



המוסד לביטוח לאומי  
אגף השיקום



# ביחד חוזרים למעגל החיים

קבוצות תמיכה וסיוע לשיקום מקצועי  
ולנפגעי פעולות איבה

ינואר 2011, שבט תשע"א

# ביחד חוזרים למעגל החיים

קבוצות תמיכה וסיוע  
לשיקום מקצועי  
ולנפגעי פעולות איבה

ינואר 2011, שבט תשע"א



המוסד לביטוח לאומי  
אגף השיקום

## **המוסד לביטוח לאומי** **אגף השיקום**

חל נפתלי וענבר דוד	צוות מערכת
שמואל קלוסקי	עריכה וקופירייטינג
תמנע בינימוב אש	עיצוב וביצוע גרפי
לשכת הפרסום הממשלתית	הפקה

## תוכן העניינים

• הדרך היחידה, מבוא // 5

- להחזיר את האמון בחיים. קבוצת תמיכה לאלמנים ואלמנות // 8
- מיתר ועוד מיתר. הדהוד בקבוצת אלמנות // 10
- לגעת במציאות. קבוצת צעירים נכים // 12
- לדעת זה להתחזק. קבוצת לקויי למידה // 14
- לדבר שיקום בערבית. קבוצת שיקום מקצועי לנשים ערביות נכות מיפו // 16
- להשתקם דרך המשפחה. קבוצת בני משפחה של נשים ערביות חרשות // 18
- להתחדש ולהתרגש. קבוצת תמיכה לאלמנות ואלמנים // 20
- כוחה של פתיחות. קבוצת שיקום לעולים דוברי רוסית // 22
- נוגעות בחיים. קבוצת נשים נכות // 23
- אלמנות מתחילות פרק חדש בקבוצה תומכת // 24
- לפרוץ את החומה. אלמנות ערביות מתחילות שיקום מקצועי // 26
- לשנות דפוסי מחשבה, לפתח גישה חיובית. קבוצת תמיכה בנשים נכות // 28
- אמונה, העצמה ושיקום. קבוצת נכים מהמיגזר הערבי // 32
- צובעים את החיים בירוק. קבוצת נגמלים מסמים בקורס גינון // 34
- רואים את היום הבא. קבוצת תמיכה שיקומית לנכים // 36
- מאובדן לעוצמה. קבוצת חיזוק לאלמנות ואלמנים // 38
- נשים נכות משנות גישה // 40

### קבוצות לשיקום מקצועי ושיקום לחיים

- נקודת פתיחה טובה. סדנת הכנה להשמה בעבודה // 44
- זה עובד. סדנת תיכנון תעסוקתי לאלמנות // 46
- "משאבים". סדנאות העצמה בשיקום // 48
- רואים את האור. סדנת ניהול משק בית לאלמני פעולות איבה // 50
- משנים את המצב הכלכלי. הורים שכולים בסדנא לניהול תקציב הבית // 52

### סדנאות- הכנה לעבודה וניהול תקציב

- "דברים שרואים מכאן לא רואים שם". קבוצת תמיכה בהורים שכולים // 54
- בוחרים בחיים. קבוצת הורים שכולים נפגעי פעולות איבה // 57
- למצוא את התקווה בקבוצת P.T.S.D. // 60
- מקום בלב להורי ילדים נפגעי פעולות איבה // 63
- "היילכו שניים יחדיו". קבוצת אלמנים ואלמנות נפגעי פעולות איבה // 66
- להשתייך מחדש. קבוצת אלמנות ותיקות // 68
- אישה בשלה. קבוצת אלמנות פעולות איבה // 72
- נעים קדימה. קבוצת הורים לילדים נפגעי פעולות איבה // 74
- הקבוצה כמשפחה. קבוצת תמיכה להורים שכולים // 76
- יוצאות לדרך חדשה. קבוצת אלמנות ערביות // 78

### קבוצות נפגעי פעולות איבה

- ניצולי אסון מעלות חוגגים יום הולדת 50 // 82
- הניצחונות הקטנים של החיים. מפגש אלמנים ואלמנות למרגלות הכרמל // 84
- 100 אנשים במפגש מרגש באשקלון // 85

### מפגשים

- מילים, מחשבות ומחשב. קבוצת ביבליותרפיה להורים שכולים // 88
- לצבוע עתיד חדש. טיפול קבוצתי במשפחות שכולות // 90
- אחים שכולים חוזרים לעצמם. עם תיאטרון פלייבק // 92

### קבוצות יצירה, אמנות והבעה

- "לא בחיל ולא בכוח כי אם ברוחי...". קבוצה אתגרית לנכים // 96
- אתגר ותמיכה. קבוצה בטבע עם הורים שכולים // 98
- אל המטרה בדרך אחרת. ספורט אתגרי לנכי פעולות איבה בעוטף עזה // 100

### קבוצות שפורצות גבולות בשיתוף עמותת "אתגרים"



## עבורם זו הדרך היחידה

אגף השיקום פועל מכוח חוק נכות כללית נפגעי עבודה ופעולות איבה. האגף מטפל באנשים בעלי נכות וכן במשפחות שכולות - אלמנות, אלמנים, הורים שכולים, יתומים ואחים שכולים. כחלק מהטיפול הכוללני מתגבשות קבוצות על-פי אוכלוסיות יעד וצרכים שיקומיים ותעסוקתיים.

בצד הטיפול הפרטני לו זכאיות אוכלוסיות היעד של אגף השיקום, מוצעת גם האפשרות לטיפול קבוצתי. לעיתים זו הדרך היחידה בה מוכנים אנשים לקבל סיוע. קיים מגוון רב של טיפולים קבוצתיים, אלה מתמקדים בבעיות ספציפיות, במשברים, או בנושאים רחבים יותר שמטרתם לשפר מיומנויות בין אישיות ותעסוקתיות.

אגף השיקום במוסד לביטוח לאומי שוקד על פיתוח דרכי טיפול חדשניות, כדי לסייע לאוכלוסיית הזכאים בהתמודדות עם המשברים הקשורים לשכול, אובדן, נכות, פיתוח קריירת תעסוקה והשתלבות בעולם העבודה.

מטרת העבודה בקבוצות - אימון, שיפור מיומנויות בין אישיות ותעסוקתיות וצמיחה אישית ורגשית. עבור חלק מהאנשים, העבודה הייחודית בקבוצות היא לעיתים הדרך היחידה שבה ניתן להשיג שינוי, הדרך היחידה המניבה תוצאות, הדרך היחידה שבה ניתן להשיב אנשים פגועים למעגל החיים. כי ביחד זה אחרת, זה אפשרי יותר, ביחד חוזרים למעגל החיים, ולתקווה לעתיד טוב יותר.

בחברת זו נפרסת עשייה קבוצתית מגוונת מאוד, הן עם אוכלוסיית נפגעי פעולות איבה והן עם אנשים הזקוקים לתמיכה, שיקום מקצועי ושילוב בעבודה. חוברת זו היא השנייה במספר והיא מתעדת פסיפס של קבוצות תמיכה ומפגשים קבוצתיים, קבוצות המציבות אתגרים וקבוצות הפועלות באמצעים אמנותיים ודרמה.

משלל הקבוצות שהתנהלו בחמש השנים האחרונות בחרנו להציג מדגם של 41 קבוצות. מדגם המלמד על עושר העשייה, האיכות המקצועית, הרב-גונית, והפתיחות לעבוד גם באופן שונה, חדשני ולא שגרתי.

אנו גאות לשתף את עובדי המוסד לביטוח לאומי וכן עמיתים מקצועיים לדרך השיקום - במשרדי הביטחון, הרווחה, התמ"ת והבריאות, בעבודה המקצועית והאיכותית, על רבדיה השונים, של אגף השיקום במוסד לביטוח לאומי.

זו הזדמנות נפלאה להודות לכל עובדי השיקום העוסקים במלאכה. תודה מיוחדת לענבר דוד הממונה על קבוצות ומתנדבים למען נפגעי פעולות איבה באגף השיקום, המתניעה תהליכים, מעודדת ותומכת בפעולות אלה.



# קבוצות לשיקום מקצועי ושיקום לחיים



# להחזיר את האמון בחיים

## קבוצת תמיכה לאלמנים ואלמנות

**א** ובדן בן זוג הוא אירוע טראומטי קיומי המערער את האמון הבסיסי ותחושת השליטה, ומחייב התמודדות עם האובדן ועם העצמי המתחדש. אלמנים ואלמנות חווים מצוקות קיומיות ועל כן זקוקים לתמיכה. לקבוצה עוצמה טיפולית והיא יכולה לתת מענה טוב יותר מאשר טיפול פרטני. בקבוצה זו שהתכנסה בבאר שבע למשך 11 מפגשים שבועיים, השתתפו שמונה נשים ושני גברים. שניים מהם פרשו ונותרו שמונה. המשתתפים, גילאי 30 עד 55, התאלמנו שישה חודשים עד שנתיים בטרם החלה פעילות הקבוצה.

8

### עוצמתה של קבוצה

היכולת להתכנס עם אנשים בעלי בעיה דומה, פותחת אפשרויות חדשות למתן אמון בקבוצה ולחיזוק תחושות של ביטחון ולכידות, וכן מאפשרת לבטא רגשות, פחדים, מחשבות, תקווה ואופטימיות. הקבוצה פותחת אפשרויות ומעניקה מידע, מודלינג להתנהגות, שיחזור סימבולי של המשפחה, לימוד יחסים בינאישיים, פיתוח מיומנויות חברתיות ואהבת הזולת.

תהליך עיבוד האבל בקבוצה מעניק לגיטימציה לתחושות ורגשות אובדן ומחזק את היכולת להסתגל למצב חדש. אלה התהליכים שעוברים המשתתפים בקבוצה -

- קבלה קוגניטיבית של מציאות האובדן.
- עיבוד רגשי של כאב האבל.
- הסתגלות למציאות חדשה, שממנה נעדר המנוח.
- שחרור רגשי מהמנוח, ויכולת להשקיע בפעילויות וקשרים חדשים.

## להרגיש, להשתחרר, לנוע

הקבוצה שמה לה ליעד לעבד את האובדן ואת השלכותיו בהתייחס למשפחה, חברה וילדים. הקבוצה הונחתה באופן דינמי וחצי מובנה, תוך שימוש בכלים יצירתיים כגון קלפים וביבליותרפיה.

המפגשים נתנו לגיטימציה לרגשות. לכל אחד מחברי הקבוצה ניתנה במה והוא שיתף בסיפורו האישי ובהתמודדותו, במצוקות, קונפליקטים והתלבטויות. במפגשים הראשונים בלטו רגשות כאב, צער, דאגה, כעס, אשמה וגעגועים. המשתתפים עסקו בעיבוד האובדן ובוויתורים שנעשו בעקבותיו. בהמשך קיבלו אחדים מהחברים את האובדן והוויתור. הקבוצה סייעה לחבריה להשתחרר רגשית להביט קדימה ולהתארגן מחדש.

## בוחרים בחיים

במפגשים עלו גם רגשות חיוביים של תקווה, שמחה ואהבה. בסיום פעילות הקבוצה ניתן היה להבחין בניצוצות של אושר, עוצמות, חוסן וכמיהה לחיים. חלק מהחברים הצליחו להיפרד ולהתקדם בחייהם תוך גילוי כוחות, אומץ, העזה ותקווה להמשך החיים. בתהליך עיבוד רגשי זה, הקבוצה קידמה ותרמה מאוד לתהליך השיקום התעסוקתי של חבריה.

### מנחות:

שרה שילה, עו"ס	כרמית כהן, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
שיקום סניף באר שבע	שיקום סניף באר שבע

## מיתר ועוד מיתר הדהוד בקבוצת אלמנות

**ה**דהוד הוא כנגינה במיתר אחד המזיז מיתר שני בלי לגעת בו. התדר והגלים שבאוויר מניעים את המיתר האחר. לכולנו מנעד מיתרים דומה זה לזה שהתפתח באופן שונה. מיתר אחד בקבוצה מהדהד במיתרים אחרים. הד אחד יהיה בכי, השני יהדהד כשתיקה, והשלישי יהדהד ביציאה מהחדר. הדהוד מעצים את התגובה האלקטרונית ומגלה את החבוי.

בקבוצה זו שפעלה בסניף חדרה, אחת לשבוע, במשך שנה אחת, התכנסו 13 נשים, אלמנות יהודיות בנות 44 עד 60, שבני זוגן נפטרו חמישה חודשים עד ארבע שנים בטרם החלה פעילות הקבוצה. עם הזמן נותרו בקבוצה שמונה משתתפות קבועות. אחדות מהן עבדו, רובן השתתפו בתוכניות שיקום שונות.

הקבוצה נועדה לעבד תהליכי אבל ותהליכים רגשיים פנימיים, לשם העצמה ותמיכה בתהליך השיקום המקצועי.

בחלק הראשון של כל מפגש הביאו המשתתפות תכנים ונושאים לעבודה בקבוצה. בחלק השני נדון נושא אחד באופן עמוק או שמשתתפת אחת טופלה באופן ממוקד. ההפסקה בין שני החלקים נועדה לאוורור, היכרות והעמקת הקשרים.

## מאובדן וגעגוע לצמיחה ושינוי

במפגשים הראשונים עלו נושאי התמודדות עם אובדן, מוות, געגועים, רגשות אשם, כעס על הנפטר, כעס עצמי וחד-הורות. בקבוצה עלו רגשות קשים, בכי, כעס ותחושת איבוד שליטה. בהמשך התפתחה אינטימיות שאיפשרה למשתתפות לחקור נושאים חשובים המובילים לצמיחה ושינוי מתוך תחושות ביטחון, מרחב והכלה.

## הדהוד כמבט חדש

במהלך ההדהוד בקבוצה, נפתחה בפני המשתתפות הזדמנות להתבונן לא רק באישה המספרת אלא גם בתוך עצמן, ולבדוק כיצד הן חוות את סיפור האחרת, להאיר בתוכן אזור חדש או מבט שונה. הניסוח מחדש והדהודו בחזרה לקבוצה יוצרים התבוננות חדשה.

הדהוד מהופך מאפשר למידה כאשר כבר קיימת תחושת אוניברסליות, הבנה וקבלה, וכך מתאפשרת יצירת התנהלות חדשה ושינוי פרדיגמות.

על תהליך ההדהוד להתנהל מתוך קבלה, אינטימיות והבנה הדדית בקבוצה. כך מתפתחת מודעות ונוצרת תנועה לכיוון נכון יותר.

## הקבוצה כמנוע שיקום

הקבוצה איפשרה למשתתפות לעבד רגשות הקשורים לכעס וכאב על אובדן הבעל, בדידות, רצון לחיות ורגשות אשם. בהמשך דנו הנשים בשינוי ונטילת אחריות על החיים, טיפול בילדים והתקדמות אישית. הקבוצה קידמה את תהליכי השיקום של המשתתפות הן ברמת ה-BEING והן ברמת ה-DOING. הנשים העובדות יצרו מודלינג לעבודה עבור יתר המשתתפות שהוכשרו מקצועית.

משבר הוא הזדמנות לצמיחה. בשבר קשה ועמוק כאובדן בן זוג, נדרשים תמיכה ומשאבים רגשיים כדי לעלות ולשוב לתפקוד. הקבוצה שימשה כמשאב רגשי חשוב עבור המשתתפות, כסיוע לעיבוד תכנים רגשיים, וכמקום לתהליכי בנייה, שינוי, עשייה ומודלינג לרכישת מקצוע, עבודה וביטחון כלכלי ואישי.

### מנחות:

אתי בורנשטיין, עו"ס	קרנית ספיר, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
שיקום סניף חדרה	שיקום סניף חדרה

# לגעת במציאות

## קבוצת צעירים נכים

**ה**קבוצה נפתחה עבור צעירים שחלו או נפגעו בהיותם בגיל ההתבגרות ומצבם המשיך להשפיע על מהלך חייהם. הקבוצה קיימה בירושלים 18 מפגשים שבועיים במהלך שנת 2007. בקבוצה זו השתתפו 11 משתתפים - שש נשים וחמישה גברים גילאי 22 עד 28. לחמישה מהם היו מחלות אוטואימוניות, ולאחרים - סוכרת נעורים, קוליטיס, פגיעה בכיס השתן ובעיות אורתופדיות. חלקם הגיעו לאחר ניתוח ראש, תאונת דרכים וניתוחי בטן. שלושה משתתפים עזבו את הקבוצה במהלך פעילותה.

### למי מספרים?

חברי הקבוצה עסקו במהלך המפגשים בשאלת החשיפה של נכותם הן במסגרת הקבוצה והן מחוץ לה. כן התפתח דיאלוג אודות הפערים בין החוץ ובין הפנים והמעבר ביניהם.

### הנושאים הטעונים

שורה של נושאים עלתה במפגשי הקבוצה והעסיקה את משתתפיה -

**תלות ועצמאות.** הצורך לקבל עזרה והקושי לקבל אותה, תנודות בין תלות לעצמאות, שליטה במצב הרפואי, תלות פיסית ונפשית ותלות כחלק מהחיים.

**אשליה ומציאות.** עד כמה ניתן לקבל את המגבלה, האם היא תיעלם, תקווה לעתיד, ויתור על חלומות.

**זוגיות.** הציפיות ממערכת זוגית בתנאי קושי. האם הנכות מאפשרת קשר וכיצד היא משפיעה.

**קבלה והשלמה.** האם וכיצד ניתן ליצור אינטגרציה בין החלקים הבריאים ובין הנכות והמגבלה. דימוי עצמי.

**הסביבה ואני.** האם הסביבה רואה את הנכה, מבינה אותו ותומכת בו. תחושת הלבד אל מול הגנת יתר והיעדר נפרדות.

## תהליכים מקבילים

**מקום אישי ואקלים סביבתי.** חברי הקבוצה היו ברובם בעלי אישיות מורכבת, רגישים, מילוליים ודומיננטיים. בלט עיסוקם בחלוקת זמן הקבוצה בין החברים ובטמפרטורה הרצויה בחדר. מה שדימה עיסוק בוויסות רגשות.

**לכידות ונפרדות.** בקבוצה נוצר גרעין הומוגני של משתתפים שהנהיגו קודים חברתיים ושפה רגשית. על רקע זה, חלק מחברי הקבוצה הרגישו שונים או נתפשו כאוט-סיידרים. ניכר רצון לשתף את כולם, אך השונות איימה על אשליית הלכידות בקבוצה. וכך, מי שלא אימץ את הקודים, נהדף.

**הקונפליקט.** חברי הקבוצה גילו פתיחות ושיתוף. על רקע זה נוצר שבר רגשי עז וצף קונפליקט אודות האמון, המקום בקבוצה והביטחון בפתיחת תכנים אישיים.

**נפרדים.** במפגשים האחרונים עיבדה הקבוצה את הקונפליקט בהקשר רחב יותר. הקבוצה נפרדה בתחושת תיקון, פיוס וסליחה.

### מנחות:

טלי בר ז"ל, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף ירושלים

קטיה בלוך, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף ירושלים

# לדעת זה להתחזק

## קבוצת לקויי למידה

לקויי למידה מגבלה משמעותית שאינה חולפת עם הזמן, הם בעלי צרכים מיוחדים, חשופים למצוקות וזקוקים לסיוע מיוחד. לקויי למידה אינם מודעים למצבם ולכן אין באפשרותם להתמודד באופן יעיל ולנצל משאבים. לכל אלה גם השלכות רגשיות.

### כלים לדרך

מסגרת זו כללה 13 משתתפים לקויי למידה, גילאי 20 עד 35, המצויים עדיין בתהליך בחירת כיוון מקצועי, והיא התקיימה לאורך 14 שבועות בסניף ת"א. הקבוצה שמה לה ליעד להרחיב ולהעמיק בקרב לקויי הלמידה את הידע אודות מצבם, ולהעניק להם מידע אודות שירותים, כלים מעשיים להתמודדות, וכן סיוע ותמיכה רגשית.

כל מפגש חולק לשניים. החלק הראשון, הועבר ע"י צוות אנשי אקדמיה מומחים באבחון וטיפול באנשים עם לקויות למידה, בריכוזה של ד"ר אורית דהן, עסק ברכישת ידע, פיתוח מודעות והבנה של הלקות, והכנה להתמודדות בעולם העבודה והתעסוקה. החלק השני שימש כקבוצת תמיכה לעיבוד רגשי של חוויות כואבות בהנחיית עובדת השיקום במחלקה.

