

הנגשת נושא הזקנה לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית תדריך לצפייה בסדרת הסרטונים מעגלי החיים גיל הזהב בעיניים שלנו



הסרטונים והתדריך הופקו ע"י קרן שלם
בשיתוף משרד הרווחה והשירותים החברתיים
האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית
ומבוססים על מחקרה של גב' נירי דוד

כתיבת התדריך: רונית גל, עו"ס מומחית בשיקום

ינואר 2017

תוכן עניינים

שם הפרק	שם תת פרק	עמ'
רגע לפני... כדאי לדעת		3
מבוא		4
מה בסרטונים?		
	מעגלי החיים - גיל הזהב בעיניים שלנו	6
	סרטון מקוצר	
	סרטון מס' 1 - מה זה מחקר?	6
	סרטון מס' 2 - מה זו זקנה?	7
	סרטון מס' 3 - כל החיים אני רוצה לעבוד	8
	סרטון מס' 4 - כשמבוגרים אז לא כל כך יפים	9
	סרטון מס' 5 - לא נותנים לי לעשות מה שאני רוצה פה	10
	סרטון מס' 6 : זוגיות - לעבוד ולשיר	11
	סרטון מס' 7 : אני אוהבת את עצמי	12
כוחה של הקבוצה		
	קבוצה	13
	סביבה	14
	מנחה	16
עקרונות חשובים בהנחיית קבוצות		20
	טכניקות הנחייה	21
	אמצעים לעידוד שיח ושיתוף	21
ההכנות למפגשים		22
הנחיית המפגשים		22
הצעות להפעלות בעקבות הצפייה		25
בסרטונים		
תכנון הקבוצה והנחייתה - סיכום		27
רשימת חברי וועדת ההיגוי		28
רשימת אנשי המקצוע שליוו את		28
כתיבת התדריך		
רשימה מרוכזת של הקישורים		29
והסרטונים		
ביבליוגרפיה		30

רגע לפני... כדאי לדעת

בזכות
התפתחות הרפואה
ופיתוח שירותי הבריאות
והרווחה, תוחלת החיים
של אנשים עם מוגבלות
שכלית התפתחותית
עלתה באופן ניכר
בשנים האחרונות

תוחלת החיים
של אנשים עם
מוגבלות שכלית
התפתחותית
כמעט זהה לזו של
כלל האוכלוסייה

גילו הממוצע
של אדם עם
מוגבלות שכלית
התפתחותית
הוא 70.4 שנים

תוחלת החיים
של הנשים
גבוהה מזו של
הגברים

תהליך
ההזדקנות
מתאפיין
בשינויים
גופניים, שכליים,
רגשיים

גיל 50 הוגדר
בארץ ובעולם כגיל
הזקנה של אנשים
עם מוגבלות
שכלית
התפתחותית

אצל אנשים עם
מוגבלות שכלית
התפתחותית קיימת
תחלואת יתר בגיל
הזקנה, וסיכון רב יותר
לפסיכו-פתולוגיות
שונות

סימני ההזדקנות
אצל אנשים עם
מוגבלות שכלית
התפתחותית
מופיעים כבר מגיל
40 שנה

מבוא

החוקרת נירי דוד בדקה את חוויית ההזדקנות של נשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית מנקודת מבטן. המחקר, [חוויית הזקנה בעיניהן של נשים מזדקנות עם מוגבלות שכלית](#) (2011), נערך בחוג לגרונטולוגיה - הפקולטה ללימודי רווחה ובריאות באוניברסיטת חיפה, בהנחייתם של ד"ר ישראל דורון וד"ר אילנה דבדבני ובסיוע מלגה מקרן "שלם"¹. במחקר השתתפו 19 נשים בנות 50 עד 64 שנים, המאובחנות עם מוגבלות שכלית התפתחותית בתחום הקל-בינוני ומתגוררות במערכי דיור קהילתיים במקומות שונים בארץ.

המחקר הינו מחקר איכותני, וניתוח הנתונים הוביל ל-5 תמות מרכזיות שעלו בראיונות:

1. חשיבות העבודה, וחוסר רצון לפרוש ("כל החיים אני רוצה לעבוד").
2. הפחד להזדקן ("כשמבוגרים אז כבר לא כל כך יפים").
3. "לא נותנים לי לעשות את מה שאני רוצה".
4. חשיבות הזוגיות בגיל השלישי ("לעבוד ולשיר").
5. תפיסה עצמית חיובית ("אני אוהבת את עצמי").

בעקבות המחקר הופקה סדרה של שבעת סרטונים הנקראת:

[מעגלי החיים – גיל הזהב בעיניים שלנו](#)

הסרטונים המיועדים לצפייה בקבוצה. בסרטונים מצולמים ראיונות שערכה החוקרת עם חלק ממשתתפות המחקר, ודבריהן מובאים מפיהן ובמילותיהן. בשונה מהמחקר, בסרטונים משתתפים ומתראיינים גם גברים בגיל הזקנה. **הצפייה בסרטונים אמורה להוות חלק מתהליך קבוצתי של העמקה בנושא הזקנה והנגשתו למשתתפי הקבוצה.** המטרה היא לספק למשתתפים ידע ותמיכה, ולהקנות להם מיומנויות וכלים להסתגלות לתקופת חיים זו. הלמידה נעשית באמצעות אינטראקציה עם קבוצת השווים. במהלך הסרטונים מציגה החוקרת-המראיינת שאלות מנחות. מנחה הקבוצה מתבקש לעצור את הצפייה בנקודה זו כדי לקיים דיון בנושא. צפייה מוקדמת של המנחה בסרטון כחלק מההכנה להנחיית הקבוצה חשובה במיוחד: על המנחה להיערך לשאלות מנחות אלו, ולהכין מבעוד מועד רעיונות ואמצעים לעידוד השיח בנושא ולפיתוחו.

¹ את המחקר המלא ניתן למצוא באתר קרן שלם: www.kshalem.org.il

כדי להפיק את המירב מהצפייה בסרטונים ומהתהליך כולו, נכתב תדריך זה. התדריך מיועד לשימוש של:

- עובדים סוציאליים בתחום הטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית במחלקות לשירותים חברתיים ברשויות המקומיות.
 - עובדים סוציאליים במסגרות לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בהם שוהים אנשים לקראת זקנה/פרישה.
 - מנהלים וצוותים במסגרות לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בהם שוהים אנשים לקראת זקנה/פרישה.
 - מנהלי תחום בעמותות המפעילות שירותים לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית.
- התדריך נועד לסייע למנחה הקבוצה בהכנות לקראת המפגש, ובפעילות עצמה.

מה בסרטונים?

מעגלי החיים - גיל הזהב בעיניים שלנו סרטון מקוצר

תקציר הסרטון :

סרטון מקוצר המציג את עיקרי הסרטונים, את הרקע להפקתם ואת חשיבותם. הסרטון מיועד לאנשי מקצוע המעוניינים ללמוד על התהליך, או לכאלה המעוניינים להציג את הנושא לצוותים במסגרות באופן כללי, בטרם יחלו בהעמקה בכל סרטון בנפרד.

אורכו של הסרטון : 02:06 דקות.

קישורים לסרטון :

- [כתוביות בעברית/ערבית](#)
- [כתוביות בעברית/אנגלית](#)
- [הסרטון באתר קרן שלם](#)

סרטון מס' 1 - מה זה מחקר?

תקציר הסרטון :

סרטון זה מתמקד בהסבר של החוקרת אודות המחקר ומהותו, כדי להדגיש לצופים שהמידע המובא בסרטונים הוא מידע אמין ומבוסס. עיקרי הדברים מובאים שוב בקצרה בפתחו של כל אחד מששת הסרטונים האחרים.

השאלות המנחות בגוף הסרטון:

- האם משהו מהמשפחה שלכם למד באוניברסיטה?
- מה הבנתם? מה זה מחקר?
- האם אתם השתתפתם פעם במחקר?

סרטון מס' 1

אורכו של הסרטון : 05:22 דקות.

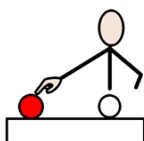
קישורים לסרטון :

- [כתוביות בעברית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בערבית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בעברית/ערבית](#)
- [כתוביות בעברית/אנגלית](#)
- [הסרטון באתר קרן שלם](#)

מה זה מחקר?



מחקר



זה



מה

סרטון מס' 2 - מה זו זקנה?

תקציר הסרטון :

בסרטון זה מתמקדת החוקרת בהגדרת הזקנה, ומתייחסת ל-3 אתגרים איתם מתמודדים אנשים זקנים: מוות של אנשים קרובים, תחלואה רבה יותר וירידה בזיכרון. החוקרת מציעה דרכי התמודדות עם כל אחד מאתגרים אלה.

