

**חלק ב':**  
**ארגז כלים**  
**והפעלות מסייעות**

## עמוד ב2

# ב1. איך לחזק ולפתח דרכי התמודדות במצבי דחק?

פרק זה בוחן מיתוסים מקובלים לגבי התנהגות של בני אדם במצבי דחק ומציג מודל - רג"ש ח"ם מא"ד המבוסס על מקורות התומכים בהתמודדות מוצלחת עם מצבי לחץ, משבר וחירום.



## התמודדות בני אדם במצבי דחק - מיתוסים נפוצים

מודעות והבנה להתנהגות צפויה במצבים של לחץ, משבר וחירום הן בין הדברים החשובים בהערכות<sup>1</sup> לקראתם. קיימים מיתוסים, שראוי לבחון ביחס למציאות וללמוד את משמעותם והשלכותיהם המעשיות. מומלץ לעשות זאת בישיבות צוות, בשיחות אישיות וקבוצתיות עם המטופלים במסגרת (בהתאם למצבם, יכולתם ותפקודם) וכן כחלק מתרגול תקופתי לשעת חירום.

**בני אדם מגיבים בפאניקה במצבי לחץ, משבר וחירום: אדם שנראה רגוע - מצבו טוב, אדם חרד ומפחד - מעיד שמצבו רע**

בפועל, מתקיים רצף: יש חרדה חיובית ומדרבנת לפעולה, ויש חרדה שלילית ומשתקת מתגובה ועשייה. בין שני קטבים אלה מתקיימות דרגות רבות. חרדה חיובית מדרבנת ומובילה את האדם להתמודדות מחשבתית והתנהגותית ברמת ביצוע גבוהה, כמו פעולות נכונות וזהירות השומרות על חייו ועל חיי זולתו. חרדה שלילית משתקת את האדם או דוחפת אותו להתמודדות לא יעילה, ולעיתים אף לנקיטת פעולות פזיזות ולא אחראיות.

לחרדה יש השפעה מורכבת על הביצוע (לפי עקרון עקומת הפעמון): רמה נמוכה מדי של חרדה דומה לאדישות. עליית החרדה משפרת את רמת הביצוע, מכיוון שהיא גורמת לאדם לגייס את כוחותיו (אנרגיה ומשאבים) לביצוע המשימה. מעבר לנקודת שיא מסוימת (החלק העליון בעקומת הפעמון) עלייה ברמת החרדה הופכת למזיקה ומורידה את יעילות הביצוע.

**המשמעות** - חרדה במידה סבירה איננה מזיקה ואפילו "מייעלת" את ההתמודדות במצבים של לחץ, משבר וחירום ותורמת לה. יש חשיבות לזהות התנהגות חרדתית

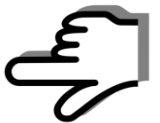
<sup>1</sup> ראה פריט 1: רשימת תיוג להערכות לשעת חירום, עמוד ג16.

ולהבדיל בין חיובית ומדרבנת לבין שלילית ומשתקת<sup>2</sup>. במצבים של לחץ, משבר וחירום - תגובה אסרטיבית ותומכת היא חלק בלתי נפרד מסיוע נחוץ לאדם עם פיגור שכלי ולאיש צוות המתמודדים עם חרדה.

**מצבי חירום ותחושות לחץ, הנגרמות בעקבותיהם, יוצרים תופעה של איום אובייקטיבי**

מצב חירום יכול להיות אירוע מלחמתי (ארצי או אזורי) או אסון טבע, אסון סביבתי, אך גם אירוע המתרחש במסגרת (לדוגמה - תאונה, פגיעה חמורה או מוות של אדם במסגרת). תחושות של איום ולחץ הן סובייקטיביות ומשתנות מאדם לאדם. תחושות אלה ורמתן אינן דברים אחידים וקבועים, אלא קשורים בהערכה שיש לפרט לגבי חומרת האיום מול תחושת היכולת שלו או של סביבתו להתמודד. סדר העדיפויות, באשר לתחום המאיים, גם הוא אינו בהכרח קבוע וזהה אצל כל בני האדם, ואפילו לא אצל כל פרט לאורך כל חייו. אנשים שונים בתקופות חיים שונות עלולים לחוש איום הנובע מסדר עדיפות שונה. לדוגמה -

- מי שיצא בשלום מתאונת דרכים, ואף משפחתו בריאה ושלמה, יכול לראות באובדן המכונית - הדבר החמור ביותר שקרה לו ומאיים על התנהלותו;
- דייר במעון, אדם עם פיגור שכלי שהתבשר כי ההורה שלו הלך לעולמו, יחוש איום גדול על שגרת יומו, העדר ביקור ההורים הקבוע, שכלל גם מתנות ו/או ממתקים.



**המשמעות** - מודעות לשונות הקיימת בין בני אדם בכלל ובין אנשים עם פיגור שכלי ביחס לגורמים היוצרים עליהם לחץ ואיום, מאפשרת לסייע להן בדרכים מותאמות ותוך התמקדות בגורם הלחץ הספציפי (ראה להלן - מודל רג"ש ח"ם מא"ד).

**מקורות האנרגיה הקיימים בכל אדם אינם ניתנים לשינוי**

האדם הוא מערכת מורכבת הפועלת בעזרת שני מקורות עיקריים של אנרגיה המתקיימים בו-זמנית ומשלימים זה את זה: אנרגיה גופנית-פיזיולוגית ואנרגיה נפשית-מנטלית. הביטוי לאנרגיה הפיזיולוגית הוא תנועת האיברים, והביטוי לאנרגיה הנפשית הוא החשיבה והדמיון הנעשים בתודעה (mind). לכל מערכת יש "חשבון" אנרגיה ייחודי משלה, אבל קיים גם חשבון משותף. עד רמה מסוימת של צריכת אנרגיה אין תלות בין המערכות, והגוף והנפש מוציאים, כל אחד באופן עצמאי, את האנרגיה לה הם זקוקים. במצב בו מפלס אנרגיה מסוג אחד פוחת עד מאד (לדוגמה: מחלה הפוגעת ביכולת הגופנית), עלולה להישאב גם יתרת האנרגיה מהסוג

<sup>2</sup> ראה פריט 8: רשימת תיוג - זיהוי תגובות בעייתיות במצבי דחק, עמוד ג26.

השני. כל משימה שהאדם מבצע צורכת אנרגיה ומורידה את כמות האנרגיה הכללית: ביצוע של מספר משימות בעת ובעונה אחת גורם לתחרות על כמות האנרגיה המוגבלת. הביצוע נעשה ביתר איטיות ועם טעויות רבות יותר. בין משאבי הגוף והנפש ובין דרישות הסביבה מתנהל דיאלוג מתמיד. לחץ נוצר, כאשר דרישות הסביבה גבוהות ממשאבי היכולת ומהאנרגיות העומדים לרשותו של האדם. אדם יכול לתפוס את המציאות כקשה, כדורשת משאבים רבים מעבר למה שיש לו, כחסרת סיכוי לפתרון, ומתוך כך להגיע לרמות גבוהות ומסוכנות של לחץ. לחילופין יכול אדם לראות במצב הקשה אתגר והזדמנות להוכיח את עצמו. הדבר קשור בהרבה מאוד פעמים בניסיון האישי של הפרט ובאמונתו הן בעצמו, הן בסביבה (אחרים יחלצו לעזרתו) והן בכוחות עליונים (אמונה דתית).

**המשמעות** - אימון ותרגול "יִבֵּשׁ" לקראת מצבים של לחץ, משבר וחירום במיוחד בקרב הצוות המטפל באנשים עם פיגור שכלי, תוך העלאת מודעות לתרחישים אפשריים ואופני תגובה אפשריות, תורמים להבניית דרכי התמודדות מוצלחת. חשוב להדריך את האנשים עם פיגור שכלי להתמודד עם מצבים של לחץ, משבר וחירום תוך ניהול של תקשורת ודיאלוג עמם, ככל שניתן.



## סיוע נפשי ראשוני - כל אחד יכול

"עזרה ראשונה" נפשית הינה התערבות לאחר מצבים יוצרי דחק, כגון: אסונות (לסוגיהם), טרור או מלחמה. מטרתה - להפחית את המצוקה הנגרמת בשל החשיפה לאירועים טראומטיים ולהבטיח חזרה לתפקוד בטווח קצר ובטווח ארוך יותר. ארגון ותמיכה בזמן חירום עשויים ליצור שינויים משמעותיים בקרב הפרט או הקבוצה ובכך לתרום להתמודדותם ולהשבתם לרמת תפקוד תקינה. לפיכך, בניית מערך לשעת חירום, הכשרתו ותחזוקו חיוניים לחיזוק חוסנה של האוכלוסייה<sup>3</sup>. התערבות בשעת חירום מבוססת על עקרונות הקמ"ץ - קרבה, מִידִּיּוּת, צִיפּוּיָה -

- ➔ עקרון הקרבה: סמוך, ככל שניתן, למקום בו התרחש האירוע;
- ➔ עקרון המִידִּיּוּת: קרוב, ככל האפשר, לזמן האירוע;
- ➔ עקרון הציפּוּיָה: שאיפה כי האנשים יחזרו לשגרת חייהם מהר - ככל האפשר.

<sup>3</sup> ראה לעיל הפרק **הערכות ארגונית-ניהולית למצבי חירום**, עמוד 13 ואילך.

## עמוד ב6

התערבות במצבי לחץ, משבר וחירום מתבססת על "גישת הכוחות"<sup>4</sup>. ההתערבות מתמקדת בגיוס הכוחות הפנימיים של הפרט או של הקבוצה ובהפעלת מערכות התמיכה הטבעיות הנמצאות בסביבה. מטרות ההתערבות הן -

- ➔ לאורר ולהרגיע את מי שנפגע;
  - ➔ לתת מידע עדכני ומהימן על המצב באופן מותאם למצבו וליכולתו של הפרט;
  - ➔ לנְכַמֵּל את תגובות הדחק החריפות;
  - ➔ להחזיר את השליטה העצמית וההתמצאות של הפרט (או הקבוצה);
  - ➔ לחבר את האדם למשאבים אישיים, משפחתיים או קהילתיים;
  - ➔ להציע שיתוף בין-אישי ולספק חום ותמיכה אנושיים.
- בהתערבות זו יש לפעול בדרך יוזמת (פרו-אקטיבית) וסמכותית (אוטוריטיבית): מצד אחד - תוך זיהוי ממוקד אנשים המגיבים באופן בעייתי וזקוקים לעזרה מקצועית, ומצד שני - חזרה לשגרה - מהר, ככל שניתן, לגבי השאר.

דוגמאות של פעולות לסיוע נפשי ראשוני לאנשים עם פיגור שכלי:

- יצירת קשר ראשוני (Joining), שמשמעותו - כניסה זהירה ולא פולשנית למרחב בו נמצאים האנשים, לימוד השטח והשחקנים הפועלים, חיבור סנסורי - מוטורי (באמצעות חושים ומגע), יצירת שפה משותפת ותחושה שיש מי ששולט במצב ומנהל את העניינים.

