

מיזם הבדידות – תיאור המענים ביישובים

כתיבה: אילנית שטיינברגר, מנהלת מיזם הבדידות

שם היישוב: תל אביב-יפו

שם התוכנית: קבוצות למיומנויות חברתיות

הגוף המפעיל: המחלקה לשירותים חברתיים, אגף הרווחה, עיריית תל אביב-יפו.

המועד, משך הפעילות ותדירותה: 12 מפגשים, שעה וחצי כל מפגש.

המקום: במחלקות הרווחה באגפים הגיאוגרפיים השונים ברחבי העיר.

קהל היעד: זקנים עצמאיים.

מספר המשתתפים: 80 זקנים; שש קבוצות.

תיאור הפעילות: מבנה ותוכן

הקבוצה הונחתה על ידי מנחת קבוצות מעולם התרפיה (לסוגיה השונים) ועו"ס מצוות זיקנה באגף אשר היה אחראי על המשימות המנהליות, שמירה על קשר עם המשתתפים והדרכה בעת המעבר מקבוצה מונחית פומלית לקבוצה בניהול עצמי. לעיתים ההנחיה הייתה משותפת.

המפגשים המונחים כללו תכנים, כגון: הכרת השירותים בקהילה, אתגרים שכיחים בתקופת הזיקנה והדרכים להתמודדות עמם, אובדנים, חשיבה חיובית ומיומנויות תקשורת. נושא הבדידות והלבדיות עלה פעמים רבות במפגשים. המשתתפים דנו בתופעת הבדידות והשלכותיה, תיארו חוויות אישיות העוסקות בבדידות ודנו בדרכים להתמודדות. במפגשים גם נלמדו ותורגלו כלים שונים, כגון מודל אפר"ת (אירוע-פרשנות-רגש-תגובה), כלים לחוסן אישי, מודל הכוחות, ועוד. במפגשים נעשה שימוש באמצעים השלכתיים, כגון שירה וקטעי קריאה. לעיתים חולקו החברים לקבוצות קטנות או לזוגות, מה שאפשר היכרות יותר אישית.

ההנחיה המקצועית אפשרה שיח לא שיפוטי בין חברי הקבוצה. הנושאים שהועלו במפגשים נגעו באופן אישי בכל חברי הקבוצה ואפשרו שיתוף אחד עם השני. ממפגש למפגש נוצרה קרבה בין המשתתפים. ניתן הרבה מקום במפגש לתמיכה, לחיזוקים, למחמאות ולפרגון הדדי. כך נוצרה אווירה אינטימית שעודדה ביטוי עצמי, קבלה, הקשבה והעמקת ההיכרות.

עם הזמן, למרות ההטרוגניות, המשתתפים מצאו מכנים משותפים אשר היוו את העוגן והבסיס ליצירת גיבוש. במרבית הקבוצות הסתבר, כי הזרמת מידע שוטף במהלך המפגשים לגבי שירותים ואירועים חברתיים בקהילה עודדה את המשתתפים ללכת אליהם יחדיו.

לקראת סוף ההנחיה המקצועית הועלתה בפני המשתתפים האפשרות להמשיך להיפגש כקבוצה בניהול עצמי. קבוצות שהביעו עניין בכך החלו בהכנה לתהליך זה לאחר מחצית המפגשים המונחים.

כוח אדם

- רכזת התוכנית.
- מנחות קבוצות.
- עובדים סוציאליים מצוות הזיקנה מהאגפים השונים.

עלות התוכנית: 50,000 ₪ עבור מנחות הקבוצות.

ליצירת קשר

גליה עומרד-לוי, עו"ס.

דוא"ל: Omrad-levi_g@mail.tel-aviv.gov.il

טלפון: 03-7240951