### העצמה לתעסוקה

- בחלק הראשון של המפגשים נדונו הנושאים הבאים -
- סוגים ומאפיינים של לקויות בתחומי הלימוד, החברה, התעסוקה והרגש.
  - הקשיים.
  - דרכי התמודדות.
  - הכנה לעולם העבודה.
  - סוגי איבחונים ומאבחנים מורשים.
  - התמודדות החברה עם לקויי למידה.
  - שירותים לטובת לקויי למידה.
  - שיווק עצמי.

.....

הנושאים שעלו בחלק הראשון חשפו מטען רגשי וחוויות עבר והווה כואבות. קבוצת התמיכה העניקה מרחב אינטימי של הבנה, הזדהות, עיבוד רגשות, הפגת הבדידות, למידה הדדית ותמיכה רגשית.

המשתתפים ביטאו תחושות קשות של בדידות, חוסר אונים, כאב, חוסר תקווה ותיסכול בכל תחומי החיים, כתוצאה מחוסר הבנת הסביבה את מצבם.

בתהליך הקבוצתי הדינמי למדו חברי הקבוצה להבחין בין הליקוי שניתן לשינוי, ובין מה שקשה לשנות, ולכן יש ללמוד לקבל את הדברים בלי להרגיש אשם או שווה פחות. הקבוצה עבדה על העצמת יכולות וכישורים הדדית של המשתתפים.

בתום פעילות הקבוצה דיווחו המשתתפים על יתר הבנה וידע אודות הליקוי, ועל רכישת דרכים יעילות להתמודדות. הם חשו מועצמים מעצם המגע עם לקויי למידה נוספים.

בפגישת מעקב עלה כי התשתית נבנתה והמשתתפים החלו בבניית תכניות שיקום בשיתוף עם עובדות שיקום פרטניות. כשנה לאחר סיום הפרויקט, רובם ככולם כבר נמצאו בשלבים שונים של שיקום מקצועי.

#### מנחות:

נאוה קרט, עו"ס	נורית לוי, עו"ס	ד"ר אורית דהן
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות	מומחית לטיפול בליקויי למידה
שיקום סניף תל אביב	שיקום סניף תל אביב	

# לדבר שיקום בערבית

## קבוצת שיקום מקצועי לנשים ערביות נכות מיפו

**נ**שים ערביות נכות מיפו, ממעטות לפנות למחלקת השיקום בבקשה לסייע להן בשיקומן המקצועי וביציאה לעבודה. לעיתים אין הן פונות כלל. מטרת קבוצה זו, לעודד נשים ערביות מיפו, שהוכרו כנכות, להשתקם בעבודה ולשנות את מצבן האישי והסוציו-אקנומי.

קבוצה זו נועדה לעודד נשים ערביות נכות מיפו, להשתקם בעבודה ולשנות את מצבן. 10 נשים בנות 21 עד 55 אותרו כמתאימות והוזמנו להשתתף בקבוצה, מהן שבע מוסלמיות - רובן בלבוש דתי ושלוש נוצריות. הפגישות התקיימו בעברית.

### תוכנית ייחודית

תוכנית שיקום ייחודית נבנתה עבור הנשים במרכז לשיקום מקצועי בחולון, ובכל שבוע, במהלך חודשיים, התקיים במרכז מפגש קבוצתי. המפגשים נועדו להעצים, לשתף ולעודד, לגבש קבוצת תמיכה הדדית לקראת יציאה לעבודה, וליצור קשרי אמון בקבוצה כבסיס להרחבת הקשרים בקהילה.

### יוצרים שינוי

בחלקו הראשון כלל כל מפגש הפעלה יצירתית באמצעות מוסיקה, ציור, פלסטלינה, קלפים, חפצים, פיסול אנושי ועוד. בחלק השני עובדו התכנים. התכנים עסקו בקשיי האישה לצאת לעבודה בחברה הערבית ובחברה היהודית, קושי היציאה מהטריטוריה המוכרת, קשיים כלכליים, ומצוקות אישיות ומשפחתיות.

הקבוצה שימשה כמקור תמיכה לנשים אל מול רצונן לצאת מהבית והצורך להתפרנס, ובכך חשיבותה.



## עצמאיות בשטח

בתום חודשיים שולבו שמונה נשים בסדנאות מטבח, הדרכת טיולים, אלקטרוניקה, משרדאות וטיפוח החן. חלקן היו מועמדות לעבודה עצמאית בבית וקיבלו סיוע ליזמות עסקית. בשלב זה נמשכה פעילות הקבוצה אחת לחודש, ולפי הצורך נשמר קשר שוטף בין המפגשים.

### מנחות:

אסתר דינר, עו"ס	רחל בוסתן, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
שיקום סניף תל אביב	שיקום סניף תל אביב

# להשתקם דרך המשפחה

## קבוצת בני משפחה של נשים ערביות חרשות

**כ** חלק מההתייחסות לאוכלוסיות בעלות מאפיינים וצרכים ייחודיים, מצאנו כי בכפר עין מאהל קיים מספר גבוה יחסית של נשים חרשות מלידה. נשים אלה שרויות בבידוד חברתי ותרבותי המאפיין מסגרת שמרנית, מסורתית, המעצימה נכות והיעדר עצמאות תיפקודית.

לנשים השכלה בסיסית של חינוך מיוחד, הן נעדרות תמיכה טיפולית וחינוכית בשפת הסימנים ובקריאת שפתיים, והן אינן קוראות בערבית ובוודאי שלא בעברית. הנשים מקיימות ביניהן ועם המקורבים תקשורת על בסיס סימנים מוסכמים. בכך נמנעת מהן תקשורת עם החברה ועם אוכלוסיית החרשים באזור.

מטעמי מסורת ותרבות הן אינן נישאות, מה שמעצים את הקושי. באין יכולת להקים משפחה הן נותרות חסרות מעש או מטופלות בהורים קשישים. הדבר דוחק אותן עוד יותר לשולי החברה, התרבות והפנאי, והן שרויות בתחושת ריקנות וחוסר תכלית. במגבלות אלה, החרשת מפוקחת על-ידי בן משפחה דומיננטי שאחראי לכל החלטה ועניין בחייה. אדם כזה שימש כחוליה לגיוס החרשת לתוכנית הקבוצה השיקומית.

## 20 בני משפחה

בקבוצה זו השתתפו כ-20 בני משפחה ובהם הורים, אחים וגיס של חרשות-אילמות מלידה גילאי 20 עד 40, תושבות עין מאהל. המפגשים התקיימו במתנ"ס הכפר, בינואר 2009, לאורך שמונה מפגשים.

## תמיכה והתמודדות

מטרת הקבוצה היתה -

- להביא לשיתוף ותמיכת הורים ובני משפחה, לקראת תהליך שיקומי של החרשת הבוגרת.
- לגבש קבוצת בני משפחה בעלת מכנה משותף של התמודדות עם מגבלה תפקודית וחברתית.
- לפתח מיומנויות לתיפקוד עצמאי של החרשת ככלי להתמודדות בחיי היום יום.

### מנחות:

שאדיה סבית, עו"ס	ענת פריימן, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
מרכז שיקום נצרת	שיקום סניף נצרת

## להתחדש ולהתרגש קבוצת תמיכה לאלמנות ואלמנים ברמת גן

קבוצת תמיכה של אלמנות ואלמנים יצאה לדרכה בנובמבר 2008, בהשתתפות עשר נשים וארבעה גברים. המשתתפים, גילאי 40 עד 50, איבדו את בני זוגם חצי שנה עד שנה וחצי לפני כניסתם לקבוצה. במהלך הזמן נותר גרעין קבוע של עשרה חברים - שני גברים ושמונה נשים. הקבוצה נפגשה אחת לשבועיים במשך חמישה חודשים, בסניף רמת גן.

## מאבל לשמחה

מטרות הקבוצה המרכזיות היו - עיבוד תהליך האבל בשלביו הראשונים, שמירת מסגרת תעסוקה והתמודדות עם הסביבה ובני משפחה. המפגשים התנהלו על ציר אמביוולנטי של אבל ואופוריה, עיסוק באבל והמשך החיים. המשתתפים ביטאו כאב, ריקנות, חוסר אונים ובדידות והיו שמצאו מפלט בהומור.

הרצף הרגשי קיבל ביטוי במפגשים. משתתפים אחדים היו תקועים באבלם והקבוצה עודדה את החברים ליצור שינויים, לחזור לחיים. אחרים יזמו אווירה עליזה יותר במפגשים, צחוק, ובילויים. רצף זה איפשר לכל אחד מחברי הקבוצה למצוא לעצמו מקום. הקבוצה הכילה קשת של תגובות ורגשות, והתגבשה משמעותית. במפגש הסיום התוודעה הקבוצה לזוג חדש שנוצר מקרב המשתתפים.

## התחלות מרגשות

בסיום מפגשי הקבוצה המשיכו חבריה להיפגש אחת לחודש-חודשיים בבית אחד מהם או בחוץ במסגרת בילוי. שנה לאחר סיום התהליך הקבוצתי התקיימה פגישת מעקב, שבה נמצא כי כל אחד מהמשתתפים התקדם מאז תחילת התהליך, על רקע תמיכה הדדית בין חברי הקבוצה. שני הזוגות שימשו בסיס איתן להמשך הקשר ושימורו.

בעקבות פעילות הקבוצה, ארבעה חברים החלו בשיקום מקצועי. אחת החברות התחילה לעבוד. שלוש חברות נזקקו לשינוי מקצועי לאחר שעיבדו את האבל והתחזקו.

### מנחות:

אסתי קרונבלט, עו"ס	יפעת גריידי, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
שיקום סניף רמת גן	שיקום סניף רמת גן

# כוחה של פתיחות

## קבוצת שיקום לעולים דוברי רוסית

**ח**לק מהנכים בארץ הזקוקים לשיקום הם דוברי רוסית. הבדלי שפה, מנטליות ורקע תרבותי מקשים על האפשרות להעניק להם שירותים שוויוניים. העולים חווים בדידות וניכור, גם כעולים וגם כנכים. תהליכי הקליטה שלהם ארוכים והם חשים מנותקים. מצב זה הוליד את הצורך בהקמת קבוצה טיפולית ממוקדת לאוכלוסיה זו, ובכך לאפשר להם לעבור תהליכי שיקום משופרים ולחזק בהם את תחושת השייכות לישראל.

### זה עובד גם ברוסית

12 נכים דוברי רוסית בפתח תקווה וסביבתה הביעו נכונות להצטרף לקבוצה. עשרה התמידו בתהליך הקבוצתי. המשתתפים היו בעלי נכויות פיסייות שונות, רובם חולי סרטן, וכן חולי לב ובעלי בעיות אורתופדיות. חלקם כבר נמצאו בתהליכי שיקום, או בשלבי איבחון וגיבוש וחלקם עבדו או למדו. הקבוצה התכנסה לעשרה מפגשים בפתח תקווה והתנהלה בשפה הרוסית. הצורך המיידי של המשתתפים התמקד בקבלת מידע אודות זכויותיהם כנכים ובנושא שיקום ותמיכה רגשית וחברתית.

### ביטחון ושייכות

התכנים שעלו בקבוצה סייעו לחבריה להתמודד עם המחלות ועם תחושת הזרות והבדידות. בהדרגה נפתחו המשתתפים זה לזה והתאפשרה העלאת תכנים רגשיים. דיון שנערך ביום השואה חיזק בהם את תחושת ההשתייכות לארץ וליהדות. בשלב הסיום דיווחו המשתתפים על שיפור בביטחון העצמי ועל אמונה חדשה ביכולתם להשתקם. הקבוצה חיזקה את הנכים והאיצה את חלקם להיכנס לתהליך שיקום.

המשתתפים הביעו הערכה ליחס שניתן להם, למידע שקיבלו ולתמיכה ההדדית שחברי הקבוצה העניקו זה לזה. ניסיון קבוצתי זה מצביע על כך שלמרות תרבות של סגירות, ניתן לסייע להם באמצעות קבוצה מתאימה, בהעצמה ובשיקום מקצועי.

#### מנחה:

אירינה גורדין לופו, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף פתח תקווה

## נוגעות בחיים קבוצת נשים נכות

**ל** אישה עם נכות תפקיד כפול במעגלי החיים השונים. מצב זה מתבטא בין היתר בזוגיות, הורות, עבודה. ריבוי המשימות נוגס בעצמיות ומתבטא בעיקר בויתור על יציאה לעבודה ובמקרים מסוימים, ויתור על זוגיות. מטרת הקבוצה היתה לטפל באופן ייחודי ומעמיק בצרכים המיגדריים ולספק כלים להתמודדות עם שינוי מעמדן ועם יציאה לעולם העבודה.

לקבוצה זו הצטרפו 14 נשים וסיימו אותה 11. המשתתפות, בנות 30 עד 55, בעלות נכויות פיסיות, אמהות לילדים ורווקה אחת. הקבוצה פעלה בירושלים בינואר 2007 וקיימה 20 מפגשים שבועיים. המשתתפות נבחרו על-פי רמת נזקקות, מידת מוטיבציה והתאמה לתהליך קבוצתי.

במפגשי הקבוצה נעשה שימוש בכלים מטפוריים - היכרות באמצעות חפצים, תרגיל התמודדות, משחק תפקידים, ולסיום - מטפורת ה"מזוודה".

### המגבלות

המגבלות הפיסיות של המשתתפות השפיעו על תהליך הקבוצה - איחורים, שמירה על כיסא פנוי, היעדרות לצורך בדיקות, טיפולים, החמרה במצב רפואי, חזרת המחלה וקושי להיפרד.

### הדינמיות

הקבוצה התמקדה באופן דינמי ועמוק ביחסים בין-אישיים. מטרתן הסמויה של המשתתפות היתה - תמיכה, הכלה ואמפטיה. ניתן לציין את העלאת נושא הניקיון לפסח, ההתנגדות למטפורת המזוודה ומחאה על סיום הקבוצה.

#### מנחות:

נעמי טלר, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף ירושלים

תמר מודריק, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף ירושלים

# אלמנות מתחילות פרק חדש בקבוצה תומכת

**ק**בוצת האלמנות בעפולה הוקמה מתוך צורך במסגרת תומכת להתמודדות עם חיי היומיום בעקבות אובדן בן הזוג. דגש ניתן לנושאי תעסוקה ושיקום. בקבוצה השתתפו עשר אלמנות, ובהמשך התמידו שמונה, בנות 40 עד 50, שהתאלמנו תשעה חודשים עד חמש שנים לפני היפתח הקבוצה. הקבוצה התכנסה אחת לשבוע, במשך 12 מפגשים מובנים.

## עולם של התמודדות

הקבוצה התמקדה בשורת נושאים ייחודיים המאפיינים את חיי האלמנות - סיפור ההתאלמנות והציפיות, התמודדות עם תהליך של אבל ואובדן, התמודדות עם הילדים, התמודדות עם המשפחה המורחבת והסביבה, שיקום תעסוקתי, פרק ב', ושינויים בעקבות הפרידה מהבעל.

## נוחות וביטחון

הקבוצה היתה מרתקת, מרגשת ומלאת עניין. הבחירה במפגשים מובנים העניקה נוחות וביטחון. הנושאים שהועלו, נפתחו והתרחבו באופן דינמי. נוצרו תהליכים עמוקים ומרגשים בקרב כל אחת מהמשתתפות ובקבוצה כולה.

## לנוע על ציר הזמן

המפגשים נעו בין אירועי העבר, לבין תוכניות העתיד ולבין מה שקורה כאן ועכשיו. התנועה על ציר הזמן היתה אחד המרכיבים להצלחת הקבוצה. הסיפור החל בהתאלמנות והסתיים באובדן. חזרה לאותו סיפור, אך ממקום עמוק יותר. בכך התאפשרה למשתתפות התמודדות עם האובדן ממקום שונה ובוגר יותר.



## מציירים דילמות

השיקום התעסוקתי עלה כנושא מרכזי בקבוצה. כל אחת מהמשתתפות התבקשה להתייחס למשמעות העבודה עבורה. גם הנשים העובדות ציינו את הקשיים והחששות במקום העבודה לאחר ההתאלמנות.

הנשים התבקשו להעלות דילמות מעולם העבודה, לבטא את הדילמה בציור, להתייחס אליה ולחשוב על פתרון. הפעלה זו, בעולם של דימויים, דילמות ופוטנציאל, המחישה למשתתפות את הכוחות שכל אחת רואה בעצמה ובסיפורה האישי וכיצד ניתן לצמוח מתוך כך.

## בכבוד ובהכלה

הקבוצה עברה תהליך התפתחות מרשים שבא לידי ביטוי באופן התייחסות המשתתפות לדברי אחרות, ביכולתן להשמיע זו לזו דברים קשים וכואבים באופן מכבד ומכיל, וביכולת להשמיע ולכבד דעות שונות.

מתחושות ניכור, ריחוק וזרות עברה הקבוצה לאווירה פתוחה, נעימה ומקבלת. כך נוצר אמון הדדי רב בין המשתתפות בקבוצה. ניתן היה להבחין בתהליך הצמיחה האישי שעוברת כל משתתפת, וביכולת החדשות להתבטא. האלמנה קיבלה חיזוקים לתפקודיה מחוץ לקבוצה ולשיפור ההתמודדות בכל מעגלי החיים.

### מנחים:

אודי קורמן, עו"ס

מנחה קבוצות

שיקום סניף עפולה

זוהר כהן, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף עפולה

# לפרוץ את החומה

## אלמנות ערביות

### מתחילות שיקום מקצועי

ל אלמנות במיגזר הערבי מעמד מורכב ביותר בתוקף היותן אלמנות בחברה שמרנית ומסוגרת. הרעיון להקים קבוצת אלמנות ערביות מושתת על הצורך בקבוצת תמיכה בעלת מכנה משותף, אשר תאפשר תהליך שיקומי.

אלמנה במיגזר הערבי חשופה לביקורת רבה ומצויה תחת עינם הבוחנת של משפחת הבעל שנפטר, השכנים ותושבי הכפר. עם התאלמנותה מצופה ממנה להפגין את אבלה, לעטות בגדים כהים, לא להתאפר, ולדכא כל סממן של רצון להמשיך בחיים. האישה נתונה לביקורת ומעקב בכל מעשיה ותנועותיה ובמידה רבה נשללת ממנה עצמאותה.

עשר נשים בנות 25 עד 30 הוזמנו למפגש היכרות, רובן אלמנות חדשות ואמהות לילדים קטנים. לאחר שנוצר אמון ראשוני, הביעו הנשים רצון להשתתף בקבוצה ולשקם את עצמן. הנשים הכירו זו את זו, אך לא היה קשר ממשי מוקדם ביניהן. המפגשים התקיימו בכפר מג'אר אחת לשבוע, מסוף 2008 עד אמצע 2009.

## רוצות להתחיל מחדש

למפגשים הוכנו נושאים מראש, אך הנשים עצמן העלו את הנושאים לדיון. זו היתה עבורן הזדמנות ראשונה לדבר על מצבן. כל אחת מהן סיפרה את סיפורה האישי בלא עכבות ומחסומים.

במפגשים עלתה מורכבות חייהן מנקודות מבט שונות - בדידות, רצון לעשות למול פחד משינויים, החיים הקשים עם הבעל בעבר על רקע בעיות סמים, אלכוהול ואלימות, התמודדות עם האבל, גידול וחינוך הילדים, מעמד האלמנה בחברה, התערבות וביקורת החברה וכן דרכי התמודדות עם מצבן.

.....

הקבוצה העניקה כתף ומשענת והנשים הביעו הזדהות ואמפטיה. במקביל למפגשי הקבוצה ובשיתוף עם המתנ"ס, גובשה קבוצה להשלמת 12 שנות לימוד, כשלב טרום שיקום ולקראת איבחון מקצועי. האלמנות השלימו 12 שנות לימוד, חלקן בהצלחה.

## לימודים ועבודה

בשלב השני עברו הנשים איבחון מקצועי במרכז שיקום טבריה. נשים אחדות נמצאו מתאימות ללימודים ואצל אחרות אובחנה התאמה לעבודה בלבד. התהליך הקבוצתי שחרר מעט את טבעת הסגירות, וכך הנשים הגיעו באופן עצמאי לפגישות האישיות לדין בהכשרה מקצועית והשמה בעבודה. בפגישות האישיות נבחנו סיכויי ההשתלבות בעבודה והתאמת תחום הלימוד למטלות הטיפול בילדים.

מתוך עשר הנשים - אחת השלימה קורס ספרות ועובדת בביתה. אחרת למדה בקורס לקוסמטיקה. שלישית סיימה קורס ניהול מערכות משרד ונכנסה לתהליך חיפוש עבודה. אישה נוספת השתלבה במוקד הטלפוני במג'אר ואחרת החלה לעבוד כמזכירה בבית ספר. לנהיגה בכפר.

