

מיזם הבדידות – תיאור המענים ביישובים

כתיבה: אילנית שטיינברגר, מנהלת מיזם הבדידות

שם היישוב: שפרעם

שם התוכנית: בוחרות בחיים

הגוף המפעיל: העמותה למען הקשיש בשפרעם.

המועד, משך הפעילות ותדירותה: אחת לשבוע.

המקום: בעמותה.

קהל היעד: זקנות רווקות או אלמנות אשר אינן פעילות חברתית.

מספר המשתתפות: 60 זקנות; חמש קבוצות.

תיאור הפעילות: מבנה ותוכן

התוכנית כללה שלושה שלבים אשר הונחו על ידי שלוש נשות מקצוע, שהיוו חלק אינטגרלי לאורך הפעלת התוכנית וליווי המשתתפות בה: רכזת - עובדת סוציאלית, פסיכולוגית קלינית (מנחה תהליכים פסיכו-דינמיים) ועובדת סוציאלית - מטפלת קוגניטיבית התנהגותית (מנחה תהליכים על פי שיטת CBT).

שלב א' - שלב פרטני: מטפלת ה-CBT או הפסיכולוגית הקלינית נפגשו אחת לשבוע במשך ארבעה עד שמונה שבועות (בהתאם לצורך) בחדר ייעודי, שהוכן לכך בעמותה. הפגישות הראשונות התקיימו לעיתים בביתה של המשתתפת (בעיקר במקרים של מוטיבציה נמוכה וחסמים שונים ליציאה מהבית), אך השאיפה הייתה לקיים את מרבית המפגשים בעמותה, בפרטיות וללא הסחות דעת. במפגשים הפרטניים נבנה ארון בין המשתתפת לאשת המקצוע (אותה תפגוש המשתתפת בהמשך בקבוצה המונחית). כמו כן, המטפלות עבדו עם המשתתפת על הסרת חסמים קיימים והגברת המוטיבציה לשינוי. השלב הפרטני סייע בהכנה של המשתתפת לקראת השלב הבא.

שלב ב' - שלב קבוצתי: שלב זה הונחה על ידי מטפלת בשיטה קוגניטיבית-התנהגותית או על ידי הפסיכולוגית הקלינית או על ידי שתיהן יחד. בשלב זה התקיימו 12 מפגשים, אחת לשבוע (כל מפגש כשעה וחצי). המפגשים עסקו בתכנים של העצמה אישית, "אני" במרכז, תקשורת בין-אישית, אסרטיביות, התמודדות עם קונפליקטים במשפחה, רכישת מיומנויות לעזרה עצמית, התמקדות בגורמים המשמרים את הקשיים הקיימים, בחינת מחשבות ואמונות שתקפות ניתנות לבחינה, העלאה למודעות מחשבות והתנהגויות שלא היו מוכרות לנשים, ועוד. העבודה התהליכית נעשתה בין המשתתפת לחברי הקבוצה כאשר תפקיד המנחה היה לשקף את התהליכים שקורים בחדר. המרחב המשותף אפשר הבנה עצמית מעמיקה כלפי גורמים מעכבים ופיתוח אמפתיה בין הנשים, שהוא רכיב משמעותי ביצירת מוטיבציה לשינוי. ההתמודדות של חברות הקבוצה עם קשיים משותפים, האמפתיה והתמיכה ההדדית היוו בסיס משמעותי ליצירת אמון, היכרות וחיברות. הקשר שנוצר העמיק עם הזמן עד לכדי יצירת קבוצה מגובשת.

שלב ג' - שלב המשכי-חברתי: לאחר השלב השני המשיכו חברות הקבוצה לשלב קבוצתי נוסף. הן בחרו יחד תחום עניין לעסוק בו, כגון בישול, גינון, אפייה. שלב זה הוכז על ידי רכזת התוכנית ו/או מדריך מקצועי. המשתתפות התבקשו לקחת יותר אחריות ויזמה על אופי המפגשים, לדוגמה: במפגשים בתחום הבישול - כל אחת בתורה הייתה אחראית על תכנון המפגש בתפקיד השף.

המפגשים סביב תחום עניין משמעותי עודדו המשך הקשר בין המשתתפות, כך שלאחר סיומם החברות המשיכו את הפעילות והקשר במספר דרכים: קבוצה בניהול עצמי (בליווי של העמותה), השתלבות בפעילות של העמותה והתנדבות יחד במרכז היום.

כוח אדם

- רכזת התוכנית, עובדת סוציאלית ב-70% משרה.
- מנחות קבוצות.
- מטפלת קוגניטיבית-התנהגותית (עו"ס).
- פסיכולוגית קלינית.

עלות התוכנית: 500,000 ₪ (לשנתיים), עבור כוח אדם והסעות למשתתפות.

ליצירת קשר

סוהילה כרכבי, מנכ"לית העמותה למען הקשיש בשפרעם.

דוא"ל: elderly_center@walla.com

טלפון: 04-9862265