

מיזם הבדידות – תיאור המענים ביישובים

כתיבה: אילנית שטיינברגר, מנהלת מיזם הבדידות

שם היישוב: מועצה אזורית עמק יזרעאל

שם התוכנית: הפגת בדידות

הגוף המפעיל: אגף רווחה וקהילה, המועצה האזורית עמק יזרעאל.

המועד, משך הפעילות ותדירותה: 20 מפגשים לכל קבוצה, אחת לשבוע.

המקום: ביישובים, במבנה מרכז היום ובשבילי עמק יזרעאל.

קהל היעד: זקנים המתגוררים לבד, לאחר התאלמנות, מתמודדים עם מצב בריאותי כרוני או אקוטי, ממעטים לקחת חלק בפעילויות קהילתיות וחברתיות.

מספר המשתתפים: 50 זקנים; ארבע קבוצות.

תיאור הפעילות: מבנה ותוכן

התוכנית בנויה משלושה שלבים:

שלב א' - התערבויות ברמה קבוצתית: הופעלו ארבע קבוצות:

- פיתוח מיומנויות חברתיות ו-CBT: הקבוצה התמקדה בהבנה ובלמידה משותפת של תופעת הבדידות ועסקה בתכנים, כגון: זיהוי דפוסי חשיבה "מכשילים" המחזקים התנהגות הימנעותית מקשר, שיפור מיומנויות תקשורת בין-אישית ועוד (התקיימה קבוצה אחת).
- סיפורי חיים "מנגינת חיי בעמק": הקבוצה אפשרה למשתתפים לספר את סיפור חייהם, לסכם תהליכי חיים ואירועים מהעבר באופן שמקל על חוויית הבדידות בזיקנה ועל התמודדות עם אובדנים בלתי נמנעים. העבודה בקבוצה נעשתה באמצעות כלים יצירתיים כאמצעי להתבוננות חדשה ולא הגנתית על תהליכים

משפחתיים ואישיים. הקבוצה יצרה הזדמנויות לפיתוח קשרים רגשיים חדשים ולהרחבת האינטימיות בקשרים קיימים (התקיימו שתי קבוצות ולאחר כן שתי קבוצות המשך נוספות).

- קבוצת "שבילים": קבוצה של משתתפים עצמאים אשר טיילה יחד בשבילי עמק יזרעאל. כל מפגש נמשך כחצי יום והוא לווה על ידי מדריך טיולים ומנחת קבוצות, מומחית בשיטה של טבע תרפיה. במפגשי הטיולים חברי הקבוצה הכירו בכל פעם שביל חיים (סיפור חיים אישי) של אחד המשתתפים. בדרך זו נחשפו חוויות ולסיפורים אישיים, סודות, אכזבות, מחשבות, רגשות, תקוות ומאווים. בכל שביל חברי הקבוצה היוו מקור תמיכה אחד כלפי האחר, כך שמפגש למפגש, משביל לשביל, נוצרה אינטימיות ביניהם, הועמקה ההיכרות ונוצרו קשרים משמעותיים. במפגשים שולבו אלמנטים חווייתיים ומודלים ייחודיים התומכים בעבודה במרחב הפתוח, בחיבור לטבע, ל"אני העצמי" ולנושא הבדידות באופן גלוי (התקיימה קבוצה אחת).

שלב ב' - השתתפות בקהילה: לאחר ההתערבות הקבוצתית, המשתתפים לוו באופן אישי על ידי מתנדבות אשר גויסו והוכשרו על ידי רכזת התוכנית. שלב זה נמשך ארבעה חודשים ובמהלכו המתנדב והמשתתף בנו יחד תוכנית פנאי אישית מותאמת. המתנדב סייע באיתור ובהנגשת מידע על שירותים קיימים, הגברת המוטיבציה והסרת חסמים מסוגים שונים. המטרה של שלב זה - להגביר את השתתפות הקשישים במסגרות ובשירותים חברתיים וקהילתיים בסביבת המגורים.

שלב ג' – מעורבות ותרומה לקהילה: מטרתו של שלב זה – לעודד מעורבות של המשתתף בתוכנית בקהילה ולהגביר את תחושת השייכות אליה יחד עם המתנדב, נבנתה פעילות למען הקהילה אשר יושמה על ידי המשתתף. בין הפעילויות שהתקיימו בשלב זה: מפגש ביישוב בנושא "הנחיות מקדימות רפואיות וייפוי כוח" והשתתפות בישיבה של אחת הוועדות ביישוב.

כוח אדם

- רכזת התוכנית.
- מנחות קבוצות מעולם התרפיה על סוגיה השונים.
- מדריך טיולים.
- מתנדבים.

עלות התוכנית: 300,000 ₪ לשנתיים עבור הוצאות כוח אדם, הדרכות והכשרות למנחות
הקבוצות והסעות למשתתפים.

ליצירת קשר

אתי גפן, מנהלת אגף רווחה וקהילה, המועצה האזורית עמק יזרעאל.

דוא"ל: etig@emekyizrael.org.il

טלפון: 04-6520111