך שיחת אקטואליה או מארגן דיון בנושא רלוונטי. כמו כן ישנם גם פרויקטים מיוחדים במהלך השנה כולה, חלקם נעשים לקראת החגים, אחרים במועדי ימי ההולדת וכן מוזמנים מספר פעמים בשנה מרצים מבחוץ. לדוגמה: הוזמנה סופרת הילדים מיריק שניר, אשר סיפרה על ספריה, כתיבתה וחייה כסופרת ילדים. הרצאה זו אפשרה חשיפה לנושא מעניין ומרתק,

בחודש מרץ 2001, הוקמה בסניף נתניה מסגרת שיקומית טיפולית חדשה עבור נפגעי נפש, אשר לא השתלבו עד כה במסגרות תעסוקה ו/או לימוד כלשהן.

מטרת התכנית

מתן מסגרת שיקומית טיפולית לשעות הבוקר לאותם חולי נפש שהשתחררו מאשפוזים ממושכים. כאשר הדגש הינו על בניית מסגרת תומכת וייחודית. המסגרת אמורה לאפשר למטופלים ללמוד מיומנויות תפקודיות לקראת חיים עצמאיים בקהילה.

אוכלוסיית היעד

נפגעי נפש החיים בקהילה, אשר לא הצליחו להשתלב באחת ממסגרות התעסוקה והלימוד הקיימות בעיר מסיבות של חוסר עניין, רמת מוטביציה נמוכה, גיל מבוגר או צעיר מידי וכו'. אותם אנשים נשארו חסרי מעש, בעיקר בשעות הבוקר וכן חיו בבדידות. טווח הגילאים בכישורי חיים נע בין 22 ל-65. זקן החברים הינו בן 65, חולה מזה כשלושים שנה. צעירת המשתקמות הינה בת 22. פער הגילאים מכתוב עבודה בשתי קבוצות עקב צרכים ויכולות שונות.

יעדי המסגרת

- שיפור מיומנויות חיים כגון: התמדה, לקיחת אחריות, תקשורת ביני-אישית, שיפור מיומנויות חברתיות, ניהול זמן ותקציב, התמצאות והכרות של שירותיים קהילתיים ומסגרות חברתיות בקהילה.
- הכוונה וליווי למסגרות מתקדמות יותר, לפי נטיות המטופל/ת בתחומי לימודים ותעסוקה.
- עידוד ופיתוח נטיות אישיות בתחומים מגוונים כגון: מחשבים, אומנויות, כתיבה, בישול ואפיה, יצירה וכו'.
- פיתוח יכולות קוגניטיביות כגון יוזמה, לקיחת אחריות, קבלת החלטות.
- הגברת המודעות והבעת רגשות על ידי וונטילציה, נתינת משוב והעלאת בעיות מחיי היום-יום.
- חיזוק הדימוי והבטחון העצמי, תוך הכוונה לתהליכי התמודדות והעצמה.
- עידוד ופיתוח יכולת מנהיגות, בתחומי המסגרת השונים.

מועדון "כישורי חיים" מציע, מחד, מגוון רחב של פעילויות, טיפוליות

עבודה יצרנית

בעת האחרונה שמנו דגש גם על הפן היצרני. לאחר מחשבה ודין בין אנשי הצוות, הנחנו כי עבודה יצרנית בעלת אופי יצירתי, עשויה לעורר אצל חברים פתח לגרייה אל עבר עולם התעסוקה. כמו כן אנו מקווים כי באמצעות התנסות יצירתית זו, ירכשו החברים מיומנויות ראשוניות ומוטיבציה לקראת יציאה למסגרת תעסוקתית מתקדמת יותר במובן יכולות כישורים ויכולת השתכרות, כגון: עבודה בשוק החופשי.

בנסיונות הראשונים עבדו החברים על יצירת 200 סימניות מעוטרת בצבעי גואש, אשר עברו תהליך לימנציה במיכשור מיוחד אשר רכשנו לצורך הנושא. ואכן הביקוש והעניין שעוררו הביא עמו הזמנה רשמית לייצור של עשרות סימניות אשר הוענקו כשי לעובדים המקצועיים של העמותה בכנס השנתי הארצי של עובדי "אנוש". לאותה מטרה הכינו החברים גם כמאה מחזיקי מפתחות, בתהליך ידני של השחלת חרוזים וקשירת חבלים.

לאור ההצלחה אנו שוקלים לפתח קו מוצריים ייחודי. אנו מאמינים, שהדבר עשוי להביא לסיפוק לאתגר ולתיגמול כלכלי עבור החברים. אנו עושים את עבודתנו המקצועית כך שכל חבר יחוש עצמו במקום בטוח ובמסגרת מכילה ומכבדת, תוך שאנו נותנים מענה לצרכיו הרגשיים ועם זאת מעודדים מעורבות ושיתוף פעולה מצד החברים. ■

אשר אין נפגשים עמו במהלך השגרת של חיי היומיום. כמו כן, כאשר אנו חוגגים לחברים ימי הולדת, אנו עושים זאת בדרך שבחרנו, והיא "הגשמת חלום". מנסים להגשים את חלומנו של חוגג יום ההולדת. במסגרת זו של הגשמת החלומות, הגענו עם חברי הקבוצה למפעל שוקולד אורנת- ראינו כיצד מייצרים שוקולד למדנו וגם טעמנו. בקרנו בחוות סוסים-רכבנו והכרנו את הסוס, תכונותיו המיוחדות ויכולתו לשמש כבע"ח טיפולי. בנוסף ערכנו טיול אל "עולם האווז" - וצפינו בהתרגשות בבקיעתם של גוזלים מהביצים. עסקנו גם בהכנת ארוחה מיוחדת לפי בקשת אחד החברים ועוד דוגמאות רבות ומרגשות.

ביקורי בית

אחת לחודש, ביום שני של תחילת כל חודש, אנו יוצאים לביקור בית יזום מראש - עם כל החברים והצוות של אותו יום, אל ביתו/ה של אחד/ת מהחברים/ות. מטרת הביקורים: להכיר את סביבתם הטבעית ולעיתים גם את בני משפחתם, לחזק את בטחונם ולחזק את הקשר בין חיהם בשעות הבוקר ושעות אחר הצהריים.

באותו יום, כאשר חבר/ת המועדון מארח/ת הוא/היא מספרים על עצמם ועל חייהם ומנהיגים, דבר המאפשר גם לאנשי הצוות וגם לחברים להכיר יותר מקרוב את אותו אדם. המטרה הנוספת והחשובה הינה, שבדרך זו נוכל לחזק יותר את הקשרים החברתיים בין החברים לבין עצמם, תוך כדי שאיפה שייזמו מפגשים אחד אצל השני גם מעבר לפעילות במועדון ובסופי שבוע וללא ליווי של הצוות הטיפולי במסגרת.

גולשים
בהומש



מה באתר?
הנהלת הומש ופעילות הוועדות
מאגר מידע גדול ומעודכן
מידע על ימי ציון וכנסים ועוד...

www.homesh.org.il

השפעתם של תחושת העצמה אישית, תפיסת אקלים חברתי ונתונים אישיים, על תפיסת איכות חיים בקרב נכים פסיכיאטריים הדורים בדור מוגן

מאת: טל ארטן

וככל שקשריו המשפחתיים רחבים יותר כך, יתפוס את איכות חיו כטובה יותר.

אוכלוסיית המחקר כללה 85 בוגרים בעלי נכות פסיכיאטרית המתגוררים במסגרת תוכנית דיור מוגן של עמותת "אנוש" בסניפי חיפה והצפון. גילם נע בין 24-65 שנים, רובם (60%) גברים רווקים.