השאלות המנחות בגוף הסרטון:

- כשאתם שומעים את המילה זקנה - על מה אתם חושבים?
- האם אתם מכירים אנשים זקנים? מה אתם חושבים עליהם?

אורכו של הסרטון : 12: 8 דקות.

פירוט מבנה הסרטון:

0:00-1:09 - מהו מחקר? הקשר בין המידע שבסרטון לבין המחקר עליו הוא מבוסס.
1:10-2:14 - הגדרת הזקנה: "זקנה היא שלב מאוחר בחיים". "אנשים זקנים הם אנשים מבוגרים מאד". הצגת השאלות המנחות והזמנה לדיון בהן.
2:15-3:04 - התמודדות עם מוות של אנשים קרובים. שני מסרים עיקריים: לכולם מאד עצוב כשאנשים קרובים מתים; חברים, קרובי משפחה ואנשי צוות יכולים לתמוך בנו ולעודד בזמנים האלה.
3:05-6:14 - ראיון אישי עם שולמית סלמה - המרכז לגימלאים, "אלווין" חיפה. שולמית משתפת ברגשותיה וחוויותיה בעקבות מות אמה.
6:15-6:48 - התמודדות עם תחלואה רבה יותר. המסר העיקרי: אם שומרים על תזונה נכונה ועושים פעילות גופנית, אפשר למנוע חלק גדול מהמחלות.
6:49-7:10 - התמודדות עם ירידה בזיכרון. המסר העיקרי: יש תרגילים מיוחדים שאפשר לעשות כדי לשמור על הזיכרון שלנו.
7:11-8:12 - צילומי פעילויות בהם לוקחים חלק אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, והמסר העיקרי: זקנה יכולה להיות משהו חדש שמתחיל אצלי עכשיו.

קישורים לסרטון:

סרטון מס' 2

מה זו זקנה?



- [כתוביות בעברית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בערבית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בעברית/ערבית](#)
- [כתוביות בעברית/אנגלית](#)
- [הסרטון באתר קרן שלם](#)

סרטון מס' 3 - כל החיים אני רוצה לעבוד

תקציר הסרטון :

בסרטון זה מתמקדת החוקרת במעבר מעולם התעסוקה לשלב הפנסיה. החוקרת מביאה את הממצאים לגבי שאיפותיהן של משתתפות המחקר בנושא זה, ומראיית אנשים ממרכזי היום לגימלאים בחדרה ובחיפה לגבי פעילותם כיום ביחס לתקופה בה עבדו. הסרטון נפתח בשאלות מנחות לגבי עולם העבודה, ומסתיים בשאלות מנחות לגבי הפנסיה.

השאלות המנחות (בפתיחה):

השאלות המנחות (בסיום):

- מה אתם חושבים על העבודה שלכם?
- האם אתם נהנים ללכת לעבודה?
- האם יש לכם קשיים בעבודה?
- האם אתם נהנים ללכת לעבודה?
- האם הייתם רוצים לעבוד במקום אחר?
- האם אתם רוצים לצאת לפנסיה?
- האם אתם חושבים שאתם צריכים להפסיק לעבוד?
- מה תעשו כשתהיו בפנסיה?
- מה תעשו מחר בבוקר אם לא תלכו לעבודה יותר?

אורכו של הסרטון : 9:34 דקות.

פירוט מבנה הסרטון:

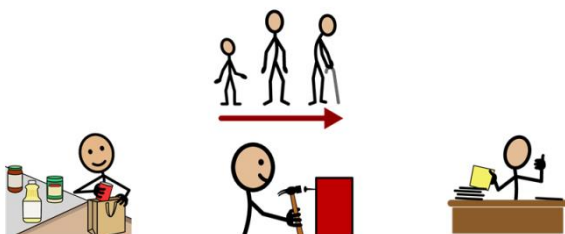
- 0:00-1:10 - מהו מחקר? הקשר בין המידע שבסרטון לבין המחקר עליו הוא מבוסס.
- 1:11-2:35 - הצגת השאלות המנחות ותשובותיהן של משתתפות המחקר בנושא זה.
- 2:36-5:57 - ראיון אישי עם דינה חבובא, המרכז לגימלאים - "אלווין" חיפה. דינה משתפת במעבר שלה מעבודה בגן ילדים למרכז הגימלאים.
- 5:58-8:20 - "משאל רחוב" למשתתפי מרכזי היום לגמלאים בחיפה ובחדרה, במענה לשאלה "מה אתם אוהבים במרכז לגמלאים?".
- 8:21-9:34 - הצגת שאלות מנחות בנושא הפנסיה, והזמנה לדון בהן.

קישורים לסרטון :

- [כתוביות בעברית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בערבית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בעברית/ערבית](#)
- [כתוביות בעברית/אנגלית](#)
- [הסרטון באתר קרן שלם](#)

סרטון מס' 3

כל החיים אני רוצה לעבוד



סרטון מס' 4 - כשמבוגרים אז לא כל כך יפים

תקציר הסרטון :

סרטון זה עוסק בתפיסת משמעות הזקנה, והרגשות העולים בעקבות כך. החוקרת מתמקדת בעיקר בפחד מהזקנה, ומעבירה מסר מרכזי: להיות זקן לא חייב להיות דבר רע, חשוב מאוד לדבר על הזקנה כדי לא לפחד להיות זקן. בחלק נכבד מהסרטון מובאת התייחסותם של משתתפי היום לגמלאים בחיפה ובחדרה לשאלות המנחות.

שאלות מנחות :

- האם אתם כבר זקנים?
- באיזה גיל תהיו זקנים?
- האם אתם מפחדים להיות זקנים?
- האם אתם כבר רוצים להיות זקנים?
- איך יראו החיים שלכם בעוד כמה שנים?

אורכו של הסרטון : 8:25 דקות.

פירוט מבנה הסרטון :

- 0:00-1:10 - מהו מחקר? הקשר בין המידע שבסרטון לבין המחקר עליו הוא מבוסס.
- 1:11-1:40 - הצגת תפיסתן של משתתפות המחקר את האדם הזקן, והתייחסותה של החוקרת לכך.
- 1:40-2:00 - הצגת השאלות המנחות והזמנה לדון בהן.
- 2:01-4:05 - "משאל רחוב" למשתתפי היום לגמלאים בחיפה ובחדרה, במענה לשאלה "מה זה אומר להיות זקן?".
- 4:06-5:45 - כנ"ל, לגבי השאלה: "באיזה גיל נהיים זקנים?".
- 5:46-6:24 - כנ"ל, לגבי השאלה: "היית רוצה להיות כבר זקן?".
- 6:25-7:19 - כנ"ל, לגבי השאלה: "זה מפחיד להזדקן?".
- 7:11-8:12 - צילומי פעילויות חווייתיות בהן לוקחים חלק אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, והמסר העיקרי (בשקופית ובשיר הרקע): "תראו אותי!".

קישורים לסרטון :

סרטון מס' 4

כְּשֶׁמִּבְּגָרִים
לֹא כָּל כָּךְ יָפִים



- [כתוביות בעברית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בערבית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בעברית/ערבית](#)
- [כתוביות בעברית/אנגלית](#)
- [הסרטון באתר קרן שלם](#)

סרטון מס' 5 - לא נותנים לי לעשות מה שאני רוצה פה

תקציר הסרטון :

סרטון זה עוסק במידת הבחירה שניתנת לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית. מובאות 5 שיחות קבוצתיות שערכה החוקרת עם 4-5 נשים ממרכזי היום לגמלאים בחיפה ובחדרה, כשכל שיחה מתמקדת בתחום אחר: בחירת מקום המגורים, החלטה לגבי השותפה לחדר, החלטות לגבי השימוש בכסף ועוד.

שאלות מנחות :

- האם יש דברים שאתם בוחרים לבד?
- האם יש דברים שבחרים עבורכם?
- האם יש דברים שהייתם רוצים לבחור לבד?
- האם אתם בוחרים דברים שקשורים למגורים שלכם?

אורכו של הסרטון : 8:43 דקות.

פירוט מבנה הסרטון :

- 0:00-1:10 - מהו מחקר? הקשר בין המידע שבסרטון לבין המחקר עליו הוא מבוסס.
- 1:11-2:53 - שיחה בקבוצה: "האם יש דברים שאתם בוחרים לבד?".
- 2:54-3:55 - שיחה בקבוצה: "האם אתם בוחרים איפה תגורו?".
- 3:56-4:57 - שיחה בקבוצה: "את ההחלטות החשובות בחיים - אתם עושות?".
- 4:58-5:45 - שיחה בקבוצה: "האם אתם בוחרים מי תהיה השותפה שלכם לחדר?".
- 5:46-7:18 - שיחה בקבוצה: "האם אתם מחליטות מה לעשות עם הכסף שלכם?".
- 7:19-8:43 - הצגת השאלות המנחות והזמנה לדון בהן.