- יצירת תנאים פיזיים המשרים תחושות של הגנה ובטחון.
- סיפוק צרכים מידיים (במידת הצורך) - מים, היגיינה, ביגוד ומחסה.
- סיוע במציאת דמויות מוכרות ונוסכות ביטחון (מתוך הצוות ו/או בני המשפחה).
- מתן מידע המסביר באופן פשוט מה קורה - כאן ועכשיו.
- מתן הזדמנות לשיחה פתוחה (לא מובנית) המיועדת נטרול מחשבות הרסניות, חיזוק חשיבה חיובית ואופטימית, עידוד גישה של עזרה עצמית ו/או עזרה לזולת.
- חיבור לזמן ולמקום - לדבר על מה שקרה בעבר הקרוב (לפני האירוע), לתאר איך ניתן להתמודד עם המצב הנוכחי ולהציג צפי לשנוי חיובי.
- תרגול טכניקות מעשיות יישומיות - הרפיה, נשימה<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> ראה - כהן, בן ציון (2000): "גישת הכוחות בעבודה סוציאלית", בתוך: חברה ורווחה, כרך ל', גיליון 3, עמודים 291 - 300, בקישור הבא:

<http://www.molsa.gov.il/NR/rdonlyres/DAA53A9C-6507-40E5-9D99-A90C1496E16B/2038/203cohenbz.pdf>

<sup>5</sup> ראה הסבר מפורט בתוך פרק ב2 - טכניקות להרגעה ולהפגה.

## עמוד ב7

♥ לתשומת הלב -

"עשה" ואל תעשה" במהלך סיוע נפשי ראשוני:

☑ התבוננו בהתנהגויות, הקשיבו לאנשים והסיקו מסקנות על בסיס נתונים ועובדות:  
✕ אל תשערו או תניחו שאתם יודעים מה עבר על האנשים שנחשפו לאירוע של לחץ, משבר או חירום;

☑ זכרו: כל אדם מגיב בדרכו לאירועי לחץ, משבר וחירום:

✕ אל תניחו כי כל אדם שנחשף לחוויות קשות אכן נמצא במצב טראומתי;

☑ השאירו את אבחון הפתולוגיה (מחלה, הפרעה) למומחים:

✕ אל תתייגו תגובות ראשוניות כסימנים להפרעות פסיכיאטריות;

☑ דברו אל האנשים באופן מותאם, רגיש וענייני:

✕ אל תתייחסו לנפגעים בצורה פטרונית או ילדותית (לא בתכנים ולא בטון הדיבור);

☑ אתרו יכולות ותגובות חיוביות:

✕ אל תתמקדו רק בבעיות ובחוסר התפקוד;

☑ השתמשו רק במידע אמין ובדוק:

✕ אל תספקו מידע על בסיס ספקולציות או שמועות: קרוב לוודאי שמידע זה מוטעה;

☑ השתמשו רק במיומנויות ובכלים מוכרים, שיש להם הצלחה מוכחת:

✕ אל תשתמשו בטכניקות חדשניות שאינן בדוקות ומבוססות מבחינה מחקרית.



## המודל של רג"ש ח"ם מא"ד<sup>6</sup>

לבני אדם כיחידים, כמו גם למערכות חברתיות (משפחות, ארגונים) יש מגוון של משאבים המרכיבים את מה שמכונה **חוסן** - סך המשאבים העומדים לרשותם בעת התמודדות עם לחצים, חרדות, משברים, אסונות ואיומים. חוסן גבוה, הוא היכולת להמשיך ולהתמודד עם בעיות חריפות לאורך זמן רב, עקב מלאי משאבים גדול ותרגומו היעיל לאנרגיה.

המושג רג"ש ח"ם מא"ד פוֹרֵש מודל רב-מַמְדִי ובו סוגים שונים של משאבים ואמצעים בהם עושים אנשים שימוש, כדי להתמודד עם מצבים שונים של לחץ, משבר וחירום.

### ר - רגשי

ביטוי מילולי המדווח ומתאר רגשות (כגון: בכי, צחוק, כעס, פחד), בקשת תמיכה רגשית אצל הזולת, ביטוי רגשות בדרכים לא-מילוליות - נמצאו יעילים להפחתת תחושת הלחץ והמצוקה.

✓דרכי התמודדות מומלצות:

• הבעה רגשית של פחד או כעס; •שיתוף רגשי של משפחה, חברים או קרובים; •בקשת תמיכה או הענקת תמיכה רגשית לאחרים; •ביטוי לא-מילולי של רגשות באמצעות פעילויות כגון: לישה / כיוור בחומר, ציור, פיסול, פעילות ספורטיבית<sup>7</sup>.

### ג - גופני

בכל תחושת לחץ קיים מרכיב גופני - התכווצות שרירים וכן שינויים בקצב הלב, בזרימת הדם ובחוששים. המרכיב הגופני כולל פעילויות פיזיות של שימוש בשרירי הגפיים (במיוחד השרירים המסיביים - הגדולים בידיים וברגליים) ומרכיב חושי (סנסורי) הכולל שימוש בתחושות יחד עם מודעות לפעילות הגוף. שימוש במיומנויות אלה מרגיע, מחזיר תחושת שליטה על תגובות הגוף ועל ידי כך מקטין את רמת הלחץ.

<sup>6</sup> עיבוד של צוות השירותים הקהילתיים בנט"ל על פי אילון, עפרה ולהד, מולי (1990): **חיים על הגבול: חיסון והתמודדות במצבי-לחץ של אלימות וסיכונים ביטחוניים**, הוצאת נרד, חיפה. קיימת מהדורה חדשה של הספר משנת 2000.  
<sup>7</sup> מתאימה במיוחד להפגת כעסים ורוגז.



## עמוד ב 9

✓דרכי התמודדות מומלצות:

ראשית, נחוצה התייחסות חיובית אל הגוף בתום האירוע. מתן נוזלים, אכילה, ומנוחה חשובים מאד. חשובות, בנוסף, פעילות ספורטיבית מגוונת ותנועה תוך כדי עשייה יזומה. לבסוף - פעילות מרגיעות כגון הרפיה, דמיון מודרך ומדיטציה אף הן בעלות ערך לשיקום הגוף והחזרתו לתפקוד תקין.

### ש - שכלי

שימוש בשכל מאפשר לנו לארגן את המחשבות, לאסוף מידע, לברור סדר עדיפויות, לתכנן, ללמוד מניסיון, לפתור בעיות ולנווט את מחשבותינו. אסטרטגיות קוגניטיביות מסייעות להפחתת תחושת הלחץ.

✓דרכי התמודדות מומלצות:

הכנת תרחישי פעולה במצבי חירום, קבלת מידע אמין ושוטף, בדיקת אלטרנטיבות ופתרון בעיות כולן דרכי התמודדות יעילות. יש חשיבות גם לניתוחי אירוע ולהפקה של מסקנות, לקחים ותובנות.

### ח - חברתי

יש חשיבות עצומה לתמיכה חברתית. •שאיבת תמיכה מהשתייכות לקבוצה, •קבלת או לקיחת תפקיד, •סבלנות, תשומת לב ונתינה לזולת, •היכולת להיות שם למענו - הם גורמים תומכים המסייעים לתחושת הביטחון במצבים של מתח ואי ודאות.

✓דרכי התמודדות מומלצות:

שיתוף עמיתים לעבודה, תמיכה הדדית, הבנת התפקיד ותחושה של "גאוות יחידה", פעילויות חברתיות במסגרת העבודה, קבלת תמיכה מחברים (מחוץ למסגרת העבודה) - כולם עוזרים לסייע בהתמודדות.

### מ - משפחתי

המערכת המשפחתית היא הבסיס לצמיחת האישיות, היא מערכת רגשית-חברתית ראשונית וחיונית לפיתוח כישורי הישרדות. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע היוצרים את הבסיס להישרדות בעולם.

## עמוד ב10

✓דרכי התמודדות מומלצות:

בילוי בקרב המשפחה, תמיכה משפחתית, טיפוח קשרי המשפחה, כולם מרשמים לחיזוק האדם.

**מ"א** - מערכת אמונות (אמוני)

האמונה מעניקה משמעות לסבל וטעם לחיים. חיפוש המשמעות מדריך ומנחה את האדם בזמנים של לחץ, משבר וחירום. מערכת האמונות והערכים כוללת אמונה דתית, עמדות פוליטיות, "אני מאמין" כזה או אחר, תחושות של יעוד ושליחות, צורך בהגשמה עצמית, ניווט עצמי ומיקוד שליטה.

✓דרכי התמודדות מומלצות:

הערכת העובד על המאמץ וההקרבה לעבודתו, פיתוח גאוות יחידה, הזדהות עם הארגון, פיתוח מנהיגות, שימוש באמונות מגינות, גיבוש עמדה אופטימית, תפילת הדרך וכד' כולם אמצעי הגנה חשובים.

**ד** - דמיוני

שימוש בדמיון מקל על מציאות קשה, כולל: פעילות יצירתית, הסחת דעת, חלומות בהקיץ, מחשבות נעימות, דמיון מודרך, אלתור, ניסיון לדמיין פתרונות נוספים לבעיה, הומור, ראיית העתיד, דימוי ותיאור כיצד הדברים יראו אז.

✓דרכי התמודדות מומלצות:

פעילות יצירתית כגון: • כפיר, ציור, פיסול או גילוף; • הסחת דעת באמצעים כגון: צפייה בטלוויזיה, בידור וכד'; • שימוש בהומור (כולל הומור שחור); • פתרונות חשיבה יצירתיים - כולם עוזרים להתמודד עם מצב דחק.

A large rectangular area with a light green border and horizontal blue lines, intended for personal notes or drawing.



## ב2. כלים בסיסיים וטכניקות לסיוע במצבים של לחץ ומשבר

פרק זה מבהיר כיצד לקיים ולנהל תקשורת נכונה במצבים של לחץ ומשבר ומציג פלילי "עשה" ו"אל תעשה" בהגשת סיוע לאנשים עם פיגור שכלי במצבים אלה.



