

מיזם הבדידות – תיאור המענים ביישובים

כתיבה: אילנית שטיינברגר, מנהלת מיזם הבדידות

היישוב: סח'נין

שם התוכנית: הפגת בדידות - קבוצות למיומנויות חברתיות

הגוף המפעיל: עמותת השלום, העמותה למען הקשיש בסח'נין.

המועד, משך הפעילות ותדירותה: מפגש שבועי מונחה במשך חצי שנה.

המקום: במבנה של מרכז היום בעמותה.

קהל היעד: נשים זקנות עצמאיות (אלמנות/רווקות אשר אינן פעילות חברתית).

מספר המשתתפות: 45 נשים; שלוש קבוצות.

תיאור הפעילות: מבנה ותוכן

לתוכנית שני שלבים קבוצתיים:

שלב א': פעילות קבוצתית מונחית על ידי עובדת סוציאלית, מטפלת קוגניטיבית התנהגותית (בשיטת CBT). בשלב זה התקיימו 15 מפגשים, שבהם המשתתפות נחשפו לתכנים, כגון: תקשורת בין-אישית, שיטות הרפיה, מודל אפר"ת (אירוע-פרשנות-רגש-תגובה), פתרון בעיות, אמונות ועמדות המשפיעות על קשרים חברתיים ומשפחתיים, התמודדויות עם לחץ והסתגלות לשינויים, העצמה. נלמדו מודלים וכלים אשר תורגלו במהלך המפגשים. התרגול נעשה במסגרת קבוצתית, בזוגות ואף באופן אישי במפגש או כשיעורי בית.

בשלב הזה נרכשו נורמות של עבודה בקבוצה אשר לא היו מוכרות למשתתפות קודם. המשתתפות למדו לגלות סבלנות וסובלנות אחת כלפי חברתה ותוך כדי עבודה על העצמה אישית, הן רכשו אמון זו בזו, מה שאפשר העמקת ההיכרות ביניהן ועם הזמן, יצירת אינטימיות וקרבה בקבוצה.

המפגשים הראשונים הוקדשו בעיקר לרכישת אמון. נושא השמירה על סודיות עלה מספר פעמים במהלך התוכנית. המשתתפות הביעו חשש רב מזליגת מידע החוצה ועל כן לקח להן זמן רב להיפתח ולשתף.

חלק ניכר מהמשתתפות תיארו את עצמן כשקופות על ידי בני המשפחה ועל ידי עצמן ועל כן נעשתה עבודה רבה על העצמתן והגברת תחושת הערך העצמי שלהן. לאחר מכן ניתן היה להעמיק בתכנים שצוינו לעיל.

עם תום השלב הראשון וכדי להעמיק את ההיכרות ביניהן, הקבוצה המשיכה לשלב השני.

שלב ב': סדנת בישול קבוצתית בהנחייתה של מרפאה בעיסוק בעלת הכשרה בבישול טיפולי. התקיימו עשרה מפגשים במהלכם המשתתפות בישלו וסעדו יחד. התנסות זו הפגישה אותן עם הנאה מרובה ונגיעות בעולמות תוכן, כגון: ביטוי אישי ורגשי דרך הבישול, העצמה ותחושת מסוגלות, העלאת זיכרונות, עבודת צוות וחלוקת אחריות ותפקידים.

לקראת תום השלב השני הוצע למשתתפות להשתלב בפעילויות של העמותה לרבות התנדבות בה. העמותה גם הציעה לקבוצה להגיע למבנה העמותה ולהמשיך להיפגש כקבוצה עם ליווי של העמותה, ללא הנחיה מקצועית אינטנסיבית.

כוח אדם

- רכזת התוכנית – עובדת סוציאלית.
- מטפלת בשיטת CBT.
- מרפאה בעיסוק/מנחה סדנאות תרפיה בבישול.

עלות התוכנית: 85,000 ₪ (לשנתיים), להפעלה של שלוש קבוצות, עבור המנחות והסעות למשתתפות, לא כולל רכזת התוכנית.

ליצירת קשר

מנכ"ל עמותת השלום, רמי שלאטה.

דוא"ל: rami@mosen.org.il

טלפון: 04-4625963