ממצאי המחקר העיקריים מצביעים על קשר חיובי בין תחושת העצמה אישית לתפיסת איכות חיים, כלומר פרטים אשר דיווחו על תחושת העצמה גבוהה יותר תפסו את עצמם כמעורים ומשולבים בחברה ובעלי איכות חיים טובה יותר. ניתן להסביר ממצאים אלו בכך שתחושת העצמה הנה החוליה המקשרת בין הדרישות והמשאבים של החברה לבין המאויים, השאיפות והמטרות של הפרט, פרט החש שולט בחיו, מבין את הכוחות המשפיעים ומעצבים את חווייתו, מרגיש כי הוא בעל יכולות והזדמנות לבחירה, ופעולותיו עשויות להביא לשינוי חיובי בסביבתו סביר כי יהיה יותר שבע רצון מחיו ומהקורה אותו.

בהתייחס לתפיסת האקלים החברתי בדור המוגן נמצא כי באופן כללי דיירים אשר תפסו את תוכניתם כמדגישה פיתוח מערכות יחסים תומכות בין הצוות לדיירים ובין הדיירים לבין עצמם, מעודדת אותם לצמיחה אישית ועצמאות ואינה מדגישה משמעת, סדר וארגון, תוך הבלטה של שליטת צוות וחוקים נוקשים, תפסו את איכות חייהם על כטובה יותר.

אחת מהמטרות של תוכניות השיקום הנה פיתוח מערכת תמיכה חברתית כחלופה לזו שאבדה לפרט עקב מחלת הנפש, האשפוזים החוזרים והניתוק מהסביבה. תפיסת הפרט את האקלים החברתי כתומך, מעידה על תחושתו כי התוכנית מעודדת אותו לדבר בחופשיות על בעיותיו, ומאפשרת לו קבלת תמיכה ומשוב מחברי הצוות ודיירים אחרים. תחושת לכידות זו עשויה לתרום רבות לתפיסת איכות חיים חיובית יותר. בנוסף, התחושה כי הפרט יכול לעזור ולתמוך באחר עשויה לתרום לדימויו ותפיסתו העצמית, ולספק לו תחושת קומפוטנטיות. מאידך ככל שהתוכנית השיקומית מאפשרת פחות בחירה, עצמאות והתפתחות אישית, הפרט עלול לחוש פחות בטוח ביכולותיו לקבל את ההחלטות הנכונות, גורם אשר עלול לפגום בדימויו העצמי ובתחושת המסוגלות. פרט זה יהיה פחות מעורב, יחוש פחות מוטיבציה להשתלב ובאופן כללי יהיה פחות שבע רצון מחיו מחיו.

בבחינת קבוצת הנתונים האישיים, נמצא כי איכות חייהם של פרטים

איכות חיים של אנשים בעלי נכויות פסיכיאטריות הינו נושא הזוכה בשנים האחרונות להתייחסות הולכת וגוברת בספרות המחקרית ובקרב אנשי המקצוע. נושא זה התפתח כהמשך לתנועת האל-מיסוד ולעקרונ הנורמליזציה, אשר דגלו במעבר המוקד הטיפול, ממסגרות מוסדיות למסגרת שיקום קהילתיות, במטרה לאפשר לפרט בעל הנכות הפסיכיאטרית קיום אורך חיים נורמטיבי ככל האפשר ברמה אופטימאלית של תפקוד עצמאי בקהילה, תוך דגש על חווייתו הסובייקטיבית. אחד הביטויים הבולטים למגמה זו הינו הגידול הניכר במספר המסגרות לדיור קהילתי שהתפתחו בארץ בשנים האחרונות. על אף שינוי זה שחל בהתייחסות וביטפול בפרטים בעלי נכות פסיכיאטרית, התחזקה בשנים האחרונות ההכרה כי נוכחותם הפיזית בקהילה אינה מבטיחה את שילובם האמיתי בחברה ואינה מביאה בהכרח לשיפור בתפיסתם את איכות חייהם - על כן ישנה חשיבות רבה בהבנת הגורמים התורמים לתפיסה זו בסביבתו החברתית של הפרט ובתוכנית שיקומו.

לאור זאת, מחקר זה עסק בתפיסת איכות חיים של פרטים הסובלים מנכות פסיכיאטרית הדורים בתוכנית דיור מוגן. **מטרתו** הייתה להתחקות אחר הקשר שבין נתונים האישיים של הפרטים (גיל, חומרת המחלה וקשריהם עם משפחת המוצא), תפיסתם את האקלים החברתי בתוכנית השיקום ותחושת העצמה אישית, לבין איכות חייהם כפי שהיא נתפסת על ידם.

לצורך כך נבחנו שלוש השערות:

1. ימצא קשר חיובי בין תחושת העצמה אישית לבין תפיסת הדייר את איכות חיו, כך שככל שתחושת העצמה תהיה גבוהה יותר כך יתפוס הפרט את איכות חיו כטובה יותר.
2. ימצא קשר חיובי בין תפיסת הדייר את האקלים החברתי בתוכנית כחיובי לבין תפיסתו את איכות חיו, כך שככל שהאקלים החברתי יתפס כגבוהה יותר במימדי היחסים, צמיחה אישית ושימור המערכת כך יתפוס הדייר את איכות חיו כטובה יותר.
3. ימצא קשר בין נתוני האישים של הדייר ותפיסתו את איכות חיו. גיל הדייר וקשריו עם משפחת המוצא יתקשרו באופן חיובי לתפיסת איכות החיים, בעוד שחומרת המחלה תתקשר באופן שלילי לתפיסת איכות החיים. כך שככל שהדייר מבוגר יותר, מחלתו חמורה פחות,

תקציר עבודת תזה לתואר שני בהנחיית ד"ר אילנה דובדבני - הפקולטה ללימודי רווחה ובריאות, ביה"ס לעבודה סוציאלית אוניברסיטת חיפה.



"מחוץ לזמן" החברתי, והוא אינו ממלא את ציפיות התפקיד המצופות מפרט בן גילו. הורים אשר תופסים את בנם הבוגר כנמצא "מחוץ לזמן", חווים נטל הטיפול גבוה יותר מאשר אלה אשר תפסו את בנם כעומד (לפחות חלקית) בציפיות התפקיד של שלב חייו. מעברו של הצאצא הבוגר לדיור מוגן הינו צעד המתאים למעגל חיי המשפחה הנורמטיבי. השתתפות בתוכנית מוציאה את הפרט מבית הוריו, לרוב מלווה בהשתלבות במסגרת תעסוקתית, ובכך מקדמת את הפרט ומאפשרת לו לקיים אורח חיים נורמטיבי, התואם יותר לשלב החיים בו הוא נמצא. הפרט הופך להיות פחות תלוי בבני משפחתו מבחינה אינסטרומנטאלית, מפתח לעצמו תחומי עניין חדשים, מיומנויות ויכולות המסייעות לו בתפקוד עצמאי יותר בקהילה. בנוסף, האחריות על הטיפול עוברת, (לפחות באופן חלקי) לאנשי המקצוע, דבר המאפשר להורים להשלים את המעבר הנורמטיבי לדפוס קשר צנטריפוגאלי, מפחית מנטל הטיפול ומאפשר להם להעניק לילדם תמיכה המתאימה יותר לתפקידם במעגל החיים. כעת, שהתלות בהם פחתה והם אינם מחויבים עוד לדאגה המתמדת לסיפוק צרכיו הפיזיים, בני המשפחה פנויים יותר לספק לפרט בעל הנכות הפסיכיאטרית תחושת קבלה, תמיכה, עידוד ואהבה, דבר אשר מוביל לתחושת שייכות ובברור תורם לדימויו העצמי ולתפיסתו את איכות חייו כטובה יותר. עוד נמצא במחקר כי הקשר של הפרטים עם משפחותיהם השפיע לחיוב על השתלבותם החברתית בקהילה, ובכך תורם לשיפור איכות חייהם הכוללת המשפחה עשויה לסייע לפרט בהעשרת סגנון חייו בכך שתצטרף אותו לפעילויות הפנאי שלה (כגון חופשות, חגים וכדומה). דרך חשיפה בטוחה ומוגנת זו, כאשר הוא מוקף באנשים קרובים, יכול הפרט ללמוד ולפתח ביטחון במיומנויות חברתיות, דבר אשר יסייע לו ליזום קשרים חברתיים ולהשתלב ביותר בפעילויות פנאי.