### תקשורת - הבסיס לסיוע במצבי דחק

האחריות על יזום וניהול של תקשורת במצבים של לחץ, משבר וחירום מוטלת על כל אחד מאנשי הצוות המטפל באדם עם פיגור שכלי, כפי שמוטלת עליו בזמן שגרה. תקשורת היא תהליך בו מועבר מידע בין בני אדם. באמצעותו משפיעים בני אדם אלו על אלו, יוצרים תשתית של מוסכמות חברתיות ומציאות חברתית המנחה אותם בסביבתם. התקשורת היא הגורם העיקרי הקובע את סוג היחסים אשר אדם קושר עם הזולת, ואת שקורה לו בעולם הסובב אותו. בני אדם מנהלים תקשורת באמצעות שפה (דבורה וכתובה<sup>8</sup>) המבוססת על מילים, סימנים וסמלים עם משמעות מוסכמת. רוב רובן של השפות האנושיות הן מילוליות, אך בתהליך התקשורת מוחלפים ביטויים בלתי מילוליים, כגון: קולות וצלילים המלווים שיחה (כחפוח, המהום, צקצוק וכיו"ב), תנועות ידיים, הבעות פנים, תנוחות גוף. התקשורת נחוצה לכל בני האדם באשר הם, משרתת את כולנו במצבי יומיום וחיוניותה מתעצמת במצבים של לחץ, משבר וחירום. זאת לצורך -

➔ הבעת מצוקה, בקשת עזרה;

➔ מתן הוראות, מתן מידע;

<sup>8</sup> לצד שפות מדוברות מתקיימת גם שפות סימנים, המשרתות אנשים עם לקות שמיעה הנעדרים יכולת דיבור. תקשורת וטיפול באנשים עם פיגור שכלי נעשים, בין השאר, באמצעות תקשורת חלופית תומכת (תת"ח - AAC - Augmentative and Alternative Communication) המבוססת על "עזרים המספקים תקשורת מורחבת לאלה המוגבלים בדיבור או שאינם יכולים לדבר בצורה מילולית. תקשורת זו כוללת שימוש במחוות, שפת סימנים, אסטרטגיות תקשורת, עזרים כמו פנקס ועט ו[כן] טכנולוגיה מסייעת אלקטרונית (כגון פלט קולי, מתגים שונים, מחשב, לוח תקשורת אלקטרוני) ושאינה אלקטרונית (כגון לוחות תקשורת ידניים, כרטיסיות תקשורת). לוח תקשורת ידני הוא משטח שעליו מופיעים סמלים שונים וההצבעה עליהם בעזרת יד או חלק גוף אחר (רגל, מבט וכו') כתחליף לתקשורת קולית. הסמלים יכולים להיות איורים, צילומים, מילים, אותיות או סמלים שהומצאו במיוחד עבור לוחות תקשורת כגון סמלי בליס" - לקוח מאתר White maps - לכל שאלה תשובה בקישור הבא: <http://www.whitemaps.co.il/%D7%AA%D7%A7%D7%A9%D7%95%D7%A8%D7%AA-%D7%AA%D7%95%D7%9E%D7%9B%D7%AA-%D7%95%D7%97%D7%9C%D7%99%D7%A4%D7%99%D7%AA>

➔ בירור ובדיקה להבנת הסיטואציה ולצורך הערכת מצבו הנפשי של אדם כבסיס להחלטה על תגובה / התערבות מתאימה;  
➔ מתן תמיכה, עידוד, סיוע.

מה הם היסודות לתקשורת עם אנשים עם פיגור שכלי?

- אכפתיות: תשומת לב מרביה לאדם: לאפשר לו להיות במוקד ההתייחסות.
- סבלנות: היכולת להתייחס לזולת בכבוד ולהקדיש לו זמן - גם אם הוא שונה, מתנהג באופן שלא מוכר לנו ובדרך יוצאת דופן.
- הכלה: יכולת לקבל את הזולת ואת תחושותיו בצורה אובייקטיבית ("נקייה") בלי לשפוט אותו או את התנהגותו בצורה ערכית ונורמטיבית.
- הקשבה: יכולת לקלוט מתוך רצון והתעניינות את תכני הדיבור המילולי של הזולת (באמצעות השמיעה) ואת התבטאויותיו הלא-מילוליות (באמצעות התבוננות).

♥ לתשומת הלב -

הקשבה בזמן כעס או רוגז של הזולת יוצרת אתגר מורכב בניהול תקשורת. לא תמיד אנו מבינים מדוע התפרץ האדם. אך, בדרך כלל, ניסיון להקשיב בסבלנות, למרות הכעס, יכול לאפשר שחרור של הכעס (ועמו שחרור הלחץ), להרגיע ולהוביל להמשך תקשורת, שתאפשר, ככל שניתן, הבנת הזולת.

- שיקוף: יכולת לחזור על דברים שאומר הזולת בדרך המעידה על הקשבה. ניתן לשקף דברים שנאמרו לנו בצורה ישירה (חזרה ברורה ומדוייקת על המילים שנאמרו לנו על ידי הזולת) או בצורה עקיפה (תוך ניסוח הדברים במילים מעט שונות, לעיתים תוך מיקוד - הפרדת העיקר מהטפל). אפשר לבצע שיקוף גם לרגשות של הזולת - התחושות שמשדר אלינו, בנוסף למילים שמבטא.
- אמפטיה: יכולת בסיסית של אדם להזדהות עם הזולת, עם מצב רוחו, רגשותיו וחוויותיו. יותר מורכב ומסובך לגלות אמפטיה כאשר אין אנו מסוגלים להבין את הצד השני ולא היינו במקומו: אכפתיות, סבלנות, הכלה והקשבה מסייעות בכך.
- עידוד: יכולת לספק תמיכה (באמצעות מסרים חיוביים, כגון: "חצי הכוס המלאה", "האור בקצה המנהרה") לזולת שנמצא במצב נפשי קשה. הדגש הוא

- על חיזוק האדם להאמין בעצמו וביכולות שלו תוך הזכרת דוגמאות של הצלחות קודמות במצבים דומים (ככל שניתן) ובעיקר לספק לו תמיכה חברתית.
- דיבור "בגובה העיניים": היכולת להתגמש ולהתאים את השפה לאדם עמו מדברים בלי להביע זלזול (כי הזולת "נחות" ממני), או לחלופין חנופה (כי הזולת נמצא בסטטוס גבוה משלי). תקשורת "בגובה העיניים" דורשת התאמה של איש הצוות ליכולותיו, מצבו ורמת תפקודו של האדם עם פיגור שכלי, תוך יצירת הרגשה כי הוא במוקד ההתייחסות.
  - פשטות: היכולת להעביר מסר ברור שאיננו מבלבל ואיננו מתפרש בצורות שונות.
  - אֶסְרְטִיבִיּוּת: היכולת לבטא בטחון עצמי באופן חד משמעי ותקיף: איש הצוות מסוגל להציב גבולות, "לעמוד על שלו" בלי לחוש חרדה, לבטא את רגשותיו ולממש את זכויותיו האישיות בלי להכחיש או לפגוע בזכויות הזולת.
- לצד סגנון של תקשורת אסרטיבית מתקיימים סגנונות תקשורת נוספים, שאינם יעילים ואף עלולים להחריף תגובות של דחק:
- תקשורת תוקפנית: מבטאת רגשות בדרך איימת על הזולת, מענישה ומשפילה אותו ומתעלמת מזכויותיו. האדם התוקפן מתכוון להשיג את שלו בכל מחיר.
  - תקשורת פסיבית: מצב בו אדם איננו עומד על זכויותיו, מאפשר לזולת לנצל אותו, נמנע מלקיחת אחריות ומבטא העדר שליטה בחייו.
  - תקשורת מניפולטיבית: ניצול של רגשות הזולת תוך השגת מבוֹקְשָׁנוּ בדרכים עקיפות, באמצעות מְסָר כפול (המשֶׁדֶר דבר והיפוכו), תוך כדי תמרון של הזולת במילים ובמעשים בניסיון לגרום לו להרגיש אשמה ו/או חרדה בלתי מוצדקות.

## טכניקות של הרגעה והרפייה

טכניקות שונות של הרפיה מביאות לירידת המתח היומיומי בגוף, לחיזוק המערכת החיסונית, לתחושה של רוגע ושלוה ולעיתים לשיפור משמעותי במצב הרוח. פיתוח מיומנויות הרפיה מקנה לאנשים יכולת להפחית מתח גופני במצבי לחץ קשים, המתרחשים גם בשגרה, דבר שמקטין את המתח הנפשי ומביא לתפקוד טוב יותר. במקלט או במרחב מוגן מצומצם בגדלו - מומלץ לערוך בין 20 ל-30 דקות של הפעלות ולפחות פעמיים ביום<sup>9</sup>.

♥ לתשומת הלב -

הרפיות אינן באות להחליף מצוקות שיש להן בסיס גופני. כאן נדרש טיפול רפואי.

פעילות לפי מקצבים:

מומלץ להתחיל להפעיל את האנרגיה הגופנית באמצעות תיפוף בקצב משתנה (מאיטי למהיר ולהפך) של הידיים, באמצעות הרגליים, ועל הגוף (ירכיים, זרועות, כתפיים, חזה).

תרגיל נשימה סרעפתית:

מומלץ להרגיע את הגוף והנפש באמצעות נשימה מלאה<sup>10</sup> - נשימה סרעפתית. הנשימה הסרעפתית מורכבת משני שלבים: נשימה אל הסרעפת ואל הבטן; נשימה אל הצלעות שנמצאות בצדי הגוף. תחילה מתרגלים נשימת בטן ולאחר מכן מוסיפים נשימה לכוון הצלעות והחזה.

**הנחיות לתרגיל נשימה סרעפתית** (נמשך כ-5 דקות):

סגרו את העיניים (לא חובה אך זה מסייע להתרכז בתחושות בגוף) ותנו את תשומת הלב לנשימה, לאוויר שנשאף פנימה ולזה שמוצא החוצה. שימו לב לדרך שבה האוויר נכנס, כיצד הוא ממלא את החזה וכיצד הוא יוצא. עתה, נסו לנשום נשימה עמוקה דרך האף (מי שמתקשה יכול לשאוף גם דרך הפה) ולדחוף את האוויר מתחת לחזה לכוון הבטן. הניחו את שתי הידיים על הבטן ושימו לב כיצד הידיים נעות קדימה עם התמלאת הבטן באוויר. הבטן מתמלאת באוויר כך שהיא נמתחת החוצה. המתינו שנייה קלה כדי שהאוויר ייספג ודחפו אותו

<sup>9</sup> יתרום הנוסף של טכניקות ואמצעים אלה טמון בכך שאינם דורשים מאמץ תפעולי או תחזוקה מסובכת ואף אפשר שיהיו באחריותם של אנשים עם פיגור שכלי ויפעלו על ידם ובכוחות עצמם.  
<sup>10</sup> במצבי לחץ וטראומה מתמשכים הנשימה הופכת רדודה ולא רגועה.



החוצה דרך הפה על ידי הכנסת הבטן לכיוון הגב. נסו זאת שנית... נשימה פנימה וניפוח הבטן עם האוויר והוצאה של האוויר. שימו לב כיצד הידיים נעות החוצה עם הכנסת האוויר. עשו זאת מספר פעמים ונסו למלא לא רק את חלב הבטן אלא גם את הצלעות כך שהגוף יתרחב עם התמלאות הריאות. נסו לשלב נשימת בטן עם נשימת צלעות. הקפידו לשמור על קצב איטי ומדוד. זכרו כי הנשימה פנימה מתבצעת דרך האף והנשימה החוצה דרך הפה.

הגמשת מפרקים:

יצירת תנועה סיבובית באזורים כמו כף הרגל, ברכיים, אגן, כתפיים וצוואר מסייעת להרפות נוקשות של האיברים והשתרשות תחושת המתח בשרירים.