### מנחה:

סיון ישראל, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף טבריה

# לשנות דפוסי מחשבה, לפתח גישה חיובית קבוצת תמיכה בנשים נכות

לנשים מוגבלות, קושי מיוחד הנובע מאפליה כפולה - כנשים וכמוגבלות. לנשים אלה הערכה עצמית נמוכה יותר מאשר לנשים רגילות.

בקבוצת נשים, נפתחת בפני המשתתפות הזדמנות ייחודית לעסוק במצבן ולמצב את עצמן בחברה. בעקבות יחסים עם נשים אחרות מתרחש שינוי, הן מגדירות מחדש במילותיהן את עולמן הייחודי. הפרידה הזמנית מחיי היומיום משמשת בסיס להעצמה אישית וקבוצתית.

קבוצה זו נועדה להעצים ולחזק את ביטחונן העצמי של הנשים ולהגדיל את סיכוייהן להשתלב בעבודה. בקבוצה השתתפו תשע נשים בנות 20 עד 35, בעלות מחלות ונכויות פיזיות שונות וקשות, שנאלצו לוותר על המקצוע בו עסקו בשל מצבן הרפואי, ונמצאות בתהליך שיקום מקצועי. הקבוצה התכנסה ל-12 מפגשים

העצמה היא תהליך שבו מתפתח, ניתן או מושג כוח, כדי שיחידים או קבוצות יעברו ממצב של חוסר אונים יחסי למצב של כוח יחסי. תאוריית ההעצמה גורסת כי בכל אדם טמון פוטנציאל של עוצמה ויכולת הניתנים למימוש.

הקבוצה לנשים נכות יצאה לדרכה באפריל 2008 בסניף ראשון-לציון, בהשתתפות עשר נשים, ובהמשך עם שמונה נשים בנות 40 עד 50, אמהות לילדים ובעלות נכות פיזית או נפשית. קבוצה קצרת מועד זו תוכננה ל-12 מפגשים.

## לקראת השתלבות בעבודה

הקבוצה הוגדרה כמסגרת לתמיכה הדדית, שבה הנשים יכולות לבטא באופן חופשי ולגיטימי תחושות הקשורות בנושא הנכות. הקבוצה הונחתה ברוח ההעצמה, בגישה דינמית ממוקדת בשיקום, כשמטרת העל היא השתלבות בעולם העבודה.

---

## נכות. מכשול ואתגר

הנושאים המרכזיים שהוגדרו לטיפול בקבוצה - קושי להשתלב בעבודה, "הורות כפולה" - בילדים ובהורים מזדקנים, אפליה כפולה - נשים ונכות, והכרה בזכויות, בנכות ובנשיות.

הקבוצה עסקה בנכות כמכשול וכאתגר. בין הנושאים שעלו לדיון - דימוי חברתי, דימוי גוף נשי, התמודדות עם גיל המעבר, הורות לצד המחלה, והשפעה על הזוגיות. המשתתפות ביטאו שאיפה להתקדמות, אקטיביות ורצון לשלוט בחייהן. המקום וההכרה שהוענקו לנשים בקבוצה, הובילו לצמיחה ולעשייה.

בתום 12 מפגשים יצאה הקבוצה להפסקה של חודשיים וחצי, ולאחריה הוארכה פעילות הקבוצה והיא שבה להיפגש אחת לשבועיים.

## הקבוצה מתחדשת

רוב המשתתפות גילו נכונות להמשיך ולהשתתף בקבוצה. תהליך איסופה מחדש של הקבוצה וגיבושה היה כרוך בחבלי לידה. תהליך השיקום שכל אחת מהנשים עברה, עורר חששות וקשיים, גם במשפחה. הקבוצה המשיכה לשמש עבור הנשים כמרחב לביטוי מצוקותיהן כנכות בעולם העבודה.

המספר המצומצם של המשתתפות בקבוצה סייע ביצירה מחודשת של אינטימיות קבוצתית ותכנים רגשיים בקעו ממעמקי הנפש. עם זאת, התעורר צורך בהגדלת הקבוצה במטרה לתרום למשתתפות הוותיקות וגם לחדשות הממתינות לקבוצה. שלוש חברות חדשות הצטרפו לקבוצה והתמידו בה.

במארס 2009 יצאה הקבוצה המאוחדת לדרכה המחודשת. הוגדרו הציפיות ונוסח חוזה קבוצתי חדש. במפגשים הראשונים נעשה טיפול בקלפים טיפוליים ובכלים השלכתיים להעמקת ההיכרות בקבוצה. כשהקבוצה התאחדה היא יצאה ל"מסע נשי" משותף אל עבר שינוי והתחלות חדשות. לאחר האיחוד פרשו בהדרגה שלוש נשים.

## הנושאים החשובים של הקבוצה המאוחדת

**הגדרה עצמית.** זהות עצמית והגדרה עצמית כאישה, אם, נכה. השלכות המחלה ומפגש עם חלקים כואבים ומודחקים

**מתומכת לנתמכת.** מעבר הנכה ממצב של תומכת בסביבתה בעבר, למי שכעת נזקקת לתמיכה מאותה סביבה. תהליך השיקום יצר הזדמנות להתבוננות עצמית בצרכים ובכישורים האישיים של כל אחת מהמשתקמות. נדונה גם חשיבות שמירת מסגרת הקבוצה וגבולותיה והמחויבות לה כמקום מכיל

**הקשבה לאחרות והקשבה לעצמי.** המיומנות של דיבור בגוף ראשון על עצמי חשובה לצורך הבעה אישית ותורמת לתהליך ההעצמה ונטילת אחריות על רגשות ותוכניות לעתיד

**ויסות עצמי.** חווית ההזדמנות "לדבר על עצמי" היא מרגשת ועוצמתית, ונוצר צורך בקרב חברות בקבוצה לקחת את כל המקום לעצמן. המפגש עם המגבלות מכאיב ומתסכל. הקבוצה דנה בצורך לווסת הצפות רגשיות בעת הצורך, בקבוצה כמו בחיים

**אינטימיות.** האווירה שנוצרה בקבוצה פתחה דלת לנושאים יותר ויותר אינטימיים שיש בהם כאב רב, פחד לדבר בפני אנשים, דימוי עצמי נמוך, והתמודדות עם המשפחה.

בהמשך הדרך, משתתפות אחדות עזבו את הקבוצה, רובן בעקבות השתלבותן בעבודה. לאור זאת נוצרה מועקה סביב התחושה שלכאורה מי שעדיין אינה עובדת, מוצלחת פחות עם זאת, הקירבה והאינטימיות איפשרו להעלות נושאים כאובים, כגון הימנעות מקשר זוגי, רגשי נחיתות, חרדה מקשר ודחייה מצד בני המין השני. גברה הבנת הזיקה בין אחריות אישית ובין היכולת לחולל שינוי. הדיונים המהותיים העניקו למשתתפות כלים לחיזוק והעצמה בהתמודדות עם העולם ולקראת צאתן לעבודה.

## צידה לדרך

כחודשיים לקראת הסיום המתוכנן הועלה בקבוצה נושא הפרידה. עלתה שאלת המסוגלות להמשיך לבד. לאור זאת הוענקו למשתתפות כלים מעשיים לתיפקוד בעתיד ולהשתלבות

בעבודה. ניתן בקבוצה מקום לכל הרגשות השליליים, החששות, הציפיות, כמו גם לעוצמות שנחשפו והתפתחו. כל אחת מהנשים התבקשה לסכם את חוויות ההשתתפות בקבוצה ואת הכלים אותם שרכשה. המשתתפות קיבלו כרטיסי ברכה לקראת צאתן לדרך חדשה.

## תובנות

הקבוצה הונחתה על-פי התפיסה שהשיקום מתרחש בתוך מכלול התמודדויות. ניתן היה להבחין בהתפתחות אישית של כל אחת מהמשתתפות. כל הנשים נכנסו לתהליכי שיקום מתקדמים - השכלה גבוהה, הכשרות מקצועיות והשתלבות בעבודה.

## יש תוצאות

העבודה בקבוצה סייעה לנשים לשנות דפוסי מחשבה והתנהגות, לבטא רגשות, לשתף ולהיחשף. הקבוצה העניקה למשתתפות הזדמנות להיפרד זמנית מהמציאות היומיומית, להיות מודעות ולהתחבר לעצמן. לקראת סיום ניתן היה להבחין בשינוי שהתחולל אצל מרבית המשתתפות. שלוש משתתפות השתלבו בעבודה. אחת החלה ללמד בהכשרה מקצועית. שתיים החלו תוכנית שיקום ושתי משתתפות המשיכו את תוכנית השיקום בה החלו בטרם הקבוצה. משתתפת אחת נשרה מהקבוצה.

מטרת המפגשים היתה להעצים נשים בעלות מוגבלות לקראת צאתן לעולם של עבודה. היעדים היו פיתוח מודעות עצמית גבוהה יותר ויכולת להתמודד מתוך אחריות ועצמאות. ואכן גברה אצלן תחושת האחריות, והתחזקה ההכרה בצורך לשנות דפוסי התנהגות ולפתח תפיסה חיובית ומעשית.

### מנחות:

אירית טובול-אפרתי, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף ראשון לציון

נלי שחר, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף ראשון לציון

# אמונה, העצמה ושיקום

## קבוצת נכים מהמיגזר הערבי

ל נכים מהחברה הערבית מאפיינים ייחודיים - היעדר כישורי חיים, דימוי עצמי נמוך, הגנת יתר ותלות רבה במשפחה. אלה חוסמים תהליכי שיקום, מעצימים את הנכות ומשליכים על עתידם האישי, המשפחתי והתעסוקתי. כך אין הם יכולים להגיע למיצוי יכולותיהם.

קבוצת העצמה ושיקום זו החלה עם 14 משתתפים וסיימה עם עשרה. חברי הקבוצה התחלקו לשבעה גברים ושלוש נשים, גילאי 18 עד 30, רובם רווקים. כל המשתתפים היו נכים שסבלו מנכויות קשות, חלקן מלידה וחלקן כתוצאה מתאונה או מחלה, ונמצאו בשלבי שיקום התחלתיים. הקבוצה התכנסה בעכו, החל באפריל 2009, אחת לשבוע, למשך עשרה מפגשים, כשמטרות הקבוצה - העצמה ואוריינטציה שיקומית.

### המטרות החשובות

- עיבוד תחושת האובדן.
- מיפוי כוחות וחסמים.
- דרכי התמודדות וטכניקות לשימוש במשאבים.
- מידע אודות שיקום.
- חיזוק היוזמה, הבחירה, תחושת מסוגלות, אמונה והערכה העצמית.

### הנושאים המרכזיים

- משמעות הנכות והאובדן בעיני הנכה.
- חסמים אישיים ומשפחתיים המשמרים את הנכות, דפוסי החשיבה וההתנהגות.
- דרכי התמודדות - בקשת עזרה וקבלתה, יוזמה ואחריות אישית, רגשות, אסרטיביות, חשיבה חיובית ודיבור פנימי.

- אוריינטציה שיקומית - מידע אודות תהליכי שיקום מקצועי והכוונה למרכזי לימוד והכשרה.
- מיקוד שליטה פנימי ותיכנון לעתיד. שיקום תעסוקתי, זוגיות, פוטנציאל תיפקודי, תרגום המטרות לפעולות ומשימות והערכת התקדמות.

## משנים תפיסות

- חברי הקבוצה עברו תהליך העצמה ייחודי ומשמעותי.
- בפני כל חברי הקבוצה נפתחה הזדמנות לבחון מחדש את תפיסותיהם, עמדותיהם ורגשותיהם באשר לנכותם, ואכן התחולל שינוי תפיסתי.
- למרות השונות בקבוצה, הופנם המכנה המשותף. ההתנסות המשותפת איפשרה קבלה ולגיטימציה לשונות בנכות.
- נוצרו חשיפה, התחלקות, דיאלוג ודיון אמיתי. ניתן ביטוי לרגשות של חוסר ביטחון עצמי, דחייה, נחיתות והשלכתם על חיי המשפחה, התעסוקה והחברה.
- בתחילה הסתמנו דפוסי הדחקה, הימנעות והשלכות, כמתבקש מהתפיסה החברתית של ה"מאצ'ו" הערבי.
- השינוי בדימוי העצמי, זיהוי החסמים ודפוסי החשיבה הביאו ליתר יוזמה, בשלות ומעורבות בתהליך השיקום ובתקווה לעתיד.
- המשתתפים התחייבו להתקדם במסלול של שיקום מקצועי.

### מנחה:

אמג'ד דאוד, עו"ס

מנחה קבוצות

שיקום סניף נהריה

# צובעים את החיים בירוק

## קבוצת נגמלים מסמים בקורס גינון

**ב**מהלך השנים האחרונות נעשה ניסיון להתמודד עם אנשים שאינם עובדים, מוכרים כנכים במוסד לביטוח לאומי ואף מקבלים קיצבת נכות בגין אובדן כושר עבודה ואינם משולבים בקהילה. מצב נגמלי הסמים באוכלוסייה זו הוא הקשה ביותר. הנגמלים, גילאי 40 ומעלה, שהו רובם בבתי סוהר, עברו תהליך של גמילה, אך מקומות עבודה נמנעים מלהעסיקם על רקע עברם ומצבם הרפואי.

בטבריה שבה התקיים קורס זה, קיים גוף המטפל בנגמלים מסמים, אך אין בכך די. חוסר תעסוקה ושעמום מחזירים אותם בנקל לסמים ולפשע. מן העבר השני, הנגמלים הם ברובם נטולי השכלה, ושילובם בקורס ארוך הדורש למידה רבה אינו מתאים להם ומועד לכישלון.

### פיתרון יצירתי

הקורס לגינון נפתח בהתבסס על הצורך של הנגמלים בעבודה בחוץ ולא במפעל, בעבודה פיסית ולא משרדית, וכן על תוכנית העירייה לפתח גינון בעיר. פעילותם כגנים תוך נטילת אחריות, היא הזדמנות עבורם לשוב לעולם העבודה. המגע עם התושבים מקל על שיבתם לחברה.

### במקצוענות ורצינות

לאחר מיון ואיבחון, נמצאו עשרה אנשים מתאימים לקורס והם שולבו בו. אחת לשבועיים נערך מפגש קבוצתי, בכל חודש נערך סיכום קבוצתי ואישי. במפגשים ניתן משוב, נבחנה ההתקדמות והמשתתפים הונעו לקראת תעסוקה בעתיד.

הלימודים התקיימו במשך ארבעה חודשים ולאחר מכן החל השלב המעשי. הקורס נבנה על-פי אמות מידה מקצועיות ובסופו ציפתה למסיימים תעודה מקצועית מוכרת על-ידי משרד התמ"ת. החברה הכלכלית טבריה תמכה בפרויקט והתחייבה להעסיק את רוב בוגריו.

החודש הראשון הוקדש לגיבוש הקבוצה, התמודדות עם בעיות משמעת קטנות ויצירת נהלי לימוד קבועים. רוב המשתתפים לא למדו באופן מסודר ומאחוריהם ניצבו שנות עימותים רבות עם החוק ושהייה במסגרות טיפוליות. תלמיד אחד נשר במהלך החודש הראשון, אך עם הזמן הקבוצה הלכה והתגבשה.

## מתחילים מלמטה

חלק מהמשתתפים לא ידעו קרוא וכתוב והיה צורך בתמונות ובהמחשות. התגלו קשיים בריכוז ממושך ונדרשו הפסקות רבות. בכל יום התקיימו סיורים על מנת לראות גינות, לזהות צמחים ולהכיר כלי עבודה. עם הזמן התפרסו הסיורים גם לישובים אחרים. המשתתפים נעזרו זה בזה ותרמו רבות לגיבוש הקבוצה.

## מגיעים גבוה

הלימודים התנהלו ברמה גבוהה. המדריכים מלאי המוטיבציה הציבו בפני המשתתפים רף ציפיות גבוה וסייעו להם להתמודד עם הלימודים ועם הקשיים. תעודה רשמית לה ציפו היתה עבור חלקם תעודה ראשונה בחייהם.

## חוזרים ותורמים לקהילה

בשלב המעשי הופנו המשתתפים בקורס לעבודה באזור המגורים שלהם, זאת במטרה להמחיש להם את מצבה הקשה של השכונה ולאפשר להם לתקן. בתחילה היתה הסביבה חשדנית ולאחר מכן תמכה וסייעה. פציעת אחד החברים המחישה את מורכבות העבודה ושיפרה את המיומנות.

יום לימודים אחד בשבוע הוקדש לרענון, העשרה והכנה למבחן. שלושה חברים נפלטו מהקבוצה, שניים מהם חזרו להשתמש בסמים. המשתתפים שנותרו תיפקדו כראוי, תוך תמיכה והדדיות. בהמשך החלו לעבוד בחברה הכלכלית ועמדו היטב במטלות.

חברי הקבוצה ראו במבחן, אתגר אישי ואבן דרך בתהליך. כולם קיבלו עידוד ותמיכה, עברו את המבחן בהצלחה וקיבלו תואר "גנן מעשי". לבחינת "גנן סוג 1" אספו המשתתפים כוחות נוספים ולאחר שבועיים עברו כולם גם מבחן זה בהצלחה.

## עבודה עצמאית

בתום הלימודים, עם צאתם לעצמאות, עלו בעיות בביצוע מטלות, קבלת סמכות, והיעדרויות. וכך הוחלט על קיום מעקב במשך שלושה חודשים נוספים. בהמשך, עלו המשתתפים על הדרך הנכונה ורוב הקשיים נפתרו. סוף הסיפור - נבחרת של שישה גננים המשיכה לעבוד ברחבי העיר, העניקה דוגמא לאחרים ותרמה רבות למשפחות.

### מנחה:

ראובן חריטון, עו"ס

מנחה קבוצות

שיקום סניף טבריה

# רואים את היום הבא

## קבוצת תמיכה שיקומית לנכים

ל פניכם סיפורה של קבוצת תמיכה בה השתתפו עשרה אנשים הסובלים ממחלות כרוניות, וכן נפגעי עבודה בעלי נזק בלתי הפיך שנאלצו להפסיק את שיגרת חייהם הקודמת. לאור אלה, הם מצאו עצמם זקוקים לתמיכה והעצמה אישית שיסייעו להם להאמין ולהתמיד בתהליך שיקום מקצועי. כל משתתפי הקבוצה נמצאו בתחילתה של תוכנית שיקום. הקבוצה התקיימה בנהריה והתכנסה אחת לשבוע לאורך עשרה מפגשים.

### לקראת התחזקות

הקבוצה שמה לה ליעד את המטרות הבאות -

- עיבוד האובדן הפיסי והמקצועי וקבלת אני חדש.
- חיזוק הדימוי העצמי והעצמה אישית.
- חיזוק היכולת להתמודד עם חרדות החזרה לשיגרה ולמעגל העבודה.
- היכרות עם אפשרויות שיקום.

### רגשות, חרדות ואמונה

המפגשים הראשונים התמקדו בתמיכה, יצירת אמון, אמפטיה ובניית דינמיקה קבוצתית מעצימה. במפגשים אלה החלו המשתתפים לבטא באופן יזום, רגשות, קשיים ומצוקות איתם הם מתמודדים. נעשה שימוש בקלפים טיפוליים, מאמרים וסיפורים. בהמשך, עלו תכנים שהעסיקו את המשתתפים כמוגבלים וכאנשים שחוו אובדן פיסי.

בהדרגה עלה הנושא השיקומי - התמודדות עם חרדות שלפני ואחרי איבחון מקצועי, אמונה בשיקום ובחזרה למעגל העבודה באופן מכבד, והסבר מפורט אודות אפשרויות השיקום המגוונות העומדות בפניהם.

---

## רואים עתיד בהיר

במהלך מפגשי הקבוצה נוצרה דינמיקה חיובית, מעצימה ומכילה בין חברי הקבוצה, עם הבעת אמון ואמפטיה. לקראת סיום התהליך ניתן היה להבחין בהתחזקות אמונת המשתתפים בעצמם ובדימוי העצמי. אלה באו לידי ביטוי בשינוי משמעותי שחל ביחסם לתהליך השיקומי, באכפתיות ובמעורבות בדרכם החדשה. הם החלו לראות את היום שאחרי, כזמן של עשייה, מוכנות ומסוגלות להמשיך בדרך המקצועית. במפגש הסיום הביעו המשתתפים סיפוק וצפו בעתיד בהיר ומבטיח יותר מבעבר.

