

ספטמבר 2022

תדריך מקצועי לשימוש בסדרת סרטוני אלימות מילולית

מארז ההדרכה הופק על ידי קרן שלום
בשיתוף משרד הרווחה והביטחון החברתי
בהתבסס על מחקרם של ד"ר נירית קרני-וייזר וד"ר רן נוימן

כתיבת התדריך:

ד"ר נירית קרני-וייזר, חוקרת בתחום של אלימות מילולית, המכללה האקדמית תל חי
ד"ר רן נוימן, חוקר בתחום של איכות חיים, המכללה האקדמית צפת
שרון גנות, מנהלת ידע ומחקר, קרן שלום

הקדמה

אלימות, על כל גווניה וסוגיה, הינה תופעה חברתית כואבת והיא פוגשת את כל שכבות האוכלוסייה. אלימות, אינה רק פגיעה באופן פיזי באדם, היא יכולה ללבוש גם אופנים אחרים של פגיעה וביניהן גם האלימות המילולית, לצערנו, גם אנשים עם מוגבלות שכלית פוגשים בסוג זה של אלימות.

אלימות מהסוג המילולי הינה תופעה נפוצה הרבה מעבר למה שאנחנו מכירים. מחקרים שנעשו בנושא מציגים ממצאים לא פשוטים עבור אוכלוסיית האנשים עם מוגבלות שכלית. לעיתים קשה לאדם עם מוגבלות שכלית להתמודד עם העלבות, הקנטות ולבנות לעצמם מערכי הגנה והתמודדות, לפעמים הם עשויים להיות זקוקים לתיווך של הורה או מדריך.

מטרת מיזם האלימות המילולית הוא לחשוף את הסובבים את האדם עם מוגבלות שכלית לתופעה ולתת להם כלים להדריך וללוות את האדם עם מוגבלות שכלית להתמודדות עימה.

מארז ההדרכה שלפניכם הינו פרי שני מחקרים שנעשו בתחום והוא כולל בתוכו סרטוני סימולציה ומערכי שיעור לשיח קבוצתי עם מקבלי השירות במסגרות השונות.

אנו מבקשות להודות לכל השותפים לפיתוח המארז : לצוות המחקר, למנהלי המסגרות, לנציגי מינהל מוגבלויות וקרן שלם.

בברכה,

חגית בוכריס

מנהלת תחום תוכניות ייחודיות, השרות
להערכה והכרה, אגף להערכה, הכרה
ותכניות, מינהל מוגבלויות
משרד הרווחה והביטחון החברתי

שרון גנות

מנהלת ידע ומחקר
קרן שלם

המיזם מבוסס על המחקרים הבאים:

[תרומתה של תכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" להתמודדות עם אלימות מילולית ולשיפור איכות חייהם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית המתגוררים במסגרות דיור חוץ ביתיות](#), ד"ר נירית קרני ויזר, ד"ר רן נוימן, המכללה האקדמית תל- חי, 2021

[דיווחיהם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית המתגוררים במסגרות הדיור השונות, על תופעת האלימות המילולית המופנית כלפיהם: ממדי התופעה, אפיוניה ודרכי תגובה](#), פרופ' שונית רייטר, נירית קרני ויזר, אוניברסיטת חיפה, 2015

המחקרים ומארג ההדרכה נעשו במימון קרן שלם.

תודות לוועדת היגוי מלווה

צוות המחקר:

ד"ר נירית קרני וייזר, ראש המסלול לאוכלוסיות ייחודיות וחינוך מיוחד, המכללה האקדמית תל חי
ד"ר רן נוימן, החוג לעבודה סוציאלית, המכללה האקדמית צפת; מנהל מקצועי וראש המרכז לידע
ומחקר בכפר תקוה.

מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי:

חגית בוכריס, מנהלת תחום תוכניות ייחודיות, השרות להערכה והכרה, אגף להערכה, הכרה ותכניות
ענת שלהב דורון, מנהלת תחום תעסוקה מוגנת ומרכזי שיקום, שירות בוגרים ומזדקנים, אגף קהילה
ענת פרנק, מנהלת תחום תוכניות ייחודיות, השרות להערכה והכרה, אגף להערכה, הכרה ותכניות
נעמה שביט, מנהלת תחום פיתוח ידע והכשרת כוח אדם, השרות להערכה והכרה, אגף להערכה,
הכרה ותכניות.

מנהלי מסגרות:

מור טוגנדרייך, מנהלת מע"ש אור יהודה
דורון לבנה מזרחי, עו"ס מע"ש יחדיו באר שבע.