כיווץ והרפייה של שרירים:

באמצעות המשחק "המלך אמר": על מנת להצליח במשחק ולא להחמיץ או להתבלבל, יש להתגייס לתוך עמדה של דריכות, שהיא גבוהה מהרגיל אך נמוכה ממצב של חרדה קשה. במשחק עצמו ניתנות הוראות של כיווץ והרפיית שרירים, כגון: •המלך אמר: "עשו אגרופים"; •המלך אמר: "לשחרר"; •המלך אמר: "להצמיד רגליים / ידיים חזק חזק זו לזו..."; •המלך אמר: "לכווץ את העיניים... המצח... להרים כתפיים לאוזניים..." וכו'.

אורור ושחרור של רגשות: (נעשים בזוגות או בקבוצה)

פחד - הפחדה בזוגות, כאשר כל משתתף בתורו - אחד מבהיל והשני זועק (בכוונה) בבהלה (וזה כמובן משעשע), מכווץ את ידיו, מניף אותן בבת אחת כלפי מעלה, מרעיד את גופו וכד'.

כעס - עמידה בשתי שורות מקבילות עם רווח של לפחות 2 מטרים בין השורות. כל אחד מכה ובוטט באוויר - תוך הקפדה לא לפגוע באחרים.

עצב וצחוק - חיקוי אדם בוכה תוך מעבר (על פי הוראת המנחה) לצחוק.

כיווץ והרפיה - הפיכת הגוף לנוקשה, צעידה צבאית תוך כיווץ האברים הפנימיים ואז כשניתן האות מהמנחה ("עכשיו אתם הופכים ממצוק לנוזל") להפוך לגמיש עד כדי "נזילה". לסיום - קפיצות לשחרור מתח השריר לחלוטין.

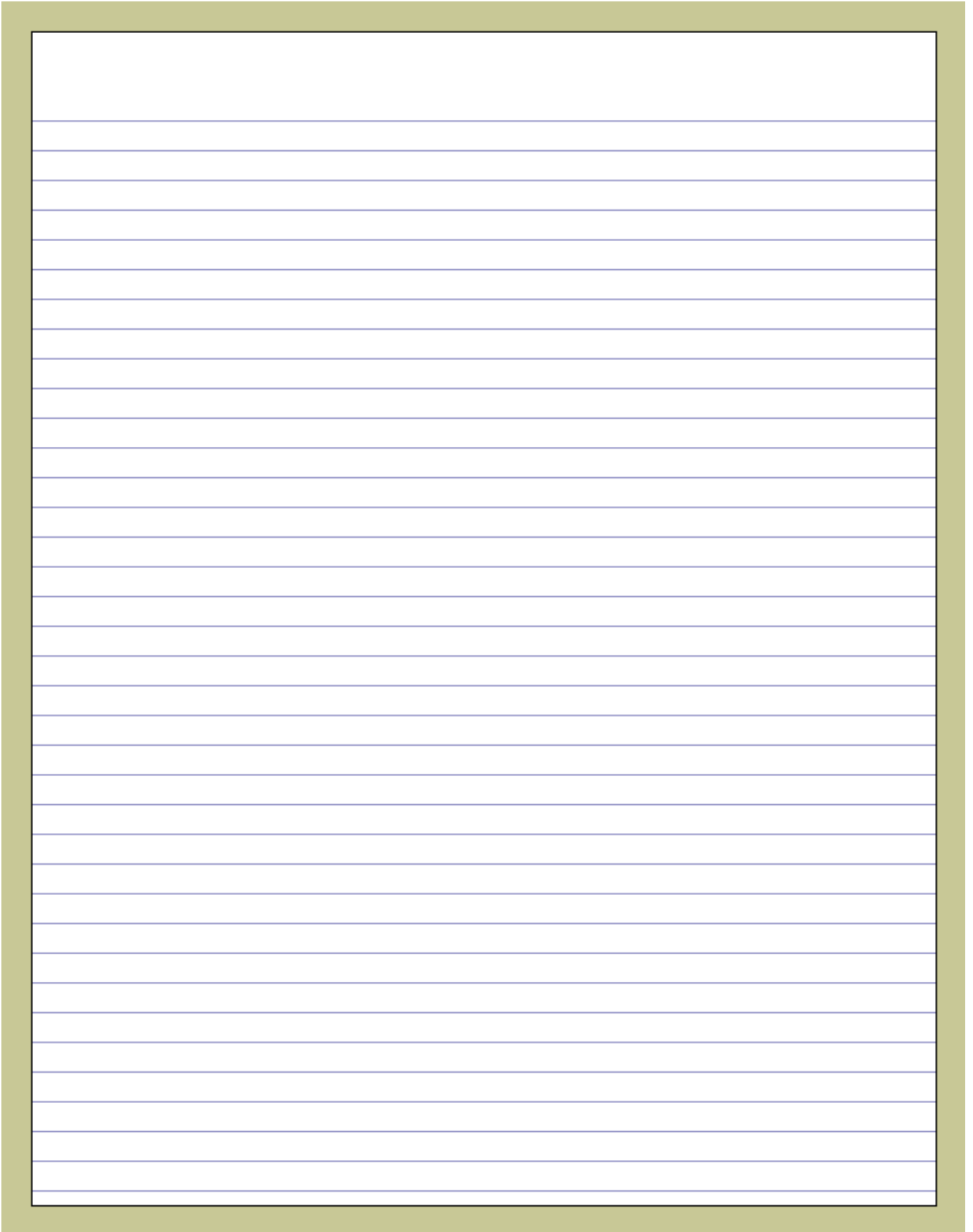
הרפיה באמצעות דמיון מודרך:

מחשבות ודמיונות עשויים להיות יעיל בהפגת המתח שנוצר מחוויות קשות. שימוש בדמיון מודרך נתגלה כיעיל גם בסיוע להפחתת כאבים ובפעילות יעילה של מערכות גופניות בעלות תפקוד לקוי.

הנחיות לתרגיל דמיון מודרך (נמשך כ-5 דקות):

מצאו לעצמכם תנוחה נוחה, חושו כיצד הגוף נתמך על ידי הכסא, חושו את כובד הגוף ואת חמימותו ועקבו אחר הנשימה... שימו לב לאוויר הקריר הנשאף פנימה ולאוויר החמים שמפעפע החוצה... נשמו נשימה עמוקה ותנו לאוויר למלא את בטנכם ונשפו את האוויר החוצה אט, אט... חזרו על כך שנית... שימו לב כיצד העיניים נעשות כבדות והעפעפיים רוצים להסגר... קחו מספר שניות ותנו לעיניים להעצם לאט... לאט... חושו כיצד הרגליים נהפכות לרפויות ורכות כמו פלסטלינה... גם הראש ויתר חלקי הגוף נעשים רפויים ורגועים... עם כל נשימה שאתם שואפים הגוף נעשה רך יותר, רפוי יותר ורגוע יותר... טיילו עם הקול שלי בדמיונכם ומצאו מקום נעים, מקום בו אתם חשים בטחון, מקום בו אתם מרגישים מוגנים, אהובים... זה יכול להיות מקום שאתם תמיד מבקרים או מקום שהייתם בו בעבר... ראו את המקום כאילו אתם נמצאים בו ממש עכשיו... שימו לב לצבעים ולצורות הנמצאות באותו מקום... חושו בגופכם את תחושות המקום... בין אם זו תחושה של קרירות, ליטוף קרני השמש, או כל תחושה אחרת שאתם חשים כעת... שמעו את קולות המקום אם יש כאלה, את צפצוף ציפורים, את רחש גלי הים, או כל קול אחר שאתם שומעים עכשיו... נסו להריח את ניחוחות המקום אם יש כאלו... חושו כיצד אתם נעשים רפויים, נינוחים ורגועים... אתם יכולים להזמין למקום באמצעות דמיונכם אנשים אהובים עליכם, אנשים שנוסכים בכם תחושה של חום וקירבה... זה יכול להיות בני משפחה, קרובים, חברים, או כל מי שתחפצו... אתם יכולים לזמן למקום גם בעלי חיים שאתם אוהבים... כלבים, חתולים, או כל בעל חיים שאתם חשים קירבה אליו... תנו לעצמכם ליהנות מהחום, הרוגע והשלווה של המקום הבטוח עם האנשים ובעלי החיים שהזמנתם לאותו מקום... חושו כיצד הגוף נעשה חמים וכבד יותר... רגוע ושלוו... עתה נסו לקחת תמונה אחת למזכרת מאותו מקום, תמונה שמייצגת את הרוגע השלווה של אותו מקום... דמיינו כאילו אתם מצלמים תמונה זאת וצורבים אותה במוחכם... ראו אותה בדמיונכם כרגע וחושו את תחושת השלווה והביטחון... שימו לב היכן בגופכם אתם חשים בתחושה נעימה כאשר אתם נמצאים במקום הבטוח... זה יכול להיות חם בחזה, רפיון בכתפיים או כל תחושה אחרת בגוף... התמקדו בתחושה הנעימה והגבירו אותה... בכל פעם שתחפצו תוכלו להיזכר בתמונת המקום או לחוש את תחושתו בגופכם ולחזור אליו... לעולם לא יוכל איש לקחת מכם את המקום המרגיע והבטוח שלכם... מעתה והלאה בכל פעם שתחפצו, בכל עת של מצוקה, תוכלו לחזור אל המקום הבטוח ולשאוב ממנו כוח. חיזרו אט, אט לכאן... כל אחד בקצב שלו... פקחו את העיניים והביטו סביב...

## עמוד לרישום אישי



עמוד ב20

## ב3. הפעולות למרחב מוגן ולמקלט

פרק זה מפרט דרכים ופעילויות המסייעות לשהייה ממושכת במקלטים ובמרחבים מוגנים.

### רקע

לשהייה ממושכת במקלטים ובמרחבים מוגנים יש השפעה משמעותית על כל אדם. השילוב של שינוי גורף באורחות החיים, ניתוק מהסביבה הרגילה, המצאות יחד עם אנשים זרים, צפיפות ואי-נוחות, חסכים סְּוֹסוּ-מוטוריים (בחושים ובתנועה כתוצאה מירידה בפעילות הפיזית) - עלולים להביא לתופעות כגון: מתח, עצבנות, חוסר התמצאות בזמן ובמרחב (דיסאוריינטציה), קשיי ריכוז, הסתגרות, דיכאון, והתקפי זעם. כל אלה הם גורמים המעכירים את האווירה ופוגעים בתפקוד. לצד תופעות אלו, עשויות לצמוח תופעות חיוביות, כגון: עזרה הדדית, לכידות קבוצתית ומורל גבוה.