### מנחה:

עידית טולדנו, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף נהריה

# מאובדן לעוצמה

## קבוצת חיזוק לאלמנות ואלמנים

**נ** ובדן בן או בת זוג הוא אחד האובדנים הקשים בחיים. הוא מחייב עיבוד רגשי, כמו גם התארגנות והסתגלות לניהול חיי המשפחה וחובותיה בהרכבה החדש. לצד הריק ותחושת האובדן, על האלמן והאלמנה לחזק את הילדים ולתמוך בהם, זאת במיוחד על רקע סטטוס חברתי סטיגמטי חדש, המקשה עוד יותר על חזרתם לחיים.

קבוצה זו כינסה 12 נשים ושני גברים, גילאי 32 עד 54, שהתאלמנו חצי שנה עד שנה וחצי קודם לכן. תשעה מהם התאלמנו באופן פתאומי וחמישה כתוצאה ממחלת בני הזוג. הקבוצה פעלה בירושלים, אחת לשבוע, בין סוכות לפסח 2010 וקיימה 16 מפגשים, מתוכם שניים כפולים. רקע המשתתפים היה מגוון - דתיים, חילוניים, עולים חדשים, עובדים ומובטלים, בעלי 10 שנות לימוד ובעלי תואר אקדמאי.

### מאבל לתקווה

הנושאים המרכזיים בהם עסקה הקבוצה - עיבוד שלבי האבל, העצמת הדימוי העצמי, חיזוק התיפקוד במשפחה וכהורה יחיד, התמודדות עם תגובות החברה, יציאה לעבודה ורכישת מקצוע. דגש ניתן לחשיבות השיקום התעסוקתי כמקור לכוח. האלמנות שהיו כבר בעיצומו של תהליך השיקום שיתפו בכך את חברי הקבוצה וציינו את המשמעות, התקווה והאור שבקצה המנהרה.

### קצר ועוצמתי

מספר המפגשים המצומצם הוביל למיקוד סביב הנושאים המרכזיים. בהיותם מודעים לקוצר הזמן שמרו חברי הקבוצה על רצף ונוכחות במפגשים. כן עלו תכנים רגשיים מורכבים כבר בשלבים הראשונים, וכך עד מהרה הגיעה הקבוצה לפתיחות ואינטימיות. שני מפגשים ארוכים עם כלי הבעה תרמו מאוד אף הם להעמקת התהליך.

עם זאת, קשה היה לזהות את התהליך האישי שעברו רוב משתתפי הקבוצה. הקבוצה סיימה בתחושה של נגיעה שטחית בנושאים, בלי שניתנה להם הזדמנות להעמיק.

## פתיחות ורגישות

הקבוצה התאפיינה בפתיחות רבה שקיבלה ביטוי בשיתוף אודות קשרים מורכבים עם בן הזוג שנפטר, עוצמות אישיות ומשאבים פנימיים, כתיבת שירים, וכן יכולת לבכות ולבטא צער וגם הומור.

הקבוצה ידעה להקשיב, להכיל ולהימנע משיפוט. נוצר שיתוף בהתמודדות עם יום הזיכרון הראשון, המהווה נקודת ציון מרכזית ומשמעותית בתהליך האבל.

## מתחזקים וממשיכים

ההתמודדות עם האבל הובילה לתהליך של שיקום תעסוקתי והעצמה. בסיום הקבוצה יצאו חברים כשהם מחוזקים, בתחושת אמון בעצמם ובכוחותיהם וביכולתם להתמודד בתחומי החיים השונים. הקשר הטוב והתומך שנוצר בקבוצה הניב החלטה להמשיך ולהיפגש באופן עצמאי אחת לחודש, כקבוצה לעזרה עצמית.

### מנחות:

יעל שלקובסקי, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף ירושלים

מרים פרלה, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף ירושלים

## נשים נכות משנות גישה

נשים מוגבלות ונכות נוטות לסבול מאפליה כפולה בעולם התעסוקה, כנשים ונכות. על רקע הכרה זו התכנסה בסניף חיפה קבוצת נשים נכות ויצאה לדרכה במארס 2009. בתחילה מנתה הקבוצה 11 ובהמשך תשע נשים, הנמצאות בתהליך לקראת השמה לעבודה. הנשים היו יהודיות וערביות, עולות חדשות וילידות הארץ, בנות 21 עד 47. הקבוצה קיימה 12 מפגשים לאורך שלושה חודשים.

התהליך הקבוצתי שימש כמסגרת תומכת. הקבוצה נועדה להעצים את הנשים, לספק להן כלים שימושיים ולחזק את ביטחונן העצמי לקראת ראיונות והשתלבות בעולם העבודה.

### קריירה מול משק בית

הנושאים שעלו בקבוצה עסקו בעולם העבודה מזוויות שונות - אמהות, זוגיות, ניהול משק הבית וקריירה מקצועית. נדונו בחירות וויתורים, כגון ויתור על עבודה לטובת התמסרות לניהול משק הבית והמחיר הכבד שהאישה משלמת בהתפתחות האישית. הדיבור העצים את הראייה החיובית ונקודות החוזק.

על רקע האפליה הכפולה, נדונו יתרונות הנשים בעולם העבודה והאמונה כי לנשים כישורים שאינם נופלים מאלה הגבריים.

### דומות ושונות

ההטרואגיות של חברות הקבוצה שירטטה קווים משותפים. מהשיח נבעה תחושת העצמה, כוח והכרה ביכולות הגבוהות ובהעזה להפר מוסכמות ולחזקן זו את זו.

עלתה גם השוונות בתרבויות, בגיל ובביטויי נשיות ואמהות. השוונות הכבידה על יצירת קשר בין הנשים. משתתפות אחדות נתפסו כחלשות יותר וזקוקות לתמיכה וחסות. הנשים הדומיננטיות למדו כיצד לאפשר יתר מרחב ומשוב לנשים שתפסו מקום קטן יותר בקבוצה.

## לשנות את הגישה

הקבוצה עסקה בהתמודדות עם הנכות ומגבלותיה, ופיתחה רעיון כי נכות היא גישה וכי ניתן להתמודד עם כל מגבלה כאשר מחליטים לשנות את הגישה. ההתנסויות והחוויית המשותפות של הנשים העצימו אותן, שיפרו את ביטחונן העצמי ונטעו בהן אמונה כי למרות המגבלה יש להן מה להציע.

לקראת סוף המפגשים גבר השיח אודות יציאה לעבודה. הנשים התייצבו לראיונות וחלקן התקבלו לעבודה.

### מנחות:

רעם עזב	נגה וייס, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
	שיקום סניף חיפה



# סדנאות - הכנה לעבודה ונייהול תקציב



## נקודת פתיחה טובה

### סדנת הכנה להשמה בעבודה

**ה**סדנא נועדה להכין משתקמים באופן קבוצתי לקראת השמה, ובכך לייעל תהליכים ולחסוך משאבים הנדרשים לעבודה פרטנית. בסדנא נוצר תהליך של העצמת המשתתפים, למידה ותמיכה הדדית.

הסדנא התכנסה בסניף ראשון לציון לשלושה מפגשים, אחת לשבוע, בינואר 2010. לסדנא הגיעו 24 משתתפים, גילאי 40 עד 50 - נכים כלליים, נפגעי עבודה, אלמנים ואלמנות הזכאים להשמה. בהמשך נותרו בסדנא 18 משתתפים.

מטרת הסדנא היתה להגדיל את מספר המשתלבים בתוכניות השמה, המסיימים תהליך זה בהצלחה.

### בונים יכולות

הסדנא שמה לה ליעד -

- לחזק מוטיבציה ומחויבות לעבודה, על מנת למנוע נשירה בתהליך ההשמה.
- לבנות תפיסה מציאותית של שוק העבודה, כישורים ואפשרויות תעסוקה.
- לסייע בהבנת המטרות ותהליך ההשמה ולהשתתף בו.
- לצמצם את הפער בין הציפיות מהעבודה לבין המציאות בעולם העבודה.
- לאבחן את המועמדים המתאימים להשמה ולסנן בלתי מתאימים.

### נכנסים לעולם של עבודה

הסדנא עסקה בקשת של נושאים החשובים להשתלבות בעבודה -

- שוק העבודה, מיומנויות וכישורים נדרשים מעובדים.
- משמעות העבודה עבור הפרט. מעודדי השתלבות ומעכביה.



- תפיסה עצמית חיובית והתעצמות לקראת השתלבות בעבודה.
- השקעת זמן ומאמצים בחיפוש עבודה, קורות חיים והכנה לראיון.
- נכונות לוותרים ופשרות על מנת לממש את הרצון לעבוד.
- הסברים וסימולציות.
- מטלה לבית - ניתוח עיסוק, בדיקת מיומנויות וכישורים.

### כלים מעשיים

על רקע מצב כואב ומתסכל בשוק העבודה - התמיכה והשיתוף בקבוצה, עודדו למידה וחיפוש מסגרת תעסוקה. המפגש הקבוצתי הפיג את תחושת הבדידות. המשתתפים קיבלו כלים מעשיים, מיומנויות ונקודת פתיחה טובה יותר לקראת השתלבות בשוק העבודה. הסדנא העצימה את המשתתפים והעניקה להם ביטחון בכישוריהם וביכולותיהם להשתלב בתעסוקה.

#### מנחות:

נלי שחר, עו"ס	ציפי סולודר, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
שיקום סניף ראשון לציון	שיקום סניף ראשון לציון

## זה עובד

# סדנת תיכנון תעסוקתי לאלמנות

**ל** סדנא זו הוזמנו אלמנות שהוכרו כזכאיות לשיקום תעסוקתי. הנשים התכנסו לשלושה מפגשים בני ארבע שעות כל אחד. את הסדנא החלו 11 משתתפות וסיימו אותה שמונה.

בין מפגש למפגש התבקשו הנשים לבצע מטלות הקשורות בתיכנון תעסוקתי, העצמה והיכרות עם עצמן. כל מפגש התבסס על תהליך הפגישה הקודמת ועל המטלה שבוצעה בבית.

### פיתחים דרך

לסדנא הוגדרו היעדים הבאים -

- העצמה, חיזוק ביטחון וחיבור למקורות תמיכה.
- התמודדות עם חסמים וקשיים המונעים השתלבות בשיקום ותעסוקה.
- סיוע בגיבוש תוכנית תעסוקה בהתאם לכישורים ולערכים של כל אחת.
- סיוע בהכוונה מקצועית.

### בפגישה הראשונה

- היכרות, עריכת הסכם והצגת מטרות הסדנא.
- מילוי שאלון וגיבוש שלוש נטיות מקצועיות מרכזיות לפי טיפוסי אישיות.
- חלוקה לקבוצות לפי טיפוסי אישיות, דיון בזוגות ובקבוצה.
- דיון בעמדות לא מציאותיות של המשתתפות, כגון חוסר נכונות להתפשר.
- מטלות לבית - קיום ראיונות עם שלושה אנשים לפחות.
- בדיקת מקצועות מתאימים בספריית מקצועות.

## בפגישה השנייה

- דיון במשימות הבית.
- תירגול זוגות בנושא ערכי עבודה, כגון עזרה לזולת, ביטחון תעסוקתי ועצמאות.
- מטלות לבית - רשימת חסמים מעכבי שינוי, ורשימת מיומנויות וכוחות.

## בפגישה השלישית

- דיון בהתמודדות עם חסמים מעכבי שינוי. מודעות לכוחות ולמיומנויות שכל אחת צברה בחייה ובעבודות קודמות ושימוש בהם לצורך עבודה.
- מילוי טבלה מסכמת לתיכנון תעסוקתי, על-פי נטיות, כוחות, ערכים וחסמים. עבודה בזוגות. דיון בממצאים.
- דיון בשאלות, בעיות ומסקנות העולות מהטבלה.
- סיכום ופרידה.

## מעורבות והצלחה

בתחילה הביעו המשתתפות ספקות וחששות באשר ליכולותיהן. בסיום הסדנא נראה היה כי תחושות אלה פחתו והתפנה מקום לחשיבה אחרת המאפשרת התקדמות ושינוי. הנשים נטלו אחריות אישית על ניהול הקריירה שלהן והבינו שהתהליך הדרגתי וכרוך בהתמודדות וויתורים.

המשתתפות לקחו חלק פעיל בסדנא, ביצעו את המטלות בבית, השתתפו בדיונים, וגילו מעורבות ועניין. במהלך הסדנא גילו בעצמן כישורים ויכולות, תמכו ונעזרו זו בזו.

בסדנא החל תהליך של שינוי, העצמה וגיבוש תוכנית תעסוקתית. תהליך זה נמשך באמצעות עבודה פרטנית עם כל אחת מהמשתתפות. רובן השתלבו בתוכניות שיקומיות ובעבודה.

### מנחות:

אורלי צדוק,	ציפי סולודר, עו"ס
פסיכולוגית תעסוקתית בכירה	מנחת קבוצות
	שיקום סניף ראשון לציון

## ”משאבים” סדנאות העצמה בשיקום

**נ**שים הנזקקים לשיקום בעקבות תאונה, מחלה או מיגבלה, נאלצים להתמודד עם מציאות חדשה בחייהם. הם נדרשים למיקוד שליטה פנימי, בהירות, קבלת החלטות, התמודדות עם חסמים, ניהול זמן ומשאבים ומחויבות לתהליך השיקום. כל אלה הם מרכיבים המובילים להצלחה בשיקום.

לעיתים תהליך שיקום נתקע בשל אי הלימה בין ציפיות הנכה ובין הקושי לחולל שינוי בתהליך אישי בלבד. סדנא זו נועדה לספק מענה מיידי למי שרק החלו בתהליך שיקום ולמי שנתקעו בתהליך וחל עיכוב בכניית תוכנית עבודתם. נכים אלה חווים לרוב בלבול, חוסר ביטחון, חוסר ידע מקצועי והיעדר אמונה עצמית ביכולתם להשתקם מקצועית.

סדנא זו הוקמה עבור גברים ונשים זכאי שיקום, בני 18 ומעלה, נכים כלליים ונפגעי עבודה או איבה. שמונה המפגשים התקיימו אחת לשבוע, החל בפברואר 2009. בסדנא השתתפו כ-12 גברים ונשים צעירים. הנוכחות ברוב המפגשים לא היתה מלאה, כנראה עקב הקושי להתחייב בגילאים אלה לתהליך קבוצתי. כולם היו בתחילת דרכם השיקומית ובעלי נכונות לעבור תהליך שינוי במסגרת קבוצה.

### סדנא - כוח לשינוי

בסדנא זו ניתן דגש להעצמה, באמצעות יצירת מיקוד שליטה פנימי, תקווה, אמון, מסוגלות עצמית ואחריות אישית. בכוח הקבוצה ניתן להניע תהליכי שינוי וליהנות מתמיכה, תחושת שייכות, שותפות גורל והכוונה. וכך ניתן להציע סיוע נוסף בתהליך השיקום, למי שלא הצליחו עד כה, וגם לפונים חדשים המבקשים להגביר את סיכויי הצלחתם על-ידי רכישת מיומנויות. התערבות קבוצתית מיועדת לחבר את הפרט למשאביו האישיים והסביבתיים, לחזן האישי, למטרות, ליעדים ולחלום התעסוקתי.



## להתעצם

הסדנא נועדה להעצים את יכולת הנכים להתנהל בעולם השיקום, באמצעות תמיכה קבוצתית.

## המטרות המרכזיות

- עיבוד תחושת אובדן היכולת הפיסית.
- מיפוי כוחות וחסמים של הנכה, המשפחה והסביבה.
- כלים להתמודדות והסתגלות לחסמים.
- כלים וטכניקות לשימוש במשאבים אישיים וסביבתיים, לרבות חלופות לשיקום.
- העצמה - חיזוק יכולת הבחירה, דימוי עצמי, תחושת מסוגלות והערכה עצמית.
- שימוש בכוח הקבוצתי לשיקום מקצועי ולהנעה אישית.

## טיפול ממוקד

בכל מפגש נדון נושא מסוים באופן ממוקד. בין הנושאים - חופש בחירה, ניהול זמן, בחינת חלופות ושיווק עצמי.

בסדנא נעשה שימוש בכלים יצירתיים, כגון, קלפים, ציור וקולאז', וכן בטכניקות קוגניטיביות ליצירת שינוי, כגון NLP, דימיון מונחה וסיפורים.

### מנחות:

<b>חנה רחמים, עו"ס</b>	<b>קרן אוחיון, עו"ס</b>
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
שיקום סניף באר שבע	שיקום סניף באר שבע

# רואים את האור

## סדנת ניהול משק בית לאלמני פעולות איבה

**ב**ינואר 2007 נפתחה סדנא לאלמנים ואלמנות נפגעי פעולות איבה, תחת השם: "יצירת הון של איכות חיים - בניית ארגז הכלים האישי שלי". הסדנא נבנתה בהשראת תוכנית הטלוויזיה "משפחה חורגת", כשמטרתה לסייע למשפחות לצאת ממעגל הגירעון התקציבי ולנהל את תקציב המשפחה באופן מושכל ומבוקר.

הסדנא כללה חמישה מפגשים, פעם בשבועיים. לכל מפגש הגיעו כ-15 משתתפים. במפגשים נדונו נושאי ניהול כלכלי של משק הבית, כמפורט להלן -

### מפגש ראשון - ידע

רכישת כלים והרגלי צריכה, סטיגמות וערכים בנושא כסף, מעכבי צמיחה כלכלית, התוודעות לכלי הניהול הראשון - דו"ח הכנסות והוצאות.

### מפגש שני - ניתוח

ניתוח דו"ח הכנסות והוצאות, יצירת סדרי עדיפויות והתמודדות עם הוצאות בלתי מתוכננות, טיפים לצרכנות נבונה.

### מפגש שלישי - החלטות

קבלת החלטות ונטילת סיכונים, היכרות עם בקרה תקציבית ככלי ניהול.

### מפגש רביעי - ביטחון

פנסיה וביטוח, השוואה בין אפשרויות פנסיה שונות, סוגי קרנות וביטוחי חיים, ביטוח בריאות וסיעוד.

## מפגש חמישי - תיכנון לעתיד

נכסים משפחתיים, תיכנון לטווח ארוך של חסכונות והשקעות, ועקרונות להתווית יעדים כלכליים למשפחה.

## היה טוב

חברי הסדנא שיתפו פעולה, הכינו את המטלות ושיעורי הבית ושיתפו את המשתתפים בלבטים ובקשיים. הקבוצה התגבשה ונוצרו פתיחות והווי משותף. המשתתפים הביעו שביעות רצון רבה מהסדנא ויישמו את ממצאיה.

דרך המפגש בסדנא נוצר שיח בנושא התמודדות עם האובדן והאבל הקשורים בהתאלמנות.

### מנחות:

אורית שלינגר עשת	חדוה הלביץ, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
שיקום סניף קריות	שיקום סניף חדרה

# משנים את המצב הכלכלי

## הורים שכולים בסדנא לניהול תקציב הבית

**"מ"** דוע איני מצליח לחסוך לגיל זיקנה? כיצד אומרים לילדים "לא" כשהם מבקשים ממני כספים ואני מרגיש כל הזמן צורך לפנק ולפצות על מה שקרה? כיצד קונים נכון? האם אפשר לצאת מהמינוס? שאלות אלה ורבות אחרות עלו בסדנא לניהול תקציב הבית שהתקיימה בשיתוף עמותת "פעמונים".

לסדנא זו הגיעו 16 הורים שכולים, בהם הורים שמעולם לא נטלו חלק בפעילויות דומות. הסדנא התקיימה בסניף ירושלים, אחת לשבוע במשך חמישה שבועות. המשתתפים התמידו, גילו עניין רב בנושאים ושיתפו פעולה בהכנת שיעורי בית ובשילוב בני משפחה בתהליך. האווירה היתה נעימה, מאתגרת, מעניינת ומלאת תקווה לשינוי.

### מתחילים לנהל את החיים

הנושאים המרכזיים שנדונו - הכנת תקציב הכנסות אישי, הוצאות קבועות ומשתנות, חיסכון ומשמעותו, קניות נכונות ומבוקרות, התמודדות עם פרסומות, מבצעים וקניות לא צפויות, שימוש חכם בשירות הבנק, אחריות משפחתית משותפת לצמצום הוצאות, שליטה ותיכנון כספי. הסדנא נתנה דגש להתנהלות כאן ועכשיו, מתוך מבט לעתיד טוב יותר.