קרן שלם:

שרון גנות, מנהלת ידע ומחקר

תוכן עניינים

6 [פתח דבר](#)

7 [מהי אלימות מילולית?](#) [אלימות מילולית הגדרה](#)
7 [סוגי אלימות מילולית](#)
8 [אלימות מילולית בחייהם של אנשים עם מוגבלות שכלית](#)

9 [מה ניתן לעשות?](#) [גם אתה יכול לחולל שינוי](#)
9 [העלאת מודעות וזיהוי](#)
9 [מתן כלים ודרכי התמודדות](#)
10 [כלים ליצירת שותפות ושיתוף פעולה](#)
10 [סינגור עצמי ותחושת משמעות](#)

11 [סדרת סרטוני אלימות מילולית](#) [למה דווקא סרטונים?](#)
11 [אלימות מילולית - סרטון הדרכה](#)
11 [סרטון תיאור סיטואציה של אלימות מילולית](#)
11 [שלושת סרטוני דרכי התמודדות](#)

12 [יוצאים לדרך](#) [איך מתכוננים למפגשים?](#)
12 [עקרונות חשובים בהנחיית קבוצות](#)
14 [מפגש 1: - מהי אלימות מילולית? איך זה נראה במציאות?](#)
14 [מפגש 2: איך מתמודדים עם אלימות מילולית שמופנית](#)
15 [מפגש 3: איך מתמודדים עם אלימות מילולית שמופנית](#)
15 [מפגש 4: מפגש סיכום](#)
16 [כלפיי? שיחה עם איש צוות או התרחקות ממוקד האלימות](#)
17 [כלפיי? סינגור עצמי והצבת גבולות](#)

18 [ביבליוגרפיה](#)

אלימות הנה תופעה נרחבת ונפוצה בחברה בכלל וכלפי אנשים עם מוגבלויות בפרט. תופעת האלימות מכילה בתוכה סוגים שונים של אלימות כדוגמת אלימות פיזית, אלימות מינית, וכוללת בתוכה גם אלימות מילולית. אלימות מילולית מתייחסת לשימוש במלל במטרה לפגוע באדם כלפיו היא מופנית, וכוללת בתוכה השפלות, העלבות, קללות, צעקות ועוד. ממחקרים שנעשו בנושא עולה כי אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית נחשפים לשיעורים גבוהים של אלימות מילולית מגורמים שונים עמם הם באים במגע בחיי היום יום שלהם ומתקיימת במקומות שונים - ברחוב, במסגרות התעסוקה, במסגרות הפנאי, במסגרות הדיור, ובמקומות נוספים בהם הם שוהים. לאלימות זו, בדומה לסוגי אלימויות אחרים, יש השלכות רבות לטווח הארוך על הקורבן לאלימות מילולית ועל האופן שבו הוא חווה את חייו.

תדריך זה מכיל מידע אודות אלימות מילולית בחייהם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, חומרים הקשורים להעלאת המודעות וזיהוי של תופעת האלימות המילולית, כלים ודרכי התמודדות עם האלימות המילולית, סרטון הדרכה אודות התופעה וסרטונים המתארים מצבים של אלימות מילולית והתמודדות עמה. תוכלו למצוא במארז מערכי שיעור לארבעה מפגשים שעוסקים בנושא זה. התדריך מיועד לאנשי מקצוע במסגרות, לרכזים וגם למדריכים המעוניינים להרחיב את הידע בנושא ולהוביל תהליכי למידה והתמודדות עם אלימות מילולית יחד עם מקבלי השירות במסגרות.

חשוב לציין כי התמודדות זו עשויה למנוע גם סוגים נוספים של אלימויות כדוגמת אלימות פיזית, ולסייע למקבלי השירות בעזרת סינגור עצמי והעצמת הכוחות הקיימים בהם והיכולת להשתמש בהם. אנו מבקשים להודות לקרן שלם על תמיכתה במחקרים ובהכנת תדריך זה.

בנוסף, ברצוננו להודות לוועדת ההיגוי המלווה:

מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי -

חגית בוכריס, מנהלת תחום תוכניות ייחודיות, השרות להערכה והכרה, אגף להערכה, הכרה ותכניות. **ענת שלהב דורון**, מנהלת תחום תעסוקה מוגנת ומרכזי שיקום, שירות בוגרים ומזדקנים, אגף קהילה. **ענת פרנק**, מנהלת תחום תוכניות ייחודיות, השרות להערכה והכרה, אגף להערכה, הכרה ותכניות. **נעמה שביט**, מנהלת תחום פיתוח ידע והכשרת כוח אדם, השרות להערכה והכרה, אגף להערכה, הכרה ותכניות. **מנהלי מסגרות - מור טוגנדרייך**, מנהלת מע"ש אור יהודה. **דורון לבנה מזרחי**, עו"ס מע"ש יחדיו באר שבע. **קרן שלם - שרון גנות**, מנהלת ידע ומחקר.

בברכה,

ד"ר נירית קרני-וייזר, ראש המסלול לאוכלוסיות ייחודיות וחינוך מיוחד, המכללה האקדמית תל חי
ד"ר רן נוימן, החוג לעבודה סוציאלית, המכללה האקדמית צפת; מנהל מקצועי וראש המרכז לידע ומחקר בכפר תקווה

מהי אלימות מילולית?

בשביל שנוכל להבין מהי אלימות מילולית, חשוב שנבין מהי אלימות ובמה היא נבדלת מסוגי אלימויות אחרים.

מהי אלימות?

אלימות מוגדרת על פי הגדרה מילונית כ"הפעלת כוח פיזי כלפי אחרים או כלפי עצמי, הנעשית במטרה לגרמת כאב או נזק כנגד רצונו של האחר" (Oxford English Dictionary, Retrieved January 8, 2009). **אלימות** היא התנהגות **כוחנית**, בין אם פיזית, **פסיכולוגית** או אחרת תוך כדי פגיעה או כוונה לפגוע בבני **אדם**, **בע"ח**, **צומח** או חפץ **דומם** כלשהו. אלימות יכולה להתבצע על ידי אדם או קבוצה של אנשים כלפי אדם אחר. תחת הכותרת של אלימות ישנם סוגים שונים של אלימות הכוללים: אלימות פיזית, אלימות מילולית, אלימות כלכלית, אלימות מינית ועוד. תדריך זה מתמקד באלימות מילולית.