קישורים לסרטון :

- [כתוביות בעברית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בערבית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בעברית/ערבית](#)
- [כתוביות בעברית/אנגלית](#)
- [הסרטון באתר קרן שלם](#)

סרטון מס' 5

לא נותנים לי לעשות
מה שאני רוצה פה



סרטון מס' 6: זוגיות - לעבוד ולשיר

תקציר הסרטון :

הסרטון עוסק בנושא הזוגיות. החוקרת מביאה את הגדרתה למושג זה, ואת חוויותיהן של הנשים שהשתתפו במחקר. הסרטון מתמקד בשני ראיונות זוגיים שערכה החוקרת עם בני זוג ממרכז הגמלאים "אלווין" בחיפה.

שאלות מנחות :

- האם יש לכם בנות או בני זוג?
- האם אתם מסתדרים עם בני הזוג שלכם?
- האם הייתם רוצים יותר תמיכה והכוונה בקשר הזוגי?

אורכו של הסרטון : 9:09 דקות.

פירוט מבנה הסרטון :

0:00-1:10 - מהו מחקר? הקשר בין המידע שבסרטון לבין המחקר עליו הוא מבוסס.
1:11-2:09 - הצגת עמדותיהן של משתתפות המחקר לגבי הזוגיות, חשיבותה והשפעתה על חייהן.
2:10-2:59 - ראיון זוגי עם נאווה ועודד ממרכז הגמלאים של "אלווין" חיפה, ובסופו שקופית עם המסר המרכזי: "ביחד אנחנו יותר חזקים ובטחים בעצמנו".
3:06-3:32 - צילומים של בני זוג מבוגרים בפעילויות חווייתיות.
3:33-7:21 - ראיון זוגי עם אדית ושמעון ממרכז הגמלאים של "אלווין" חיפה, ובסופו שקופית עם המסר המרכזי: "אני אוהבת שיש מישהו שעוזר לי, מקשיב לי ושומר עליי".
7:22-8:08 - צילומים של בני זוג מבוגרים בפעילויות חווייתיות.
8:09-9:09 - הצגת השאלות המנחות והזמנה לדון בהן.

קישורים לסרטון :

- [כתוביות בעברית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בערבית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בעברית/ערבית](#)
- [כתוביות בעברית/אנגלית](#)
- [הסרטון באתר קרן שלם](#)

סרטון מס' 6

זוגיות – לעבוד ולשיר



סרטון מס' 7: אני אוהבת את עצמי

תקציר הסרטון :

הסרטון העוסק בתפיסתן של נשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית את מצבן יחסית לזה של חבריהן. החוקרת מתמקדת בארבעה תחומים מרכזיים: המצב הבריאותי, מידת העצמאות בקבלת החלטות ובפתרון בעיות וכמות הדברים שברשותן. בסרטון 5 "משאל רחוב" בהם החוקרת מציגה 5 שאלות בתחומים אלה, ומובאות תשובותיהן הממוקדות של משתתפות מרכזי היום לגמלאים בחדרה ובחיפה לשאלות.

שאלות מנחות :

- איך אתם רואים את עצמכם?
- האם מצבכם הבריאותי טוב יותר מזה של חבריכם או רע יותר?
- האם יש לכם יותר דברים מהחברים או פחות?
- האם אתם פותרים בעיות לבד?
- האם אתם מחליטים החלטות חשובות בחייכם לבד?

אורכו של הסרטון : 8:46 דקות.

פירוט מבנה הסרטון :

- 0:00-1:10 - מהו מחקר? הקשר בין המידע שבסרטון לבין המחקר עליו הוא מבוסס.
- 1:11-1:49 - הצגת עמדותיהן של משתתפות המחקר לגבי תפיסת מצבן ביחס לאחרים.
- 1:50-3:04 - "משאל רחוב" : "מה עושה לך טוב?".
- 3:05-4:04 - "משאל רחוב" : "יחסית לחברים, מצבך הרפואי טוב יותר?".
- 4:05-4:35 - "משאל רחוב" : "יחסית לחברים, יש לך יותר דברים?".
- 4:36-5:11 - "משאל רחוב" : "האם את פותרת בעיות לבד?".
- 5:12-7:03 - "משאל רחוב" : "האם את מחליטה בחיים שלך החלטות לבד?".
- 7:04-7:35 - צילומים של נשים בפעילויות חווייתיות.
- 7:36-8:46 - הצגת השאלות המנחות והזמנה לדון בהן.

סרטון מס' 7

קישורים לסרטון :

אני אוהבת את עצמי



- [כתוביות בעברית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בערבית באותיות גדולות](#)
- [כתוביות בעברית/ערבית](#)
- [כתוביות בעברית/אנגלית](#)
- [הסרטון באתר קרן שלם](#)

כוחה של הקבוצה

לתהליך הקבוצתי יתרונות רבים: המשתתפים לומדים שגם חבריהם לקבוצה חווים חוויות דומות ומתמודדים עם אתגרים דומים, הם חולקים רעיונות ועצות מניסיונם, וכל משתתף מקבל מספר התייחסויות לדבריו, מנקודות ראות שונות. בקבוצה המיועדת להנגשת נושא הזקנה, ברוב המקרים יש לחברי הקבוצה היכרות מוקדמת - ממערך הדיור או ממסגרת היום בה הם נמצאים. לכן לתהליך הקבוצתי יהיה ערך מוסף בחיזוק הקשרים החברתיים וביצירת קשרים חדשים. בנוסף, כל אחד מהמשתתפים משפר את מיומנויות השיח ולומד כיצד לבטא את עצמו - ברמה השפתית וברמה הרגשית. משתתפי הקבוצה יכולים ללמוד דברים חדשים על עצמם בכלל, ועל מקומם החברתי בפרט. לתחושת השייכות והלכידות יש חשיבות רבה בתהליך הקבוצתי.

כל כך הרבה יתרונות, זה נשמע ממש מופלא!

אכן, לתהליך הקבוצתי יתרונות רבים, אך לפעמים דווקא יתרונות אלה עלולים להפוך לחסרון: כאשר כוחה של קבוצה אינו מנותב בצורה נכונה - במקרה הטוב הקבוצה לא תשיג את מטרותיה, ובמקרים אחרים היא עלולה ליצור אצל חלק מהמשתתפים תחושת נידוי, חריגות - ובוודאי שלא תאפשר להם למידה והתפתחות.

תהליך קבוצתי נכון מתחיל עוד בשלב תכנון הקבוצה, וממשיך במפגשים עצמם.

מהו, אם כך, סוד הקסם?

סוד הקס"ם (קבוצה, סביבה, מנחה)

בשלב תכנון הקבוצה יש לתת תשומת לב מיוחדת לשלושה נושאים מרכזיים:

קבוצה

קבוצה עשויה להיות מורכבת מאנשים שקיימת ביניהם היכרות מוקדמת, או מכאלה שלא הכירו קודם. יש אפשרות שחלק מהמשתתפים מכירים אחד את השני, והאחרים - לא. חשוב שלמנחה יהיה מידע, לפחות כללי, על קשרים קודמים בין המשתתפים. במפגשים צפויים חברי הקבוצה לשתף בחוויות אישיות ולמצוא עצמם חשופים מבחינה רגשית. יש חשיבות רבה לקבלה והכלה מצד המשתתפים האחרים. חשיבות רבה נודעת גם לקשרים שנוצרים בעקבות ההשתתפות בקבוצה. לכן, יש לשים לב שלא יהיה מצב בו חלק מהמשתתפים מהווים "קבוצה בתוך קבוצה": הם

קרובים יותר זה לזה, תומכים ומחזקים אחד את השני, בעוד המשתתפים ה"בודדים" עלולים להישאר בבדידותם.

מספר המשתתפים האופטימלי הוא 7-8 אנשים, כדי לאפשר לחברי הקבוצה לזכור את ההתייחסות של כל משתתף לנושא המפגש - ולהגיב לכך. יחד עם זאת, קבוצה קטנה מידי עלולה ליצור אצל המשתתפים תחושה שהם "חשופים" יותר מכפי שהם היו רוצים, לעיניו של המנחה ולעיניהם של חבריהם לקבוצה.