ממצאי המחקר הנוכחי עשויים להביא להעמקת הידע בדבר הגורמים אשר תורמים לתפיסת איכות החיים של הפרט בעל הנכות הפסיכיאטרית. להבנה זו יישום מעשי, שכן רק כך נוכל אנו אנשי המקצוע לפתח ולספק שירותי שיקום הנותנים מענה הולם לצרכים של אוכלוסיה זו ובכך לסייע להם בתהליך התערותם המחודשת בחיי הקהילה, ובניסיונותיהם להשיג ולשמר איכות חיים טובה יותר. ■

בעלי נכות פסיכיאטרית תלויה בחומרת מחלתם - כלומר פרטים אשר מחלתם חמורה יותר דיווחו על איכות חיים טובה פחות. והסבר להשפעה זו מיוחס לאופייה של מחלת הנפש - ככל שמחלת הנפש חמורה יותר, כך היא פוגעת ביותר בתפקודים, משפיעה על יותר תחומי חיים. כך למשל, מחלת הנפש אשר עלולה להתבטא בסימנים שליליים כגון נסיגה חברתית, קושי בביצוע תפקידים, תגובה רגשית דלה ואפתיה, עלולה לפגוע בהתערותו של הפרט בחברה. בנוסף האשפוז הפסיכיאטרי מעצם טבעו מנתק את הפרט מסביבתו הטבעית ומביא לשחיקה במיומנויותיו, והבעיה קשה במיוחד עבור חולים אשר עברו מספר רב של אשפוזים. פרט אשר מחלתו חמורה יותר, חייו ישלטו על ידי סימפטומים רבים וחריפים יותר, שיובילו לתקופות אשפוז ארוכות ותכופות יותר. שילוב גורמים זה עלול להוביל לתפיסת איכות החיים כטובה פחות.

ממצא מעניין נוסף היה כי קשר עם משפחת המוצא הינו כבעל השפעה חיובית על תפיסת איכות החיים, פרטים אשר קשריהם עם בני משפחתם (לרוב הוריהם) היו נרחבים יותר דיווחו על תחושת שילוב טובה יותר בחברה ואיכות חיים כוללת טובה יותר - המשפחה מהווה את ספקית התמיכה החברתית העיקרית עבור האנשים בעלי הנכות פסיכיאטרית בכדי שהמשפחה תוכל למלא את תפקידה ולשמש כמערכת תמיכה יש צורך להקל מהנטל הרגשי ואובייקטיבי הכרוך בדאגה המתמשכת לבן משפחה הסובל מנכות פסיכיאטרית. המשפחה, כיחידה חברתית, מחזיקה בלוח זמנים עבור המעברים והשינויים בתפקידים ובחיי חבריה. כל שינוי של אחד מבני המשפחה מביא לשינוי במארג המשפחתי ובתפקידיהם של שאר חברים. כך למשל, תפקיד ההורה משתנה במהלך השנים בהתאם לשלבי התפתחותו וצמיחתו האישית של הצאצא. עם ההתקדמות במעגל החיים מתרחש שינוי באפיוני הקשר בין ההורה לצאצא והוא עובר משלב צנטריפטאלי המאופיין בתלות של הצאצא בהורים לשלב צנטריפוגלי בו הצאצא מתפתח ורוכש עצמאות אישית וכלכלית, דבר המסמל את סיום תפקידו של ההורה כמטפל ומעבר לתפקיד תומך. פריצתה של מחלת נפש אצל אחד מבני המשפחה מציבה בפני בני המשפחה אתגרים שונים מאלה שציפו להם במעגל החיים הנורמטיבי. הוריו של הפרט הלוקה בנכות פסיכיאטרית נאלצים לשאת בנטל "ההורות הנצחית" שמשמעו להמשיך לשאת בטיפול ובהשגחה, באינטנסיביות גבוהה לאורך מעגל החיים המשפחתי, כך שהצאצא ממשיך להיות תלוי בהוריו מבחינה תפקודית, בריאותית וכלכלית תלות מתמשכת זו משאירה את הפרט בעל הנכות הפסיכיאטרית

מאת: אייל דרוֹר* ואירית גיל לב**

במסגרת תעסוקתית מתקדמת יותר, במועדון משתלבים משתקמים לאחר אשפוז או נפגעי נפש המופנים מהקהילה.

מטרתו של המועדון התעסוקתי לשמש מסגרת של תעסוקה השמה דגש על לימוד ופיתוח כישורי חיים, מיומנויות תעסוקתיות-חברתיות והרגלי עבודה בסיסיים, מתוך שאיפה לקדם את משתקמי המועדון למסגרת תעסוקתית מתקדמת ברצף השיקום התעסוקתי.

בשיחות פרטניות עם חלק ממשתקמי המועדון הועלה, לא פעם, הקושי שלהם ביצירת קשרים בין-אישיים וחברתיים וחוויות הבדידות הקשות שלהם.

למה קבוצה? מתוך הבנתנו כי לקבוצה כוח טיפולי החלטנו על הקמת קבוצה להקניית מיומנויות חברתיות למשתקמים במועדון "יחידיו". יאלום (Yalom, 1975) טוען שהמשתתף לכל הקבוצות הוא התהליכים הריפויים המתרחשים בכל קבוצה מעצם התקיימותה של הקבוצה כקבוצה. זיו וברהב (2001) מוסיפים ומציגים מספר רציונלים כבסיס לבחירת עבודה קבוצתית: נורמליזציה של רגשות, הגדלת מודעות עצמית לדפוס התנהגות אישיים, הזדמנות לחוויה מתקנת על ידי שחזור התנהגויות עבר ורכישת מיומנויות חברתיות.

קבוצות למידה ושיפור מיומנויות, אלה קבוצות שנושא העבודה בהן מוגדר, ממוקד ומובנה. מטרת חברי הקבוצה היא לרכוש מיומנויות לביצוע מטלה מסוימת. המאפיין של קבוצה כזו שכל מפגש היא יחידה בפני עצמה ומנהל הקבוצה אינו מנחה אלא מאמן (Trainer). הוא משמש מעין מורה-מדריך, הוא דידיקטי מאוד ונוטל חלק פעיל בתהליך הלמידה (זיו וברהב, 2001).

הרציונל שהנחה אותנו, בהקמת קבוצה זו, היתה בראש ובראשונה רכישה, לימוד ותרגול של מיומנויות חברתיות, מתוך שאיפה שחברי הקבוצה יוכלו להשתמש במיומנויות שרכשו בכל תחומי חייהם ובמועדון. אנו מניחים, כי הסביבה הבין-אישית שבה אנשים נמצאים משפיעה על אופיים, התנהגותם ורווחתם האישית.