מה מבדיל בין הסוגים השונים של האלימות?

לדוגמא, **אלימות פיזית** כוללת כל התנהגות המפעילה כוח כנגד מישהו כמו דחיפות, יריקות, חניקות, צביטות, משיכת שיער, בעיטות, שימוש בנשק, גרימת כוויות, הכאה, הגבלת חופש התנועה, פגיעה באמצעות חפצים, הטרדה, פגיעה ברכוש, פגיעה בבעלי חיים, כפיית ביצוע פעולות משפילות. **אלימות מילולית** כוללת לגלוג, קריאה בשמות גנאי, חרם, צעקות, העלבה, השפלה, הפחדה, איומים, הערות גזעניות וביטויים אחרים המכוונים לפגוע באדם מסוים וכל התנהגות אלימה אחרת שיש בה היבט מילולי. במילים אחרות, אלימות פיזית כוללת מגע של התוקפן בקורבן במטרה לפגוע בקורבן, ואלימות מילולית כוללת שימוש במילים פוגעניות של התוקפן כלפי הקורבן במטרה לפגוע בו ולגרום לו לנזק.

מהי אלימות מילולית?

אלימות מילולית כוללת קללות, קריאה בשמות גנאי, עלבונות, השפלות, הקנטות, איומים, וצעקות. אלימות זו בעלת השלכות הרסניות שעלולות לגרום נזק נפשי לטווח ארוך לאדם (Uzun, 2003). בנוסף, אלימות מילולית מתוארת כהתנהגות מזלזלת, מעליבה, משפילה העשויה לגרום נזק חמור יותר מאלימות פיזית (Teicher, Samson, Polcari, & McGreenery, 2006).

הספרות המחקרית (לדוגמא: Karni-Vizer & Salzer, 2016), מציינת שמונה קטגוריות של אלימות מילולית:

1. **השפלה** - השפלה היא תחושת אי-נוחות נפשית ובפרט תחושת פגיעה בכבוד, הנגרמת לאדם כתוצאה מיחס של אנשים אחרים אליו, להתנהגותו או למאפיינים כלשהם הקשורים אליו. לדוגמא: לא כיבדו אותך כאדם, דיברו אליך לא יפה.
2. **העלבה** - עלבון הוא ביטוי, הצהרה או התנהגות שנחשבים למבזים. עלבונות עשויים להיות מכוונים כלפי מאפיינים שונים של האדם (כגון מראהו, רמת האינטליגנציה שלו, התנהגותו המוסרית, לקות שקיימת אצלו או מיומנותו בתחומים שונים), כלפי הרקע הדמוגרפי שלו (כגון עלבונות על רקע מגדרי, גזעני, מיני, משפחתי או דתי), ועוד. לדוגמא: אמרו משהו לא יפה על הלבוש שלך או על ההתנהגות שלך, או על משהו שעשית.

3. **קריאה בשמות גנאי** - כינוי גנאי או שם גנאי הוא שם המומצא לאדם, לקבוצת אנשים, לבעל חיים או לחפץ, למטרות ביזוי. כינוי הגנאי מסתמך על מאפיין פיזי או נפשי, על טעות שנעשתה בעבר, על מוצא וכדומה, ומטרתו לזלזל במושא הגינוי. לדוגמא: המציאו עליך שמות (כמו 'משקפופר') שגרמו לך להרגיש לא נעים.
4. **לעג** - בוז הוא יחס המערב רגשות כעס וגועל, וכולל ייחוס ערך שלילי של אדם לעצמו או לזולת. לדוגמא: צחקו על איך שאתה חושב, על דברים שאתה אומר, על הלבוש שלך.
5. **איומים** - איום הוא התנהגות תוקפנית מילולית או אחרת שתכליתה הפחדה או אזהרה על כוונה לפגוע באחר. לדוגמא: מישוהו אמר לך שאם לא תעשה מה שהוא אומר לך לעשות אז הוא ירביץ לך, או יפיץ עליך שקרים.
6. **שימוש במילים גסות** - דיבור בשפה שאינה ראויה, על נושאים שעל פי כללי הנימוס הצנעה יפה להם, ובפרט איברים מוצנעים שבגוף האדם ומעשים מוצנעים, כגון יחסי מין.
7. **קללות** - קללה היא איחול וביטוי שאיפה למאורעות רעים שייקרו למי שמקללים אותו. בתרבות האנושית שימוש בקללה מעיד על אווירה עכורה והוא בדרך כלל ביטוי ליריבות קשה. לדוגמא: אידיוט, מטומטם.
8. **צעקות** - הרמת קול בצורה פוגעת ולא מותאמת לסיטואציה.

אלימות מילולית בחייהם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית - היקף התופעה

ממצאי המחקר הראשון שנעשה בישראל על אלימות מילולית כלפי אנשים מוגבלות שכלית התפתחותית המתגוררים במערכי דיור שונים (מעוני, קהילתי, בית ההורים) על ידי פרופ' שונית רייטר וד"ר נירית קרני-וייזר (2015), העלו תמונת מצב עגומה על היקף התופעה. במחקר השתתפו 90 אנשים המתגוררים במסגרות השונות שצוינו לעיל באופן שווה, 30 משתתפים בכל מסגרת דיור. הממצאים מראים כי אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית.