תשומת לב צריכה להינתן גם **לפערים ברמת ההבנה** של המשתתפים. פערים ביכולת ההבנה של התכנים עלולים "להשאיר מאחור" חלק מהמשתתפים, או לעכב את התהליך, במידה ויש צורך קבוע להתאים את רמת השיח לחלק מהמשתתפים. לכן כדאי לשמור על רמת משתתפים אחידה, יחסית, בתחום זה.

באופן דומה, יש לקחת בחשבון גם את **היכולת השפתית** של המשתתפים. מטרת הצפייה בסרטונים היא לעודד את חברי הקבוצה לשיחה, ולעורר דיון בנושא. לאנשים עם קשיי ביטוי מילולי כדאי לבנות קבוצה שתעבד את התכנים באמצעים חלופיים (יצירה, למשל), ותאפשר לחבריה להתבטא בדרכים אחרות. גם כאן יש לשים לב ולמנוע פערים גדולים בין משתתפי הקבוצה מבחינת יכולותיהם התקשורתיות.

סביבה

בסעיף זה נכללות ההחלטות שצריכות להתקבל לגבי מערכת הכללים (setting) המוגדרת לקבוצה זו. החלטות אלו נועדו ליצור סביבה נוחה, בטוחה ומקבלת עבור משתתפי הקבוצה.

1. **מפגש בודד או סדרת מפגשים?** - תחילה יש להחליט אם מדובר בתהליך קבוצתי מתמשך, או שכל אחד מהמפגשים עומד בפני עצמו.
2. אם הוחלט שמדובר בסדרת מפגשים - האם כל מפגשי הקבוצה מתבססים **רק על סדרת הסרטונים, או שקיימים תכנים נוספים** הקשורים לנושא הִזְקָנָה, המובאים גם הם לדיון חברי הקבוצה? מנחה הקבוצה יכול לבחור מראש להעשיר את סדרת המפגשים, ולהוסיף מפגשים בהם יתקיימו פעילויות נוספות, לדוגמה: פגישה עם אחות שתרחיב על היבטים רפואיים ייחודיים לגיל הִזְקָנָה, פגישה שתיוחד לפעילות חווייתית באמצעים כמו יצירה, שימוש בתמונות מהילדות וכו'. הדבר מחייב, כמובן, תכנון מוקדם ובניית התוכנית כולה מראש.
3. **קבוצה "סגורה" או "פתוחה"** - אם הוחלט שהצפייה בסרטים היא חלק מסדרת מפגשים, יש להחליט מראש אם ניתן לצרף משתתפים שלא היו במפגשים

הקודמים. קבוצה "סגורה", שאליה לא מצטרפים חברים חדשים, תורמת לתחושת האינטימיות בין המשתתפים ויכולה לסייע להם לשתף בחוויות אישיות. מאידך, משתתף חדש יכול להוסיף לקבוצה דעות חדשות ועניין. תרומתו תהיה משמעותית במיוחד אם היתה נשירה, ומסיבות שונות משתתפים שהגיעו למפגשים הראשונים חדלו להגיע. מובן שאם הקבוצה תוגדר כ"קבוצה פתוחה" היא תוכל לתת מענה גם לאנשים שהחמיצו מסיבות שונות את המפגשים הראשונים. שתי האפשרויות קיימות, אך חשוב לקבל מראש את ההחלטה בעניין זה, וחשוב שהמשתתפים ידעו מראש את אופי הקבוצה.

4. **מועדי המפגשים** - אם מדובר בסדרת מפגשים, יש להחליט מראש על יום ושעה קבועים לכל מפגש, ולקבוע את משך המפגש ואת תדירות המפגשים. במפגשים קבוצתיים מסוג זה, יהיו משתתפים אשר יעדיפו להיות בין הראשונים שמביעים את דעתם, וכאלה שמעדיפים להמתין ולהתבטא לקראת סוף המפגש. לכן חשוב במיוחד להקפיד על פרק זמן קבוע לכל מפגש, שידוע מראש למשתתפים. דווקא משום שלחלק מהמשתתפים עלול להיות קושי בהתמצאות בזמנים, משך המפגש צריך להיות אחיד בכל המפגשים. מקובל שאורכו של מפגש כזה הוא שעה וחצי, כולל הפסקה בת 10 דקות במהלכו).

באשר לתדירות המפגשים - מקובל לערוך מפגשים שבועיים, כדי לא ליצור מרחק רב בין מפגש למפגש. יתכן שמשתתף ירצה להתייחס לתכנים שעלו במפגש קודם, ובמרחק רב בין המפגשים הדברים כבר לא יהיו רלוונטיים. לכן התכנון צריך להביא בחשבון מועדים בהם לא יתקיימו מפגשים בשל חגים, פעילויות שצפויות למשתתפים וכו'. יש לאתר בלוח השנה את היום בשבוע שיאפשר רצף מפגשים, עם כמה שפחות קטיעות של רצף זה.

5. **מקום המפגש** - האם לקיים את המפגשים בסביבה ה"טבעית" (בדירה, אם מדובר בקבוצת דיירים, או במסגרת היום, אם היא מסגרת משותפת לחברי הקבוצה), או דווקא במקום שונה מבחינתם? סביר להניח שהמסגרת הקבועה נוחה יותר, ולא מצריכה הערכות מיוחדות - נסיעות וכו'. מצד שני, עצם הצורך בהגעה "מיוחדת" למקום שונה, מדגישה את חשיבות המפגש / המפגשים, ויוצרת מחויבות אצל המשתתפים. שימו לב: חשוב שבמידה ומשתתפי הקבוצה הם דיירים מדירות שונות, לא יתקיים המפגש בדירתם של חלק מהמשתתפים! מצב זה עלול ליצור רושם של "אורחים" ו"מארחים", בעוד שחברי הקבוצה הם שווים בין שווים, וכך עליהם לחוש. הנחייה זו חשובה גם לגבי משתתפים ממסגרות יומיות שונות, או מקבוצות שונות באותה מסגרת יומית: מקום המפגש צריך להיות נייטרלי, ומוכר לכל המשתתפים באותה המידה. מובן שהמקום צריך להיות נוח ומכבד, והתנאים הפיסיים הולמים ומתאימים.

6. **צורת הישיבה** - צורת הישיבה המקובלת היא במעגל, באופן שמאפשר לכל המשתתפים לראות זה את זה. ישיבה על ספה, זה לצד זה, אינה מתאימה במפגשים כאלה. אמרנו "שווים בין שווים"? הדבר נכון גם לגבי המושבים עצמם: לא ייווצר מצב בו משתתף אחד יתרווח בכורסא, השני ישב על כסא שהובא מפינת האוכל, והשלישי - על השרפרף של הפסנתר... יש לדאוג מראש לכמות מספיקה של כסאות אחידים שיאפשרו ישיבה נוחה למשתתפים ולמנחה.

7. **כיבוד** - ההחלטה לגבי כיבוד בעת ההתכנסות או במהלך המפגשים יכולה להתקבל על פי המקובל במסגרת הדיור/התעסוקה במפגשים אחרים. יחד עם זאת, דווקא חריגה מהמקובל יכולה לתרום לייחודיות המפגשים ("הפעם יש לנו כיבוד, כי המפגשים מאד חשובים ומיוחדים", או להיפך: "במפגשים שלנו אין כיבוד, כי הנושא מאד חשוב ולכן נתמקד רק בו"). אם יוחלט שכל אחד מהמשתתפים אחראי בתורו על הבאת הכיבוד, הדבר עשוי להגביר את מידת המחויבות כלפי הקבוצה. מאידך, אם המנחה ידאג לכיבוד, המשתתפים יקבלו את המסר: "אנחנו חשובים, דואגים לנו ומפנקים אותנו". ההחלטה באיזו אפשרות לבחור נתונה בידי המנחה, אך גם כאן - מחייבת החלטה מראש.

מנחה

לאיש הצוות אשר מנחה את הקבוצה יש תפקיד מרכזי לפני הצפייה, במהלכה וכמובן - בהנחיית הדיון בעקבות הצפייה. אם מנחה הקבוצה הוא איש צוות (עובד סוציאלי, מדריך, אם בית) באחת המסגרת בהן נמצאים חברי הקבוצה, יש לתת את הדעת להבדל בין איש צוות לבין מנחה.

איש צוות-מנחה יקר,

במסגרת תפקידך אתה משמש דואמה לחניכייך. כאשר יש צורך בתמיכה ובהכוונה אתה מקור הידע, ובאמצעות ידע זה אתה מלמד ומכוון את החניך להשגת עצמאות, ככל שיכולתו מאפשרת זאת. תפקידך כמנחה הקבוצה שונה מתפקיד המדריך. אמנם גם בתפקיד זה תצטרך לספק ידע ולהבהיר מושגים, אבל עיקר התהליך מתמקד במשתתפים עצמם, בחוויות בהן הם משתפים ובאופן בו הם מבינים זה לזה.