ההורים השכולים שהשתתפו בסדנא נהנו והפיקו תועלת רבה מהסדנא. החוויה חיברה אותם לתפיסה חדשה של ניהול חיים טוב יותר. מסגרת זו העניקה למשתתפים כלים לצאת מהבית להכיר אנשים אחרים במצבם, ודרכים חדשות לשינוי מצבם הכלכלי.

#### מנחה:

ריקי וייס, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף ירושלים

# קבוצות נפגעי פעולות איבה



# "דברים שרואים מכאן לא רואים משם" קבוצת תמיכה בהורים שכולים

ק בוצה זו פעלה בסניף הקריות החל בספטמבר 2007, והיא שמה לה ליעד לתמוך בהורים שכולים שאיבדו את ילדיהם במלחמת לבנון השנייה.

## 11 משתתפים שאיבדו את יקיריהם

בקבוצה שהתכנסה אחת לשבועיים משך כשנה וחצי, נטלו חלק 11 משתתפים, בהם ארבעה זוגות ושלוש נשים יחידות. תשעה מן המשתתפים איבדו את ילדיהם במהלך המלחמה. שתי נשים איבדו את ילדיהן באירועי טרור קודמים. שני זוגות חוו אובדן כפול - אם שאיבדה את בתה ושני נכדיה, והורים שאיבדו את בנם ונכדתם. ארבעה משתתפים חוו שכול קודם. שתי נשים התמודדו עם מחלה קשה של בני זוגן.

## הדרה - דחיה, בידוד, כישלון

"הדרה" היא מונח מקצועי המשקף דחיה ובידוד חברתיים, תלות, חוסר שוויון, היעדר זכויות, וכשלון מערכות שלטוניות לכלול את המודרים בתוך החברה. התהליך הקבוצתי התנהל בציר שבין הדרה ובין שייכות.

אובדן עלול ליצור תחושת הדרה, זאת על רקע תחושת חוסר האונים מול המוות. האובדן מחליש את היכולת הנפשית לעמוד זה מול זה, וליצור מפגש בין-אישי. וכך נוצרת תחושת ריחוק והדרה. תופעה זו התבטאה במעגלים החברתיים השונים של המשתתפים - שכנים, מכרים, חברים ועמיתים לעבודה. המשתתפים דיווחו על יחסי שכנות שעברו שינוי, על התעלמות מכרים, הפניית מבט, והימנעות ממפגשי פנים אל פנים.

תחושת הביטחון היא יסוד להתפתחות אישית. באובדן קשר משפחתי, נפגעי טראומה מאבדים את הרגשת העצמי הבסיסית. ניתוק רגשי מפחית את רמת החרדה באופן זמני אך גורם גם לבידוד וניכור. מצב זה יכול להתבטא בין בני זוג, בקשר עם הילדים הנותרים, עם הכלות שהתאלמנו, עם נכדים ובקשרים עם המשפחה המורחבת.

---

## הכאב, הזעם, התסכול

במהלך פעילות הקבוצה, העלו המשתתפים תחושות קושי, כאב ותסכול. אב שכול, העלה את כאבו אל מול העובדה שאחיו, בן-בריתו, אינו מגיע לאזכרות וטקסי זיכרון, במיוחד נוכח הטיפול המסור שהגיש לאחיו כשחלה. האב חש אכזבה, כעס, חוסר הדדיות ואף תחושה של בגידת האח.

משתתפת נוספת הביעה את הקושי ביחסיה עם בנה החי שקבל: "עד מתי תמשיכי לבכות? את לא מבינה שהוא כבר לא יחזור?". נוצר ריחוק רגשי בין האם לבנה. וכך ניתן היה להיווכח כי הכמיהה לקירבה אינה מתממשת ויתרה מכך, נוצרת תחושת הדרה בין הורים לילדים.

אחת המשתתפות שבנה נהרג וכלתה נישאה מחדש, תיארה את הזעם שהציף אותה על רקע הסמיכות שבין המוות ובין הנישואים מחדש. היא מתארת את אוזלת היד וחוסר האונים מול הכלה שבחרה להמשיך את חייה ולא לעסוק באובדן. קשיי תקשורת בין האם וכלתה השתיקו את הנושא ונוצרה הדרה.

התהליך הקבוצתי עודד ואישר קיום שיח פתוח אודות התחושות השונות, מתוך הכרת ערך השיתוף בחווית הכאב העמוקה.

## השמיים נופלים

אובדן טראומטי של ילדים מערער תפיסות יסוד. אנו מניחים שהעולם מיטיב ומשמעותי, בעל חוקיות, סדר וצדק ושהפרט נתפס כבעל ערך. האובדן יוצר מצוקה פנימית מתמשכת, קטיעה של רצף ומהלך החיים. אובדן הילד הופך להיות ציר מרכזי בחיי ההורה. ההורים השכולים מזדהים עמוקות עם הילד שנפטר והוא מקבל מקום מרכזי יותר בהשוואה להורים שילדיהם בחיים.

אחת המשתתפות הגיעה מרקע ערכי וציוני-לאומי. עם מות בנה, קרס עולמה הערכי והפך ללא רלוונטי. היא הפסיקה לחלוטין את שגרת חייה ועבודתה והקדישה את זמנה לטיפול בהנצחת בנה. נוצר קונפליקט פנימי ערכי בין חלקים בתוכה שהודרו אלה מאלה.

אלמנה ותיקה שאיבדה את בנה, הוצפה בתחושות הקשורות למות בעלה. לצד הכחשת הרצון לקשר זוגי אינטימי, קיימת כמיהה לקשר. הקונפליקט הפנימי מתעצם נוכח האפשרות שאשת בנה המנוח תקיים זוגיות משמעותית חדשה.

## מהדרה לשייכות

האבל של משתתפי הקבוצה חשף גם אירועי אובדן קודמים, ובכך התעצמה היכולת לגעת באובדן. הקבוצה איפשרה להכיל את החוויות הללו ולגעת בהן, מתוך תחושת הבנה, קירבה והזדהות.

תהליך העיבוד הרגשי הניע בהדרגה את המשתתפים, ממקום של הדרה למקום של השתייכות. אחת המשתתפות אשר הדירה עצמה מנכדיה ומכלתה בעקבות מות הבן, מצאה כוחות לחדש את הקשר עם נכדיה וכלתה, וחוותה עם הקבוצה התרגשות עזה. משתתפת נוספת שהיתה מנותקת מקשרים חברתיים וספונה בביתה החלה, בעידוד חברי הקבוצה, ליהנות מהשתתפות בפעילויות עמותת "משפחה אחת".

## יש תוצאות

העבודה הקבוצתית עם ההורים השכולים איפשרה יצירת יחסים שוויוניים בקבוצה, תהליכי שיתוף הדדיים, תחושת שותפות גורל, עיבוד האבל והטראומה והנעה מתחושה של הדרה וזרות לתחושה של ביטחון ושייכות.

### מנחות:

לילי וייסברגר, עו"ס

מנחת קבוצות

דניאלה שייך, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף קריות

## בוחרים בחיים קבוצת הורים שכולים נפגעי פעולות איבה

**ה** קבוצה להורים שכולים אשר ילדיהם נרצחו בפיגועי איבה, החלה לפעול בעקבות ניסיון עבר מוצלח בהפעלת קבוצות להורים שכולים.

הקבוצה פעלה במשך שנתיים, החל מנובמבר 2006. רוב ההורים החלו להשתתף בקבוצה שנה עד שנתיים לאחר רצח ילדיהם. בתחילת דרכה מנתה הקבוצה 14 משתתפים, בהם חמישה זוגות וארבעה יחידים. לשניים מהיחידים היו בני זוג שבחרו לא להשתתף בקבוצה. במהלך הזמן עזבו שניים עקב אי-התאמה ואחת שהגיעה למיציא בקבוצה, וכך נותרו 11 משתתפים - חמישה זוגות ואישה אחת.

### שכול באמצע החיים

גיל ההורים נע בין 50 ל-60, כולם מאזור המרכז, בין נתינה לרחובות, במצב סוציו-אקונומי בינוני ומעלה, דתיים ומסורתיים. רוב המשתתפים עבדו באותה עת, שתי אמהות יצאו לפנסיה לאחר מות הבן, שלושה משתתפים הפסיקו לעבוד בטרם האירוע ואחרים המשיכו לעבוד כבעבר. לאחר האובדן נתפסה העבודה כערך חשוב ובעל משמעות.

הקבוצה התגבשה במהרה וקשרים חמים והדוקים נוצרו בין חבריה, לרבות השתתפות באירועים משפחתיים, בנופשוניים, הרצאות ועוד. כן נוצרו קשרים עם ארגוני מתנדבים המסייעים לנפגעי פעולות איבה.

### הנושאים המרכזיים שהעסיקו את הקבוצה

- נסיבות קבלת ההודעה הראשונית.
- סיפור חיי הבנים שנרצחו.
- צורך בהכרה ובהבנת החברה והמשפחה את מצבם כהורים שכולים.
- תפקיד המוסד לביטוח לאומי במימוש זכויותיהם.
- השונות בהתמודדות ההורים, כזוגות וכפרטים, עם האובדן.

- צורך עז לשמור על לכידות המשפחה.
- פחד מאובדן שליטה בחיים.
- גישה אמביוולנטית כלפי קשרים חדשים שקיימו בני הזוג של הילדים שנרצחו.
- מאבק בני הזוג בכלתם אשר לא איפשרה להם לראות את הנכדה היחידה שהותיר בנם. נושא זה לווה במאבק משפטי של הורי הנרצח להסדרי ראייה של הילדה, עורר בקבוצה צער וכעס רב של ההורים האחרים כלפי הכלה. הנכדה נתפסה בקבוצה כסמל מאחד של המשך ותקווה.
- הבחירה בחיים היתה מסר מרכזי ומוטיב בפעילות הקבוצה. בעצם ההשתתפות בקבוצה קיבלו ההורים אישור לבחירה זו.

## מילים נפתחות

חברי הקבוצה נפתחו ושאו הקלה משיתוף הדדי בהתלבטויות ובחינת מצבים מנקודות מבט שונות. בין ההתלבטויות - כיצד להזכיר את הבן שנהרג בחתונת אחיו בלי שהעצב ישתלט על השמחה? האם להציב בחתונה סמל בדמות כסא ריק?

הקבוצה היתה מילולית מאוד וחבריה עשו מאמץ להשתתף בכל המפגשים. המנחות האמינו שהתערבויות חוויתיות בקבוצה, מאיצות את היכולת לגעת בתכנים כואבים ועמוקים יותר, שאינם עולים בדרך כלל, כגון היכרות עם הבנים או חגי ישראל בהם האובדן מציף ומעורר שאלות.

## חוויות מרגשות

הקבוצה נפתחה גם לפעילות חוויתית באמצעות ציורים אישיים וקבוצתיים והבאת חפצים המייצגים את הבנים. בעקבות כך עלו נושאים משמעותיים. המשתתפים התייחסו לציורים ולמטפורות, נוצרה שפה קבוצתית ייחודית והתערבויות העשירו מאוד את הקבוצה.

חברי הקבוצה התקשו להשלים עם סיום פעילותה. עלה רצון להתמיד בקשרים הבין-אישיים עם המנחות ועם המוסד לביטוח לאומי. הקבוצה גילתה יכולת ורצון להמשיך את המפגשים,

קבוצה לעזרה עצמית. לקראת המפגשים האחרונים הוכנה בקפדנות הקבוצה לעזרה עצמית ונקבעה פגישת מעקב לאחר שלושה חודשים.

### בוחרים בחיים

הקו המרכזי שהוביל את הקבוצה הוא "הבחירה בחיים". המשתתפים נחשפו לפעילויות שונות ולכיווני חיים חדשים והתמלאו באומץ להופיע בציבור ולייצג את ישראל בחו"ל. החברים פיתחו יכולת לפעול מול מוסדות ציבור, לעמוד על זכויותיהם ולהיאבק על הקמת סמלי זיכרון ליקריהם.

#### מנחות:

פנינה ספקטור, עו"ס	יוסיפה וילנסקי, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
שיקום סניף תל אביב (לשעבר)	שיקום סניף תל אביב

## למצוא את התקווה בקבוצת P.T.S.D.

**ח**לק מהנכים, נפגעי פעולות איבה, סובלים מפוסט-טראומה. לאנשים אלה התנהגות הימנעותית, הם בודדים מאוד, נוטלים תרופות פסיכיאטריות ומנהלים אורח חיים מצומצם. חלקם מסתגרים בביתם, אחרים אינם מאפשרים לעצמם רגע של נחת או שחרור רגשי. הפיגועים הרבים בחדרה, עפולה ונתניה בזמן האינתיפדה השנייה, הביאו ליצירת קבוצה של צעירים הסובלים מפוסט-טראומה. המפגש הקבוצתי נועד לסייע להם בהתמודדות עם חרדות, תחושת אובדן תפקודם מן העבר, וחוסר האונים מול עצמם, המשפחה והחברה.

בקבוצת P.T.S.D ייחודית זו התכנסו עשרה משתתפים הסובלים מפוסט-טראומה כרונית. הקבוצה נפגשה פעם בשבועיים, ובהמשך, פעם בשבוע, במשך שנתיים וחצי. המעבר למפגשים שבועיים לווה בפחדי המשתתפים מפני תחושות עוצמתיות. הם דיברו על אובדן מוחלט של שליטה בחייהם ועל חוסר תקווה לשינוי. הרגש המרכזי בקבוצה היה דיכאון קשה, ייאוש ונוכחות של מוות. העירוב של יהודים וערבים יצר סקרנות ומאבק סמוי בקרב שני הצדדים.

בהמשך, נותרו בקבוצה שישה משתתפים - שני גברים ערבים, שתי נשים יהודיות ושני גברים יהודים. הייאוש התחלף בכעס שביטא גם תקווה.

בשלב הזה בדקו המשתתפים זה אצל זה, האם הקבוצה מסייעת בהתמודדות. יש מהם שטענו כי המפגשים פעלו באופן שלילי ובמקום להחלים, הם חלו יותר. חברי הקבוצה שיחזרו את הפגיעה שחוו. עלו רגשות בושה, אשמה וחרדה עצומה. במקביל, התפתחו יחסים תומכים ואישיים בין החברים והתגלו נקודות חיבור משותפות רבות.

---

## צער רב

על הקבוצה שרתה אווירת אבל כבד ועצב רב של הווה שבור וחסר תקווה. המשתתפים חשו עצמם ככלים ריקים שאין בהם צורך, לעומת חייהם בעבר מפואר, שהיה מלא תקווה, צמיחה ושאיפות. החברים ציפו לטיפול שלא יכאב.

בינתיים פרצה מלחמת לבנון השנייה, נוצר קושי בקיום פגישות, והסתמנה נסיגה בקרב חלק מהמשתתפים. כחודשיים אחרי המלחמה, שני המשתתפים הערבים פרשו מהקבוצה ונותרו ארבעה בלבד.

אחרי המלחמה התבהר שפוסט-טראומה אינה יכולה לנחות בשלום, אלא נדרשת התרסקות, כמו בחיי המשתתפים, ואז ניתן להתחיל בתהליך שיקום. יש לבנות תנאים נאותים עבור קבוצה שכל חבריה כה פגועים. מה הוא תיקון, כשכל העולם נהרס?

## הכל או לא כלום

הרצון לעבות את הקבוצה לא צלח. לאחר הטראומה שאירעה בחייהם, החברים לא היו מוכנים לשאת כל תיסכול נוסף. זה הכל או לא כלום. הציפייה היא שהעולם יהיה לא פחות ממושלם. וכך לא הצליחה הקבוצה להכיל משתתפים חדשים. משימתה הגדולה של הקבוצה בשלב זה היתה להתגבר על מערכת חיסונית הדוחה כל שתל חדש.

הטראומה ניצבה כחומר נפץ בלב החדר, שכולם עוברים סביבו, אינם מדברים בו וחשים פחד עצום לנוע או להתקרב.

המשתתפים חזו פנטזיה שבה הקבוצה תהפוך למבצר שהמוות לא יחדור אליו, למרחב סטרילי. עם זאת ובאורח פרדוקסלי, המשתתפים הביאו תכנים קשים ביותר והקבוצה החלה להיכנס לתהליך הבראה.

## ניצנים של חיים

אל הקבוצה החלו לחלחל חומרים חיים, משהו החל להיבנות מחדש. בשלב זה הקבוצה קיבלה לשורותיה חבר חדש. החברים החלו להביע שמחה כלפי הצלחות חבריהם, לצד עצב, כאב, תסכול וקינאה מצד מי שלא הצליחו להתקדם.

גם בני הזוג הם פוסט-טראומטיים וסובלים מטראומה משנית. אלא שאף פעם לא ניתנה להם הזדמנות לעבד את מצבם. במחצית השנה האחרונה, לאחר תהליך של צמיחה והבשלה, נעשה ניסיון להרחיב את מעגל התיקון גם למערכות היחסים הזוגיות. וכך במשך שלושה חודשים נבנתה ופעלה במקביל קבוצה שנייה של בני הזוג. תהליך מזורז זה של התגבשות וביטוי למצוקותיהם האישיות היה חשוב כדי שבני הזוג יתקבלו וישתלבו בקבוצה בהרבה פחות חשש ופחד של חברי הקבוצה.

בתחילה הביעה הקבוצה הגרעינית חוסר נחת מהשינוי הצפוי בהרכב הקבוצה ומחדירה של גורמים אחרים. בהמשך, בני הזוג דיווחו על התקרבות ביניהם. הישגים ושינויים נרשמו בחיי המשתתפים. כעת כבר היה ברור שנעשתה עבודה עצומה ודרך ארוכה שלא ניתן לעצור אותה.

## התקווה ניצחה

ואכן התקווה ניצחה. שבועות אחדים לאחר הסיום הרשמי, החברים והמנחות התכנסו בבית אחד הזוגות לארוחת ערב חגיגית. המפגש היה טעון בליבידו, שמחה והתרגשות. נקבעו ארבעה מפגשי מעקב אליהם כולם הגיעו בשמחה.

### מנחות:

חיה עינב, עו"ס

מנחת קבוצות

טלי רסנר, עו"ס

מנחת קבוצות

## מקום בלב להורי ילדים נפגעי פעולות איבה

**ה**קבוצה כללה הורים לילדים שנפגעו בפיגועי איבה בהיותם בגיל ההתבגרות. בשנה הראשונה מנתה הקבוצה עשרה משתתפים, בשנה השנייה נותרו שישה משתתפים - שלושה זוגות. הקבוצה התכנסה במשך שנתיים, אחת לשבועיים, בסניף כפר סבא. בהפסקות שבכל מפגש נוצרו קשרים בלתי פורמליים חמים, תמיכה וחברות, שסייעו ללכידות הקבוצה. המפגשים פתחו מקום בלב שהכיל את כל הקונפליקטים, הכאבים והשמחות שהקבוצה הביאה.

### הנושאים העיקריים

בלב הדיונים עמד נושא הפגיעה בילדים, הנכות וההתמודדות. גם נושא הזוגיות והמיניות עלה בקבוצה. התפתחו חיזורים פנימיים. יחסי המשתתפים מול הוריהם וטיפול בהורים מזדקנים העסיקו אף הם את הקבוצה. בסוף התהליך עבר כל ילד שלב מעבר בחייו שריגש את כל חברי הקבוצה.

### חמישה שלבים בהתפתחות הקבוצה

כל שלב היה משולב במטלה התפתחותית מרכזית. הלחץ לעמוד בדרישות המטלה, איפשר שינוי והתקדמות.

### שלב אי - התקשרות

מטלת הקבוצה - לפתח זהות קבוצתית.

ההורים דיברו אודות הפיגוע ותיארו אותו בפרטים. ההתייחסות לתהליך ההחלמה של הילד היתה מתוך תחושה שזר לא יבין, אלא בקבוצה.

עלו נושאים משותפים - שנאה לערבים, זעם על יהודי העולם המבקרים אותנו ועל הגויים הטוענים נגדנו, וכן כעס כלפי הרשויות ובעיקר כלפי המוסד לביטוח לאומי בעניין זכויותיהם.

---

## שלב שני - בידול

מטלת הקבוצה - להכיר בשונות שבין המשתתפים.

נושאים שנדונו - עוינות, ציפיות חברתיות, גבולות בין משתתפי הקבוצה. החברים התבקשו להתמודד עם חלקים בתוכם שאחרים תופסים כמעוררי התנגדות, להיות סבלניים ולהתמודד עם רגשות כעס בעצמם ובזולתם.

עם הזמן החלה הקבוצה להתפרק, למפגשים הגיעו שלושה משתתפים בלבד ותחושת הבידול התעצמה. לבסוף הקבוצה התלכדה בתחושה של שוויון ושונות.

