

## מיזם הבדידות – תיאור המענים ביישובים

כתיבה: אילנית שטיינברגר, מנהלת מיזם הבדידות

### **שם היישוב: ירושלים**

### **שם התוכנית: בוחרים להרגיש טוב**

**הגוף המפעיל:** בית הופמן, מרכז קהילתי לאזרחים ותיקים בשיתוף המינהל לשירותי קהילה, לשכת הרווחה - אזור דרום וקרן ירושלים.

**המקום:** שני מפגשי אימון פרטניים וראשונים בבית הזקן ולאחר מכן, שני אימונים פרטניים נוספים ואימונים קבוצתיים בבית הופמן.

**המועד, משך הפעילות ותדירותה:** ארבעה מפגשים אימון פרטניים מדי שבוע ולאחר מכן מפגש שבועי קבוצתי למשך 10 מפגשים. קבוצות בניהול עצמי, שהמשיכו בתום התהליך האימוני נפגשו אחת לשבוע בבית הופמן.

**קהל היעד:** זקנים עצמאיים וזקנים עם ירידה תפקודית אשר אותרו על ידי בית הופמן ולשכת הרווחה האזורית, המעוניינים לעבור תהליך אימוני. דגש על זקנים אלמנים ואלמנות, זקנים לאחר משבר בריאותי וזקנים המטפלים בבן זוג סיעודי.

**מספר המשתתפים:** 120 משתתפים; שמונה קבוצות.

### **תיאור הפעילות: מבנה ותוכן**

התוכנית כוללת אימון פרטני, אימון קבוצתי והמשך פעילות קבוצתית כקבוצה בניהול עצמי. מטרת האימון הפרטני היא היכרות עם הזקן, סיוע בגיוס מוטיבציה לשינוי, קביעת מטרות ויעדים אישיים והכנה למפגש הקבוצתי.

מטרת האימון הקבוצתי היא לאפשר תהליך של שינוי עמדות ותפיסות אל מול קבוצת השווים ותרגול כישורים חברתיים בקבוצה ומחוץ לה.

שיטת האימון מתמקדת בתהליכי שינוי בחשיבה באמצעות איתור הנחות יסוד מכשילות והקניית כלים ליצירת מגוון רחב של דרכי חשיבה ופעולה. שלבי העבודה בתוכנית כללו:

- היכרות ובניית אמון.
- הגדרת מטרות ויעדים לתהליך.
- זיהוי משאבים פנימיים וחיצוניים, חוזקות וקשיים.
- איתור פרדיגמות מועילות ופרדיגמות מכשילות.
- בניית פרדיגמות חלופיות לפרדיגמות שאינן מועילות.
- הקניית כלים, תרגולם ותרגומם לתוכנית עבודה מעשית.
- ליווי בתהליך היישום של התובנות החדשות.
- יצירת מנגנוני המשך לתהליך לאחר סיום העבודה המשותפת.

המפגשים הקבוצתיים עסקו בנושאים הבאים: מודל אפר"ת (אירוע-פרשנות-רגש-תגובה), כלים לשינוי פרדיגמות, סגנונות תגובה בתקשורת, מודל חא"ב (חלופות, אפשרויות ובררות), הקשבה אמפטיית, מודל ארבעת השיניים בהקשבה, התמודדות עם מחשבות טורדניות ומחשבות שליליות היוצרות מתח וכאב (עקרונות השיטה של ביירון קייטי), מודל שש כובעי החשיבה של דה בוונו ומודל ה"אני עצמי" של ברן והריס. המפגשים כללו תרגילי פתיחה וסיום ומטלות בית.

כדי לעודד היכרות וקשר בין המשתתפים חשוב שהמפגש ייכלול בין לימוד הכלים האימוניים התורמים לשיפור איכות החיים, לקיחת אחריות על המצב, שיפור בתקשורת הבין-אישית, קביעת מטרות ויעדים, פרואקטיביות וכדומה, עם תרגול ושיתוף אישי. באמצעות השיח האישי הנוצר בקבוצה סביב התכנים הנלמדים והתרגול האישי, ישנו סיכוי רב יותר כי ייוצר קשר מעמיק בין חברי הקבוצה. התרגול והשיתוף יכולים להיות בפורום של כל הקבוצה או בזוגות. מתוך כוונה להגדיל את הסיכויים להעמקת הקשר בין המשתתפים. המאמנים בקבוצה עודדו את החברים להיות בקשר אחד עם השני גם מחוץ לשעות הפעילות של הקבוצה. המשתתפים יזמו קבוצת "וואטסאפ", מפגשים בבתים ("חוג בית"), יציאות משותפות לבתי קפה וטיולים.