בתהליכים ראשיים אלה אין "נכון" ו"לא נכון". את המושג העיקרי לדבריו יקבל המשתתף מחבריו לקבוצה. תפקידך אינו להגיד לדבריו, אלא לעודד את חברי הקבוצה לעשות זאת.

זכור: כאיש צוות - הידע בידיך. כמנחה - הידע בידי חברי הקבוצה.

נושא אחר עליו יש לתת את הדעת הוא ההיכרות המוקדמת בין איש הצוות-המנחה לבין חברי הקבוצה. להיכרות זאת מביא המנחה גם את תפיסותיו לגבי כל משתתף (יכולותיו, קשייו, צורת הביטוי שלו, מקומו החברתי) וגם את מערכת היחסים שלו עצמו עם אותו חניך. מנחה רגיש יידע איך לנצל את הידע המוקדם שיש בידיו, אך גם להיות פתוח להיכרות חדשה עם המשתתף, בזכות התכנים הרגשיים שייחשפו. כמו כן, על המנחה לדעת כיצד "להניח בצד" חלק מהפעולות שנדרשו ממנו כאיש צוות מול חניכים מסוימים (הצבת גבולות, עידוד ודברון אינטנסיביים וכו'). חכמת ההנחיה היא ליצור מצב בו המשתתפים הם אלה שמשקפים לחבריהם ("אתה לא סיפרת לנו איך זה אצלך...", "זה מפריע שאתה מתפרץ לדברים" ועוד).

איס צוות-מנחה יקר,

במהלך השבוע אתה נמצא שעות רבות עם חניכייך. אין ספק שנוצרה ביניכם מערכת יחסים משמעותית, ויש לך מידע רב על כל אחד מהם. בתפקידך כמנחה כדאי שלא תעשה שימוש פציף בידע המוקדם שברשותך. כאשר יצאו לדיון נושאים המעריכים חששות, געגועים, דילמות ורעיונות עזים אחרים, יתכן מאוד שתכיר בחניכייך צדדים שצד כה לא באו לידי ביטוי בחיי היומ יום. בזכות התהליכים הטבעיים המתפתחים בקבוצה תוכלו לזהות דברים חדשים על המשתתפים, ומה חשוב מכך – הם יוכלו לזהות דברים חדשים על עצמם.

התייחסנו להיכרות המוקדמת שיש למנחה עם חברי הקבוצה. עתה יש לתת את הדעת להיכרותו של המנחה עם העמדות, התפיסות, האמונות והרגשות שלו עצמו לגבי נושא הזקנה. האם המנחה עצמו עסוק בתכנים המובאים לדיון בסרטונים, או שבשלב חיים זה הנושא זר לו? האם הוא מאמין בזכותם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית לחיות בזקנתם חיים מלאים ועשירים בתוכן? ובזכותם של אנשים מבוגרים שאינם בעלי מגבלה לחיות חיים כאלה? לאורך חיינו סובבים אותנו אנשים מבוגרים: בתקופות חיים מסוימות מדובר באנשים ממעגל חברתי רחב יותר, בתקופות אחרות מדובר בהורינו, ובשלב מסוים מגיעים אנו עצמנו לגיל זקנה. חשוב שהמנחה יהיה ער לדעותיו האישיות בנושא הזקנה, ולרגשות שנושא זה מעלה בו. רק כך הוא יוכל לשמור על מקומו הנייטרלי, ולפעול באובייקטיביות מול חברי הקבוצה.

מנחה יקר,

במהלך המפגשים חברי הקבוצה יביעו דעות אישיות וישתפו בחוויות ורעיונות. חלק מהדברים הנאמרים בחדר יצורו תגובות ורעיונות עזים אצל חברי הקבוצה, וישנם בסיס לדיון ולשיח. ומה לגבייך? מי יכול את הרעיונות הצולאים אצלך בעקבות הדברים? היכן תמצא אותן קשת לדעותייך שלך? מקומך המיוחד כמנחה הקבוצה מחייב אותך לשמור על אובייקטיביות. הבעת דעה אישית עשויה לחלק את המשתתפים שותפים לדעתך, ולטעת באחרים תחושה שדעתם "אינה נכונה". לכן עליך לשמור על מקומך כמי שכוון את התהליך הקבוצתי ומסייע להתנהלותו, אך לא לוקח בו חלק. ככל שתהיה מודע לדעותייך האישיות ולרעיונות שמעלים בק נושא המפגש, כך ייקל עלייך לשמור על מקומך האובייקטיבי כמנחה הקבוצה.

עוד סוגיה שיש לקבל החלטה לגביה היא מספר המנחים בקבוצה - מנחה אחד או שני מנחים (קו-הנחייה). להנחייה המשותפת יש יתרון בנקודת המבט הנוספת שהיא מביאה - מבט על חברי הקבוצה ועל התהליך הטיפולי כולו. בנוסף, היא מעניקה תמיכה הדדית במצבים בהם עולים תכנים מורכבים וקשים. יחד עם זאת, נדרשת מידה רבה של תיאום בין המנחים. בנוסף, אם קיימים בין המנחים מתח, קנאה או תחרות סמויה על לבם של המשתתפים - התהליך הקבוצתי עלול להיפגע. הנחייה משותפת נהוגה בעיקר בקבוצות בהן מתרחשים תהליכים דינאמיים עמוקים ומשמעותיים, ובקבוצות בהם נדרש "מודלינג" - המנחים משמשים לחברי הקבוצה מודל ונותנים דוגמה לניהול תקשורת נכונה. בקבוצה שבה אנו עוסקים, ההנחייה המשותפת נדרשת פחות.

*מנחים יקרים,
ההנחיה המשותפת צויה להקל עליכם בעת ההכנות למפגש ובמהלכו,
ותוכלו, כאמון, לעמוד אולם קשת אחד לפני ולפני ביחד חוויות מהמפגש.
רק זכרו שהתקשורת בין שניכם משמשת מודל למשתתפי הקבוצה, וכי נדרש
תיאום רב ביניכם.*

**קיבלנו את ההחלטות לגבי הרכב הקבוצה, סביבת המפגשים ויחידת ההנחיה.
רגע לפני שיוצאים לדרך:**

עקרונות חשובים בהנחיית קבוצות

- חלק נכבד מהמפגש הקבוצתי הראשון יוקדש לתיאום ציפיות ולעריכת "חוזה קבוצתי". המנחה יציין שמדובר בנושא שקשור לכל אחד מהמשתתפים, ושכל אחד יש דעות ורגשות שונים מאלה של המשתתפים האחרים. כל אחד המשתתפים יציג את הציפיות שיש לו מחברי הקבוצה ומהמנחה. יש להסביר, לוודא את הבנת המשתתפים ולקבל את התחייבותם בשלושה נושאים מרכזיים:
(א) התחייבות להגעה בזמן, שמירה על כללי השיחה המקובלים (לא להתפרץ לדברי האחר וכו').
(ב) התחייבות להתייחסות הדדית מכבדת לגבי התכנים שיעלו, גם אם הדעות שונות מדעתו של המשתתף.
(ג) שמירה מוחלטת של סודיות הדברים שנאמרו, ואיסור שיתופם עם אנשים שאינם חברי הקבוצה.
לחוזה ערך רב בבניית המחויבות בין חברי הקבוצה וביצירת אינטימיות. בקבוצה סגורה, שנפגשת לאורך זמן, אפשר לערוך "טקס" קצר (חתימה על חוזה, למשל). גם במפגש חד פעמי אין לדלג על חלק חשוב זה, גם אם יוקדש לו פחות זמן.
- כל מפגש קבוצתי מורכב מפתיחה, גוף וסיום. בפתיחה המנחה יזכיר למשתתפים את תוכן המפגש הקודם, וידגיש תובנות משמעותיות שעלו. כמו כן, המנחה יזכיר בקצרה את הנקודות המרכזיות בחוזה הקבוצתי. בגוף המפגש יצפו המשתתפים בסרטון ויקיימו דיון בעקבותיו. בסיום המפגש המנחה יסכם את הנאמר, יחזור על תובנות משמעותיות שעלו ויזכיר את מועד המפגש הבא.
- לא כל חברי הקבוצה חייבים להתייחס לכל סוגיה, אבל יש לשים לב אם מישהו לא דיבר כלל, ולעודד אותו להביע את עצמו. גם במקרה בו אחד המשתתפים "משתלט" על הדיון, יש לפעול לאיזון השיחה ולעידוד המשתתפים האחרים להגיב לדבריו, ואגב כך להביע את דעותיהם, מחשבותיהם ורגשותיהם.
- יש לעודד את חברי הקבוצה להגיב זה לזה. הדבר נכון גם לגבי תוכן הדברים הנאמרים, אך לא רק לגביהם. אם, לדוגמא, אחד המשתתפים פרץ בבכי - יש מקום להתייחסות חברי הקבוצה: "יכול להיות שאתה מאד עצוב... שזה מזכיר לך...". גם אם אחד המשתתפים התנהג באופן לא הולם - התפרץ לדבריו של האחר, קם והסתובב בחדר וכו' - התייחסות הקבוצה לכך תהיה יותר יעילה מאשר התייחסות המנחה בלבד. דוגמא נוספת: אם משתתף הסיט את הדיון לנושא שכלל אינו רלוונטי, המנחה ישאל את המשתתפים האחרים: "מה

דעתכם על הנושא ש... העלה עכשיו?", מתוך כוונה שהם יהיו אלה שישקפו לו שהעניין לא קשור לנושא השיחה. השאיפה היא שהמנחה יכוון את הדיון ויתערב בו על פי הצורך, אבל עיקר התהליך ייעשה בידי חברי הקבוצה.