## שלב שלישי - אינדיבידואציה

מטלת הקבוצה - להעריך את מורכבותו של כל חבר.

בשלב זה עלו קונפליקטים, ניגודים ואמביוולנטיות. רוב חברי הקבוצה העמיקו בחשיפת מורכבותם. רובם נפתחו למטלה הפסיכולוגית, הקוראת תיגר על מנגנוני ההגנה. הפרט ניצב מול איום רציני על הערכתו העצמית, כשחלקים שלא הכיר קודם נחקרים, ובמקביל מופיע דחף ללכידות.

## שלב רביעי - אינטימיות

מטלת הקבוצה - לחקור אינטימיות ומשמעות של יחסים קרובים.

הקבוצה דנה בנושאים מהותיים - האם ההורות מספיק טובה עבור ילדיהם, טיפול רפואי וליווי הילד הפגוע לאורך כל חייו, וצורך בניתוחים שונים. הדיונים התנהלו תוך תמיכה הדדית והבנת הקושי. נוצרה תחושת ערבות הדדית - הילדים של חברי הקבוצה הפכו לילדים החשובים לכל ההורים בקבוצה.

## שלב חמישי - הדדיות

מטלת הקבוצה - לפתח תחושת אחריות הדדית ולחקור את הקירבה. חברים בעלי קשיי אמון נתקלו בבעיות. כשהתחזקו הקשרים בין החברים, היה צורך ברמות אמון גבוהות.

בשנה השנייה פעלה הקבוצה בהרכב שכלל שלושה זוגות, שהיו מעורבים ואכפתיים אחד כלפי הילדים של הזולת. נדונה הזוגיות, נחשפו רבדים נוספים ועלו קשריהם עם הוריהם. בריאות ילדיהם לאורך השנים נדונה מתוך אכפתיות וכאב, הם דאגו זה לבנו של זה, כאילו היה בנם.

בתום הפגישות נוצרה קירבה משמעותית ועלה רצון להמשיך, להתייעץ, להתבדח ולשתף עוד ועוד. הקבוצה איפשרה להורים להתחלק בחששות, בפחדים ובשמחות. הסיום התחבר להתחלות חדשות - חלק מהילדים עמדו בפני שינויים משמחים ומעברים משמעותיים בחייהם.

## נפרדים

הפרידה מהקבוצה התחברה לפרידה מהילדים. החברים שוחחו על חשיבות הקבוצה בחייהם ועל האפשרויות החדשות. אחד האבות למד שהוא אב טוב ושיוכל להמשיך וללוות את ילדיו בלא רגשי אשמה. אב אחר חש שהקבוצה עידנה אותו. אב נוסף חש שהקבוצה איפשרה לו להביט בטראומה ישר בעיניים ולעבד אותה.

הקבוצה התקשתה להיפרד, ובאוויר עמדה תחושה של אובדן, פרידה ורצון לעוד. החברים הבטיחו לעצמם לנסות ולארגן מפגשים. המפגש האחרון היה בחתונת אחד הבנים, בהתרגשות גדולה.

### מנחות:

קרנית ספיר, עו"ס	שרון תומר ברנע, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
שיקום סניף חדרה	

## ”היילכו שניים יחדיו” קבוצת אלמנים ואלמנות נפגעי פעולות איבה

ל פניכם סיפורה של קבוצת תמיכה לאלמנים ואלמנות, חלקם מבוגרים, שילדיהם עזבו את הבית, וחלקם צעירים, הורים לילדים קטנים. הקבוצה מנתה בראשיתה שמונה משתתפים ובהמשך שישה - חמש נשים וגבר אחד. אובדן הזוגיות יוצר שינויים בסיסיים וממושכים באורח החיים. בתוך התכנים שעלו בקבוצה, בלטו נושאי הזוגיות והמיניות ואלה היו משמעותיים להתפתחות הקבוצה.

### געגועים לזוגיות

בקבוצה עלו שלושה רבדים של זוגיות -

#### עבר. געגועים וכמיהה לאינטימיות עם בן הזוג שנפטר

המשתתפים סיפרו על חלומות שהציגו מציאות שונה, כגון חלומות בהם המתים לא מתו. אחת המשתתפות התלוננה שאינה מצליחה לחלום על בן זוגה אך מייחלת לראותו בחלום. סיפור החלום הוא בקשה מהקבוצה לסייע בעיבוד קושי.

#### עתיד. כמיהה לזוגיות חדשה

פרק שני של זוגיות הוא נושא שעלה רבות בקבוצה. רוב המשתתפים הביעו כמיהה לזוגיות חדשה, אך לא היו בשלים לכך באותה עת.

#### כאן ועכשיו. גבר יחידי בקבוצה

להרכב הקבוצה השפעה רבה על מידת הצלחתה. השתתפותו של גבר יחידי בקבוצה תרם למתח רב שהתבטא בחיזור, קינאה ומשיכה.

## מה הניע את המשיכה בקבוצה?

התיאוריות של משיכה בין-אישית, אהבה וחיבה מציעות שלוש הנחות - יותר תגמולים אישיים מהקבוצה, חישוב רווח ועלות מהשתתפות בקבוצה, ושמירה על איזון פסיכולוגי ביחסים האינטימיים של חברי הקבוצה.

## קינאה ומתח מיני

המתח המיני בקבוצה התבטא, כאמור, גם בקינאה. לרגש זה הסברים ורבדים שונים - קינאה היא דחף לקחת מאדם, או לקלקל לו, דבר מה רצוי הגורם לו הנאה. תפיסה אחרת רואה בקינאה רצון, המלווה לעיתים בטינה, תוקפנות וגם הערצה, לרכוש דבר מה מבוקש, שנחווה כחסר.

לעיתים מתגוננים מפני רגש הרסני זה באמצעות השלכה על גורם חיצוני, זאת במטרה להפחית כאב וחרדה, הנובעים מקינאה באותו גורם. כך לדוגמא, בקבוצה הבחינה אחת המשתתפות בגבר מפלרטט עם משתתפת אחרת. היא חשה קינאה בביטויי החיזור והמיניות הללו, מה שהביא בסופו של דבר לתוקפנותה כלפי הגבר.

נושא המשיכה והמיניות היה משמעותי ושזור לאורך כל המפגשים בקבוצה, למרות שלא היה לו ביטוי מילולי רב. יש לתהות אם הנחיית הקבוצה על-ידי שתי נשים קשורה לכך, ואולי לו השתתף גם מנחה גבר היתה הקבוצה עוסקת בנושא באופן שונה.

### מנחות:

יהודית כהן, עו"ס	מיכל פרוכטר
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
שיקום סניף קריות	

# להשתייך מחדש

## קבוצת אלמנות ותיקות

**ה**רעיון לקבוצה זו נולד מתוך קשר טיפולי עם אלמנה בת 72 שאיבדה את בעלה בפגיגוע בכיכר ציון בשנת 1975, בהיותה בת 38. האישה נותרה עם שלושה ילדים בני 4, 8 ו-11, לא נישאה שנית והקדישה את חייה לטיפול בילדיה. מאז ועד היום נעו חייה על ציר אחד - להיות חזקה עבורם. ילדיה הבוגרים חיים כיום בבתיהם ומקיימים איתה קשרים מצוינים.

לפני כשנתיים, חשה כאבים חדים בחזה, איבדה את הכרתה ופונתה בבהילות לבית החולים, עם סימני התקף לב. בבירור רפואי נמצא שלא התרחש אירוע לבבי. מקרה זה חזר על עצמו מספר פעמים, רמת החרדה התגברה והיא חששה להישאר לבד בביתה מחשש שתמות באין מושיע. לאור זאת עברה להתגורר עם בתה ושהתה שם חודשים רבים. הלב שלה ביקש מקום וההתקפים ביטאו את קשיי החיים שלה, במיוחד במקום בו היא נמצאת כיום. אלמנות רבות נתונות במצב דומה.

### החששות הגדולים

- "הקן המתרוקן".
- התרוקנות מתפקידים, מהמרכזיות ומהחשיבות בחיי הילדים.
- בדידות.
- חשש מהזדקנות, איבוד יופי, בריאות וכוח.
- חשש מאובדן עצמאות ומתלות באחרים, בעיקר בילדים.
- מעבר ל"בית הורים" - חשש מהתקרבות לסוף החיים.
- דאגה לילדים.

---

## שמונה נשים

על רקע מקרה זה, התגבשה קבוצה של שמונה נשים שהתאלמנו לפני שנים רבות, נותרו עם ילדים קטנים, לא נישאו מחדש וכיום הן בנות 60 ויותר. חלקן לא השתתפו מעולם בקבוצה טיפולית וחלקן לא היו בטיפול פרטני. הקבוצה קיימה 26 מפגשים, אחת לשבועיים, במשך שנה.

את עיקר הנושאים בפגישות העלו המשתתפות בעקבות אירועים בחייהן. הנושאים נפתחו לדיון בקבוצה ומטעני העבר הכבדים נותרו מאחור, מתוך הבנה שיש לשחרר את העבר כדי שלא ימשיך ללוות את היומיום. בחלק מהפגישות נעשה שימוש בכלים אמנותיים שהעלו נושאים מודחקים והעצימו משאבים רדומים.

## הנושאים שהובילו את הקבוצה

- לימוד הדדי.
- אני לא לבד.
- אהיה יותר משוחררת.
- כאן מבינים אותי.
- אמפטיה.
- ללמוד כיצד להתמודד.
- דילמות.
- אכפתיות.
- כיף ומפגשים חברתיים.
- ללמוד להביע את עצמך.
- ללמוד להרגיע את עצמך.



## נושאים נוספים שעלו במהלך המפגשים -

- פחד מהזדקנות.
- פחד מתלות.
- בית אבות.
- פתיחת תיבות פנדורה.
- קשרים חברתיים וקשרים עם בני המשפחה.
- קשרים וקשיים עם משפחת הבעל.
- פרק ב' בחיים.

## הכלים שעזרו לנוע קדימה

1. כמה מותר וחשוב להרשות לעצמך לא להיות חזק. היכרות דרך צילומי עצים ושימוש במטפורת עץ בעת סערה.
2. תרגילי הרפייה ומפגש אישי עם "המקום הבטוח".
3. חלוקת משאבי זמן ואנרגיות באמצעות "עוגת הזמן".
4. "הפנים והחוץ", פתיחת חלון לאירועים מן העבר ולחלומות לעתיד.
5. המסכות שלנו - ריבוי פנים ולא זיוף.
6. קלפי משקפיים טיפוליים, שסימנו את התואי שכל אחת עברה בתהליך הקבוצה ושיקפו את התהליכים בחייה. המשקפיים הכהים ייצגו את המקום בו הרגישו בתחילת פעילות הקבוצה, המשקפיים המחייכים והצבעונים שיקפו את סיום התהליך.

## בונים אמון, מתחילים להשתייך

כבר בתחילה בדקו המשתתפות אם יקבלו גיבוי והסכמה לבחירות שלהן ועד כמה הן יכולות להרגיש בטוחות. ואכן נוצרה אווירה של פתיחות ומקום לביטוי אישי.

הקבוצה בדקה את גבולות ההכלה, מה וכיצד מותר ואסור לומר, וכך עלה נושא המסכות שהן עוטות והפער בין הפנים והחוץ. בהמשך עברו המנחות מבחן קבלה ואמינות.

עזיבתה של אחת המשתתפות יצרה משבר וחשפה את התהייה: "האם אנחנו לא מספיק טובות בשבילה?". בכך נפתח דיון אודות ההתאמה לקבוצה והיכולת לבטא כעס ולשרוד אותו. בעקבות פגישה זו המשיכה הקבוצה לעבוד בתחושת אינטימיות.

הקבוצה ניהלה את עצמה, יזמה את נושאי הדיון, חילקה את הזמן ואילו המנחות קשרו קצוות ושמרו על האיזונים.

רוב חברות הקבוצה לא היו בטיפול קודם ונשאו בתוכן מצוקות מוקדמות לאורך שנים, שהשפיעו גם על התמודדותן כאלמנות, אימהות ונשים. הקבוצה נבנתה מתוך רמת נזקקות גבוהה ונכונות עצומה לבנות תחושת שייכות ולכידות ולכן פעלה היטב, תוך יצירת אמון בין כולן.

## סוף והתחלה

השונות בין הנשים איפשרה שיח פורה, יצרה מודלינג הדדי וסייעה להן למצוא דרכים יעילות להתמודדות. חברות הקבוצה שאפו להמשיך ולהיפגש באופן עצמאי, כקבוצה לעזרה עצמית.

### מנחות:

דליה כהן, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף ירושלים

עליזה רובינשטיין, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף ירושלים

# אישה בשלה

## קבוצת אלמנות פעולות איבה

**ק**בוצה זו כללה שמונה נשים מנתניה וכפר סבא, אלמנות פעולות איבה מהאינתיפדה האחרונה. הקבוצה התגבשה לאחר ראיונות אישיים ופעלה במשך ארבע שנים, החל במאי 2003. עם הצטרפותן, הנשים כבר לא היו שרויות בשלבי אבל ראשוניים. הפגישות התקיימו אחת לשבועיים ופעילות הקבוצה היתה דינמית ואינטנסיבית.

### מסגרת וליווי

הקבוצה הוקמה במטרה לספק מסגרת טיפולית וללוות את המשתתפות בנושאים הנוגעים לאלמנות, מוות, שכול והתמודדות עם מצבים שונים בחיים.

### מעבדים רגשות

עבודה קבוצתית היא כלי חשוב בהתמודדות האלמנות עם תהליך האבל. המכנה המשותף של התאלמנות כתוצאה מפיגוע איבה, איפשר לנשים לעבד את האבל והקושי ולהתמודד עם המצב החדש. הקבוצה עיבדה את משמעות אובדן בן הזוג ואבי הילדים, ואת השינויים במשפחה, בחיי החברה ובמערכות החיים השונות.

נושא רגשות האשם בעקבות זכויות ושינויים בחיי הנשים, עלה אף הוא. הקבוצה איפשרה ונתנה לגיטימציה לאמביוולנטיות ולבלבול כתוצאה ממצב זה. הנשים ראו בקבוצה את המקום היחידי המאפשר להן לדבר באופן חופשי אודות נושאים רבים, כגון בניית עתיד חדש עם בן זוג והתמודדות עם ילדים ומשפחה.

לאחר פעילות של יותר משנתיים, ניתן היה לראות כי לחברות הקבוצה ביטחון עצמי גבוה יותר, תחושת שייכות לקבוצה ויכולות לראות עצמן כשוות באופן נפרד מהבעל. הנשים החלו לתפוס עצמן כראשי משפחה והחלו לחולל בחייהן שינויים משמעותיים.

---

## תמונת מצב באמצע הדרך

בתום שנתיים נבדקו הישגי הקבוצה אל מול המטרה. ואכן נמצא כי התחוללו שינויים רבים בתיפקוד חברות הקבוצה. מבחינה רגשית עברה כל אחת מחברות הקבוצה תהליך התפתחות, עיבוד האבל והתמודדות. אך הדרך טרם הושלמה.

### מנחות:

תניה ינאי, עו"ס	נרית קוגלר, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
שיקום סניף כפר סבא	שיקום סניף נתניה

## נעים קדימה

### קבוצת הורים לילדים נפגעי פעולות איבה

**נ**פילת טילי הגראד במלחמת לבנון השנייה, הרסה בתים ופגעה פיזית ונפשית במשפחות שלמות. המלחמה הביאה לגידול במספר הילדים הפגועים, חלקם החלימו באופן ספונטני מהפגיעות הפיזיות אך נותרו חבולים נפשית. ההורים כמעגל הראשון לטיפול בילדים, נכחו אך הם בזירת הפיגוע ולעיתים נפגעו בעצמם. שלא כבמשרד הביטחון, אגף השיקום במוסד לביטוח לאומי מיקצע עצמו גם בטיפול בילדים וגם בטיפול משפחתי. מאחורי קבוצה זו קיימת חשיבה שבטיפול הדיאדי - דרך סיוע ומתן כלים להורה, שהינו המטפל העיקרי, ניתן לשפר את דרכי הטיפול וההתמודדות המשפחתית ולהביא לשיפור רווחת הילד.

הקבוצה החלה בהשתתפות ארבע נשים ושני זוגות, הורים לילדים נפגעי פעולות איבה ממלחמת לבנון השנייה - 2006. לאחר שינויים בהרכב הקבוצה, נטלו בה חלק שש אמהות, מהן חמש נשואות ואחת גרושה. הקבוצה נפגשה בחצור הגלילית, אחת לשבועיים במשך שנה וחצי.

לנשים היה צורך ליצור לעצמן מסגרת התייחסות לאמהות בלבד, זאת על רקע חווית הורות טוטלית לילדים פגועים ותחושת בדידות גדולה שאינה מותרת אפשרויות ביטוי אישיות אחרות. בתקופה זו התמודדו הנשים עם קשיים משמעותיים בחייהן. הקבוצה התנהלה לרוב באופן חופשי ולא מובנה, בהתאם לתכנים שעלו בקבוצה.

### להתמודד עם ילדים פגועים

בקבוצה הועלו הקשיים בהתמודדות האמהות עם מצבם הנפשי והפיזי של הילדים. נדונה תחושת האחריות הכבדה של האמהות, לעיתים על רקע חוסר הבנה ומעורבות של האבות, השונות בין האם והאב בתפיסת הקושי, והמשברים הזוגיים הנובעים מכך.

מרבית האמהות ציינו שהאבות מגוננים על הילדים יתר על המידה, מתוך הזדהות איתם, ולאמהות נוצר קושי בשמירה על גבולות סבירים. נכות הילדים וחוסר האונים של האמהות אל מול הרצון "לרפא" את הילד, העלתה אצל ההורים תחושת אשמה.

## בדידות וחרדות

על רקע חוסר יכולתה של החברה לקבל ולהכיל פגועי פוסט-טראומה, דיווחו הנשים על חוויות בדידות קשה, זוגית וחברתית. ההורים חשו צורך להסביר מהי פוסט-טראומה, ולעמוד מול חוסר אמון הסביבה והנחתה כי הצגת הבעיה נועדה לשרת את צרכי הילד ואת רווחיו המשניים ממנה.

בדיוני הקבוצה נחשפה הפגיעה בדימוי האישי, ההורי והמשפחתי. דימוי של אם לילד פגוע פוסט-טראומה, הכרה בבושה ובטענה: "מדוע דווקא הילד שלי חלה".

בקבוצה נפתחו גם משברים קודמים של האמהות, מתקופת ילדותן ובגרותן, ודרך התמודדותן.

דילמה מרכזית שעלתה בדיוני הקבוצה - עד כמה יש לשתף פעולה עם חרדות הילד ולתמוך בו ועד כמה יש לאתגר אותו להתמודד עם פחדיו. הקבוצה דנה במשמעות הקושי של ילד נכה במשפחה ובהזדמנות לפיתרון קשיים אחרים במשפחה.

גם סוגיית אחי הילדים הפגועים עלתה בקבוצה. חוויות קשות של חוסר בתשומת לב ובהתייחסות, בשל הצורך להקצות את מירב המשאבים לילד הפגוע. חווית האחים תוארה כנטישת ההורים ואובדן המשפחה כיחידה שלמה.

## קבוצות מקבילות

פעילות המשתתפות גלשה גם לפעילות קבוצתית מקבילה מעבר למסגרת זו, עם מפגשי תמיכה הדדיים. כן עלה רצון האמהות להקים קבוצה נוספת לילדים או לצרפם לקבוצה הקיימת. נערכו שלושה מפגשים מועילים עם הילדים והאמהות, ששפכו אור נוסף על הדיונים בקבוצה.

המשתתפות הביעו צורך עז בהמשך קיום הקבוצה ואף הפיקו ממנה רבות. באין קביעות ורציפות בנוכחות המשתתפות, הגיעו המפגשים אל קיצם.

### מנחות:

אורנה פלג, עו"ס

מנחת קבוצות

מטפלת ומדריכה זוגית ומשפחתית.

נינה עוז, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף טבריה

# הקבוצה כמשפחה

## קבוצת תמיכה להורים שכולים

**ב**קבוצה השתתפו שישה גברים וארבע נשים, גילאי 40 עד 80, ובהם שלושה זוגות, אלמנה אחת מפיגוע, שני גברים נשואים שבאו בגפם ואלמן אחד. כולם חוו מקרי אובדן רבים ומורכבים, לרבות מחיקת משפחות שלמות או חלקי משפחות. הקבוצה נפגשה בחיפה במשך ארבע שנים וחצי, אחת לשבועיים.

