

מיזם הבדידות – תיאור המענים ביישובים

כתיבה: אילנית שטיינברגר, מנהלת מיזם הבדידות

שם היישוב: חולון

שם התוכנית: מועדון נע

הגוף המפעיל: אגף הרווחה, עיריית חולון.

המועד, משך הפעילות ותדירותה: אחת לשבוע, מפגש של שלוש שעות לתקופה של עשרה חודשים.

המקום: בית מארח.

קהל היעד: חברים במועדונים חברתיים, אשר קיים חשש לנשירתם עקב אירועים מעוררי דחק אשר התרחשו לאחרונה בחייהם והם מדווחים על תחושת בדידות.

כדי לזהות משתתפים בסיכון לנשירה גובשו קריטריונים אשר נועדו לסייע לרכזת המועדון לזהות את האנשים הנמצאים בסיכון לנשירה לאור שינוי במצבם האישי. הקריטריונים היו:

- הפחתה בתדירות ההגעה למועדון.
- משבר אישי-משפחתי שקרה לאחרונה, כגון: התאלמנות, אובדן אדם קרוב, טיפול בבן/בת זוג, משבר כלכלי.
- שינויים במצב הבריאות: הידרדרות במצב הבריאותי, קשיים בניידות, מחלות חדשות, אשפוז ארוך, אשפוזים חוזרים.
- שינויים התנהגותיים חיצוניים: הזנחה בלבוש, ירידה לא סבירה במשקל, דכדוך, עצב, בלבול, חרדה, הסתגרות, תוקפנות.

מספר המשתתפים: 80 זקנים; 12 קבוצות.

תיאור הפעילות: מבנה ותוכן

הקבוצות החברתיות התארגנו על בסיס אזור גיאוגרפי, כדי להקל על הנגישות ולהגביר את הסיכויים להתמדה מצד המשתתפים. בכל קבוצה חמישה עד שבעה משתתפים מאותו מועדון שכונתי וזוג מתנדבים, המנחים את המפגשים. הקבוצה נפגשה בביתם של המשתתפים (בבית קבוע של אחד המשתתפים או בסבב), מדי שבוע, לתקופה בת שבעה עד עשרה חודשים ולאחר מכן המשיכה להיפגש באופן עצמאי, וזוג המתנדבים עבר לקבוצה חדשה, הנמצאת בשלבי התהוות.

הפעילות הונחתה על ידי המתנדבים, בהתאם לתחומי העניין המשותפים של חברי הקבוצה. עם הזמן, המתנדבים אפשרו יותר ויותר לחברי הקבוצה לקחת יוזמה, אחריות ועצמאות על ניהול המפגשים. בדרך זו חברי הקבוצה קיבלו כלים ורעיונות, זכו בהעצמה, הפחיתו את התלות במתנדבים ורכשו ניסיון להפעלה עצמאית.

התכנים היו מגוונים, החל מנושאי תרבות, אקטואליה, עבודות מלאכה ועד שיח אישי משתף. כמו כן, לרשות כל קבוצה עמד תקציב לפעילות על ידי מדריך מקצועי, לדוגמה פעילות גופנית.

סוגיה חשובה, שיש לתת עליה את הדעת, היא תקופת המעבר בין קבוצה אשר מונחית על ידי המתנדבים לקבוצה בניהול עצמי. התקופה שבה צוות המתנדבים מסיים את תפקידו בקבוצה אחת ועובר לקבוצה חדשה עלולה ליצור בקרב החברים חששות, אי-יציבות עד להתפרקות הקבוצה. לכן, בנוסף להכוונה ולהעצמה שהמתנדבים עושים בקבוצה טרם עזיבתם, התקיימה הכשרה לנציגים מכל קבוצה, שנבחרו על ידי משתתפיה, אשר מטרתה הייתה להקנות כלים לניהול עצמי. בשלב זה, חשובה מאוד מעורבותה של רכזת התוכנית. ההכשרה והליווי יכולים לתרום רבות להמשך קיום המפגשים עד לשלב שבו מעורבות הרכזת יורדת משמעותית.

סוגיה משמעותית נוספת קשורה לגיוסן ולמעורבותן בתוכנית של רכזות המועדונים החברתיים. בשלב איתור קהל היעד, שיתוף הפעולה של רכזות המועדונים הוא קריטי. עם זאת, טבעי שהרכזות יחוו אי-נוחות ואף איום מכניסתן של שירות חדש ל"טריטוריה" שלהן. הצעדים הבאים יכולים לסייע ברתימת הרכזות לשיתוף פעולה:

- העלאת המודעות לנושא הבדידות בקרב רכזות המועדונים באמצעות הכשרה חד-פעמית או מספר מפגשים. זוהי הזדמנות גם להעשרתן ולהעצמתן של הרכזות.
- היכרות עם התוכנית ומטרתיה.

- גיבוש קריטריונים לקהל היעד יחד עם רכזות המועדונים.
- שיתוף הרכזות גם לאחר שלב האיתור על ידי עדכון לגבי התקדמות התוכנית, חשיבה משותפת, קיום אירועים משותפים וכדומה.

מפגשי הקבוצות בתקופת ההפעלה הראשונה מתבססת על מתנדבים המהווים את הכוח המניע של התוכנית. הכשרת המתנדבים היא קריטית ועליה להקיף נושאים מגוונים. להלן דוגמאות לנושאים מתוכנית הכשרה שהתקיימה בחולון:

הדרכה בסיסית טרם תחילת הפעילות: הכשרה בת 15 שעות (במהלך מספר מפגשים), הכוללת נושאים מעולם התוכן של הזיקנה וכן נושאים הקשורים לבדידות, תקשורת בין-אישית, אמפתיה, התמודדויות עם התנגדויות, יצירת היכרות בין המשתתפים, ועוד. מטרת ההכשרה - מתן מידע על נושא הזיקנה בדגש על בדידות והקניית כלים שיכולים לסייע לגיבוש ולניהול הקבוצה.

הדרכה שוטפת: מפגש חודשי בן שלוש שעות בהנחיית אנשי מקצוע בתחומים שונים: קידום בריאות, יצירה ואומנות, אקטואליה, שימור זיכרון, קשב והקשבה, גינון ביתי, בישול ואפייה, אתגרי הזיקנה (המהווים נושאים לשיח אישי ורגשי בקבוצה), חשיבה חיובית, דמיון מודרך. במהלך ההכשרות המתנדבים רכשו כלים וקיבלו הדרכה ורעיונות להפעלה בקבוצה.

מפגש רבעוני עם רכזת התוכנית לצורכי עדכון, שיתוף, התייעצות, העשרה, העצמה אישית והפגה.

יום למידה בנושא העצמה של המשתתפים והעברת האחריות על ניהול הקבוצה לפעילים.

כוח אדם

- רכזת התוכנית.
- מתנדבים.

עלות: 260,000 ₪ לשנתיים: רכזת ב-75% משרה והכשרת המתנדבים.

ליצירת קשר

מאירה מרמור, עו"ס צוות זיקנה, אגף הרווחה, עיריית חולון.

דוא"ל: MeiraM@Holon.muni.il

טלפון: 03-5025603