עבור משתתפים עם קושי תפקודי או קושי בניידות, ניתנה האפשרות להגיע למפגשים עם מוניות אשר אורגנו מדי שבוע על ידי רכזת התוכנית (מימון המוניות נלקח בחשבון בבניית התקציב לתוכנית). אפשרות זו ניתנה לא רק לקשישים עם קשיים פיזיים, אלא גם עבור מי שזוהו עם קשיים במוטיבציה ובהתארגנות ליציאה מהבית. המטרה הייתה להסיר כמה שאפשר את החסמים הקיימים (פיזיים ומנטליים) ולעודד הגעה למפגשים. ברוב המקרים,

לאחר שהמשתתפים החלו להעריך את תרומת המפגשים, הם הגיעו עצמאית ולא נעזרו בשירות זה.

חשוב לייצר המשכיות בתוכן בין מפגש למפגש. ניתן לעשות זאת אם המשתתפים ישתפו בשיעורי הבית שהם קיבלו במפגש הקודם. רצף נוסף שחשוב לייצר הוא בין מפגשי האימון הפרטניים לקבוצתיים, החיבור בין שני שלבים אלה אינו פשוט, אך ניתן לעשותו על ידי הקדשת האימון הפרטני לבניית תוכנית עבודה אישית, כאשר בתהליך הקבוצתי חוזרים מדי פעם עם הזקן אל התוכנית האישית ובודקים יחד אילו יעדים הושגו והאם ברצונו להגדיר מטרות חדשות.

יש לתת את הדעת גם על המשך הפעילות הקבוצתית עם תום המפגשים המונחים. בשלב זה ישנו צורך בסיוע של רכזת התוכנית במתן הכוונה וכלים לקבוצה, כך שתוכל להתנהל כקבוצה בניהול עצמי. רכזת התוכנית נפגשה עם חברי כל קבוצה אחת לשבוע, במשך שמונה שבועות, במטרה להפיג חששות ולהגביר את תחושת המסוגלות שלהם לנהל את המפגשים בכוחותיהם. כל קבוצה בחרה מובילים, שהמשיכו לקבל ליווי שבועי שוטף מרכזת התוכנית. המובילים רכשו כלים בהנחיית קבוצות - התמודדות עם התנגדויות, חלוקת תפקידים בקבוצה, בנית לו"ז למפגשים, ועוד. עם הזמן, תדירות מפגשי ההדרכה עם הרכזת פחתו עד קיומם אד-הוק רק בעתות משבר. הקבוצות בניהול עצמי נפגשו בבית הופמן ומדי פעם קיימו מפגשים גם מחוץ למקום, כגון טיולים, בתי קפה ומפגש בבתים. לכל קבוצה ניתן תקציב עבור פעילות, אך מרבית התכנים הועברו על ידי מתנדבים או המשתתפים. חשוב לזכור, שגם כאשר הקבוצות עצמאיות לגמרי, הקשר עם נציג מהממסד חשוב כדי שירגישו שיש כתובת במידת הצורך.

תוכנית האימון הפרטני והמקצועי נבנתה בשיתוף פעולה עם מכון "תובנות" אשר דרכו הועסקו גם המאמנות. "תובנות" עוסק בהכשרת מאמנים על פי שיטת גרניט, המתמקדת ביצירת תהליך של שינוי בחשיבה.

חלופה אפשרית למאמנות מקצועיות יכולה להיות עובדים סוציאליים מהעמותה ו/או מאגף הרווחה ברשות אשר מקבלים הכשרה וכלים מעולם האימון, כך שיוכלו להנחות את המפגשים הקבוצתיים ואף את השלב הפרטני. בתוכנית המוצגת לעיל, התקיימה הכשרה עבור עובדים סוציאליים מהלשכה. ההכשרה כללה 40 שעות פרונטליות ו-20 שעות תצפית בקבוצות מונחות על ידי המאמנות ממכון "תובנות". לאחר ההכשרה, התקיימו שתי קבוצות בהנחיית העובדים הסוציאליים וגם חלק מהמפגשים הפרטניים הונחו על ידם. השילוב בין כלים ומתודות מעבודה סוציאלית עם כלים אימוניים שרכשו המנחים איפשר יותר שיח אישי עם המשתתפים ושיתוף לצד למידה של כלים אימוניים.

## כוח אדם

- רכזת התוכנית.
- מאמנים מקצועיים.
- מתנדבים, המסייעים בשיווק ובפרסום התוכנית ובאיתור המועמדים.

**עלות התוכנית:** 430,000 ₪ (לשנתיים) עבור עלויות לרכזת התוכנית, לאימונים פרטניים/קבוצתיים/ספרוויז'ן, הסעות והכשרות.

## יצירת קשר

אורן סוקניק, מנהל בית הופמן.

דוא"ל: [oren@beithofmann.org](mailto:oren@beithofmann.org)

טלפון: 02-6788848