נחשפים לשיעורים גבוהים של אלימות מילולית. ניתן לקרוא ולהעמיק אודות המחקר באתר קרן שלם [בקישור הבא](#) <<

לאור ממצאי המחקר, וההבנה כי אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית נאלצים להתמודד עם אלימות מילולית אשר לעתים קרובות מופנית כלפיהם מגורמים רבים: עמיתים במקום העבודה, חברים במסגרות הדיור, בני משפחה וגם אנשים זרים בקהילה בה הם חיים, החלטנו לצאת המחקר נוסף שבו הופעלה תכנית התערבות להתמודדות עם אלימות מילולית. המחקר נעשה על ידי ד"ר נירית קרני-וייזר וד"ר רן נוימן (2020). במחקר השתתפו 99 אנשים עם מש"ה המתגוררים בדיור מעוני ובקהילה. הממצאים מראים כי אנשים עם מש"ה מסוגלים ללמוד ולהתמודד עם האלימות המילולית המופנית כלפיהם באופן שיקדם את הבנתם, יאפשר להם לבחור את תגובתם ולהשפיע על סביבתם וכל זאת תוך חיזוק תחושת המסוגלות שלהם. בנוסף, מוצעות דרכי ההתערבות לסיוע להם בהתמודדות עם תופעת האלימות המילולית. ניתן לקרוא ולהעמיק אודות המחקר באתר קרן שלם [בקישור הבא](#) <<

הנתונים מהמחקרים ממחישים את החומרה של הופעת האלימות המילולית בחייהם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית.

מה ניתן לעשות?

גם אתה יכול לחולל שינוי!

לצד השינוי חברתי הנחוץ (מאקרו פרקטיקה), אנו מציעים להתמקד בסיוע שלכם – נותני השירותים למקבלי השירותים, להיות נוכחים ואקטיביים יותר בהתמודדות עם אלימות מילוליות המופנית כלפיהם. היכולת שלכם לחולל שינוי ביום יום בהתמודדותם של אנשים עם מש"ה עם תופעת האלימות הנה חיונית והוכחה כמוצלחת בנושאים אחרים בחייהם. כיצד ניתן לעשות זאת?

העלאת מודעות וזיהוי

אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית מודרים מהחברה וסובלים מדעות קדומות ומיחס שלילי, למרות הצהרות חשובות ומשמעותיות, בארץ ובעולם, לגבי הצורך לשמור על זכויותיהם. לא פעם אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית נתפסים כחסרי יכולת הבנה וכאלה שזקוקים שאחרים יחליטו ויבחרו בעבורם. השכיחות הגבוהה של אלימות מילולית כלפי אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית והקלות שבה אנו מאפשרים לה להתקיים, מעידים בין השאר על הקושי שלנו כחברה לייצר סביבה הוגנת וסובלנית ומנצחים את ההתייחסות הלא מכבדת כלפיהם. אחד הדברים המעניינים שעלו מתוך המחקרים השונים שבוצעו בתחום זה, היה חוסר הידע וההבנה הקיימים לגבי מהי אלימות מילולית ומהם מרכיביה. למה זה חשוב? אלימות מילולית היא תופעה נפוצה שהפכה להיות חלק בלתי נפרד מהשפה היומיומית. יש לה השלכות הרסניות שעלולות לגרום לנזק נפשי לטווח ארוך. בנוסף, אלימות מילולית מתוארת כהתנהגות מזלזלת, מעליבה, משפילה העלולה לגרום נזק חמור אף יותר מאלימות פיזית. כאשר אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית מודעים לתופעת האלימות המילולית ומזהים אותה, הם מסוגלים גם להתמודד עמה.

מתן כלים ודרכי התמודדות

איך נזהה שמתקיימת אלימות מילולית? חשוב שנהיה קשובים למה שמתרחש סביב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית וביניהם. נתחיל מהדבר הכי חשוב, ללמד את האנשים עם המוגבלות השכלית מהי אלימות מילולית בהתייחס לשמונת הקטגוריות (ראה הסבר מפורט בסעיף מהי אלימות מילולית במסמך זה). חשוב לוודא מולם שהם מבינים את הקטגוריות השונות. איך עושים את זה? א. מבקשים מהם להסביר במילים שלהם, לתת דוגמאות מחוויות שהם חוו כקורבן לאלימות מילולית או כנוכחים בסיטואציה שבה התקיימה אלימות מילולית. ב. ניתן לתאר להם תיאור מקרה, ושאל אותם מה הם הבינו מתיאור המקרה. ג. ללמד אותם לשתף אתכם באירועים של אלימות מילולית. להסביר להם את ההבדל בין דיווח להלשנה. העלאת המודעות והזיהוי של האלימות המילולית מאוד חשובים בכדי להתמודד עם התופעה.