טכניקות הנחייה

כדי להפיק את המירב מתוך דבריהם של המשתתפים, חשוב שהמנחה ידגיש נקודות חשובות שעולות במפגש, ויעודד את הרחבתן. להלן חלק מהטכניקות שיכולות לסייע למנחה בכך:

1. חזרה על הדברים שנאמרו במילים אחרות.
2. סיכום הדברים תוך הדגשת נקודות חשובות.
3. שיקוף - התייחסות לאופן בו חוותה הקבוצה את דברי אחד המשתתפים (לדוגמה: כשסיפרת לנו את הדברים נראה שאתה מאד מודאג מהם).
4. הזמנת התייחסויות נוספות (לדוגמה: "מישהו חושב על אפשרות אחרת?").

אמצעים לעידוד שיח ושיתוף

בהנחיית קבוצות בכלל, ובמיוחד כאשר למשתתפי הקבוצה יש צורך מוגבר בהמחשה, מומלץ לשלב אמצעים חווייתיים שיסייעו למשתתפים להביע את דעותיהם, מחשבותיהם ורגשותיהם. להלן מספר דוגמאות לאמצעים כאלה:

1. "שמש אסוציאציות" - המנחה מעלה מושג מסויים והמשתתפים משתפים במחשבה או רגש שהמושג מעלה אצלם.
2. השלמת משפטים - המנחה יציג התחלת משפט, וחברי הקבוצה ישלימו את המשכו. לדוגמה: "הייתי רוצה שהחברים שלי בעבודה..."
3. שימוש בסמלים להבעת רגשות - כדי להעשיר את יכולת הביטוי של חברי הקבוצה, ניתן להציג בפניהם כרטיסיות המבטאות מגוון רגשות, והמשתתף יביע עצמו באמצעות כרטיסייה בה יבחר. בכרטיסיות יכולים להיות רשומים שמותיהם של רגשות שונים (אם כל משתתפי הקבוצה יודעים לקרוא), יכולים להופיע ציורים המביעים מפורשות רגש ויכול להעשות שימוש בציורים עמומים, שהמשתתף משליך את רגשותיו ונותן לציור פרשנות משלו.
4. משחק תפקידים - אמצעי זה מאפשר למשתתפים לחוות מצבים מסוימים מזוויות שונות. ניתן לבצע במהלך הפעילות "היפוך תפקידים", במטרה לאפשר למשתתף להיכנס לנעליו של המשתתף האחר.

קיימים אמצעים נוספים רבים, והמנחה היצירתי יוכל להביא מעצמו אמצעים כאלה בהתאם לסיטואציה שנוצרה במהלך הפעילות. השימוש באמצעים אלה יכול להיות מתוכנן מראש, אך יכול לשמש גם ככלי עזר לצורך הבהרה או המחשה אם עלה צורך בכך תוך כדי המפגש.

ההכנות למפגשים

המנחה יצפה מראש בסרטון, וייתן תשומת לב מיוחדת לשאלות שמציגה החוקרת במהלכו. בנוסף, על המנחה לבחור מספר מושגים בהם לדעתו כדאי להתמקד. במהלך הדיון יוגדרו ויוסברו מושגים אלה.

מובן שזה הזמן לדאוג לנושאים הטכניים הקשורים למפגש: לוודא שחדר שנבחר למפגשים אכן פנוי במועד המיועד, להזכיר למשתתפים מתי ולכן להגיע, וכמובן - לוודא שהסרטון ואמצעי הקרנתו - תקינים.

הנחיית המפגשים

בפעילות הקבוצתית המשתתפים עוסקים בחשיפה לחוויות והתנסויות של חבריהם, בבירור עמדותיהם ותפיסותיהם את עצמם ואת האחר וברכישת ידע חדש. כל אלה נועדו לפתוח בפני חברי הקבוצה דרכי פעולה נוספות, ולאפשר להם בחירה מוצלחת בין חלופות.

בפתיחת המפגש נזכיר לחברי הקבוצה תובנות מהמפגש הקודם ואת עיקרי החוזה הקבוצתי, ואז נעבור ל-6 שלבים המרכיבים את גוף המפגש (עפ"י מודל מעגל הפנמה):

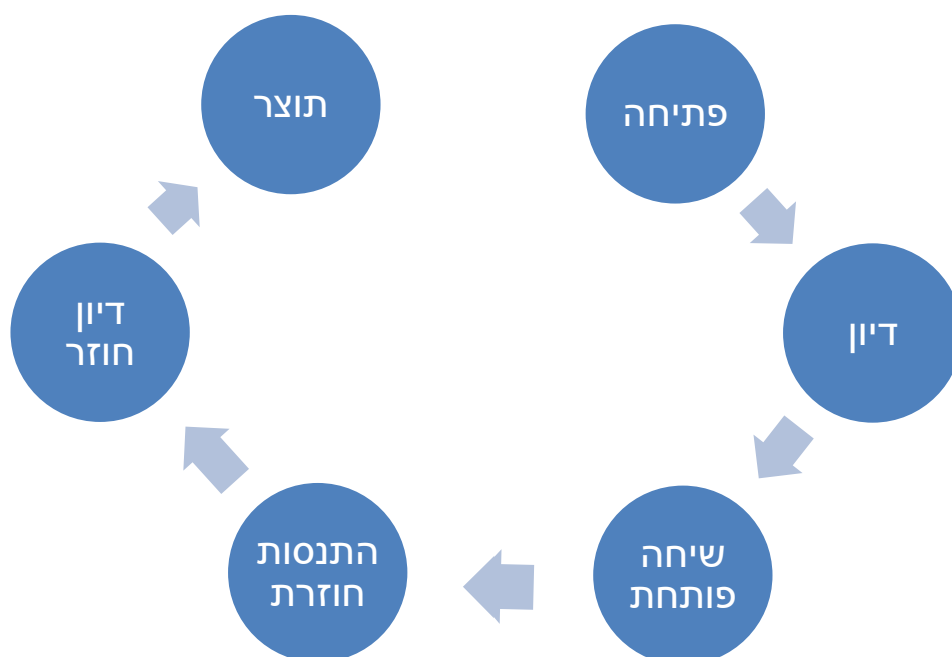
1. פתיחה - בשלב זה יוצג נושא המפגש הנוכחי, ויוקרא הסרטון עד לשלב בו החוקרת מציעה לעצור ולדון בנושא. לאחר מכן המשתתפים יערכו דיון קצר וממוקד בשאלות שהחוקרת מעלה, כדי ליצור חיבור בין התכנים שהאלו המרואיינים בסרטון לבין חוויותיהם האישיות. לאחר מכן תימשך הצפייה בחלקו השני של הסרטון.
2. דיון - בשלב זה בוחרים המשתתפים והמנחה באחד הנושאים שעלו בסרטון, ודנים בו באופן מעמיק יותר. חברי הקבוצה משתפים במידע שיש להם בנושא. המנחה בוחר מושגים שעלו בסרטון ומסביר אותם - גם מילולית, אך גם תפיסתית. זה השלב בו תפקידו של המנחה להקנות ידע. הדיון יתמקד בדילמות שעולות סביב הנושא הנבחר, ובהעלאת דרכי התמודדות ופעולה.
3. שיחה פותחת - בשלב זה המנחה יוודא "התחברות אישית" של כל אחד ממשתתפי הקבוצה לנושא המפגש, לאחר שרכש כלים בנושא. זהו שלב קצר יחסית, והוא מאפשר למנחה לבחון את רמת ההבנה וההפנמה של המשתתפים.