כיום, ידוע, שתרומתה של פעילות טיפולית, של הקניית מיומנויות חברתיות בקרב נכים פסיכיאטריים הנם: במתן הזדמנויות לפיתוח קשרים חברתיים, הדדיות ואינטראקציה בין משתתפיה (McCormick, 1999).

מתוך האמור לעיל, בנינו את **מטרות הקבוצה** כדלקמן:

1. רכישת מיומנויות בין-אישיות וחברתיות בקרב חברי הקבוצה.
2. פיתוח קשרים תומכים בין חברי הקבוצה ובניית רשת תמיכה חברתית עבורם.

יהא הדבר אשר יוצר את הצורך (want) בקשר חברתי ובחברות אשר יהא, נראה שהשפעתו לובשת שתי צורות (forms): צורך בקהל, לפניו יוכל הפרט לפאר את עצמותו, וצורך בחברים קרובים שאתם יוכל האדם לשקוע באינטימיות עמוקה ובהתרגעות מלאה (Goffman, 1959). החיים העצמאיים בקהילה טומנים בחובם קשיים מרובים. אנשים נכים רבים חשים בדידות וניתוק קשים מנשוא (Burchard, Hasazi, Gordon, & Yoe, 1991).

ההנחה כי הנכים הפסיכיאטרים אינם משתלבים חברתית מאחר והם מעדיפים להיות לבד אינה נכונה. הם משתוקקים ליצור קשר ולהשתלב חברתית, אך נתקלים בסטיגמה חברתית, עוני, דחייה וניכור (Davidson & Stayner, 1997). מצב זה מהווה גורם דחק עבור אוכלוסיית נפגעי הנפש ועלול לתרום לירידה במצב הנפשי, לנסיגה חברתית ותפקוד חברתי לקוי. הבדידות הקשה והבידוד החברתי, עלול להוביל להתדרדרות במצבם ולאשפוז נוסף בבית החולים הפסיכיאטרי. מקורמיק (McCormick, 1999) טוען כי גודל רשת התמיכה החברתית והרכבה מהווים אינדקציה לרמת ההשתלבות החברתית של הנכה הפסיכיאטרי בקהילה. מקורמיק, גם (McCormick, 1999), מוסיף כי רשתות התמיכה החברתיות של אוכלוסיות נפגעי הנפש קטנות משל האוכלוסייה הכללית, כך נוצר מצב של בידוד חברתי ופגיעה במיטבות הנפשית של האדם.

מאפיינים של המחלה פוגעים ביכולות של הנכים הפסיכיאטרים ליצור קשרים חברתיים ולהשתלב (Davidson & Stayner, 1997). הפגיעה מתבטאת בליקויים במיומנויות תקשורת, במוטיבציה וביוזמה ליצירת קשרים, ובהתנתקות והסתגרות המביאים לבידוד חברתי. בספרות המקצועית מומלצות ומוצעות תוכניות והתערבויות שיקומיות רבות בתחומים שונים: דיור, תעסוקה, חברה ופנאי. בנוסף על הנ"ל, החוקרים ליברמן וקופלויז (Lieberman & Kopelowicz, 1995) המליצו על הפעלת תוכניות להקניית מיומנויות חברתיות, בנוסף לתרומת הטיפול התרופתי, במטרה לשפר את רמת התפקוד החברתי והשתלבותם של הנכים בקהילה.

מועדון תעסוקתי "יחידיו" מהווה נדבך חשוב ברצף התעסוקתי - שיקומי שקיים כיום בקהילה. המועדון מהווה מסגרת טרום תעסוקתית המיועדת לנפגעי נפש המתגוררים בקהילה ואינם מסוגלים להשתלב

* אייל דרוֹר - (BSW) סטודנט לתואר שני, אוניברסיטת חיפה בי"ס לעו"ס. העבודה נעשתה במסגרת פרקטיקום.

** אירית גיל לב - (MSW) מדריכה בפרקטיקום לתואר שני באוניברסיטת חיפה, בי"ס לעבודה סוציאלית.



הדדי ועריכת חוזה קבוצתי. נערכה הפעלה חווייתית של היכרות בזוגות שמטרתה העמקת ההיכרות ויצירת אמון ראשוני בין החברים. חברי הקבוצה הצליחו להגיע להיכרות עמוקה בתוך מקום מאפשר ובטוח.

פגישה מס' 2: אמון בקשר בין-אישי

מטרות המפגש: טיפוח אווירה נינוחה וקרבה בין חברי הקבוצה, הגברת הלכידות הקבוצתית ופיתוח יחסי אמון הדדי בין המשתתפים. בתחילת המפגש נערכה הפעלה חווייתית של "הובלת עיור". בדיון קבוצתי בהמשך הודגשה חשיבות יצירת אמון בקשרים בין-אישיים. המפגש היה פתוח וכוון, ונתן הזדמנות לחברים להיחשף לצרכים השונים של אנשים בקשר בין-אישי ולוריאציות המגוונות שבהם בני אדם יוצרים יחסי אמון בקשר.

פגישה מס' 3: מיומנויות תקשורת

מטרת המפגש: המחשת בעיות בתקשורת בדרך חווייתית וכן פיתוח דפוסי תקשורת יעילים בקשר בין אישי (בפגישה זו נערכו שני תרגילי תקשורת: תרגיל האפרסק ותרגיל קשר עין). בדיון הקבוצתי בהמשך הדגשנו את חשיבות התקשורת הבלתי מילולית כחלק מלימוד מיומנויות תקשורת.

פגישה מס' 4: מיומנויות תקשורת המשך וניהול משא ומתן

מטרות הפגישה: המשך רכישת מיומנויות תקשורת וכן פיתוח מיומנויות לניהול משא ומתן. לאחר הפעלה חווייתית של "מקשיב - לא מקשיב", נערך דיון קבוצתי עם דגש על מיומנות "הקשבה" כחלק מפיתוח מיומנויות תקשורת אצל חברי הקבוצה. אח"כ החברים התנסו בתרגול מצבים שבהם צריך לנהל משא ומתן, באמצעות משחקי תפקידים.

פגישה מס' 5: יצירת קשר עם אדם לא מוכר

מטרות המפגש: חשיפה והתנסות של חברי הקבוצה בדרכים שונות בהן ניתן ליצור קשר עם אדם לא מוכר. חברי הקבוצה חולקו לשלישיות שאינם מכירים זה את זה והם החלו בתהליך של היכרות ויצירת קשר ראשוני, כאשר חבר אחד בשלישיה צופה בתהליך ההיכרות ומציין בדף את הטכניקות והדינמיקה שנוצרה בין החברים. בהמשך נערך דיון במליאה, בו דיווחו הצופים את התרשמותם מתצפיתם. הודגשו בעיקר הטכניקות השונות ליצירת קשר עם אדם לא מוכר. לקראת סוף המפגש, הופק צרור של טכניקות ליצירת קשר שניתן לכל חבר בקבוצה.

3. הפגת בדידותם של החברים.

4. פיתוח יצירת קשרים בין-אישיים וחברתיים בתוך הקבוצה.

5. שיפור כושר התמודדותם של חברי הקבוצה במצבים בין-אישיים וחברתיים מורכבים.

תהליך בניית הקבוצה

בישיבת צוות המועדון נערך דיון בו הודגשו צרכי המשתתפים ביצירת קשר והועלתה התחושה היא שאין מספיק מענה במועדון לצרכים החברתיים של המשתתפים.