בשלב הבא נלמד אותם להתמודד עם האלימות המילולית המופנית כלפיהם. ישנן דרכים רבות ומגוונות להתמודדות עם התופעה. להלן מספר דרכים:

- א. לדווח לכם או לגורם אחר שהם סומכים עליו על אלימות מילולית שמופנית כלפיהם ולנסות לפתור ביחד את הבעיה החל משיחה עם הקורבן והתוקף כל אחד בנפרד ו/או שניהם ביחד.
- ב. ללמד אותם לבקש עזרה מדמות סמכותית שנמצאת בסביבתם, מחברים שנוכחים בזמן האירוע.
- ג. ללמד אותם להתמודד עם התוקף שלהם בדרך של התמודדות מולו. לדוגמא, לומר לתוקף "אני מבקש שתדבר אליי יפה. אני מכבד אותך ואתה אותי. אין צורך לצעוק".
- ד. התעלמות והתרחקות ממקום האירוע גם הם פתרונות להתמודדות עם המצב במידה והדבר מתאפשר.
- ה. ללמד אותם שהם מסוגלים לחפש ולמצוא פתרונות יצירתיים משל עצמם. תבקשו מהם פתרונות משלהם למצב שבו מתקיימת אלימות מילולית, ותגלו עולם ומלואו.

כלים ליצירת שותפות ושיתוף פעולה

לעמדות שיש לנו כנותני שירות ישנה משמעות רבה והשפעה על יצירת שותפות ושיתוף פעולה. כאשר אנו מאמינים בדבר מסוים קל לנו יותר להעביר את המסר הלאה ולגייס את האדם שעומד מולנו לטובת הדבר. כאשר אדם חש שותף, שיש לו מקום להביע דעה ועמדה, הוא מגויס לטובת התהליך ומשתף פעולה. כיצד נגרום לשותפות ולשיתוף פעולה? נזהה וננכיח את החשיבות של כל אחד מחברי הקבוצה (במה כל אחד תורם מעצם נוכחותו במפגשים, לדוגמא – שיתוף בחוויות אישיות – קרה לי, קרה גם למישהו אחר). נגדיר תחומי אחריות משותפת (לדוגמא – הגעה למפגשים, כבוד הדדי, חוקי הקבוצה). נקבע מסגרת זמן (לדוגמא ארבעה מפגשים) נקשיב לצרכים שעולים מדברי חברי הקבוצה. הדגיש את העובדה שכדי להצליח כל חברי הקבוצה צריכים להיות שותפים פעילים. ניצור הצלחות ונדגיש אותם (לדוגמא, התמודדות חיובית עם אירוע של אלימות מילולית – לא עניתי כדי שלא נריב, התרחקתי).

סנגור עצמי ותחושת משמעות

אדם שמצליח להתמודד עם אלימות מילולית המופנית כלפיו חווה מגוון של חוויות, חלקן מעצימות אותו. וכאן נתייחס לשני מונחים משמעותיים: סנגור עצמי (אני מגן על עצמי, על החברים שלי), ותחושת משמעות (גילוי כוחות שלי, התמודדות בסיטואציה חברתית מורכבת). סנגור עצמי הוא היכולת של האדם לדבר או לפעול בעד עצמו, לעמוד על מימוש זכויותיו כאדם, להחליט מה טוב עבורו ולקבל אחריות על החלטותיו (קוזמינסקי, 2004). פעולה זו מתבצעת על ידי הפרט או הקבוצה למען עצמם ומציגה את הצרכים והבעיות כפי שהפרט או הקבוצה חווים אותם. העיקרון המנחה של סנגור עצמי הוא לאפשר לאדם לקבל החלטות הנוגעות לחייו במטרה להיות עצמאי יותר (פריגל, 2014). תחושת משמעות מכוונת אל היכולת של האדם לבחור (אמונה, אהבה, עבודה וכו'), לתת ערך למאורעות, עצמים, בני אדם והישגים כגורמים שמעניקים משמעות לחייו. דבר זה מותיר לאדם את החופש לבחור נושאים כמו: הבנה, אמנות, עבודה ואהבה כמעניקי משמעות לחייו. גישות פילוסופיות מדגישות את תהליך חיפוש המשמעות האישית, הבחירה בה והחיים לפיה כמשמעות החיים. תחושת משמעות מסייעת לאדם לגבש את זהותו (Frankl, 1986).

סדרת סרטוני אלימות מילולית

למה דווקא סרטונים?

סרטון יכול לשמש ככלי הדרכה יעיל מעצם היותו ויזואלי ומוחשי. מחקרים מראים כי לאנשים קל יותר ללמוד מסרטונים ועבור אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית סרטונים הם דרך יעילה ומיטבית ללמוד על סיטואציות חברתיות ולהבין אותן. חברי וועדת ההיגוי של הסרטונים בחרו לפתח סרטון שיש בו סיטואציה של אלימות מילולית שאינה מאוד קיצונית על מנת לא ליצור התנגדות וקושי רב בקרב הצופים. חשוב לציין כי בסרטונים אלו השחקנים הנם אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית.

אלימות מילולית - סרטון ההדרכה

בסרטון ההדרכה מסבירים ד"ר נירית קרני-וייזר וד"ר רן נוימן על תופעת האלימות המילולית, הגדרתה, מחקרים שנערכו בתחום, עם המחקר הנוכחי, ועל מארז ההדרכה.