כיצד ניתן להקל על שהייה ממושכת במקלטים ובמרחבים מוגנים?  
מספר עקרונות מסייעים לכך:

- ➔ מתן מידע והענקת פשר: הסבר ברור ואמין על פי הבנתו האינטלקטואלית וההתפתחותית של האדם על המציאות החדשה שנוצרה והצגת התכלית והסיבה לשהות במקלט או במקום המוגן.
- ➔ הפעלה פיזית: מצבי לחץ גורמים לאי סדירות בפעילות הגוף (כגון: שינויים בדופק, התכווצויות שרירים) חשוב לשמור על שגרה פיזיולוגית, באמצעות הרגעה, הגמשה ושחרור של הגוף.
- ➔ שמירה על השגרה או יצירת שגרה חדשה: סדר יום צפוי ומוגדר מייצב שגרה. סדר יום בונה שגרה של ארוחות, זמני שינה, כללי ההתנהגות וכן קיום של פעולות מובנות. שגרה מסייעת לעבור מפעילות לפעילות, שומרת על גבולות ועל מסגרת ההתנהלות ומסיחה את תשומת הלב ממצב הלחץ.



## טכניקות של הפגה והסחה

פעילויות של הסחה והפגה הן חלק חשוב מסדר יום במהלך שהות ממושכת במקלט או במרחב מוגן ומסייעות להעביר את הזמן ולהסיח את הדעת. מומלץ להביא למקלט (או למרחב המוגן) משחקים אהובים (כגון: כדור, קלפים, שחמט, שש-בש וכיו"ב משחקי קופסה). משחקים אלו עשויים לתרום להווי הקבוצתי וללכידות הקבוצתית. שמיעת מוסיקה, צפייה בסרטים, קריאה או הקראה (בהמשכים) של ספרים, פעילות במחשב הן פעילויות הניתנות להעשות לבד<sup>11</sup>, בזוגות או בקבוצה.

דוגמאות לפעילות הסחה הניתנות לביצוע על ידי יחידים, זוגות ובקבוצה:  
משיכת חבל:

לדמיין (או לשחק במציאות, ככל שניתן) משיכות חבל בזוגות או בקבוצות תוך מתן הוראה - "מִשְׁכוּ חֶזֶק מְאֹד וְהִרְפוּ..."

נשימות עם בועות סבון:

כדי לתרגל את הנשימות ניתן להעזר בבועות סבון. הנשיפה האיטית חיונית ליצירת שרשרת ארוכה של בועות סבון. ניתן גם להסתכל על הבועות עד שהן נעלמות - זה מוסיף לתחושת הרוגע...

ניפוח בלונים:

המשתתפים מתבקשים לבחור בלון עם הצבע המתאר בצורה הטובה ביותר את כעסם (רצוי שיהיו הרבה אדומים ושחורים...). "עכשיו נפחו את הבלון לבלון גדול כמו הכעס שאתם חשים, אבל תשתדלו לא לפוצץ אותו ואל תקשרו אותו. החזיקו את הבלונים התמקדו בכעס שלכם, הרגישו אותו, אם יש בכם עוד כעס הכניסו אותו לתוך הבלון, הרגישו כיצד הוא נכנס לבלון (נסו לא לפוצץ את הבלון). עכשיו החזיקו את הבלון וכשאומר לכן תשחררו אותו... עכשיו!". אם בלון מתפוצץ אפשר לומר, שלעיתים, אנחנו כועסים כל כך שקשה לשמור על הכעס בפנים ולכן צריך ללמוד להתמודד עם זה. ואם משחררים לפני הזמן אפשר לציין שלפעמים הכעס הופך אותנו למתוחים ואנחנו מאבדים שליטה.

<sup>11</sup> במסגרות חוץ-ביתיות מומלץ לארגן מקלטים / מרחבים מוגנים באופן שייצרו מספר מרחבים אישיים לצד מקומות לפעילות בקבוצה. כך יכולים הדיירים לזכות בהפוגות בפינה אישית.

להלן דוגמאות נוספות לפעילויות של הפגה והסחה המופיעות אצל -  
 ניסים, דליה (עורכת, 2007): הפעלות לשעת חירום לאנשים עם פיגור שכלי<sup>12</sup>.



**סוג הפעילות: תקשורת עם המשפחות ועם האפוטרופוסים**

**המטרה:** שמירה על קשר, הרגעה, תעסוקה, בטחון.

**רעיונות:**

- בזמן אירועי מלחמה (או מצב חירום מתמשך) - לקיים תקשורת טלפונית עם המשפחות והאפוטרופוסים בתדירות גבוהה יותר מהרגיל (גם אם הדבר מחייב התקנה של טלפון במרחב המוגן).
- לידע את המשפחות מי הם אנשי הקשר ומה הוא מספר הטלפון על מנת שיוכלו להתעדכן באמצעותם.
- כתיבה ומשלוח מכתבים למשפחות ולאפוטרופוסים (פעילות של ציור, הדבקה, הכנה, כתיבת הכתובת וכו').
- לצלם במצלמה דיגיטלית, לשלוח למשפחה באמצעות אי-מייל להעלות לאתר facebook ולעדכן את המשפחות - כדי שיוכלו לצפות בתמונות.

**ציוד ועזרים נדרשים:**

טלפון עם קו חוץ (ריכוז של כל מספרי הטלפון של המשפחות).  
 דפים, כלי כתיבה, צבעים, מעטפות וכתובות של המשפחות, מצלמה דיגיטלית.  
 להקים פינת תקשורת בה אפשר ליצור קשר בכל מיני אמצעים (טלפון, מחשב, מכתב).

<sup>12</sup> מופיע בתוך: אתר קהילת הידע - פיגור שכלי, לשונית סוגיות / מצבי משבר / דיון בדרכי התערבות, פורסם ב-17.09.2007.

**סוג הפעילות: הקמת חדר סנוזלן נייד**

**המטרה:** הרגעה באמצעות אבזור של המקלט / המרחב המוגן.

**רעיונות:** שימוש בחדר הסנוזלן מוכח במחקרים כיעיל בהפחתה של התנהגויות מאתגרות, וכן של לחץ וחרדה.

**ציוד ועזרים נדרשים:**

תאורה מיוחדת, כדורים למיניהם, מזרונים ופופים לבנים, קירות צבועים בצבע מרגיע ואסתטי, מוזיקה מרגיעה. בקבוקונים עם ריחות נעימים, כריות רטט, מסז'רים ידניים, ג'קוזי לרגליים, כריות ליטוף, בובות ליטוף.

**סוג הפעילות: טיפולים אלטרנטיביים**

**המטרה:** הרגעה, קשר והכלה באמצעות עיסוי רפלקסולוגי, יוגה.

**רעיונות:**

- הרפייה על ידי תרגילי יוגה (אפשר גם בקבוצה).
- הרפייה באמצעות תרגילי נשימה.
- הרפייה על ידי עיסוי רפלקסולוגי (כפות הרגליים, כפות הידיים).
- מומלץ להשתמש במזרונים (דקים) הפרושים על הרצפה ולהשמיע מוסיקת רקע רגועה.

**ציוד ועזרים נדרשים:**

מטפל אלטרנטיבי, כסא, מיטת טיפול מתקפלת (לא חובה), מזרונים, שמנים וקרמים. נגן-תקליטורים (CD להשמעת דיסקים) או מכשיר MP3 וערכת מוזיקה מרגיעה.



**סוג הפעילות: כל אחד יכול לעזור - סיעור מוחות**

**המטרה:** עזרה לזולת, חיזוק הביטחון האישי.

**רעיונות:** העלאת רעיונות עם הדיירים - למי אני יכול לעזור ואיך?

לדוגמה: מכתבים לחיילים, אירוח אנשים מפונים, הכנת "מתנות" קטנות, עזרה לאחרים

**ציוד ועזרים נדרשים:**

ניירות, צבעים, כלי כתיבה, דבק, מוצרי אמנות למיניהם.



**סוג הפעילות:** פעילות חושית (הוכן במעון "נופים" במהלך מלחמת לבנון II)

**המטרה:** הרגעה באמצעות שימוש בחושים

**רעיונות:**

- **ראיה:** לקשט את האזור; להדליק נר ולהתבונן בלהבה; לערוך את השולחן לארוחה בצורה שונה / חגיגית; להסתכל על תמונות יפות; להתבונן בטבע שמסביב; לטפח את עצמך - להתלבש יפה, לסדר את השיער.
- **שמיעה:** להאזין למוסיקה יפה, מרגיעה, ממריצה או מרגשת. לשיר את השירים האהובים עליך; לנגן בכלי נגינה.
- **ריח:** להשתמש בבושם / באפטרשייב אהוב; להתמרח בקרם גוף; לפזר תרסיס-ריח נעים באוויר; להדליק נר ריחני; לשים עלים ריחניים בקערה בחדר; לאפות עוגיות / עוגה / לחם; להריח פרחים בגינה.
- **טעם:** לאכול ארוחה טובה; לשתות משקה אהוב; להתפנק בקינוח; לטעום טעמים שונים של גלידה.
- **מגע:** ללטף כלב או חתול; לקבל מסאז'; לטבול את רגליך במים בטמפרטורה נעימה לך; למרוח את הגוף בקרם; ללבוש חולצה / צעיף ממשי או מבד נעים אחר; להסתרק בעדינות.

**ציוד ועזרים נדרשים:**

נרות; דיסקים של מוסיקה מסוגים שונים; בושם / שמן ריחני; קרם ריחני וכו'...



**סוג הפעילות: רגיעה ברגע**

**המטרה:** הרגעה

**רעיונות:**

- האזנה באזניות או בקבוצה לקלטת הרגעה
- להכין רשימה של דברים שאוהבים לעשות ונוכל לעשות מחר.
- הרפיה בישיבה - יושבים כשכפות הרגליים כפופות אל החזה, הראש על הברכיים, הידיים מחבקות את הרגליים.
- מניחים על השולחן קערות מים, שלתוכן ניתן להכניס את הידיים, למלא ולרוקן כלים, לעשות בועות סבון.
- מציעים לדיירים לעצום את העיניים ובמטה הקסם להיות במקום שהם אוהבים או שהם היו רוצים להיות בו.

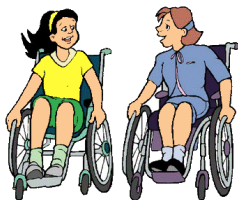
**ציוד ועזרים נדרשים:**

נגן-תקליטורים (CD להשמעת דיסקים), או מכשיר MP3 וערכת מוזיקה מרגיעה, אוזניות אישיות; קערות וכלים למילוי מים, סבון נוזלי, קשיות.

**סוג הפעילות: תחרות בין קבוצות**

**המטרה:** פירוק לחץ, שחרור אנרגיה, שינוי שגרה.

**רעיונות:**



- משחקי קבוצה: משחקי שולחן, משחקים חברתיים.
- העברת חפץ מאחד לשני בעזרת שיר או מוזיקה - "חבילה עוברת".
- משחקי תנועה ועצירה ("תנועה קפואה") במרחב.
- משחקי חיקוי תנועות, שירים הכוללים תנועות תוך אזכור וציון שמות הדיירים.
- סיפור בהמשכים (לאוכלוסיה וורבלית).
- למצוא שירים על פי נושא, או מילה.

**ציוד ועזרים נדרשים:**

ספרים, משחקים, אביזרי יום-יום.