4. התנסות חוזרת – זהו שלב יישום הידע. המנחה יחזור אל הדיון שנערך בשלב השני, ויסייע לחברי הקבוצה להיזכר בהתייחסותם לשאלות החוקרת באותו שלב. חברי הקבוצה יבדקו יחד אם עכשיו, לאחר שלמדו מושגים חדשים ורכשו דרכי פעולה נוספות, הם היו עונים אחרת על שאלות החוקרת.

5. דיון חוזר - העלאת המודעות האישית של כל משתתף לשינוי שחל, לידע שלא היה ברשותם קודם ולדרכי התמודדות שרכשו. שלב זה מהווה סיכום: מה השתנה בתפיסתנו? מה למדנו?

6. תוצר - שלב זה אינו חלק מהמפגש. מדובר בהטמעת השינוי, ואם מטרת המפגשים הושגה - יוכלו חברי הקבוצה ליהנות מהתוצר בחיי היום-יום. הדבר יתבטא בבחירות מוצלחות שיעשו חברי הקבוצה, ובהתנהגות אישית וחברתית שתבסס גם על הכלים שרכשו בקבוצה.

מודל מעגל ההפנמה - תרשים:



הערה לשלב מספר 4 - שלב ההתנסות החוזרת: זהו השלב שבו, כאמור, המשתתפים עושים שימוש בידע שרכשו ובדרכי ההתמודדות אליהן הם נחשפו בשיחה הפותחת. לכן בשלב זה על המנחה לזמן התנסות נוספת. **בעת**

הכנת המפגש יבחר המנחה דרך לחזור אל הדילמה העיקרית שבה התמקדה השיחה הפותחת. להלן מספר הצעות:

- המנחה ייזום משחק תפקידים בין שני משתתפים, ואגב כך יביא כל אחד מהם התייחסות לצדדים שונים של הנושא בו עסקה השיחה הפותחת.
- המנחה יכין מראש ויציג למשתתפים תיאור מקרה שלכאורה קרה "למישהו אחר". התיאור יהיה דומה, בקווים כלליים, לתיאור שהציגו המרואיינים בסרטון, ובשלב הבא ייבדק אם בהתייחסות הפעם עשו חברי הקבוצה שימוש בכלים החדשים שרכשו.
- המנחה יקרין שוב קטע מתוך הסרטון אותו הוא בחר מראש, בעת הכנת המפגש (ואף רשם את מיקומו המדויק, כדי לאתרו בקלות). המשתתפים יתבקשו להציע למרואיין דרכי התמודדות ופעולה.

חשוב: לא לשכוח את שלב סיום המפגש - סיכום עיקרי הדברים ותזכורת לגבי מועד המפגש הבא.

הצעות להפעלות בעקבות הצפייה בסרטונים

שימוש בהפעלות במהלך המפגשים יכול לסייע לפתח את הדיון ולהמחיש את הנושא. להלן הצעות להפעלות במהלך המפגשים - הצעה אחת לכל סרטון:

הסרטון: מה זה זקנה

מטרת הפעילות: בירור תפיסותיהם ועמדותיהם של המשתתפים כלפי אנשים זקנים בתחילת המפגש ובסיומו. במה שונה הדעה? מה במפגש תרם לשינוי זה?

הפעילות: המנחה יכין מראש מגוון תמונות של אנשים מבוגרים. בתחילת הפעילות הוא יציג את התמונות ואת ההוראה: "בחרו תמונה אחת וספרו איך לדעתכם מרגיש/ה האיש/האישה שבתמונה?". כל אחד מחברי הקבוצה יציג את התמונה שבחר ויביע את דעתו. המנחה יוכל לברר מה דעתם של חברי הקבוצה האחרים, ולכוון בשאלות כמו "מה יכול לשמח/להעציב את האיש/האישה שבתמונה?". מומלץ מאוד שבין התמונות יוצגו גם כאלו העוסקות בחולי ובמוות, כדי לאפשר למשתתפים להתחבר גם לנושאים אלה. לאחר הצפייה בסרטון והדיון בעקבותיו ניתן לחזור אל התמונות, ולברר עם חברי הקבוצה האם הם עדיין מחזיקים באותה דעה לגבי האיש/האישה שבתמונה.

הסרטון: כל החיים אני רוצה לעבוד

מטרת הפעילות: הדגשת ההבדל בין תקופת העבודה לתקופת הפנסיה, ודיון בנושא.

הפעילות: המנחה יכין מראש חפצים שונים: כרית, מכחול, ארנק, אלבום תמונות, אוזניות, אריזה של תרופה, כובע, מקל הליכה ועוד. המנחה יציג את ההוראה: "בחרו חפץ אחד שמשתמשים בו הרבה בתקופה שבה עובדים, וחפץ אחד שמשתמשים בו הרבה אחרי שיוצאים לפנסיה". כל אחד מחברי הקבוצה ישתף באמצעות החפץ מזיכרונותיו, תוכניותיו ומשאלות לבו ("בחרתי כרית כי כשעבדתי הרבה פעמים הייתי עייף", "בחרתי מכחול כי בפנסיה יש לי יותר זמן לתחביב שלי - ציור" וכו').

הסרטון: כשמבוגרים אז לא כל כך יפים

מטרת הפעילות: הפחתת החשש מהזקנה על ידי העלאת נקודות חיוביות המאפיינות את תקופת החיים הזו.

הפעילות: משחק תפקידים (ניתן גם להשתמש במושג "הצגה"). המנחה יבקש מתנדבים ויבחר שני משתתפים שישבו במרכז המעגל. תפקידו של אחד מהם "לשכנע" את השני שהזקנה יכולה להיות תקופה טובה ונעימה. משתתפי הקבוצה מוזמנים לסייע לכל אחד מהצדדים ולהביא מרעיונותיהם. מובן כי בבחירת שני המתנדבים המנחה יביא בחשבון את יכולותיהם של המשתתפים ואת התאמתם למשימה.

הסרטון: לא נותנים לי לעשות מה שאני רוצה פה

מטרת הפעילות: המחשת מגוון הנושאים בהם משתתפי הקבוצה בוחרים ומקבלים החלטות בכוחות עצמם.

הפעילות: המנחה יכין מראש כרטיסיות עם נושאים מחיי היום-יום (בכתיבה או בציור/סמל, על פי יכולות המשתתפים). דוגמאות לנושאים: אוכל, מוסיקה, חוג, שותף לחדר, ביגוד, שעת התארגנות לשינה, הרופא המטפל, בילוי שעות הפנאי, וכו'. חברי הקבוצה ימיינו את הכרטיסיות: ערימה שבה הנושאים שבהם הם מקבלים החלטות ובוחרים באופן עצמאי, וערימה של נושאים שבהם מתקבלות ההחלטות עבורם. איזו ערימה יותר גדולה? מה משמעות הדבר? מהן ההחלטות החשובות יותר בחיים, ואיזה החלטות חשובות פחות? הפעילות מהווה המשך לצפייה בסרטון, והעמקה בדיון שיערך על בסיס השאלות המנחות.

הסרטון: זוגיות - לעבוד ולשיר

מטרת הפעילות: העמקת הדיון בנושא הזוגיות, לצורך סיוע בגיבוש עמדותיהם של משתתפי הקבוצה ועיבוד תחושותיהם בנושא זה (לתשומת לב המנחה: במפגש זה עשויים לעלות פערים גדולים בין משתתפי הקבוצה - חלקם נמצאים בזוגיות, האחרים אולי היו בעבר בזוגיות, ומשתתפים נוספים - יתכן שלא היו בזוגיות מעולם).