[קישור לסרטון >>](#)

סרטון תיאור אירוע של אלימות מילולית

בסרטון זה מתואר אירוע (סיטואציה) שבו מתרחשת אלימות מילולית כלפי אדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית במקום ציבורי. בסרטון מוצגת סיטואציה שבה אלימות מילולית מופנית כלפי אדם עם מש"ה על ידי חבריו לקבוצה וגם על ידי נותנת השירות - הקופאית בסופר. הקבוצה יצאה לסופר לקנות מצרכים להכנת פיצה כדי לחגוג יום הולדת לאחד מחברי הקבוצה. הם מגיעים לקופה בתום איסוף המצרכים, ומי שהייתה אחראית על הכסף שכחה להביא אותו. מתפתח אירוע שבו חברי הקבוצה משתמשים באלימות מילולית כלפיה וגם הקופאית שאיבדה את סבלנותה משתמשת באלימות מילולית בדרך של הרמת קול.

[קישור לסרטון >>](#)

שלושת סרטוני דרכי ההתמודדות

כל סרטון מציג פתרון אפשרי להתמודדות של אנשים עם מש"ה לסיטואציה שיש בה אלימות מילולית. א. סנגור עצמי והצבת גבולות – בסרטון זה מתקיים שיח עם נותן השירות (הקופאית), ועם החברים בקבוצה. המטרה בסרטון זה היא העלאת נושא האחריות, הבחנה בין כעס להעלבה, ופירוט סוגי האלימות המילולית שמתרחשים בסצנה.

[קישור לסרטון חלופה מס' 1 >>](#)

ב. בחינת חלופות באמצעות תיווך, ובמקרה הזה ניהול שיח עם אשת הצוות - במהלך הסרטון מתקיים שיח על הסיטואציה שהוצגה בסרטון הקודם בין המדריכה לבין הקבוצה וישנו ניסיון למצוא פתרון אחר להתמודדות עם המצב.

[קישור לסרטון חלופה מס' 2 >>](#)

ג. התרחקות ממוקד האלימות – בסרטון זה עלה הפתרון של עזיבה והתרחקות ממוקד האירוע מתוך בחירה מושכלת להתמודדות עם האלימות המילולית.

[קישור לסרטון חלופה מס' 3 >>](#)

ניתן למצוא את כל הסרטונים במרוכז בעמוד מארז ההדרכה באתר [קבן שלם >>](#)

איך מתכננים למפגשים?

בתדריך זה מערכים לסדנה קבוצתית פעילה בת ארבעה מפגשים אותה יוכלו להעביר עו"סים, רכזים וצוותים הנותנים שירות לאנשים עם מש"ה.

כל חמרי מארז ההדרכה נמצאים בעמוד ייעודי באתר קרן שלם [בקישור המצורף >>](#)

1. הכירו את עמוד מארז חמרי ההדרכה נמצאים בעמוד ייעודי באתר קרן שלם [בקישור המצורף >>](#) שם נמצאים הסרטונים והמחקרים עליהם מבוסס המארז.
2. צפו בסרטון ההדרכה המציג הסבר על תופעת האלימות המילולית ומידע על המחקרים שנעשו בנושא. [קישור לסרטון ההדרכה >>](#)
3. אם תרצו, תוכלו להרחיב את הידע שלכם בנושא דרך המחקרים הנמצאים בעמוד מארז ההדרכה.
4. עברו על כל מערכי השיעור הנמצאים בהמשך התדריך. צפו בסרטונים אותם תצטרכו להקרין במהלך המפגשים.
5. לקראת המפגשים יש להכין: ברקו/מסך עם חיבור לאינטרנט, פלקטים, טושים, לוח מחיק וטושים מחיקים.
6. עבור המפגשים מצאו חדר שיש בו מקום לישיבה במעגל כך שכל המשתתפים יוכלו לראות זה את זה ולשמור על קשר עין ביניהם וכך גם מי שמנחה את המפגש.
7. אנו ממליצים לקרוא את הפרק הבא העוסק בעקרונות הנחיית קבוצות בדגש על אנשים עם מש"ה. ניתן להרחיב את הידע בנושא ולקרוא את המאמר: כוחה של הקבוצה – עקרונות בהנחיית קבוצות של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, [בקישור המצורף >>](#)

עקרונות חשובים בהנחיית קבוצות

- (פרק זה לקוח מתוך המאמר: כוחה של הקבוצה - עקרונות בהנחיית קבוצות של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, רונית גל אתרוג, קרן שלם, 2016)
- 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 בסרטונים ויקיימו דיון בעקבות הצפייה. 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, לדוגמה, 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. דוגמה 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 יעשה 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 מסוים והמשתתפים משתפים במחשבה או רגש שהמושג מעלה אצלם.
 2. השלמת משפטים - המנחה יציג התחלת משפט, וחברי הקבוצה ישלימו את המשפט. 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 יכול 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. ניתן להרחיב את הידע בנושא מקריאת המאמר: כוחה של הקבוצה - עקרונות בהנחיית קבוצות של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, רונית גל אתרוג, קרן שלם, 2016 [קישור למסמך <>](#)

מפגש 1: - מהי אלימות מילולית? איך זה נראה במציאות?

הקדמה -

מכיוון ומדובר במפגש הראשון של הקבוצה, חשוב להתייחס לרשימת כללים וחוקים שיתקיימו במהלך המפגשים: הגעה בזמן, כבוד הדדי, הקשבה אחד לשני, שיח נעים ומכבד. בכדי ליצור תחושת ביטחון בקרב מקבלי השירות, צריך להסביר להם שכל התכנים שיעלו במפגשים נשארים בין חברי הקבוצה בלבד! תחושת ביטחון תסייע להתגייסותם והשתתפותם של חברי הקבוצה.