**סוג הפעילות: משחקים דידיקטיים**

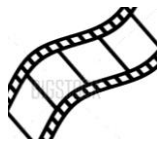
**המטרה:** חיזוק של הקשב, הריכוז, הסבלנות ושיתוף הפעולה.

**רעיונות:**

- משחקי חשיבה וזכרון.
- קלפים: צורות, מספרים.
- דומינו, פאזלים.

**ציוד ועזרים נדרשים:**

קופסאות משחקים



**סוג הפעילות: קולנוע**

**המטרה:** עיסוק ממקד, מאפשר עניין והפגה.

**רעיונות:** הקרנת סרטי וידאו לפי בקשת הדיירים מתוך רשימה המוצגת לפניהם.

**ציוד ועזרים נדרשים:**

מכשיר וידאו או מכשיר DVD, מקרן סרטים ("ברקו"), קלטות לבחירה.



**סוג הפעילות: צילום אירועים במעון / במסגרת הדיור**

**המטרה:** תיעוד

**רעיונות:**

- אלבום תמונות: צילום הצוות ועבודתו.
- ארגון תערוכה (אפשר במחשב או בוידאו ואפשר על הקירות - כתמונות מודפסות)

**ציוד ועזרים נדרשים:**

מצלמה דיגיטאלית, מצלמת וידאו; מחשב, מדפסת; מכשיר וידאו וטלוויזיה.

**סוג הפעילות:** ספורט ותנועה, אמנות, מוזיקה

**המטרה:** פעילויות הפגה מגוונות

**רעיונות:**

➔ **ספורט ותנועה**



- הפעלה באמצעות כדורים, חישוקים, בלונים.
- ביצוע התעמלות אירובית.
- קפיצה, ריצה, ריקוד.
- לנוע במרחב ולעשות תנועת שלום לכל מי שעובר לידו.
- לנוע במרחב, לתת יד לשלום ולומר שם.
- עמדו לפני / עמדו מאחורי.
- יושבים במעגל. המטרה היא להעביר את הכדור מאחד לשני מבלי לתת לכדור לפול
- המשתתפים יושבים במעגל כשידיהם מאחורי גבם. עליהם לגלגל את הכדור רק בעזרת הרגליים ולנסות למנוע את יציאת הכדור אל מחוץ למעגל.
- משחקים בכדורים מנופחים
- עומדים או יושבים במעגל. המשתתף הראשון עושה תנועה שבחר, המשתתף שלימינו מחקה את התנועה, ו"מעביר אותה" למשתתף השלישי וכך הלאה.

➔ **אמנות**

- ציור; הדבקת קולאז'ים; פיור בחומר; פיסול;
- לצייר במהלך היום על דף - "הרגש שלי". כל אחד תולה את הציור על חוט הרגשות המתוח לרוחב החדר. בסוף היום ניתן לקיים שיחה: מה כל אחד צייר? מה כל אחד הרגיש היום?
- תיאטרון בובות: לבחור סיפור, להקריא אותו, להכין דמויות קרטון מהסיפור, לקשט את הדמויות, להדביקן על מקלות ארטיק ולהכין מופע תיאטרון בובות.
- לפרוש על הרצפה גליל ניר לבן המשמש למפות שולחן. המשימה היא לצייר את הציור הארוך ביותר (ניתן להמשיך ציור זה מיום ליום).
- השמעת סוגי מוזיקה שונים, כאשר המשתתפים מציירים על פי המוזיקה המושמעת ולפי תחושתם.

(המשך)

**מוזיקה** →

- העלאת מופע עם הדיירים: על בסיס של שירים וריקודים נבחרים;
- האזנה, נגינה על כלים קיימים; אלתור כלים; יצירת כלים.

**ציוד ועזרים נדרשים:**

כדורים, חישוקים, בלונים, מצנח, יריעות ניילון, עיתונים, נייר וקרטון, צבעים, מקלות ארטיק, כלי נגינה,

**סוג הפעילות: אקטואליה**



**המטרה:** הרחבת עולם המושגים והידע לגבי הנעשה מחוץ למסגרת.

**רעיונות:**

- קריאה בעיתונים: שיחה על מושגים, כתבות מעניינות מהארץ והעולם. (גם כתבות קטנות כמו על בעל חיים וכד').
- עיון בפרסומות: שיחה בנושא "מה היה כל אחד בוחר לקנות?"
- לסיכום - כל אחד בוחר כתבה או תמונה מעניינת ומדביק על דף אישי או קבוצתי.

**ציוד ועזרים נדרשים:**

צבעים, דבק, מספרים, דפים / גליונות נייר, עיתונים.

**סוג הפעילות: הכנת אוכל בצוותא**



**המטרה:** שיפור מצב הרוח

**רעיונות:**

- הכנת פריטי אוכל מקוריים ויצירתיים, כגון: • כריך מחיך; • ג'לי מקושט;
- עוגיות ללא אפיה.

**ציוד ועזרים נדרשים:**

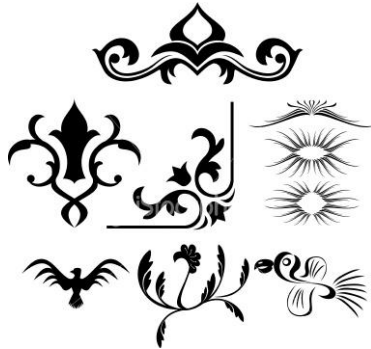
מוצרי מזון להכנת האוכל; כלים להכנה.

**סוג הפעילות:** קישוט המקלט / המרחב המוגן

**המטרה:** הפיכת החלל המשמש לשהות ממושכת - לנעים ונוח תוך שיתוף פעולה

**רעיונות:**

הכנה של -



- מרצדות (מוביילים) מגבס, חרוזים
- קישוט המנורות בצלופן צבעוני
- שרשרות מנייר קרפ
- בריסטולים שיקשטו את הקירות
- מוסיקת רקע של טבע
- פרחים מעיסת נייר
- צבעי פנטזיה
- ציורי קיר
- לוח מידע יומי על מזג האוויר, העונה
- יצירת תיאטרון בובות
- יציקות מגבס, מסכות גבס
- בניית מיניאטורה "המעון שלי" / "ההוסטל שלי" מקופסאות גפרורים ריקות, גבס
- תמונות מחול דבק, צבעי גואש
- גרפיטי על ניילונים גליל ניילון, צבעי גואש

**ציוד ועזרים נדרשים:**

חומרי יצירה, כגון: גבס, חרוזים, גליונות צלופן צבעוניים, טושים, צבעים, צבעי אקריליק, בריסטולים, לוחות מסוג "פוליגל", סול, עיסת נייר, צבעי פנטזיה, גפרורים (ללא הראש הדליק) או כְּפִיטֵי עץ בגדלים שונים, לוח שעם, נעצים.

**סוג הפעילות: כולנו בקבוצה**

**המטרה:** חיזוק הקשר והתקשורת בין הדיירים;

מתן הזדמנות לביטוי אישי של הפרט.

**רעיונות:**



- יושבים במעגל. כל אחד בתורו מוסיף לעבודה הקבוצתית פרט המתאים לאופי העבודה. (הדבקה, צבע, בד, חפץ). המדריך מתייחס לתוצר המתקבל מאחד לאחד (כולל יחס למיקום הפריט שהוסיף הדייר - ליד / מעל / מתחת ל...).
- כל משתתף מצייר על דף משלו, מקפל את הדף ומשאיר רק קו קטן גלוי, ומעביר את הדף למשתתף הבא היושב לימינו. המשתתף הבא ממשיך את הציור מבלי לדעת מה מצויר שם, מקפל את הדף ונותן למשתתף הבא. בסיום פותחים את הדפים ומציגים את העבודה השלמה והמשעשעת.
- המדריך מוחא מחיאות כף בקצב מסוים, כשהקבוצה צריכה לחזור אחריו בדיוק באותו קצב. משחק זה אפשר לשחק בשילוב טפיחות כף על הברכיים.
- המדריכים מכינים מראש קופסת קרטון ובה פתקאות. בכל פתק ציור של רעיון, חפץ, אשר יכול לחזק אותנו בתקופה הזו (ניתן להוסיף כתוביות מתחת לציור) לדוגמה: חברים, טלפון, משחקים, כל אחד לוקח פתקית באופן מקרי. אחר כך כל אחד מספר מה יצא לו בפתקית ואיך החפץ הזה יכול לחזק אותנו בזמן מתח. בסיום אפשר להניח את כל הפתקיות וליצור תערוכה מכולן.
- הכנת כרזה / יצירת תמונה או קולאז' של פרצופים המביעים רגשות.
- הדיירים יישבו במעגל ולפי הוראת המדריכה ירימו או ילבשו מסכה המביעה רגש מסוים: מה הרגש ומתי חשים אותו.

**ציוד ועזרים נדרשים:**

דבק, צבעים, ניירות צבעוניים, עיתונים, עפרונות.



**סוג הפעילות: שימוש בהומור ובדמיון**

**המטרה:** שיפור מצב הרוח

**רעיונות:** המשתתפים -

- ימציאו המשך או סוף לסיפור.
- יזהו שיר על פי צליל פותח או על פי מילת נושא.
- יאתרו פריט בחדר על ידי רמזים, או חיצים.
- יזהו דמויות, אנשים מוכרים או חפצים על פי צלליותיהם.
- יבצעו פעולות / משימות באמצעות חיקוי של פנטומימה.
- יפתרו חידות שמוצגות באמצעות משחקי פנטומימה.
- ימחיזו בדיחות או מצבים מצחיקים.

להלן דוגמאות של פעילות לצוות -

**1. הפעילות: הגברת התקשורת בין אנשי הצוות במסגרת ובמסגרות אחרות.**

**המטרות:**

- הגברת רגשות של סולידאריות ואמפטיה.
- קבלת כלים ומידע פרקטיים מאנשי צוות נוספים ממסגרות שונות.
- הרחבת מערכות תמיכה למדריכים / אנשי צוות.

**האמצעים:**

- א. כתיבת דואר אלקטרוני
- ב. תקשורת באמצעות מצלמת וידאו לאינטרנט
- ג. אירוח צוותים במסגרת שנמצאת מחוץ לטווח הסכנה
- ד. כתיבת מכתבים



## 2. הפעילות: קבוצת "משימה"

**המטרות:** להעלות פחדים ולחצים של אנשי הצוות במצבי חירום ולהקנות להם כלים להתמודדות עם לחצים של דיירים.

### **האמצעים:**

הצוות מקבל הכשרה בכלים יצירתיים. במפגש יתנסו בכלי עצמו. הלמידה תאפשר שימוש בכלי עם הדיירים בזמן שהות ממושכת במקלט / במרחב מוגן..

## 3. הפעילות: הפעלה ויצירה

**המטרה:** הרגעה.

**האמצעים:** ציור, תנועה, מוסיקה, דרמה, פיסול, צפיה מכוונת מטרה בתוכניות טלוויזיה, שיחות יומיות.

## 4. הפעילות: קבוצת חשיבה

**המטרה:** ארגון אנשי צוות והכלתם.

**האמצעים:** התכנסויות של פתיחת-יום וסיכום-יום, אשר בהם יעלו אנשי הצוות דילמות ובעיות צפויות וכן אלה שעמן התמודדו במשך היום.