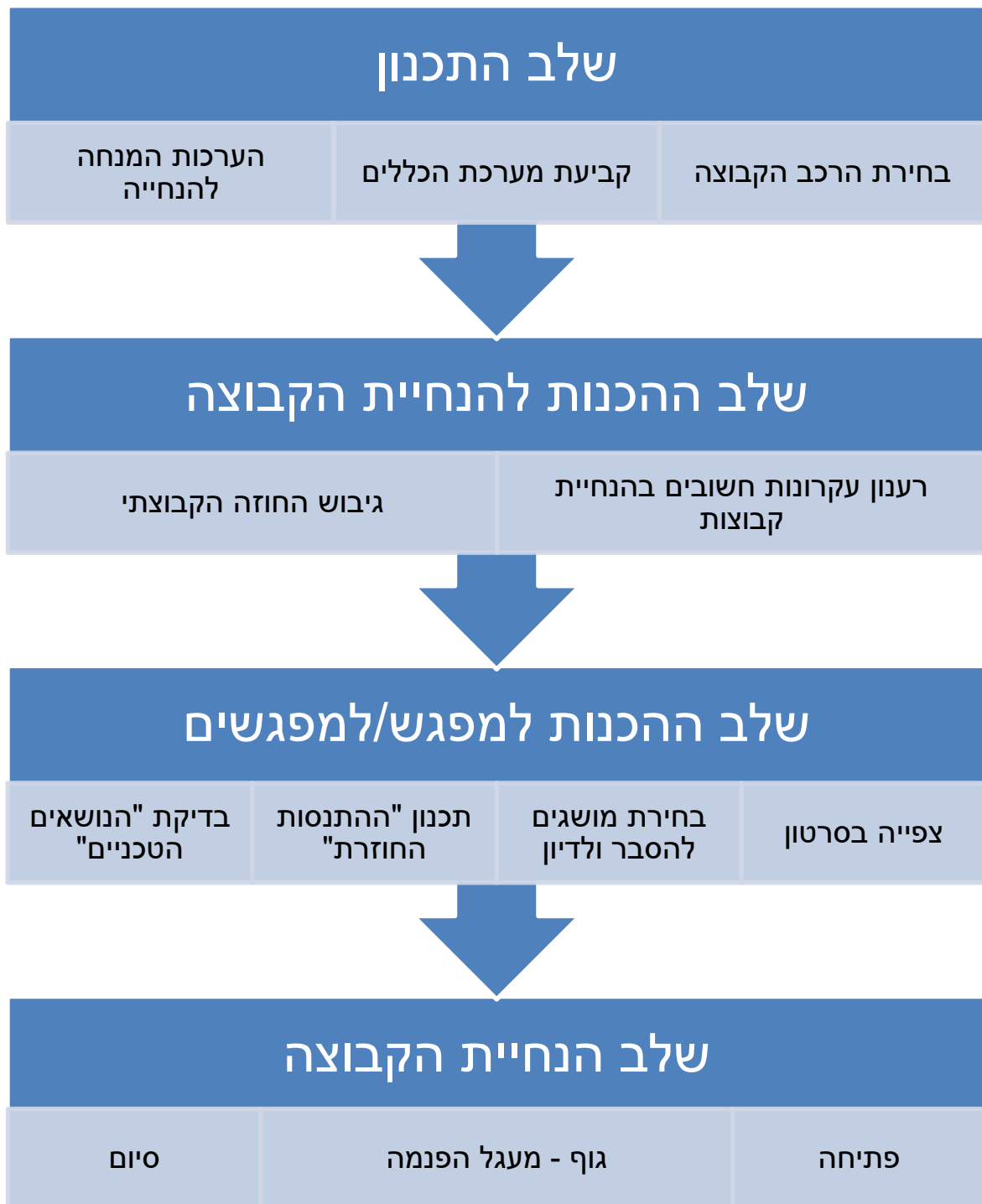
הפעילות: לאחר הצפייה בסרטון ייערך דיון קבוצתי, בהתאם לשאלות המנחות. במהלך הדיון יחולקו דפים וכלי כתיבה למשתתפים, ותינתן ההוראה: "צייר ציור לבן/בת זוגך, בו אתה מבקשת ממנו/ה משהו או מודה לו/לה על משהו". גם משתתפים שאין להם בן/בת זוג ימלאו את המשימה, סביב ההנחיה - "לו היה לך בן/בת זוג...". חברי הקבוצה ישתפו את האחרים ביצירתם ויתארו את המסר המרכזי שעומד בבסיסה.

הסרטון: אני אוהבת את עצמי

מטרת הפעילות: דיון קבוצתי אודות המרכיבים השונים בחייהם של חברי הקבוצה אשר גורמים להם אושר ותחושת רווחה.

הפעילות: המנחה יכין מראש שאלות כמו: "איזה חפץ (אחד) היית בוחר לקחת איתך לאי בודד?", "איזה שיר אתה הכי אוהב לשמוע?", "מי האדם הראשון שאתה משתף כשקורה לך משהו שמח?", "אם היית מקבל עכשיו 100 ₪ - מה היית עושה איתם?", "אם היו מציעים לך לנסוע בסוף השבוע הקרוב לנופש - לאן היית רוצה לנסוע?", "באיזה חוג לא היית אף פעם והיית רוצה להיות (או לימודים אחרים)?" ועוד. את השאלות יש לרשום על פתקים שיישלפו מקופסה על ידי המשתתפים ויוקראו על ידי המנחה. לאחר הדיון בשאלות המנחות שבסוף הסרטון, המנחה יניח את קופסת השאלות במרכז החדר, וכל משתתף יבחר פתק ויענה על השאלה.

תכנון הקבוצה והנחייתה - סיכום



רשימת חברי וועדת ההיגוי (על פי סדר

הא"ב)

נילי בן דור	מפקחת ארצית לניהול ידע והדרכה, האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית, משרד הרווחה והשירותים החברתיים.
שרון גנות	מנהלת ידע ושותפויות, קרן שלם.
נעמי דהן	עו"ס שיקום, מחלקת שיקום אגף הרווחה, עיריית חיפה.
נירי דוד	חוקרת, מפקחת רשות מינהל חברה ונוער ממלכתי, מחוז תל אביב, האגף לחינוך מיוחד, משרד החינוך.
יערה הספל	מנהלת מערך מרכזי היום, אלווין ישראל, סניף חיפה.
דני כץ	מפקח ארצי לתעסוקה וגיל 21+, השירות בקהילה, האגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית, משרד הרווחה והשירותים החברתיים.
יעל תנא-מלחי	מנהלת מערך הדיור, אקים חדרה.

רשימת אנשי המקצוע שליוו את כתיבת התדריך

שלי אנגיל	מנהלת מע"ש כפר סבא, ציימס ישראל.
תמנע גבאי מרקביץ	מנהלת תחום פיתוח כח אדם והסברה, קרן שלם.
מיקי כהן	סמנכ"ל פרויקטים, קרן שלם.
אלנה גרנבסקי	רכזת טיפול, מרכז הגמלאים, אלווין ישראל, סניף חיפה.
ברי זכאי	רכזת גמלאים, מרכז הגמלאים ויינברג ירושלים, אלווין ישראל.
ריבה מוסקל	מנכ"ל קרן שלם.
טובה פנקס	מנהלת מערך מרכזי יום, אלווין ישראל, סניף ירושלים.

רשימה מרוכזת של הסרטונים וקישורים

שם הסרטון	קישור באתר קרן שלם
סרטון מס' 1 – מה זה מחקר	http://www.kshalem.org.il/pages/item/1375
סרטון מס' 2 – מה זו זקנה?	http://www.kshalem.org.il/pages/item/1376
סרטון מס' 3 – כל החיים אני רוצה לעבוד	http://www.kshalem.org.il/pages/item/1377
סרטון מס' 4 – כשמתבגרים לא כל כך יפים	http://www.kshalem.org.il/pages/item/1378
סרטון מס' 5 – לא נותנים לי לעשות מה שאני רוצה פה	http://www.kshalem.org.il/pages/item/1379
סרטון מס' 6- זוגיות : לשיר ולעבוד	http://www.kshalem.org.il/pages/item/1380
סרטון מס' 7 – אני אוהבת את עצמי	http://www.kshalem.org.il/pages/item/1381
מעגלי החיים גיל הזהב בעיניים שלנו - הנגשת הזקנה לאנשים עם מש"ה : סרטון מקוצר	http://www.kshalem.org.il/pages/item/1382

כל סרטון באתר הקרן מוצג עם כתוביות :

באותיות גדולות בעברית

באותיות גדולות בערבית

באותיות רגילות עברית/ערבית

באותיות רגילות עברית/אנגלית

ביבליוגרפיה

דוד, נ' (2010). **חווית הזקנה בעיניהן של נשים מזדקנות עם פיגור שכלי**. עבודת גמר לקבלת תואר "מוסמך", אוניברסיטת חיפה, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות.

זיו, י' ובהרב, י' (2001). **מסע קבוצתי - המדריך למנחי קבוצות**. הוצאת גל.

יאלום, א' ולשץ', מ' (2006). **טיפול קבוצתי- תיאוריה ומעשה**. אור יהודה: הוצאת כנרת, זמורה-ביתן, דביר.

רייטר, ש., שלומי, ד. וצדר, ש. (1999) לקראת בגרות ל"ב 21: תוכנית לימודים למתבגרים ולמבוגרים בני גיל 16-21 בחינוך המיוחד.

David, N., Duvdevani, I. & Doron, I. (2015) Older Women with Intellectual Disability and the Meaning of Aging. *Journal of Women & Aging*, 27 (3), 216-236.