פתיחה -

המדריך יסביר למשתתפי הקבוצה שהוא יקרין להם סרטון שמתאר מקרה בחיי היום יום של אנשים עם מש"ה ([קישור לסרטון תיאור אירוע <>](#)) שקשור בדרך מסוימת לחיי היום יום שלהם. (3 דקות) לאחר הצפייה, המדריך שואל את הקבוצה מה הם חושבים שקרה בסרטון. הצפייה היא שהם יענו בתשובתם - צעקו עליו, קיללו אותו, העליבו אותו. המדריך יבקש מהמשתתפים להגיד מילה שמתארת את המקרה? אם הם לא ידעו לענות הוא יציע את המונח 'אלימות מילולית'. (7 דקות) בשלב הבא, המדריך ישאל את חברי הקבוצה מה זה אלימות מילולית מבחינתם ויכתוב על לוח (המחשה ויזואלית) את דבריהם עם הפרדה בין סוגי האלימות. (10 דקות) בואו נסתכל במצגת ונראה אם הדברים שאמרתם נמצאים שם ונבין יותר טוב מה זה אלימות מילולית ([קישור למצגת "מהי אלימות מילולית?" בשפה פשוטה <>](#))



המדריך שואל: האם גם לכם קרה מקרה של אלימות מילולית שהייתם מעורבים בו? איך הגבתם? חברי הקבוצה משתפים בסיפורים אישיים שלהם על מקרי אלימות מילולית שהם חוו או שהם השתתפו בהם (גם שלושה סיפורים זה מספיק בשביל לפתח דיון). לכל חוויה אישית שעולה בקבוצה המדריך והחברים לקבוצה יתייחסו. (שאלות מנחות להתייחסות: איך הרגשת? כיצד הגבת? מתייחסים לתגובות לגיטימיות ולא לגיטימיות). (15 דקות)

סיכום המפגש על ידי המדריך: על מה דיברנו היום? לחזור על המונח של אלימות מילולית ולספר לחברי הקבוצה שבמפגש הבא תמשיכו לדבר על אלימות מילולית ואיך מתמודדים איתה. (5 דקות).

מפגש 2: איך מתמודדים עם אלימות מילולית שמופנית כלפיי? סינגור עצמי והצבת גבולות

פתיחה: המדריך שואל את הקבוצה על מה דיברנו במפגש הקודם. מקרין את התוכן של הסרטון סימולציה שהוצג. (5 דקות)

לאחר מכן, המדריך מספר לקבוצה שהוא יקרין סרטון שמראה איך התמודדו חברי הקבוצה שהלכו לסופר עם אירוע של אלימות מילולית.

סרטון חלופה 1 ([קישור לסרטון חלופה מס' 1 <=](#)), (2 דקות).

המדריך שואל את הקבוצה מה היה באירוע שהם ראו? (8 דקות) לאחר מכן עורכים פעילות בנושא.

פעילות: המדריך מבקש מחברי הקבוצה לכתוב (או להגיד והוא כותב) מה אני עושה כשיש כלפי אלימות מילולית? למה אני בוחר להתנהג כמו שאני מתנהג/למה אני בוחר להחזיר או להגיב באלימות מילולית? פורשים את מגוון התגובות שהועלו וניתן לספק (המדריך) תגובות אחרות נוספות לגיטימיות. רצוי לכתוב על לוח כדי שיהיה מוחשי. (20 דקות).

רעיון לפעילות לתיעוד התגובות: ניתן לבקש לצייר שמש ולכתוב בה איך הרגשתי כשהופנתה אליי אלימות? ונוצר סביב הרגשות דיון. ובשמש נוספת יכתבו דיברתי על זה עם..... במטרה לדעת למי הם פנו לאחר מקרה האלימות לשתף אותו.

בסופו של דבר הפלקט יראה ככה:



סיכום המפגש על ידי המדריך: שואל את הקבוצה על מה דיברנו היום? לחזור על התשובות המרכזיות שנכתבו על הפלקטים ולחדד איך זה הרגיש להם ומה הם עשו עם זה. לספר לחברי הקבוצה שבמפגש הבא תמשיכו לדבר על אלימות מילולית ופתרונות שיעזרו להם. (5 דקות)

מפגש 3: איך מתמודדים עם אלימות מילולית שמופנית כלפיי? שיחה עם איש צוות או התרחקות ממוקד האלימות

במפגש זה נדבר על פתרונות (כלים) להתמודדות עם אלימות מילולית שמופנית כלפיי. תזכורת על המפגש הקודם (רצוי לבקש מהקבוצה להזכיר – כשהתשובות מגיעות מהם זה יותר משמעותי!), אם הם לא זוכרים המדריך מזכיר). (5 דקות)

מדריך: אפשר לבחור בהרבה דרכים כדי להתמודד עם אלימות מילולית. את אחת מהדרכים תוכלו לראות הסרטון הבא: הקרנת סרטון חלופה 2 ([קישור לסרטון חלופה מס' 2 <<](#)), (2 דקות). הצעה לפעילות לאחר הצפייה בסרטון:

מדריך: לכל אדם בעולם יש כוחות ויש קשיים. מהם הכוחות שלך? כיצד אתה משתמש בהם בחיי יומיום כדי לפתור בעיות כמו קללות שמופנות אליך? (10 דקות)

אם תכיר בכוחות שלך תוכל להשתמש בהם כדי להתגבר על הקשיים או לעקוף אותם.
איך אני יכול לפעול/להגיב אחרת?
כשדוחפים אותי אני.....
כשמעליבים אותי אני.....
כשמקללים אותי אני.....