## 5. הפעילות: דיבוב וביטוי התחושות

**המטרה:** פורקן, ונטילציה והתמודדות עם מחשבות ורגשות העולים במצב החירום.

**האמצעים:** כינוס של הצוות. שימוש בקלפים טיפוליים ("ספקטרה"; "הו"). לבקש מכל איש צוות לבחור קלף של רגש ותמונה המתארת את מחשבותיו ותחושותיו. ניתן לדבר על כל רגש העולה במהלכו או בסוף. המנחה מסייע לפתח שיחה בנושא - "מי מזדהה? מי מרגיש אחרת? מה עושים עם תחושות אלה?"<sup>13</sup>.

## 6. הפעילות: "ספא"

**המטרה:** רגיעה, אגירת כוחות, יציאה מהלחץ והתמקדות בחשיבה לעתיד.

**האמצעים:** הפעילות תכלול מסאז'ים, רפלקסולוגיה, דמיון מודרך, טיפולים אלטרנטיביים, אשר תוצע לאנשי הצוות. יש לאפשר לכל אחד מרחב לשכיבה ורגיעה. להנחות מסע של דמיון מודרך<sup>14</sup>. להנחות מספר דקות של רגיעה ושחרור ולפני סיום - להנחות חשיבה על העתקת תחושת הרגיעה להמשך היום - לעבודה עם הדיירים.

<sup>13</sup> בקלפי "ספקטרה" ניתן לדבר גם על עוצמות הרגש.  
<sup>14</sup> ראה הרחבה על דמיון מודרך בפרק קודם.

עמוד לרישום אישי

A large rectangular area with a light green border and horizontal blue lines, intended for personal notes.



## ב4. עיבוד חוויות רגשיות קשות

פרק זה מציג מודלים מעשיים המותאמים לעיבוד חוויות קשות בקרב אנשים עם פיגור שכלי: •תהליך עבודה בקבוצה לאחר אירועי מלחמה בעורף; •הליך קהילתי מובנה של פרידה מדייר שהלך לעולמו; •בשורה על מוות במפגש מונחה חד-פעמי.

### רקע

מטבע הדברים היכולות האינטלקטואליות של אנשים עם פיגור שכלי מוגבלות, והם זקוקים בחיי היומיום לליווי, תמיכה, השגחה וטיפול בהתאם למצבם ותפקודם. תופעות יוצאות דופן כמו - מוות בסביבה הקרובה או אירועי מלחמה - גורמים להם, לא אחת, לדחק ולטראומה. תופעות אלה מכבידות, כמובן, על כל אדם, אך עלולות להשפיע בצורה חמורה יותר על אנשים עם פיגור שכלי.

הנחת היסוד של מודל עבודה בקבוצה לצורך התמודדות עם חוויות טראומטיות בקרב אנשים עם פיגור שכלי גורסת שמעגל של תמיכה מחזק את היכולת להתמודדות. זאת בשתי דרכים - באמצעות תמיכה חברתית ובאמצעות תמיכה מקצועית.

תמיכה חברתית:

מבטאת נורמליזציה, מעצבת ומחזקת שותפות גורל (חילופי חוויות: "אני לא לבד") ועזרה הדדית (חילופין של מידע ורעיונות: "משהו שעשיתי... משהו שחשבתי עליו - עזר לי... אולי יעזור גם לך...").

תמיכה מקצועית:

מספקת מידע על האיום והשלכותיו, מארגנת ומציבה גבולות לאיום ולשרירותיות הנובעת ממנו, מקנה מיומנויות להתמודדות פעילה עמו ומעניקה תחושה של מנהיגות ושל שליטה במצב ובחוויות הנלוות אליו.



יש חשיבות רבה לאופן ארגון וגיבוש של מסרים הנוגעים למצבי לחץ, משבר וחירום: ראה, לדוגמה, המצגת - "במעון נופים רגועים במקלטים", המסתמכת על איורים מאירי עיניים, עם מלל פשוט, בהיר וממוקד<sup>15</sup>.

<sup>15</sup> המצגת מופיעה באתר קהילת הידע - פיגור שכלי, לשונית סוגיות / מצבי משבר / מצגות, פורסם ב-13.08.2007.

## עיבוד חוויות מאירועי מלחמה<sup>16</sup>

אוכלוסיית המשתתפים:

נבחרו עשרים וארבעה דיירים בוגרים. בחירת הדיירים נעשתה על בסיס התרשמות מקצועית, כי הבינו את משמעות המלחמה. הדיירים חולקו לשתי קבוצות הכוללות, כל אחת, 12 משתתפים. השאיפה היתה ליצור שתי קבוצות הטרוגניות מבחינת רמת הדיירים, כדי לאפשר ל"חזקים למשוך את החלשים". בגלל אילוצים טכניים גובשו שתי קבוצות הומוגניות.

מטרות הקבוצה:

- ➔ שחרור וביטוי של חוויות ורגשות שעלו במהלך המלחמה ובעקבותיה, הבנת האירועים שקרו במלחמה - לאפשר לכל אחד לספר מה קרה לו.
- ➔ גיבוש חברתי וקהילתי, חיזוק של תחושות הביטחון והכוח שמספקת הקבוצה - "אני לא נמצא לבדי עם הקושי, עם הפחד: אני יכול להיעזר במישהו אחר..."
- ➔ חיזוק כוחות האני, דרך ביטוי רגשות ומודעות עצמית - מציאת פעילויות ואמצעים שעוזרים לנו במצב מצוקה, מצב של פחד, מצב של כעס, אי וודאות ובלבול (כחלק מרגשות שעלו).

מתכונת ומבנה:

כל פגישה ארכה כשעה וחצי. קבוצה אחת נפגשה 4 פעמים והשניה 3 פעמים. ההנחה נעשתה על ידי 2 מנחות: עו"ס ומורה לחינוך מיוחד. כל פגישה התחילה בשיחה. בפגישה הראשונה החלה מחיבור להווה המידי - "כאן ועכשיו". מהפגישה השנייה ואילך, החלה כל פגישה בשחזור של הפגישה הקודמת, אחר כך התקיימה שיחה תוך שימוש בכלים שונים כדרך לביטוי לרגשות (ראה להלן - תמצית הנושאים בפגישות). בסוף כל פגישה התקיים טקס קצר וקבוע - לפני הפרידה.

תמצית הנושאים בפגישות:

### פגישה ראשונה:

השיחה נפתחה בהכנות לקראת ראש השנה.

אחר כך התבקשו המשתתפים להיזכר "מה קרה בקיץ?" שאלה שהובילה לנושא המלחמה. בין החוויות והנושאים שהוזכרו: פחד מאזעקות; כניסה למקלטים או

<sup>16</sup> מעובד מדיווח שהוכן בדצמבר 2006 (בעקבות מלחמת לבנון ה-II) על ידי אסתר לי שמיד - מנחת פסיכודרמה, מורה לחינוך מיוחד וחביבה עברי - עו"ס ומנחת תרפיה באומנות ב"בית אורי" - עפולה. הדיווח פורסם ב-18.07.2007 באתר קהילת הידע - פיגור שכלי, בלשונית סוגיות / מצבי התערבות / דיון בדרכי התערבות.

למרחבים מוגנים; הצורך לישון במרחבים מוגנים, הצפיפות ואי-הנוחות, ההפרעות לשינה; דאגה לבני משפחה שגרים בצפון; פחד מרוח ומרעש של טריקת דלתות; מוות של חיילים; הקשר לפיגועים; הוזכרו דיירים שנפטרו בעבר.

אחר כך נערך תרגיל בתנועה המתמקד בפחד: איפה מרגישים את הפחד בגוף? איך אפשר לשחרר את הגוף באמצעות תנועה?

לאחר תרגיל התנועה פוזרו לפני המשתתפים תמונות על קלפים והם נשאלו: "מה עוזר לי כשאני פוחד?" כל אחד בחר תמונה של משהו אהוב שעוזר לו. השיחה התמקדה ב"מחשבות ורגשות שיכולים לעזור לי לצאת מהפחד". כל אחד לקח את התמונה שבחר - הביתה.

בסיום הודלק נר במרכז והמשתתפים בצוותא עם המנחות, עמדו במעגל - מחזיקים ידיים בשקט לחוות ולספוג את תחושת היחד ולחזק את השייכות לקבוצה.

### פגישה שנייה:

החלה בשחזור של חברי הקבוצה "מה עשינו בפעם הקודמת?": מהפחד היה מעבר לכעס שעורר האויב (התמקד בדמות של נסראללה - מנהיג החזבאללה).

כאן שולב תרגיל פסיכודרמה: במרכז החדר הוצב כסא שסמל את נסראללה וכל אחד אמר לו מה מרגיש, למה כועס עליו ומה רוצה לעשות לו. לאחר סבב התקבלה בקבוצה החלטה משותפת (שגם בוצעה) - המשתתפים הגיעו להסכמה קבוצתית "מה עושים עם נסראללה?" וביחד הובילו אותו למקום בו לא יוכל לפגוע בהם יותר.

בהמשך המשתתפים ציירו - "מה עוזר לי בכעס?" כאשר כל אחד בחר צבע שעוזר לו. המשתתפים לקחו לביתם את הציור שהכינו.

לסיום: הדלקת נר ושילוב ידיים במעגל סביבו.

### פגישה שלישית:

פתיחה - שחזור הפגישה הקודמת. ההמשך התמקד ב"אני והייחודיות שלי מול אני כחלק מהקבוצה". כאן שולבו תרגילים שונים -

•תנועה ומשחק - עמידה במעגל, כל אחד בטא את שמו עם תנועה (ג'סט) אישית הקשורה אליו, וכולם חזרו על כך;

•נגינה - הצגת כלי הקשה שונים. כל אחד בחר כלי ונגן בו (בו זמנית עם האחרים).

אחר כך - \*נגינה בזה אחר זה (בסבב) כשכולם מקשיבים; \*בחירת בן זוג לנגינה משותפת; \*בחירת זוג נוסף לנגינה בארבעה כלים ובסוף - \*נגינה משותפת של כולם.

לסיום: הדלקת נר ושילוב ידיים במעגל סביבו.

## פגישה רביעית, סיום:

פתיחה - הדלקת נר במרכז ליצירת אוירה חגיגית. הדגש היה על תהליכי יצירה, נתינה וקבלה.

נערך סבב לסיכום: "מה היה במפגשים? איך היה?"<sup>17</sup>. אחר כך נערך סבב של נגינה בנבל והעברת הכלי לחבר שלידי. בהמשך, כל משתתף יצר פרח ועליו נרשם שמו. ולבסוף כל אחד בחר פרח של משתתף אחר ולקח אותו הביתה. הייתה אווירה של קרבה בנתינה ובקבלה, הביא לשמחה, ויצר קשר בין אנשים.