חשבנו כי עבודה קבוצתית עם המשתתפים תספק מענה הולם לצורכיהם החברתיים ותסייע בלימוד ותרגול של מיומנויות חברתיות. הרעיון היה לאפשר למשתתפים אלו פעילות קבוצתית קבועה, שתיצור בניית רשת תמיכה חברתית עבורם ותקל על השתלבותם החברתית מחוץ לקבוצה. אוכלוסיית היעד הינה נפגעי נפש חברי מועדון תעסוקתי "חדיו", אשר מתגוררים בקהילה. קריטריון נוסף לקבלה לקבוצה הינו אותם משתתפים אשר דיווחו על קושי ביצירת קשרים בין-אישיים וחברתיים וכן העלו בפני הצוות המטפל תחושות של בדידות קשה מנשוא ו/או שהצוות המטפל התרשם שחברים אלו עשויים להפיק תועלת מקבוצה כזו. קריטריונים נוספים: גברים ונשים בטווח גילאים 25 עד 60, דוברי השפה העברית.

באותה ישיבת צוות גיבשנו רשימה ראשונית של 15 משתתפים חברי המועדון שענו לקריטריונים שתוארו. לאחר מכן הוצג, בישיבת משתתפים שבועית, רעיון הקמת קבוצה במועדון, כל מי שמעוניין להשתתף הוזמן לפנות. וכך התגבשה רשימה סופית של המועמדים לקבוצה. כל המועמדים עברו ראיון אישי להבהרת ציפיות הדדיות, היכרות ובדיקת התאמתם לקבוצה (ראה נספח מספר 1). מתוך הרשימה, 86% הביעו רצון להשתתף בקבוצה. המפגשים הקבוצתיים נערכו פעם בשבוע כשעה וחצי, לאחר שעות העבודה. מספר ימים לפני המפגש הראשון, קיבלו המועמדים שרואיינו הזמנות אישיות לקבוצה (ראה נספח מספר 2).

מהלך הקבוצה

בסך הכל התקיימו 14 מפגשים. בתחילת כל מפגש כוּבדו החברים בשתייה קרה, כחלק מתהליך ההתכנסות וההיכרות הבין-אישית, ופיתחו את מיומנויותיהם בשיחות של ענייני חולין (Small-Talk).

פגישה מס' 1: פגישת היכרות

מטרות הפגישה היא יצירת היכרות בין חברי הקבוצה, תיאום ציפיות

פגישה מס' 6: יצירת קשר עם אדם לא מוכר – המשך – שיעורי בית

מטרת המפגש: הגדלת מודעות חברי הקבוצה לגבי תכונות והתנהגויות שלהם שמסייעות ו/או מחבלות ביצירת קשר בין-אישי. שיפור היכולת ליצור קשר עם אדם לא מוכר.

בתום המפגש הקודם, קיבלו חברי הקבוצה, דף עבודה אישי (שיעורי בית), בו נתבקשו החברים לשים לב לאינטראקציות שהם יוצרים עם אנשים לא מוכרים במהלך השבוע ולענות על דף העבודה. בקבוצה דנו באותן אינטראקציות, תוך הדגשת התכונות וההתנהגויות שמסייעות ו/או מחבלות ביצירת קשר בין-אישי חדש. חברי הקבוצה התייחסו ברצינות רבה לשיעורי הבית והביאו את אשר אירע להם במהלך השבוע.

פגישה מס' 7: קריטריונים לבחירת חבר

מטרת המפגש: הכרת הבסיסים השונים המרכיבים חברויות כגון: דמיון ושוני בתכונות, בשטחי התעניינות ובמילוי צרכים. הפעילות התחילה בתהליך של הרפיה ואח"כ באמצעות דמיון מודרך, החברים התבקשו לדמיין סיטואציה בה נאלצו לבחור חבר עימם היו צריכים לבלות תקופה ממושכת, באי בודד. החברים התבקשו לונאר את החבר הנבחר על פי אפיונים ותכונות שונות. בהמשך נערך דיון בו התבקשו החברים לתאר את הקריטריונים שלהם.

פגישה מס' 8 – 9: התמודדות עם כעס בקשר בין-אישי

מטרת הפגישה: מתן לגיטימציה ואפשרות לביטוי כעס בקשר בין-אישי ושימוש בקבוצה ככלי להרחבת האלטרנטיבות להתמודדות עם מצבי כעס בקשר בין-אישי.

הפעילות בקבוצה החלה בעבודה בתתי קבוצות בהן כל חבר התבקש לעשות עבודה פרטנית עם עצמו ולעלות אירועים מחייב בהן התמודד עם מצבים של כעס בקשר. בהמשך כל התבקשו החברים לשתף אחד את השני בעבודות האישיות ולבחור אירוע אחד ולהציגו במשחק תפקידים, במליאה. כל אירוע שהוצג נותח ונידון במליאה, תוך מתן דגש על ההיבטים הקוגניטיביים והרגשיים של בעלי התפקיד. תשומת לב מיוחדת ניתנה לדרכי ההתמודדות. החברים התבקשו להציע ולשחק דרכי התמודדות חלופיים. החברים הביאו לקבוצה אירועים אמיתיים מחייהם, הם הצליחו ל"שחזר" מחדש את אותן אירועים באופן אוטנטי. הפגישה היוותה אמצעי יעיל לשחרור רגשי של כעסים שנצברו בעבר ולא תמיד ניתן להם ביטוי מתאים. החברים יצאו בתחושה והבינו שבכל קשר בין-אישי עלולים להיות מצבים של כעס. כמו כן המפגש אפשר לחברים להרחיב את את דרכי ההתמודדות שלהם עם מצבים

של כעס בקשר בין-אישי.

פגישה מס' 10-11: אני והמשפחה שלי

מטרת המפגש: מתן לגיטימציה ואפשרות לביטוי תחושות ומחשבות של חברי הקבוצה לגבי מערכות יחסיהם המשפחתיות וכן הרחבת דרכי ההתמודדות של החברים בהתמודדותם עם בעיות ביחסיהם עם משפחותיהם. בפגישה נעשה שימוש בקלפי OH. חברי הקבוצה פתחו באופן גלוי את מערכות יחסיהם המשפחתיים על מורכבותם וקשייהם. הנושאים העיקרים בהם עסקו החברים היו: אני, המחלה ומשפחתי, שליטה הורית, ותלות מול עצמאות. המפגש היה פתוח. האווירה היתה מאוד אינטימית, דבר שאפשר להם לפתוח את הסיפורים הכי אישיים והכי מורכבים. ניתן היה להתרשם מהמוטיבציה הרבה שהיה לחברים לעזור אחד לשני במתן תמיכה ועצה. לכל משתתף היתה הזדמנות לעזור לאחרים על ידי הבעת דרכים להתמודדות ובו זמנית גם להיעזר על ידי אחרים.

פגישה מס' 12: בדידות

מטרת המפגש: מתן אפשרות לביטוי התחושות והרגשות הקשורים למצב של בדידות וכן שימוש בקבוצה ככלי להרחבת האלטרנטיבות להתמודדות עם תופעה זו. במפגש זה השתמשנו בחומרים (פלסטלינה וברבצק). החברים התבקשו "לפסל" את בדידותם ובהמשך להוסיף או לשנות את הפסל על מנת להפחית מצב זה. במליאה הוצגו עבודותיהם של החברים תוך מתן דגש על התהליך של היצירה והרגשות והתחושות הנלוות למצב של בדידות. עבודת הפיסול הצליחה לעלות ולחבר את חברי הקבוצה לתחושותיהם ורגשותיהם במצבי בדידות, כמו כן ה-Sharing ההדדי תרם לתחושה ש"כולנו באותה סירה".