דרך נוספת להתמודד עם אלימות:

הקרנת סרטון חלופה 3 ([קישור לסרטון חלופה מס' 3 <<](#)), (2 דקות).

בחר באחד הכוחות שלך: איזה כוחות יש לך כשמקללים אותך? אפשר לכתוב על הלוח או להכין דפים עם פעילות כמוצעת למטה:

במה מתבטא הכוח האישי שלך כשמקללים אותך?

אני מצליח.....

הקושי שלי כשמקללים אותי הוא

הפתרון שלי הוא

חברי הקבוצה אמורים לזהות מהר יותר את דרך ההתמודדות שהוצגה בסרטון ואז נפתח דיון על בחירה בין חלופות. יש לי את האפשרות להגיב ככה... (בדרך אלימה) או ככה... (בדרך להולמת). הדיון הוא על הבחירה באפשרויות שעומדות בפניי, למה אני בוחר במה שבחרתי, איך זה משפיע עליי, איך זה משפיע על הקבוצה/סביבה שלי, מה למדתי על עצמי (הכוחות שלי), מה למדתי על הסביבה שלי. (10 דקות)

המדריך מסכם בקצרה את התכנים שעלו בפעילות ומבקש מהמשתתפים לספר מה הם למדו בכלל ועל עצמם בהקשר של אלימות מילולית (10 דקות)

מפגש 4: מפגש סיכום

פתיחה - המדריך מתאר מקרה של אלימות מילולית, כאשר הוא מספר רק את תחילת האירוע והקבוצה צריכה להשלים את הסיפור (בתקווה שיבחרו בדרך לא אלימה).

לדוגמא: דן שכן של מיכל. דן אוהב לשמוע מוזיקה ברעש חזק. מיכל מאוד אוהבת שקט. ביום ראשון דן חזר מהעבודה והדליק את הרדיו בעוצמה חזקה. מיכל שכנתו דפקה על הדלת שלו בצרחות שיפסיק לעשות לה כואב באוזניים ואמרה: "דן סתום אחד אתה מכאיב לי באוזניים עם המוזיקה שלך" דן ענה למיכל.... (5 דקות).

המדריך מבקש מהקבוצה להשלים מה דן ענה למיכל וכותב את התשובות על הלוח. (10 דקות).

לאחר מכן נערך דיון (20 דקות) על:

מהי אלימות מילולית? (זיהוי המצב),

מה אני יכול לעשות כשמופנית כלפיי אלימות מילולית? (בחירה של אסטרטגיה), כיצד אני בוחר לפעול? (יציאה לפעולה), מה למדתי מהמפגשים עד כה בנושא של אלימות מילולית? וההתמודדות שלי איתה (למידה מתוך ההתנסות).

זה בעצם מסכם את כל המפגשים.

כל התשובות נכתבות על הלוח כדי שהדברים יהיו מוחשיים.

לסיכום המפגש המדריך חוזר על משפטים בולטים שעלו מצד המשתתפים ומודה להם על שיתוף הפעולה. (5 דקות).

- לאה קוזמינסקי (2004). "מדברים בעד עצמם - סינגור עצמי של לומדים עם לקויות למידה". הוצאת יסוד ומכון מופ"ת
- פריגל, י. (2014). קבוצה טיפולית להכוונה וסנגור עצמי לבוגרים עם מוגבלות שכלית התפתחותית- תיאור מקרה. כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 23(14), 159-168.
- גל אתרוג, ר. (2016). כוחה של הקבוצה – עקרונות בהנחייה קבוצתית של אנשים עם מוגבלות שכלית. קרן שלם רייטר, ש', וקרני-וייזר, נ' (2015). דיווחיהם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית המתגוררים במסגרות הדיור השונות, על תופעת האלימות המילולית המופנית כלפיהם: ממדי התופעה, אפיוניה ודרכי תגובה. דו"ח מחקרי, אתר קרן שלם - הקרן לפיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית ברשויות המקומיות.
- קרני-וייזר, נ', ונוימן, ר' (2020). תרומתה של תכנית התערבות המבוססת על "מעגל ההפנמה" להתמודדות עם אלימות מילולית ולשיפור איכות חייהם של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית המתגוררים במסגרות דיור חוץ ביתיות. דו"ח מחקרי, אתר קרן שלם - הקרן לפיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית ברשויות המקומיות.
- Frankl, V (1986). The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy. New York: Second Vintage book Edition
- Karni-Vizer, N., Salzer, M. (2016). Verbal violence experiences of adults with mental illnesses. Psychiatric Rehabilitation Journal, 39(4), 299-304
- Teicher, M. H., Samson, J. A., Polcari, A., & McGreenery, C. E. (2006). Sticks, stone, and hurtful words: Relative effects of various forms of childhood maltreatment. The American Journal of Psychiatry, 163, 993-1000. <http://dx.doi.org/10.1176/ajp.2006.163.6.993>