### אובדן. טוטליות מול רגשות

מקרי אובדן יוצרים אשמה מודעת ובלתי מודעת. בקבוצה עורר הנושא דילמה נוקבת סביב הנושאים עליהם מותר לדבר, ובעניין המטען הרגשי אותו מותר לבטא אל מול טוטליות הכאב של חברים בקבוצה.

### הנצחה. לתת חיים לזיכרון

הנצחה מבטאת תשוקה אדירה לקיום זיכרון אישי וקולקטיבי. ברמה האישית היא מתקיימת בקרב משפחה, חברים ומכרים. הנצחה בתודעה הציבורית כרוכה במאבק ומנקזת כאב רב וכעס כלפי הממסד. ההנצחה מעניקה משמעות לעצם המשך חיי ההורים.

### פוליטיקה ושכול

מספר משתתפים נטלו חלק בפעילות הסברתית ותקשורתית בארץ ובעולם בנושא פיגועי הטרור. הקבוצה נדרשה לשאלות פוליטיות, מדיניות וביטחוניות. העיסוק בנושאים הללו העניק לקבוצה תחושת ערך ומשמעות, אך גם יצר היררכיות ולעיתים יצר מחסום רגשי מפני מגע עמוק.

### שווים ושווים יותר

הרצון להכרה דומה לזו שמקבלים הורים שכולים של משרד הביטחון, יצר בקבוצה את הביטוי

”היררכיית השכול”. עלתה תחושה כי קיים פיחות בערך ובמשמעות של נפגעי פעולות איבה, וצפה מחלוקת ציבורית סביב הרצון לציין ימי זיכרון ביחד עם חללי צה”ל ולשלב את יקיריהם באתוס הלאומי.

## מוקדם להיפרד

הפרידה הטראומטית מהילדים השליכה גם על פרידות מחברי הקבוצה שפרשו בנסיבות אישיות. סוגיית הפרידה עלתה במלוא עוצמתה לקראת סיום מפגשי הקבוצה. הנושא עורר כעס רב בקרב החברים, והעיר כמיהה לקיים את הקבוצה למשך זמן בלתי מוגבל, מאחר ש”אין נרפאים משכול”.

## למי שייכת הקבוצה?

המשתתפים שחוו אובדן והמנחים שלא חוו אובדן, בהיותם במסגרת אחת, שיקפו אבחנה בין ”אנחנו” ו”אתם”. החברים בקבוצה שהשכול מבעבע בחייהם בכל רגע ורגע אל מול הציבור שחי את חייו במנותק מהשכול. אבחנה זו עוררה את השאלה - של מי הבעלות על הקבוצה, שלנו או שלכם ומי מוסמך לחולל בה שינויים?

## משפחת הקבוצה

במהלך חייה הממושכים של הקבוצה, התגבשה בה אווירה משפחתית, שבאה לידי ביטוי בהבאת כיבוד, מתנות והזמנות לאירועים. הקבוצה תיפקדה כמסגרת משפחתית וביתית, המעניקה הגנה ושייכות בנוסף להיותה מסגרת להתבוננות ושותפות גורל.

## מסקנות

לקבוצת תמיכה מסוג זה, תפקיד חשוב וייחודי בעיבוד האבל ובאירגון מחדש של הקשר עם הילד שהלך לעולמו. המפגש יצר בסיס קולקטיבי ליחסים של כאב וצער, לשותפות תומכת, ליצירה ולריפוי.

מסגרת זו, כמו גם אחרות, מצביעה על הצורך בליווי קבוצתי המשכי לתמיכה במציאות החיים והשכול הקשה והטראומטי.

### מנחים:

יוסי פולק, עו"ס	חנה באומרט, עו"ס
מנחה קבוצות	מנחת קבוצות
	שיקום סניף קריות

# יוצאות לדרך חדשה

## קבוצת אלמנות ערביות

**ב** פיגועי האיבה שהתחוללו לאורך השנים, נפגעה בין היתר אוכלוסיה ערבית ישראלית. קבוצה ייחודית זו סובלת מקונפליקט נאמנויות - האם להזדהות עם העם שחולל את הפיגוע או עם המדינה המטפלת והמפצה? אלמנות המיגזר הערבי הן קבוצה מודרת. עם מות בן הזוג, הן מפוקחות על-ידי משפחת הבעל שנפטר ומתגוררות בסמיכות לאותה משפחה. עצמאות הנשים מוגבלת, הן אינן חופשיות וזכויותיהן נפגעות. הקיצבה שהן זכאיות לה, מועברת לרוב, לאחריות אבי הבעל והן נדרשות לדווח על מעשיהן. עיבוד האובדן הפתאומי של בן הזוג, לצד ההתמודדות עם ההוקעה החברתית והפגיעה המעמדית, הביאו לתחושת בדידות ולכבילות רבה. מטרת קבוצה זו היתה ליצור השתייכות והעצמה אישית וקבוצתית, תמיכה הדדית וחיזוק הקול הפנימי.

הקבוצה כינסה תשע נשים, אלמנות ערביות נפגעות פעולות איבה וכן אלמנות תלויים ושארים. הקבוצה נפגשה בנצרת, במשך שנה וחצי, אחת לשבועיים. המפגשים התקיימו בשפה הערבית.

### להתמודד ולצמוח

- הקבוצה דנה בנושאים החשובים למשתתפות -
- חיים בצל האובדן.
- חיי אלמנה.
- מי האויב שלי.
- אני והכוחות הטמונים בתוכי.
- התמודדות עם המשבר.
- המשבר כצמיחה מחדש.
- פרידה.

## לקחת בחזרה את הזמן שנגזל

בתחילה דרשו הנשים לנצל את מפגשי הקבוצה לצורך קבלת מידע, אך עד מהרה הן החלו להתחבר אל הקול הפנימי שלהן ולהתייחס למפגשים כמרחב בטוח. במרחב זה השמיעו הנשים את הקושי הרגשי שבו הן חיות ואת הבדידות האישית והחברתית.

הקבוצה איפשרה להן לתת לעצמן את הזמן שנגזל מהן בחוץ. המפגש נועד עבורן בלבד, בלי להרגיש אשמה. עם השינוי החלו הנשים לבנות סדר יום סביב הקבוצה. מסגרת זו הפכה להיות חלק חשוב ונחוץ בחייהן, הנשים שיתפו, הקשיבו, התעניינו והבינו. בעקבות זאת הן המשיכו להיפתח ולשתף גם בסיפוריהן הקשים, כגון: הטרדה מינית שביצעו קרובי משפחה, התרחקות וניתוק קשרים, השפלה, ענישה והסתתת הילדים נגדן על-ידי בני משפחה.

## כולן בשביל אחת

הנשים יצרו ביניהן מערכת יחסים חברתית מרשימה מחוץ לקבוצה. הן ביקרו זו את זו ותמכו בכל מי שביקשה סיוע. עם זאת ניתן מקום גם לשונות, בעיקר בנושאים כגון משך האבל, נישואים חדשים וקשרי אהבה.

למרות הקושי בחרו הנשים להסתכל על חייהן כעל צמיחה מחדש וכעל אפשרות להתמודד באמצעות יכולות וכוחות פנימיים שלא הכירו בעבר.

## יוצאות לדרך חדשה

התעצמות הנשים באה לידי ביטוי גם באופן מעשי - שש נשים למדו נהיגה וקיבלו רישיון, שלוש נשים השתלבו בעבודה ושלוש החלו בהליך שיקומי לצורך הכשרה לעבודה ורכישת קריירה.

בתום המפגשים ביקשו הנשים להשתלב בקבוצת המשך. הן הביעו את חשיבותה של הקבוצה ביחסיהן עם עצמן ועם ילדיהן. הן ביטאו העצמה, חוזק פנימי וקבלת לגיטימציה להפגין רגשות "אסורים" כלפי החברה.

### מנחות:

אגבריה נואל, עו"ס

מנחת קבוצות

עולא קאסם, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף נצרת



# מפגשים



## ניצולי אסון מעלות חוגגים יום הולדת 50

**ב** 15 במאי 1974 השתלטו מחבלים מ"החזית הדמוקרטית לשחרור פלסטין" על בית הספר "נתיב מאיר" במעלות ורצחו 22 תלמידים מצפת שהתארחו במקום, וכן ארבעה מבוגרים, בהם חיילים. אסון מעלות נחשב כאירוע מכונן בהיסטוריה של פיגועי האיבה נגד מדינת ישראל, אירוע שנצרב בתודעה הישראלית. הנפגעים הוכרו כנכים הזכאים לטיפול ותגמולים.

בשישה במאי 2009 ערב יום הזיכרון לחללי האסון, התקיים כנס ארצי לניצולים, ביוזמת אגף השיקום במוסד לביטוח לאומי. כנס זה הוא חלק מקשת של פעילויות שמקיים האגף לאורך שנים למען נפגעי פעולות איבה ומשפחותיהם. יום זה נחוג לכבוד יום הולדתם ה-50 של נפגעי פיגוע הטרור.

אל האירוע התכנסו למעלה משלושים משתתפים שעשו מאמץ להגיע מכל קצות הארץ. האירוע החל בשעת בוקר במפגש חברתי שהתקיים במלון בצפת. ראש העיר ברך את האורחים והבטיח לפעול, בשיתוף עם המוסד לביטוח לאומי, למען הקמת אנדרטה להנצחת הקורבנות. על הכינוס נסוה אווירה חגיגית שלווה בדברי תודה והערכה לאגף השיקום.

### זיכרון אחד שווה אלף מילים

הניצולים התבקשו להביא חפץ מהאירוע ולשתף בו את האחרים במסגרת קבוצות עבודה. אחת הנשים הביאה ספר תהילים שמלווה אותה עד היום. בשעה שהיו כלואים בידי המחבלים, העבירו התלמידים את ספר התהילים מיד ליד וקראו פרקים מתוכו לנחמה ותקווה. האישה אחזה בספר באותו יום לפני 35 שנים ועד היום הוא מלווה אותה לכל מקום ושומר עליה, לדבריה, מכל אסון.

ניצולה אחרת הביאה מ"בית אריאלה" את תמונתה מחולצת בידי חייל. ואת החולצה אותה לבשה בעת האסון. היא סיפרה על השתיקה הממושכת, הדחקת האירוע, הבריחה ועזיבת העיר ומלחמתה המתמדת לשפיות.

## הפצע שנפער

היו שבחרו להביא למפגש הקבוצתי את המועקה, הפצע, הכאב. הם תיארו את שיבתם לצפת אחרי האסון, כאל עיר אבלה, שפופה, שתושביה מדוכאים וקללה רובצת עליה. הנערים הניצולים חיו בתחושת אשמה כבדה כשלמול עיניהם תמונת התופת של חבריהם הטובים נטבחים.

תחושת הפחד שלהם כתלמידים נותרה במלוא עוצמתה גם בהיותם מבוגרים. לקראת כל יציאה של ילדיהם לטיול שנתי צף הקונפליקט בין הרצון להגן על הילד ובין הצורך לאפשר לו חופש והנאה.

שנים רבות חלפו על העיר צפת בטרם התגברה על כאבה ובטרם השתקמו הניצולים, ובכל זאת רובם נותרו לחיות בעיר.

אחת הניצולות נפגעת פוסט-טראומה טופלה באופן ממוקד וחשוף ובתוך פרק זמן קצר השתחררה ממראות, פלשבקים וחסמים שליוו אותה למעלה משלושים שנה.

## החוסן והשיקום

השיקום התאפשר, בין היתר, כתוצאה מחוסנם ולכידותם של התלמידים כקבוצה. גם היום לאחר שנים, המפגש שפע חום, אהבת אדם וגילויי חיבה. בנוסף, משפחותיהם החמות והתומכות, המלוכדות וברוכות הילדים תרמו רבות לחוסן הרוחני ולשיקומם.

### מנחים:

ענבר דוד, עו"ס	צביקה היבנר, עו"ס	שרית מסטר, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחה קבוצות	מנחת קבוצות
אגף השיקום	סניף טבריה	סניף טבריה

# הניצחונות הקטנים של החיים

## מפגש אלמנים ואלמנות למרגלות הכרמל

**על** רקע שקיעה צבעונית ורוח מלטפת התקיים מפגש אלמנים ואלמנות, נפגעי פעולות איבה, במלון למרגלות הכרמל. מפגש פסיכו-חינוכי זה מתקיים אחת לשלושה חודשים.

במפגש שהוכן ברגישות, ניתן דגש לניצחונות הקטנים שבחיים ובאפשרות לבחור להיות קורבן או לקום ולעשות מעשה, לראות את הטוב. ניתן להתחיל בקטן ובמוכר וכך להשיג ניצחון קטן ועוד ניצחון קטן הגדל ומביא לתחושת סיפוק, גאווה וביטחון עצמי.

האווירה במפגש, עוצמת הקבוצה, הכוח הנשי, השאלות, הפתיחות, הכנות ואצילות הנשים עשו את שלהם. לאור השיח, המשתתפים החלו לתהות מה הניצחון הקטן שלהם.

### מנחות:

חדוה הלביץ, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף חדרה

אורית שלינגר עשת, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף קרית

# 100 אנשים

## במפגש מרגש באשקלון

**100** אנשים הגיעו למפגש שהתקיים באשקלון, באוקטובר 2008. במופע בשם "לחיות עם הגולה" הומחשה ההתמודדות עם הכאב הפנימי והוצעו דרכי טיפול באמצעות כלים אמנותיים. המשתתפים חשפו את הגולה הפרטית שלהם וסיפרו כיצד האמנות מסייעת להם להתמודד ולהתקדם בחיים.

המפגש כלל מופע מוסיקלי, קטעי שירה בהשתתפות הקהל, קריאת שירים, משחק, ושירה בציבור לסיום. בתום המופע התפתח שיח משותף. חלק מהמשתתפים ביטאו את רגשותיהם בציורים.

המשתתפים הזדהו, התרגשו והביעו תודה על מאמץ המוסד לכנסם למפגש חשוב זה.

### מנחות:

אתי צור, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף אשקלון

רותי הלפרין, עו"ס

מנחת קבוצות

שיקום סניף אשקלון



קבוצות יצירה,  
אמנות והבעה



# מילים, מחשבות ומחשב

## קבוצת ביבליותרפיה להורים שכולים

**ה** צורך של הורים שכולים לספר שוב ושוב את סיפור האובדן, הוליד את הרעיון להקמת קבוצה זו. קבוצת "מילים, מחשבות ומחשב" הוקמה כמסגרת להבעה רגשית סביב האובדן וכדרך לביטוי הסיפור האישי דרך הביבליותרפיה והמחשב.

הקבוצה החלה להתכנס בחיפה בנובמבר 2008, בהשתתפות שמונה הורים שכולים שחוו אובדן לפני שש עד עשרים שנה, ופעלה לאורך שישה עשר מפגשים שבועיים. חלק מהמשתתפים עברו השתלמות מוקדמת בתחום המחשבים, על מנת ליישר קו עם הקבוצה. במהלך הזמן פרשו אחדים מחברי הקבוצה ובתום המפגשים נותרו חמישה משתתפים קבועים - זוג, שני גברים ואישה אחת. חברי הקבוצה הגיעו איש איש מרקע תרבותי, חברתי וכלכלי שונה. אך היה גם מן המשותף - סיפורי אובדן דומים, דיבור בשפות זרות, ועוד. כל מפגש התחלק לארבעה שלבים - פתיח קצר המתחבר למפגש הקודם, טיפול בטקסט, עבודה במחשב, וסיכום המשקף את תכני הקבוצה. בסיום המפגש, קיבלו המשתתפים מטלה למפגש הבא. במפגשים הראשונים התפזרו חברי הקבוצה במהירות, בהמשך נוצר ביניהם חיבור, שיח ושיתוף גם לאחר סיום הפגישה.

### סיפור לא פשוט

המפגשים הראשונים שהיו מתוחים וקשים להכלה, עסקו בהיכרות, הגדרת מטרות אישיות ותיאום ציפיות. בהמשך נוצרה עבודה אינטנסיבית סביב טקסטים כתובים ומסופרים, כשבכל מפגש סיפר אחד המשתתפים את סיפור האסון. מתוך הטקסטים בסיפור עלה הכאב הפרטי, דרכי התמודדות, האובדן והתקווה, המשותף והשונה. במפגשים האחרונים נדונו דרכי המשתתפים לחוות פרידות שונות, פרידה מהקבוצה וכמובן פרידה בעקבות האובדן.

### טקסטים מתחברים לאנשים

הביבליותרפיה כתחום טיפולי באמנויות, מאפשרת דרך קריאת טקסטים וכתובתם, לבטא מצוקות שקשה לבטאם באופן ישיר. הביבליותרפיה בקבוצה הציעה דרכי גישה רגשית למקומות קשים למגע ואפשרויות ביטוי בעל-פה ובכתב. ניתן למשתתפים עידוד לכתוב

ולהביא טקסטים מן העבר. הטקסטים שנבחרו, שעיקרם קטעי שירה, איפשרו חיבור של תכנים ורגשות לילדים שנרצחו ולהוריהם. במקביל עברה הקבוצה תהליך של התהוות, היכרות, התבגרות, קבלת האחר, השלמה ופרידה.

בתוך הטקסטים טמן כל משתתף את תגובותיו ומצא בהם זרעים המתפתחים לאמירה אישית. כל טקסט הביא לשאלות, רגשות ותגובות אסוציאטיביות של חברי הקבוצה. המשתתפים אימצו סגנון כתיבה אישי, כדרך ביטוי וככלי להנצחה.

## פנים רבות למחשב

המחשב הוצע למשתתפים כאמצעי לעיבוד תחושות ורגשות וככלי שביכולתו לסייע בתהליכי הנצחה, תיעוד וביטוי אישי. המחשב שימש, אפוא, את חברי הקבוצה בדרכים שונות -

## כתיבה וביטוי אישי

המעבר מסערה רגשית חזקה בקבוצה, לכתיבה אישית מול המחשב איפשרה למשתתפים לשחרר ולעבד רגשות.

## תקשורת בין חברי הקבוצה

באמצעות דואר אלקטרוני ותוכנות תקשורת נפתחו בפני המשתתפים ערוצים לתקשורת בין-אישית.

## אתרי הנצחה

המשתתפים נחשפו לתכנים ולאתרי הנצחה באינטרנט כחלק מתהליך איסוף מידע ובניית אתר הנצחה אישי.

## הכנת מצגת אישית

המשתתפים התנסו בתוכנת Power Point להכנת מצגות בהן שילבו טקסטים ותמונות של בני משפחה.

### מנחות:

חגית רובין	רבקה ניר-שפיר	נצחיה בינדר, עו"ס
מרפאה בעיסוק	ביביליותרפיסטית	מנחת קבוצות
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות	שיקום סניף חיפה

# לצבוע עתיד חדש

## טיפול קבוצתי במשפחות שכולות

**ק**בוצה זו יצאה לדרכה בהשתתפות שלוש משפחות, שתיים מהן נפגעות איבה ושלישית נפגעת עבודה. משפחה אחת שבה האם נרצחה בפעולת איבה, כללה אב, בן ובת גילאי 11 ו-15. משתתפי המשפחה השנייה היו - אלמנה שבעלה נהרג בתאונת דרכים ובנה בן השמונה. משפחה שלישית כללה שתי בנות גילאי שמונה ו-21 שאמן נרצחה בפיגוע. משפחה זו חדלה להגיע לקבוצה במחצית התקופה.

במחצית השנייה מנתה הקבוצה חמישה משתתפים. הקבוצה התכנסה אחת לשבועיים במשך כעשרה חודשים.

### מטפלים באמנות

כל מפגש כלל התכנסות, חימום במשחק או בדימיון מודרך, שיחה, פעילות יצירתית ובסיום, עיבוד התכנים.

במהלך הפגישות ניתן מקום רב לעבודה באמנות המאפשרת העלאת דימויים רגשיים שטרם עובדו. ביטוי רגשי שעולה בלי מילים עשוי להקל על גילוי ושיתוף של תחושת עצב וקונפליקט. היצירה הפכה את אובדן ההורה, למוחשית וכזאת, ניתן היה להתבונן בה, לגעת ולעבד. כך התאפשר למשתתפים לבטא כאב, אובדן וקונפליקטים.

במפגשים הובהר שכל אחד יכול ושאינן צורך בניסיון או ידע באמנות. העבודה היצירתית סייעה לשבור את הקרח בקבוצה ולגעת בתכנים רגשיים עמוקים. באמצעות האמנות נוצרו חיבורים בין משתתפי הקבוצה ובמיוחד בין ההורים לילדיהם.