פגישה מס' 13: פרידה

מטרת הפגישה: הכנת חברי הקבוצה לסיום הפעילות הקבוצתית, סיכום התכנים והמיומנויות שנלמדו בקבוצה. בפגישה נערכה הפעלה חוויתית של "מתנות". בהמשך נערך דיון על סיכום התכנים שהועלו בקבוצה ועל התחושות הכרוכות בפרידה. חברי הקבוצה הדגישו במיוחד את תחושת ה"יחד", האינטימיות בין החברים והעזרה הדדית, שהיתה בקבוצה. תחושת הצער על סיום פעולת הקבוצה עלתה מאוד חזק, אך חברי הקבוצה יכלו גם להבין ולראות מה קיבלו אחד מהשני, בקבוצה זו. לקראת תם הפעילות הועבר שאלון הערכת פעילות הקבוצה, אותו מילאו המשתתפים.

פגישה מס' 14: מסיבת סיום.



הערכת התהליך הקבוצתי

כל משתתף קיבל שאלון הערכה מובנה שנבנה במיוחד לצורך הערכת התערבות זו. שאלון ההערכה בנוי מ-4 שאלות המתייחסות למיומנויות שנלמדו בקבוצה ו-4 שאלות אשר בדקו את מידת שביעות הרצון של כל אחד ממשתתפי הקבוצה. המשתתפים התבקשו למלא את השאלון באופן אנונימי ולסמן את מידת הסכמתם עם השאלות בסולם ליקרט של 1 עד 5 (1=מצוין בכלל לא, 5=מצוין במידה רבה מאוד). מתוך 13 משתתפי הקבוצה, 9 משתתפים (n=9) מילאו את שאלון ההערכה.

במפגש המסכם ובשאלוני המשוב, כולם הביעו שביעות רצון מעצם קיום המפגשים. המשתתפים העריכו את האווירה בקבוצה כתומכת מאוד (4.2). כמו כן המשתתפים העריכו שהקבוצה אפשרה להם להיפתח ולדבר על עצמם במידה רבה (4). רוב המשתתפים היו שבעי רצון מההנחיה (4.5).

לטעמנו, הקבוצה השיגה את מטרותיה משום שהמשתתפים העריכו כי למדו מיומנויות בין-אישיות וחברתיות ברמה יחסית גבוהה (יצירת קשר חדש 3.8, מיומנויות תקשורת 3.7, התמודדות עם הבדידות 3.6). בנוסף רוב המשתתפים העריכו כי ימליצו לאנשים אחרים להשתתף בקבוצה דומה בעתיד (4.3).

סיכום

מתוך התנסותינו בעבודה עם נפגעי נפש, ניתן להניח כי רבים מהם סובלים ממינוע בקשרים בין-אישיים, מקושי ביצירת קשרים חדשים ומבדידות. מצב זה כשלעצמו עשוי להיות גורם דחק עבורם, ולכך עשויות להיות השלכות על מצבם הנפשי, התפקודי עד כדי להידרדרות במצבם ולאשפוז נוסף בבית החולים.

תמיכה אמפירית לחשיבות פיתוח תוכניות ללימוד מיומנויות חברתיות עבור נפגעי נפש, נמצא במחקרם של Hayes, Halford & Varghese (1995) אשר מצאו שבקבוצות ללימוד מיומנויות חברתיות (Social skills training) חל גידול באופן משמעותי ברכישת מספר המיומנויות החברתיות, זאת בהשוואה לקבוצות דיון או קבוצות מסוגים אחרים. כמו כן הקבוצה הראתה שיפור באיכות החיים של המשתתפים וירידה בפסיכופתולוגיה.

במהלך העבודה הקבוצתית, ניתן היה להבחין בדינמיקה חיובית בין החברים. בין המשתתפים החל תהליך של התקרבות והיכרות מעמיקה יותר. היתה תחושה שהם מסוגלים יותר ויותר לשתף אחד את השני בנושאים אינטימיים. החברים בקבוצה היו קשובים זה לזה וניסו לעזור,

לתמוך ולעודד. דוגמא חיה לכך היה במפגש שבו אחת החברות בקבוצה העלתה קושי שיש לה ביחסיה עם ילדיה. חברי הקבוצה הגיבו בהתגייסות מהירה על מנת להעניק לאותה חברה תמיכה רגשית. החברים תמכו, עודדו ונתנו עצות לאותה חברה. המפגש היה כל כך מרגש שבתומו קמה החברה ממקומה וביקשה להודות לכל חברי הקבוצה על עזרתם הנדיבה. ניתן לומר שהקבוצה בהחלט היתה מקום לגיטימי שבו ניתן להתבטא בנושאים מעוררי מצוקה, זאת בנוסף להשגת המטרה הרשמית של הקבוצה: לימוד מיומנויות חברתיות. במפגש האחרון, מספר משתתפים ביקשו להמשיך את הפעילות הקבוצתית מעבר לזמן שתוכנן. משתתף אחד אמר שהקבוצה היתה בשבילו: "כמו משפחה".

מניסיונו, חשוב שבקבוצה ללימוד מיומנויות חברתיות, ידרבן המנחה את כל חברי הקבוצה לקחת חלק פעיל בתהליך הלמידה. בנוסף אנו סבורים שחלק מהמיומנויות שנלמדו בקבוצה זו (כגון: התמודדות עם כעס בקשר בין-אישית) נדרש תהליך ממושך יותר של למידה, על מנת להטמיע ולהפנים את המיומנויות החדשות. באימון למיומנויות, רצוי להשתמש באירועים ודוגמאות מניסיון חייהם של החברים על מנת לחברם באופן רגשי לאירוע ובכדי להגביר מוטיבציה ללמידה.

גישת הפתולוגיות רואה בעובד המקצועי מומחה האחראי על תכנון ההתערבות. לעומת זאת, לפי גישת הכוחות שני השותפים, המטפל והמטופל בודקים יחד את המשאבים הפנימיים והחיצוניים של המטופל ואת מה שיש למטפל להציע, ואלה משמשים בסיס לתוכנית ההתערבות (בן ציון, 2000). בפעילות קבוצתית זו, לא באנו מעמדה של מומחה אלא אפשרנו ודרבנו את החברים לגלות את הכוחות והיכולות הטמונים בהם אשר מאפשרים להם קיום אינטראקציה בין-אישית וחברתית. התנסות זו מדגישה ומבליטה את חשיבותן של פיתוח תוכניות שיקום חברתיות עבור נפגעי הנפש. לפיכך, יש להמשיך ולפתח תוכניות שיקומיות נוספות ללימוד מיומנויות חברתיות שבמסגרתן יוכלו נפגעי הנפש גם ללמוד, גם להתנסות באופן חווייתי במהלך הלמידה וגם להיות באינטראקציה בין-אישית. ■

ביבליוגרפיה

- זיו, י., וברהב, י. (2001). מסע קבוצתי המדריך למנחה קבוצתי. תל-אביב: הוצאת גל.
- כהן, ב.ב. (2000). גישת הכוחות בעבודה סוציאלית. חברה ורווחה, כ"ג(3), ע"ע 291-300.

- Hayes, R.L., Halford, W.K., & Varghese, F.T. (1995). Social skills training with chronic schizophrenia patients: Effects on negative symptoms and community functioning. *Behavior Therapy*, 26(3), 433-449.
- Burchard, S.N., Hasazi, J.S., Gordon, L.R. & Yoe, J. (1991). An examination of lifestyle and adjustment in three community residential alternatives. *Research in Developmental Disabilities*, 12, 127-142.
- Davidson, L., & Stayner, D. (1997). Loss, loneliness and the desire for love. Perspectives on the social lives of people with schizophrenia. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 20(3), 3-12.

- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Every Day Life*. N.Y. Doubleday & Company Inc.
- Liberman, R.P., & Koplewicz, A. (1995). Basic elements in biobehavioral treatment and rehabilitations of schizophrenia. *International Clinical Psychopharmacology*, 9 (5), 51-58.
- McCormick, B.P. (1999). Contribution of social support and recreation companionship to the life satisfaction of people with persistent mental illness. *Therapeutic recreation Journal*, 33(4), 304-319.
- Yalom, D.E. (1975). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, N.Y.: Basic Books Inc Publishers.

פינת האינטרנט

ובאותו הנושא: www.allanimals.co.il

אתר המציע פעילות טיפולית ולימודית עם בעלי חיים:

בפינות החי, בגני ילדים, בבתי הספר, ולכל גיל. המידע הוא על קצה המזלג, ורק בקשר ישיר עם החברה אפשר לקבל פרטים, אבל ההצעה בו מטעימה אותנו באפשרויות הרבות כלי חי ונושם לטיפול בבני אדם.



www.dservicedogs.com

לומדים על כלבי שירות לטובת חולי אלצהיימר, בשירות השילוב של בעלי צרכים מיוחדים במסגרות רגילות ועוד. הכלב הטיפולי ייבחר ויאומן לפי צרכיו המיוחדים של כל נעזר. פינת "רגעים יפים" של האתר מראה בצילומים מלאי חיים את הפוטנציאל הגלום בקשר אדם - כלב.

על רכיבה טיפולית אפשר ללמוד ב: www.life-farm.co.il

על טיפול בילדים עם הפרעות תקשורת בעזרת בעלי חיים -

באתר (כרגע בבנייה): www.kesherhi.tripot.com

עד כאן, על קצה המזלג בנושא. אתם מוזמנים לגלוש ולמצוא עוד. ושוב, מצאתם אתר מעניין? שלחו לי את כתובתו ואציג אותו כאן לטובת כל הקוראים.

אנובה אובולטין, 010

uva@walla.co.il

הפעם בחרתי להקדיש את הפינה לנושא הקשר בין האדם לבין בעלי החיים, קשר שמביא תועלת הדדית ומכוון לצרכי המיוחדים של האדם עם מוגבלויות.

מאז בריאת האדם עולמו מלא בבעלי חיים - הוא נעזר בהם להבטחת קיומו, מזונו, בטחונו ורווחתו, לא רק הפיסית, אלא גם הרגשית-חברתית. בימינו הקשר הזה נוסח והוגדר בברור כקשר טיפולי, תמיכתי ושיקומי.

www.animalsoc.tau.ac.il

הוא אתר הפרויקט "חיות וחברה" שהוקם לפני 8 שנים על ידי פרופ' יוסף טרקל מהמחלקה לזואולוגיה באוניברסיטת ת"א. הפרויקט מעודד הקשר בין בעלי החיים לבין בני אדם, הוא רב תחומי ופועלים בו אנשי מקצוע הרפואה, זואולוגיה, פסיכולוגיה, עבודה סוציאלית ועוד.

www.petnet.co.il/animalsoc/index.asp

באתר משותף עם "petnet" שפע של מאמרים (למשל, על טיפול באוטיסטים, טיפול בדיירי הוסטל של נפגעי נפש, בילדים עם נזק מוחי), מידע, עדכונים, פרום וכו'. למי שמתעניין בתחום כדאי להיכנס, ללמוד ואולי אף לקבל רעיונות על טיפול בבני אדם בעזרת ידידי הטובים ביותר - בעלי חיים.

www.animal-assis.netfirms.com

"אתר עזר" שניבנה במיוחד עבור הפרויקט "חיות וחברה". הוא אוסף ומרכז מידע מהמתרחש בעולם בנושא הקשר אדם-בעלי חיים בתחומי חינוך, טיפול וסיוע.



מאת: **מיקה נשיא-שלם ואיריס בן יצחק**

הספרות והפרקטיקה תופסות מחלה/נכות כאירוע נסיבתי וטראומטי הגורם לשינוי בחיי האדם ובחיי משפחתו ומשפיע על האינטראקציה המשפחתית. נוצר מצב של לחץ שהמשפחה נדרשת להתמודד עמו כדי להגיע לאיזון מחודש ולהסתגלות מתאימה. ההתמודדות עם המחלה תלויה בכוחותיהם של החולה ובני משפחתו ובניסיונם הקודם בהתמודדויות אחרות ולא דווקא בנסיבות המחלה. אסור לשכוח כי בני המשפחה השונים עוברים את השלבים באופן ובקצב שונה, גורם המערער קונפליקטים במשפחה (נבון, ש. פייגין, ר. דרורי, מ. 2001).

רציונל

במרכז לבריאות הנפש טירת כרמל נעשו בעבר ניסיונות שונים לגייס את המשפחות לעבודה משותפת, חלק מהניסיונות הצליחו יותר וחלקם פחות. כחלק מבדיקת הנושא נחשפנו לעבודת מית"ל - באר שבע, אשר עובדים עם משפחות החולים כבר מספר שנים בהצלחה רבה. לאחר מספר ביקורים במית"ל ועזרה רבה מצידם, החלטנו לנסות ולהקים יחידה דומה המותאמת לצרכים של בני המשפחה במרכזנו. חשוב לציין כי ביחידת המשפחות אנו מתייחסים למשפחות כצרכנים שלנו, ולא נפגעי הנפש, היחידה קמה עבורם על מנת לעזור להם להתמודד עם קשיי היום יום סביב הטיפול בחולה.

אוכלוסיית יעד

בני משפחה - הורים, אחים, בני/בנות זוג וילדים בוגרים - של נפגעי נפש החיים בקהילה ומגיעים למעקב רפואי במרפאות המרכז לבריאות הנפש טירת כרמל ושלוחותיו או שוהים באשפוז באחת ממחלקות המרכז.

בני המשפחה גויסו על ידי הפצת עלוני מידע על היחידה ופעולותיה. הגיוס נעשה בקרב צוותי המרפאה על שלוחותיה, צוותי המחלקות ולשכות הרווחה. בנוסף נשלחו מכתבים לכל משפחות נפגעי הנפש הרשומים במרפאות המרכז ונערכו שיחות טלפון למשפחות על מנת לגייסם ליחידה.

תאור ההתערבות

מתוך ההכרות עם אוכלוסיית נפגעי הנפש ומשפחותיהם אנו יודעים כי המשפחות זקוקות להתייחסות מגוונת ושונה זו מזו ולכן הוחלט לעבוד במספר מישורים:

1. **מפגשי משפחות:** מפגשים אלו פונים לכלל המשפחות, ומטרתם לתת מידע בתחומים המעניינים אותם. המפגשים נערכים אחת לחודש וחצי, בשעות אחר הצהריים, כשבמרכזם הרצאה בנושא ספציפי, כגון:

מבוא

משפחות רבות בעולם מתמודדות עם מחלת נפש של חבר משפחה. הרפואה המודרנית הביאה לכך שחולים רבים שאושפזו במשך שנים בבית החולים חיים היום בקהילה. עקב כך המערכת הרפואית נדרשת להעניק תשומת לב מיוחדת לאיכות חייו של החולה ולא רק לאיכות בריאותו. איכות חיים זו קשורה גם למשפחתו של החולה שכן מחלתו אינה רק חוויה או ניסיון אישיים שלו אלא מצב שבו המשפחה כולה מעורבת ומושפעת מהמחלה.