## לסיכום:

בתהליך היה מקום לכל אחד. כל המשתתפים לקחו חלק בקבוצה - כל אחד על פי מוכנותו ויכולתו. גם משתתפים פסיביים, שאינם מדברים בעצמם, היו מעורבים מאוד ובטאו את חוויותיהם באמצעות פעילויות היצירה.

## סיוע להתמודדות עם מצבי דחק כתוצאה ממוות

מוות של אנשים עם פיגור שכלי במסגרת דיור חוץ-ביתי (בין אם מעון פנימייה ובין אם מסגרת בקהילה) הוא תופעה מעוררת דחק הן בקרב הדיירים והן בקרב הצוות המטפל. כחלק מהסיוע להתמודדות הוגדרו מטרות ונבנה הליך<sup>18</sup> משתף את הדיירים.

המטרות<sup>19</sup> מכונות -

- לאפשר קבלת המוות כחלק מהחיים.
- לספק הזדמנות לכולם, כולל דיירים ברמות נמוכות, לקחת חלק בתהליכי הפרידה (טקסים קהילתיים, לוויית, עליות לבית הקברות וכו').
- לתת לדיירים ולאנשי צוות ערוצים לביטוי רגשות, לקבל תמיכה מקצועית (במידת הצורך, על ידי עו"ס ופסיכולוג במפגשים אישיים) וכן תמיכה קהילתית (על ידי מפגשים קבוצתיים של דיירים וצוות).
- לאפשר זיכרון והכלה של הנפטרים בתוך הריתמוס של החיים שלנו כקהילה.
- לאפשר תמיכה במשפחה ושמירת קשר בהתאם לצורכי המשפחה.

<sup>17</sup> המשתתפים שחזרו את הדברים שאמרו, נזכרו בפעילויות (תנועה, ציור, מוסיקה), אמרו שהיה טוב לדבר. להיפגש בקבוצה ושמרגישים יותר טוב.

<sup>18</sup> מעובד על פי דיווח של חביבה עברי - עו"ס מעון "בית אורי", עפולה. פורסם ב-18.07.2007 באתר קהילת הידע - פיגור שכלי, ראה - לשונית סוגיות / מצבי התערבות / דיון בדרכי התערבות. <sup>19</sup> המטרות מתבססות על תפיסת המסגרת כמעטפת קהילתית, אשר מאחדת דיירים, אנשי צוות ובני משפחות.

מה נעשה במקרה של מות דייר?

- ביום הפטירה: נערכת התכנסות ראשונית לטקס קצר, אשר כולל - הצגת תמונות, הדלקת נר, מוסיקה, הסבר על סיבות הפטירה המשולב בדברים לזכר הנפטר.
  - השתתפות בלוויה: משתתפים כל הדיירים המעוניינים ויכולים להצטרף. במיוחד חשוב שישתתפו כל הדיירים שהייה להם קשר אישי עם הנפטר (בתיאום עם משפחת הנפטר).
  - בשבוע הראשון לפטירת דייר: משאירים פינה בחדר ובבית שלו עם תמונות, נר דולק ופרחים - כדי לאפשר לחברים לבוא לפי רצונם.
  - מפגשים קבוצתיים: נערכים בשבוע הראשון מקיימים שיחה על הנפטר ועל מה שמרגישים כלפיו. מאפשרים לדיירים לשאול שאלות ולהתבטא. דיירים רבים מקשרים את המוות עם אובדן אישי שעברו ומעלים זאת בשיחה<sup>20</sup>.
  - ביום השבעה וביום השלושים: עולים לבית הקברות. ביום השלושים מקיימים טקס קהילתי בהשתתפות המשפחה והדיירים עם מוסיקה ושירים המותאמים לאדם.
  - ביום השנה: עולים לבית הקברות בדרך כלל קבוצה של דיירים קרובים ביותר. בנוסף, יש ציון (באמצעות תמונת, נר, פרחים) בפינה אישית בבית בו התגורר/ה הדייר.
  - טקס שנתי כללי: הזכרת נשמות בין ראש השנה ליום כיפור, מזמינים באופן אישי את כל המשפחות של הנפטרים (עובדים ודיירים).
  - במקרי פטירת בני משפחה של דיירים: ממליצים למשפחה לשתף את הדייר בלוויה, כדי שיוכלו להפנים את המוות ולעבור את תהליך הפרידה.
- מתוך הניסיון נלמד כי לעצם הקיום של הטקסים הקהילתיים ולשיתוף הדיירים בהם - השפעה חיובית על יכולתם לקבל ולהתמודד גם עם מוות פרטי.

כחלק מהתמודדות מוסדרת עם מקרי מוות במעון הוגדר גם תפקיד העו"ס:

- ➔ מסירת ההודעה למשפחה.
- ➔ עזרה למשפחה בכל ההליכים הרשמיים הקשורים בארגון ההלוויה והקבורה.
- ➔ הודעה למחלקה לשירותים חברתיים ברשות המקומית השולחת וכן לדאוג, במידת הצורך, שייצרו קשר עם המשפחה לעזרה ותמיכה.
- ➔ הודעה לשירות לדיור באגף לטיפול באדם עם פיגור שכלי.
- ➔ עזרה לדיירים ולצוות בתהליכי עיבוד האובדן.

♥ לתשומת הלב: המועדים "יום השבעה", "יום השלושים", "יום השנה" -

מתייחסים לטקסי אבלות יהודיים.

בדתות אחרות יש לעשות את ההתאמה בהתאם למנהגי כל דת.

<sup>20</sup> במקרה בו היו מספר פטירות של דיירים בסמיכות קרובה של זמן נערכו מפגשים עם צוות העובדים.

תיאור מקרה<sup>21</sup>

שלושה מקרי מוות ארעו בפרק זמן קצר בְּבֵיתָן של קבוצת נשים (במסגרת מעון פנימייה). עו"ס המעון נדרשה להתערבות מיידית. להלן תיאור המשלב בין חשיבה ושיקולי דעת מקצועיים לבין ניהול השיח בקבוצה של נשים עם פיגור שכלי<sup>22</sup>.

מה אני עושה עכשיו? ברור לי שחייבת להיות התערבות ומהר. הצוות בחלקו יודע. צריך לידע את הנשים לפני שהמידע יגיע אליהן מהסביבה. אבל לרגע אני מרגישה שאין לי כלים ולא כוח נפשי שוב "להתעסק" עם מוות. אין לי ברירה אלא לאסוף את עצמי, ללבוש את ה"פזזה" המקצועית ולהיכנס לביתן הנשים. אני שואלת את רכזת החינוך מי ממדריכי שעות הפנאי נמצא. אולגה. מסתבר שאולגה - הנכנסת ביום יום לביתנים עם האורגן ושירתה מביאה עִמָּה משב רוח מרענן, שמחה וכיף. אולגה מתבקשת להתפנות מסידור העבודה שלה ולהיכנס, ללא הכנה מוקדמת, עם האורגן לביתן הנשים. אני מנחה אותה, שללא קשר למה שיקרה בחדר, היא מנגנת מוסיקה קלאסית שקטה - מרגע שהיא נכנסת. הנשים מתבקשות אחר ארוחת הצהריים להתכנס במועדון הביתן. כולל המטפלות. סופר לי שאחת הנשים סירבה להיכנס והעדיפה ללכת לעבודה במע"ש. זו לא הרגשה נעימה לי. לא הייתי רוצה להיתפס כאיש הבשורות הקשות. אני צריכה לעשות משהו עם זה. אני נכנסת למועדון מלא בנשים. אולגה מנגנת ברקע. אווירה נעימה, הן מאזינות לה. חלקן מזמזמות. אולגה מנגנת מנגינה של שיר מוכר מהמקורות ואחדות (מהנוכחות) שרות. איזה הבזק נורא עולה בי. אני מבקשת מהבנות להמשיך להקשיב, ולאט מעבירה אלי את תשומת הלב. "המנגינה נעימה?" "האם אלו מנגינות שמושכות אותנו לרקוד?" לא, הן עונות. אנחנו מדברות על האווירה שבמוסיקה: "יש לי סיבה שביקשתי מאולגה לנגן מוסיקה שקטה, מעט עצובה". המתח מורגש באוויר.

<sup>21</sup> התיאור נכתב על ידי דליה סופר - עו"ס מעון פנימייה "חברת נעורים", תל מונד ופורסם ב-25.11.2007. באתר **קהילת הידע - פיגור שכלי**, בלשונית סוגיות / מצבי התערבות / דיון בדרכי התערבות.

<sup>22</sup> בקישור הנ"ל מופיע תיעוד של עבודה בקבוצה המתמקדת בהתמודדות עם מוות:  
 א. הרשקוביץ, ענת - מ"מ מנהלת בית מיטל - מרכז יום טיפולי-סיעודי: "התמודדות עם נושא המוות: מהו מוות וכיצד מתמודדים עמו? מה הם כלי הביטוי לחניכי בית מיטל בראשון לציון - מעון יום טיפולי", פורסם ביום 22.02.2007.  
 ב. סופר, דליה: "התמודדות של דיירים עם מות חבריהם בביתן", פורסם ביום 05.11.2007.



"קשה לי מאוד, אבל אני נמצאת כאן כדי לספר לכן משהו עצוב. אתן חברות טובות, עוזרות אחת לשנייה". שקט, ציפייה. "עצוב לי לספר לכן שחברתכן אמתה הבוקר".

צעקות, בכי, אחת בורחת מהמועדון. "שלוש..." הן צועקות בזעם, "שלוש..." אחת המטפלות יוצאת מהמועדון, מתקשה. המדריכה, (תוך כדי) בכי, מתחילה לחבק את הנשים. אני מאפשרת זמן להתפרקות. ברקע, כל הזמן אולגה ממשיכה לנגן. בשלב מסוים אני מבקשת מהצוות להכין שתייה קרה ולחלק לכולן.

הנשים חוזרות לשבת. כל אחת מקבלת כוס שתייה. קשה להן להירגע. זה בסדר. חלקן ממשיכות בבכי.

אחרי זמן אני מבקשת מהן לקום ולהתנועע למשמע המוסיקה ברקע. יש שבועות להתנועע חבוקות אחת עם השנייה. יש כאלה שזקוקות ל"מוביל".

אני מתנועעת עם ידיים למעלה ולמטה. הן מחקות אותי. מדי פעם מישהי מבקשת לנוע מחובקת איתי. אני מבקשת מאולגה להוריד בהדרגה את ווליום המוסיקה עד להפסקתה. הנשים נשארות עם צוות הביתן. יודעות שיש להן כתובת לפנות עם המועקות. בהמשך השבוע הן פונות גם אלי: "מסכנה א'...", "א' מתה..."

מדריכת הביתן יזמה הכנת אלבום למשפחה בשיתוף נשות הביתן.

נכתב הספד בפתח האלבום. הנשים בחרו את התמונות: א' עם חברותיה לביתן... א' בטוילים... תמונות מהטיול האחרון...

ובסיום, תמונות (של א', שהתקבלו) מבני משפחתה.

הנשים ראו את האלבום המוגמר לפני שהוגש למשפחה.

## עמוד לרישום אישי