### כיצד מתמודדים

במפגשים עלו הנושאים הבאים - תחושת הריק סביב היעדר בן הזוג או ההורה, הנצחתו, שבעת ימי האבל, ימי הזיכרון, מועדי העלייה לקבר, תפיסת המוות, תפקוד המשפחה לפני האובדן ואחריו, דפוסי התנהלות במשפחה והקשר עם ההורה שנשאר. במהלך המפגשים נדונו דרכי התמודדות ייחודיות לכל משפחה וניתן מקום ללמידה ולשונות בין הגישות.

## מטרות ותוצאות

עם גיבושה הגדירה לעצמה הקבוצה את המטרות אליהן היא חותרת - לגיטימציה לתיעול ואורור רגשות, עיבוד האובדן, זיהוי משאבי המשפחות והעצמתם, חיזוק הקשרים בין הורים וילדים, ומתן כלים להורים להתמודד עם הילדים.

לאחר שהקבוצה החלה לפעול, נוספו פגישות שנועדו להדריך הורים כיצד להשיב לילדים בשאלות הקשורות לאובדן. העבודה בקבוצה סייעה לחזק קשרים בתוך המשפחה ולאמץ דפוסי תקשורת פתוחים יותר.

### מנחים:

נסים בן בסט, עו"ס

מנחה קבוצות

שיקום סניף חדרה

נורה אפשטיין

מטפלת באמנות

מנחת קבוצות

# אחים שכולים חוזרים לעצמם עם תיאטרון פלייבק

**ק**בוצת ייחודית זו כללה אחים שכולים שאיבדו את אחיהם בפיגועים שונים במהלך השנים 1995 עד 2006. הקבוצה פעלה במשך כשנתיים וחצי, בשילוב עם תיאטרון פלייבק. בשנה הראשונה התכנסה הקבוצה אחת לשבוע ובעקבות בקשת החברים המשיכה את פעילותה, אחת לשבועיים, גם בשנה השנייה.

בשנה השנייה מנתה הקבוצה 11 חברים גילאי 22 עד 43, מהם שלושה גברים ושמונה נשים. עם סיום הקבוצה נותרו בה שמונה חברים.

## שונים ודומים

התמודדות אחים עם אובדן אינה זוכה להכרה חברתית, וכך הם חשים בודדים. הם זקוקים לאוזן קשבת ומכילה המוכנה להקשיב לסיפור השבר הגדול ולנקודת המפנה שחלה בחייהם.

הקבוצה היתה קוטבית מאוד - אידיאולוגית וסוציו-אקונומית. מה שחיבר אותה היה רצח האח בידי מחבל, תחושת הבדידות והכמיהה לקשר עם קבוצת הדומים. מטרת הקבוצה היתה לאפשר לאחים השכולים לדבר, לשמוע ולהתחבר לכאב האישי המשותף ולעבד רגשות.

## הטראומה

בשנה הראשונה עסקה הקבוצה בטראומה, אובדן האח האהוב, השבר במשפחה ועיסוק ההורים בשכול ובהנצחה. כן עסקה הקבוצה בעיבוד האבל וברציונליזציה, בצורך לשלוט ולהבין בדיוק מה קרה.

בקרב אחדים מהמשתתפים פתח הפיגוע דלת לטראומות מהעבר, כהתעללות מינית. החוויות שעלו בשנה זו עסקו בעיקר בהודעת הפיגוע, זיהוי הגופה, והתפקיד החדש במשפחה.



## חוזרים לחיים

בשנה השנייה התמקדה הקבוצה במערכות היחסים במשפחה, הקשר עם האח שנרצח, קשרים עם ההורים ויתר האחים, עם בני הזוג, עם קולגות וחברים. חברי הקבוצה עסקו בתקשורת מול ילדיהם ובדילמה האם להסתיר או לשתף, האם לחשוף את הילד או לגונן עליו.

כיצד מתמודדים עם שמחות משפחתיות. בתחילה ויתרו החברים על השתתפות בחגיגות. דרך השיח בקבוצה מצאו את הדרך לחגוג בצחוק ודמע. הקבוצה דנה גם בתפיסת החברה את האח השכול.

בשנה זו התקדמה הקבוצה מעיסוק במוות לעיסוק בחיים. השינוי ניכר בהופעה החיצונית, במחוות ההדדיות ובעניין שגילו זה בזה.

## בחזרה אל עצמי

בשנה השלישית התמקדה הקבוצה בעצמי ובלגיטימציה לחיות וליהנות. החברים פיתחו קריירות אישיות, בהופעה החיצונית התחולל שינוי מהותי, האווירה בקבוצה הפכה שוקקת חיים. המפגשים קיבלו צביון אינטימי ויצרו מקום בטוח גם לסודות כמוסים. הקבוצה שמרה על חברה אך גם עימתה אותם עם דפוסי התנהגות לא בריאים וסייעה להשתחרר מהם. החברים נמצאו תחת תחושת קבלה בלא תנאים.

## תיאטרון פלייבק

תיאטרון פלייבק הוא כלי חוויתי, אינטראקטיבי והשלכתי המאפשר למשתתף לגלם תפקיד של אדם אחר ולחוות את הסיטואציה מזווית אחרת.

## מגלמים תפקידים

הפלייבק ליווה כמעט כל מפגש ואיפשר לחברים להעז ולגעת בנושאים אישיים דרך סיפור האחר. המנחות, כמי שביימו את הסיטואציות, נטלו אף הן חלק בתהליך הקבוצתי. השנה הראשונה התאפיינה כמשימתית. לכל מפגש היה נושא, ולכל מנחה הוגדר תפקיד של אם ל"ילדים בקבוצה". האחים השכולים היו לילדים הוריים הנוטלים על עצמם את הטיפול בהורים. אח שכול בקבוצה מביא את הכמיהה הילדית להורה ומשליך אותה על מנחה הקבוצה.

בשנה השנייה התנהלה ההנחייה באופן פתוח, הצטרפו חברים חדשים והקבוצה עסקה בעיבוד מקרי האובדן הרבים שחוותה הקבוצה בשנה זו.

בשנה השלישית הצטמצמה עבודת הפלייבק ונוצר שיח בין החברים שהצליחו להגיע לעומק טיפולי אינטימי שקידם אותם.

## לדרך חדשה

התהליך שעברו חברי הקבוצה סייע להם להיפרד מהכאב ומהחלל שנפער, והיתה בו גם הזמנה לצאת לדרך חדשה.

מנחות:		
ענבר דוד, עו"ס	נורית שושן	בברלי וויגלט, עו"ס
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
אגף השיקום	תיאטרון פלייבק	שיקום סניף כפר סבא

קבוצות שפורצות גבולות  
בשיתוף עמותת "אתגרים"



# "לא בחיל ולא בכוח כי אם ברוחי..." קבוצה אתגרית לנכים

**כ** חלק מהמגמה להרחיב ולפתח את מגוון דרכי הטיפול בנפגעי פעולות איבה ולאפשר להם התנסויות חדשות, נפתחה קבוצת נכים, בשיתוף עם עמותת "אתגרים". העמותה שמה לה ליעד לפעול לשיקום אנשים עם מגבלות, באמצעות פעילויות ספורט אתגרי.

## אתגר מעצים לגוף ולנפש

קבוצה זו פעלה בירושלים החל משנת 2005, אחת לשבועיים ובה השתתפו נכים גילאי 18 עד 35. חברי הקבוצה היו נפגעי ראש, נפש, גפיים, אברים פנימיים, ונכים בפלג הגוף התחתון. השונות בין החברים היתה גדולה והמכנה המשותף הכמעט יחיד, היה נכותם כתוצאה מפגיעה ומוגבלותם לכל חייהם. בכל מפגש התקיימה פעילות אתגרית שונה - סנפלינג, טיולי אופניים, שייט, ניווט, טיול רגלי ופעילויות חבל כטיפוס וקשירה. רמת האתגר עלתה ממפגש למפגש. בסיום כל פעילות סוכמו התהליך, התחושות והרגשות.

הפגיעה והפגיעה התרחשו בעיצומו של מסלול חיים, ובעקבותיהם נותרה תחושת אובדן קשה, רוב החברים היו בעיצומו של תהליך עיבוד האבל על מה שהיה ואיננו.

פעילות ספורטיבית מנטרלת את הזהות הפגועה, מכיוון שהיא מציגה באופן שונה את גוף הנכה, מפצה על המגבלה ומחזירה חיוניות לאיבר הפגוע. הפעילות האתגרית מעצימה את המסוגלות והיא מתמקדת ביכולת הנכה ולא במגבלתו.

האתגר המתחדש בכל פעם, מעורר חששות ופחדים. אך ההתגברות מספקת תחושות סיפוק, הנאה, שליטה בחיים ומקבעת עוגן של הצלחה להתמודדויות עתידיות.

## ספורט וביטחון עצמי

עיסוק בספורט מסייע לנכה לחזק את ביטחונו העצמי ואת האמונה בעצמו וביכולתו, אך גם משפר את סיכויי החברתיים ומאפשר לו להשתלב בחברה באופן שוויוני. לאחר הפגיעה הנכה מאבד לעיתים את קשריו החברתיים. הקבוצה פותחת בפני הנכה ערוץ חברתי חדש והזדמנות חדשה להתנסות חברתית.



פעילות הניווט האתגרית מחייבת את חברי הקבוצה לשתף פעולה באופן מלא בדרך לנקודת הסיום. ואכן הפעילות המשותפת חידדה את היכולות והכישורים של כל אחד ממשתתפי הקבוצה. הדיאלוג מול הקבוצה וההתמודדות היו חלק בלתי נפרד מתהליך ההחלמה והשיקום. הפעילות בקבוצה הפיחה תקווה למסוגלות גם בעולם שבחוץ.

**מנחות:**

<b>יעל לביא, עו"ס</b>	<b>חדוה אנקרי, עו"ס</b>
מנחת קבוצות	מנחת קבוצות
מדריכת אתגרים	שיקום סניף ירושלים

## אתגר ותמיכה

### קבוצה בטבע עם הורים שכולים

**ד**רך ייחודית להתמודד עם השכול היא קיום קבוצות בטבע. קבוצות אלה נפתחו בשיתוף עם עמותת "אתגרים", עבור הורים שכולים שילדיהם נהרגו בפיגועי טרור. מסגרת זו נועדה לספק להורים השכולים תמיכה וניתוק מהיומיום ולאפשר להם ליהנות מפעילויות בטבע, לצד שיתוף בחוויות האובדן, בקבוצה שוויונית ומאפשרת.

קבוצה זו שכללה תשעה משתתפים, החלה להתכנס בשנת 2007, אחת לשבועיים, במשך כשבעה חודשים, והיא פעלה בתחושת אינטימיות ולכידות. המפגשים התקיימו בחיק הטבע, במקומות שונים באזור הכרמל והצפון ושולבו בהם טיולים, פעילויות ספורטיביות ושיחות בקבוצה. מסגרת ייחודית זו איפשרה להם לבטא ולתעל תחושות כאב ואובדן.

עם סיום התהליך במאי 2008, ביטאו המשתתפים רצון עז להמשיך במפגשים. במארכ 2009 נפתחה הקבוצה מחדש לאחר שהצטרפו לשורתיה עשרה הורים שכולים נוספים והיא מנתה 18 משתתפים, זוגות ויחידים. המפגשים התקיימו בקביעות ובהתמדה אחת לחודש במשך שנה.

המשתתפים, גילאי 55 עד 70, הגיעו מאזורי הצפון, מנתניה ועד הקריות, רובם יהודים, למעט זוג מוסלמי אחד ואישה נוצריה.

### הטבע. אתגר ומטפורה

בתחילת הפעילות חולק למשתתפים פנקס קטן, שבו התבקשו לכתוב לאורך התהליך רשמים וחוויות. כל מפגש החל בישיבה משותפת על מחצלת ודרישה בשלום המשתתפים. לאחר מכן החלו הפעילויות בטבע שהיו מגוונות מאד - רכיבה על אופניים, שייט, ניווט או טיול בחיק הטבע. רמת הקושי והאתגר עלו בהדרגה, כשהעיקרון המנחה הוא - אתגר לפי בחירה. בתום הפעילות ולעיתים גם במהלכה, התכנסו ההורים, בישיבה על המחצלת והתייחסו לחוויה. האתגר שימש לעיתים כמטפורה לעולם האישי והבין-אישי. פעילות הסנפלינג עוררה

בקרוב חלק מהמשתתפים תחושת אימה ואיבוד שליטה ואיפשרה שיח אודות התמודדות עם פחדים, אובדן שליטה ואתגרים. המפגש הסתיים בדברי סיכום ובארוחה משותפת שהכינו המשתתפים.

## תמיכה ושייכות

המשתתפים בקבוצה המורחבת והמחודשת הפיקו הנאה ותמיכה הדדית מעצם המפגש המשותף שהפך להיות משמעותי ביותר. המסגרת איפשרה שיח רגשי אודות הכאב והקושי. תחושת הלכידות והשייכות באה לידי ביטוי בנוכחות קבועה של רוב המשתתפים ובקשרים הבין-אישיים שנמשכו גם מעבר למפגשי הקבוצה. לקראת סיום התהליך ניתן היה לשמוע שוב את צער הפרידה.

### מנחות:

יעל לביא, עו"ס

מנחת קבוצות

ומדריכת "אתגרים"

רעיה טרינקר, עו"ס

מנחת קבוצות

# אל המטרה בדרך אחרת

## ספורט אתגרי לנכי פעולות

### איבה בעוטף עזה

**ב**ינואר 2008, בתקופה בה גברה ההסלמה הביטחונית וטילים נחתו על העיר אשקלון, יצאה לדרכה קבוצת ספורט אתגרי בהשתתפות נפגעי פעולות איבה, תושבי עוטף עזה, שדרות ואשקלון. אזור זה ספג ירי טילים מתמשך לאורך שמונה שנים. נפגעי פעולות האיבה סבלו מפגיעות פיסיות ונפשיות ופוסט-טראומה ומספרם הלך וגדל. למרבה הצער לא ניכר שיפור במצבם הרגשי והתיפקודי של הנפגעים חרף הטיפולים הפסיכולוגיים שמרביתם קיבלו, זאת עקב האיום המתמיד ושיגרת חרום מתמשכת.

## לצאת מהטראומה

אדם הסובל מטראומה ואובדן, מתרחק מקבוצת השייכות שלו ומעצמו, מאבד את ביטחונו העצמי ועלול להרגיש מבודד וחריג. ספורט אתגרי הוא כלי שיכול להעניק לנפגעים חוויה טיפולית ומעצימה מסוג אחר, ובכך לתרום לשיפור איכות החיים ולחיזוק החוסן האישי והנפשי.

הקבוצה התגבשה עם 12 נשים וגברים, גילאי 16 עד 49, בעלי נכויות שונות מ-10% עד 100%, ותיקים וחדשים, דתיים וחילוניים. המשתתפים הגיעו מישובי עוטף עזה ומאוכלוסיית מפוני גוש קטיף. 15 מפגשי הקבוצה התקיימו לאורך חצי שנה.

## חיזוק החוסן האישי

מטרת העל היתה חיזוק החוסן האישי, הפיסי והנפשי באמצעות כלי אתגרי. בחוויה מעין זו יש הצלחות אישיות וקבוצתיות, נוצרים קשרים חברתיים חדשים, מתרחבת הטריטוריה האישית, ונוצר שיפור בדימוי הגוף ובאמון העצמי. הפעילות בקבוצה תרמה גם להפגת מתחים, ונטילציה והתרחקות מהסביבה המלחיצה ומהמציאות הביטחונית הקשה. במרחב הבטוח של הקבוצה ניתן היה לדבר על הקושי, המגבלה והטראומה, וכן על אחריות, התמדה ותקשורת בין-אישית.

---

## יוצאים לטבע

המפגשים התקיימו בימי ראשון, משעות אחה"צ עד רדת הערב במרחבי הטבע - הפארק הלאומי באשקלון, יער המלאכים, פארק אופקים, פארק ניצנים, מערות לוזית ופארק קומרן, וכן במרכזי הפעילות של עמותת "אתגרים" בחצרים ובאשדוד.

## רגע לפני

לשבירת הקרח והפגת הזרות נעשה שימוש במשחקי כדור בחדר. המשתתפים הביעו רצון להשתתף בפעילות מאתגרת, לשבור שיגרה, לשחרר חסמים, לגייס כוחות חיוביים, להתאוורר, להיפגש, לעסוק בספורט חוויתי, לחזור לשליטה, לבדוק מסוגלות ולגוון את החיים. היו גם שחששו, במפגשים ניתנה לגיטימציה לפחדים וחששות. המשתתפים זכו לעידוד, תמיכה וחיוך תחושת הביטחון. כן ניתן מקום לשונות של המשתתפים. את הקבוצה אפיינו כבר מהתחלה, לכידות וגיבוש קבוצתי.

## בונים אמן

בשל המצב הביטחוני לא נרשמה נוכחות רציפה של כל המשתתפים. מצב זה השפיע על מידת העניין שגילו החברים בפעילות החדשה. כן עלו חששות בעניין המסוגלות האישית, היכולת להתמודד עם המשימה האתגרית והחשש לחשוף את המגבלה בפני הקבוצה. ניכרה גם התייחסות אמביוולנטית לרצון להשתייך לקבוצה ולהתחייב לה.

במפגשים הראשונים ניכרו התלהבות לצד דעיכה. בפגישות אלה הועמקה ההיכרות האישית ונבחן האמן שנתנו האחד בשני. המשתתפים התנסו בפעילות חווייתית - חבל הלולין, מוביל-מובל בטבע ורכיבה על אופניים. למרות משבר שפקד את הקבוצה, התקבלה משתתפת חדשה והקבוצה הגיעה ללכידות, לגיבוש ולמסוגלות לתמוך וגם לבקר.

## הקושי והלמידה

החל במפגש השמיני שהתקיים בפארק ניצנים, החלה הקבוצה לעבוד. חברי הקבוצה נטלו אחריות. הקבוצה התמודדה עם אתגר פיסי - "גשר חוליות" שחייב התמודדות קשה ומסוגלות אישית וקבוצתית. אתגר זה חשף את הקבוצה למשמעות של עזרה הדדית, עבודת צוות, שיפור מיומנויות, הקשבה וציות להנחיות.

## חוויה טיפולית מסוג אחר

בהמשך חוותה הקבוצה התנסויות אתגריות חדשות - פעילות מים וגלישה. אלה עוררו את חברי הקבוצה ליתר מעורבות ולהעדפת פעילויות אתגריות על-פי טעמים. בהתאם לכך נבחרו פעילויות מים, קיאקים ושיט מפרשיות.

המפגש עם צוות חדש של מדריכים, תרם לשידרוג באחריות שגילו חברי הקבוצה. בשלב זה ניכרו בקבוצה לכידות, אינטימיות דיבור פתוח, הומור, תמיכה ועידוד. הערכת צוות "אתגרים" אף חיזקה את גאוות היחידה.

מפגש הסיום והפרידה סימן שיא בחוויה האתגרית - גלישה בקומרן. במפגש מרגש זה התמודדו חברי הקבוצה עם אתגר שבסיומו חוו התרוממות רוח ותחושת סיפוק עצומה מכך שעשו את הבלתי יאמן למרות הקושי.

במפגש נוסף, שהוענק כבונוס לסיום ופרידה, האווירה היתה חגיגית. בלט הצורך של חברי הקבוצה לבטא את משמעות חווית המפגשים. פעילות זו נתפסה בעיניהם כשינוי וצמיחה, יציאה מקיבעון וחזרה לעשייה, העצמה ושייכות.

## השלם הוא יותר מסכום חלקיו

בקבוצה נוצר מפגש בין שתי גישות תרפויטיות, שלכל אחת תרומה ייחודית להעצמה ולחיזוק החוסן האישי, הפיסי והרגשי. גישת "אתגרים" המאתגרת את הגוף, וגישה טיפולית של דינמיקה קבוצתית לחיזוק החוסן האישי. נעשה ניסיון להפעלת התערבות משולבת, יצירת משהו חדש, שונה ולא פשוט. לחברי הקבוצה היתה זו הזדמנות ללמוד רבות דרך התנסות ומודלינג. בתהליך המשותף נוצר מרחב דינמי, מקבל ומכיל שאיפשר למידה, הפנמה, והגדלת כלי ההתמודדות.

### מנחים:

נאור ברקוביץ, עו"ס	לאה נשיא, עו"ס
מנחה קבוצות	מנחת קבוצות
מדריך עמותת אתגרים	שיקום סניף אשקלון