כיום תשומת לב המערכת הרפואית והחברה כולה, מכוונת בעיקר לאדם החולה ופחות לאלה הסובבים אותו והסובלים ממחלתו כמעט כמוהו, ואכן רוב השירותים עוסקים בחזרת החולה כגון: בית הוסטלים ומפעלי שיקום ונתינת עזרה נפשית, ומעטים השירותים הנותנים מענה למשפחות במצב זה.

ההתייחסות למשפחות חולי הנפש מהווה עדיין מוקד למחלוקות הנובעות מהגישות השונות לגבי מקור המחלה ומעורר, אי לכך, עמדות שונות של אנשי מקצוע כלפי המשפחות. מהסתייגות והרחקה, ועד לראייתם כשותפים לטיפול בבן משפחתם החולה ואף למוקד התייחסות כקורבנות שניונים, שחווים מצוקה רבה.

בספרות העוסקת בתחום המשפחתי, קיימות שתי גישות עיקריות:

1. חלקה של הדינמיקה המשפחתית באטיולוגיה:

אנשי מקצוע שונים מתייחסים לאינטרקציה בין חברי המשפחה ודפוס התקשורת בה כגורמים למחלות הנפש ובעיקר לסכיזופרניה. ניסיונות להסביר את המחלה על רקע המשפחה הפתוגנית לא הובילו לתובנה גבוהה יותר של המשפחה, אלא גרמה להתעלמות אנשי המקצוע מן המשפחה וקשייה. התעלמות שהגבירה את תחושות התסכול והאשמה והגבירה את חוסר שיתוף הפעולה בין בני המשפחה ואנשי המקצוע.

2. המשפחה כמערכת המגיבה לקשיים עם פרץ המחלה:

גישה זו רואה את התנהגות המשפחה כתוצאה של לחצי המחלה. משפחות שבהן חבר משפחה חולה מתמודדות מדי יום עם עומס תפקודים, קשיי התארגנות והסתגלות, תחושת חריגות, בידוד חברתי, ירידה בדימוי העצמי וחוסר אפשרות להתאבל. קשיים אלו הם נחלתה של כל משפחה החווה מחלה או נכות, אך במקרה של מחלות נפש הקשיים גדלים כיון שמחלת הנפש, עקב הבושה והסטיגמה הנלווים אליה, גוררת אחריה בידוד חברתי ולכן התמיכה החברתית אשר עוזרת, בדרך כלל, להסתגלות למצב החדש לא קיימת כאן כמעט.

התמיכה בבני המשפחה, לעבוד במישור נוסף והוא, הקניית ידע והרחבתו בקרב המטפלים בנפגעי נפש במרכזנו (רופאים, אנשי סיעוד וצוות פרה-רפואי) בתחום העבודה עם משפחות, ויצירת פתח לדיאלוג וחשיבה משותפת לגבי עבודה זו. בימים אלו מתחילה סידרת הרצאות על חשיבות העבודה עם משפחות ומקום המשפחה בטיפול בנפגעי נפש למחלקות והסקטורים השונים במוסדנו.

תוכניות לעתיד

יחידת המשפחות נמצאת עדיין בתחילת דרכה וישנן מחשבות רבות להרחיב את פעילותנו מעבר לקיים. דבר ראשון, עלינו להעמיק את הקשר בינינו לבין המשפחות וחשוב מכך בינינו לבין אנשי הצוות במרכז וגיוסם למען מטרה זו.

בנוסף, אנו מתעתדים לפתוח סדנאות התמודדות נוספות ואף להרחיב את הפעילות הקבוצתית לכדי קבוצות תמיכה ארוכות טווח. נושא חשוב נוסף הנמצא בתוכניתנו הוא הקמת וועד משפחות אשר למען מטרות משותפות לכלל המשפחות ויקדם נושאים אשר נמצאים על סדר יומם. וועד זה יוכל לתרום גם להעצמת המשפחות ולתת תחושה שגם להם יש כוח ורצונותיהם וצרכיהם חשובים. ■

מקורות

דרך - התמודדות

ד"ר ש. פייגין, ר. דרורי, מ.

סוגי מחלות, תרופות, זכויות חולים, שיקום בקהילה ועוד. בין המרצים - אנשי מקצוע מתחומים שונים (רופאים, עובדים סוציאליים, אנשי סיעוד) ואנחנו כשפעילותנו מכוונת לחזק את הקשר בין היחידה למשפחות. עד היום נערכו חמישה מפגשים בנושאים הבאים: תרופות חדשות, סימפטומים וסימנים מקדימים, שיקום תעסוקתי, - CASE MANAGEMENT וזכויות החולים. לכל מפגש מגיעים כ- 30 איש, ואנו רואות השתתפות ערה במהלך כל מפגש עד כי מפגשים מסוימים נמשכו מעבר לזמן המתוכנן.

2. סדנאות התמודדות: הסדנאות משלבות מתן מידע ותמיכה למשפחות במסגרת של קבוצה קטנה (8-10 איש) וסגורה, וכוללות מספר מפגשים קבוע מראש, הנערכים על בסיס שבועי. כל מפגש בנוי משני חלקים: החלק הראשון היינו הרצאה מקצועית בפני המשתתפים, והחלק השני, תמיכה ומתן מקום להתחלקות ויצירת חוויה משותפת. לסדנה הנוכחית הגיעו שישה משתתפים קבועים ביניהם זוג הורים אחד והשאר אימהות. החל מהמפגש הראשון בלט הצימאון של חברי הקבוצה לאורור ושיתוף האחרים בבעיותיהם. נראה כי השילוב בין מתן מידע בקבוצה קטנה, דבר המאפשר התייחסות אישית יותר של המרצה, ולאחר מכן עיבוד הנושא ושיחה אודות בעיותיהם נותן למשפחות הרגשה שיש מי שמקשיב להם ומבין אותם.

3. התערבות פרטנית: אנו רואות חשיבות רבה בליווי אישי של משפחות המטופלים בנוסף למפגשים הגדולים והקבוצות. משפחות רבות פונות אלינו בעקבות המפגשים, אך יש גם שמעוניינות בעזרה ולא רוצות להיחשף בפני אחרים. חלקן מגיעות ליעוץ חד פעמי ואחרות לתהליך ממושך יותר. חשוב לציין כי המטרה אינה טיפול משפחתי או זוגי, אלא מתן ליווי לבני המשפחה, תמיכה, אוזן קשבת למצוקתם והפחתת חרדות ורגשות אשם. השאיפה היא לחזק ולהעצים את בני המשפחה בתפקודם היום יומי בבית, ולסייע בהקניית מיומנויות להתמודדות מוצלחת יותר עם המחלה ועם בן המשפחה החולה.

4. ספריית מידע: ביחידה הוקמה ספריית מידע, הכוללת חומר מקצועי בנושאים שונים. הספרייה מיועדת לאנשי מקצוע במרכזנו העוסקים בעבודה עם משפחות ומתעניינים בנושא, וכן לבני משפחות המעוניינים להרחיב את הידע שלהם. החומר בספרייה כולל: חומר רפואי על מחלות הנפש, תרופות ותופעות לוואי, מסגרות שיקום וכן מידע בדבר חוקים וזכויות החולים.

5. הרצאות לעובדי המרכז: בפתיחת היחידה, הצבנו לנו למטרה לצד

אצל איגוד העובדים הסוציאליים
רח' ארלוזורוב 93 תל-אביב 62098
טל/פקס: 09-7429637
E-mail: homesh@zahav.net.il
אתר באינטרנט: www.homesh.org.il