

## מערך 2:

### התמודדות הצוות עם שחיקה - תשישות וחמלה

#### כללי - רקע

##### מהי תשישות חמלה:

תשישות חמלה היא שחיקה כתוצאה מדחק טראומטי שניוני, העשוי לנבוע מחשיפה מתמדת למצבי כאב, עצב ודיכאון, מצבי לחץ וטראומה רגשיים וקירבה למוות. מצבים כאלה וחשיפה אליהם יוצרים לחץ ומצוקה בקרב מטפלים.

#### קצת רקע על גישת הליווי הרוחני, למי שעדיין אינו מכיר

בעתות מצוקה, משבר ואובדן וכן בתקופות מחלה ועצב נוטים בני האדם לחפש מקורות שיעניקו לחייהם משמעות, תקווה ונחמה. תחושות אלו גוברות בעיקר אחרי חוויות כמו אובדן, בדידות וההכרה בכך שהמוות הולך ומתקרב. בתקופות אלו, יש והאדם מחפש חיבור ל"מה שמעבר", מעבר ליומיום, מעבר לעצמו ושגרת חייו. בחברות מסורתיות בעבר וגם כיום, ישנה נטייה לפנות במצבים כאלו למנהיגים רוחניים ולהיעזר בהם. בעולם המערבי-טיפולי לעומת זאת, הממד הרוחני נשאר לרוב "מחוץ לתחום". מתוך ההכרה בצורך של האדם בהתייחסות למרחב הרוחני, מתרחב בעשורים האחרונים החיפוש אחר מענה מסוג אחר, אליו נוכל להיחשף כאן ולאמץ כאנשי מקצוע.

ליווי - הצטרפות לאחר בהליכתו	רוחניות - חיפוש משמעות וביטוי עצמי
ליווי הוא הנוכחות עם האדם במקום שבו הוא נמצא, ברגע ובהוויה, בכאן ובעכשיו, בכאב ובקושי, בייסורים ובכי, בייאוש, בתקווה, בשמחה, בקבלה או בתודה. כלומר, ההליכה והדרך הם שלו והמלווה מצטרף אליו.	רוחניות היא הדרך בה בני האדם מחפשים ומבטאים משמעות, ייחוד, חיבור לרגע, לעצמם, לאחרים, לעולם ואף למקודש, זאת תוך תחושה והבעה של פליאה, שמחה, אהבה, אמון ותקווה. הרוחניות אינה בהכרח קשורה לדת. מקובל להגדיר אותה כמושג רחב המתייחס לחיבור אל "המעבר", חיבור לתפיסות, חוויות ואמונות.

#### דרך הליווי הרוחני

בלב הליווי הרוחני מצויים הנוכחות, ההקשבה והעדות המאפשרים תחושת ניראות וקשב עמוק. הנוכחות יוצרת סביבה שהאדם מרגיש בה חופשי להביע את עצמו, את רגשותיו ואת תחושותיו. בנוסף, הליווי הרוחני עושה שימוש בארגז כלים עשיר ומגוון בהתאמה לתרבות ולחיבור האישי של האדם: נשימות, מדיטציות, דמיון מודרך, יצירת תפילה אישית, קריאה משותפת בטקסטים מסוגים שונים, מוסיקה ומנגינות, תמונות, קלפים או שאלות. חשובה מכל אלו היא הנוכחות העמוקה עם האדם.

#### מטרות המערך

הצוות ירכוש כלים להתמודדות עם שחיקה ותשישות חמלה

- המפגש יאפשר לתת מקום ונראות לקושי ולתשישות חמלה שלנו כאנשי צוות בעבודתנו היומיומית.
- הצוות ינהל דיון על התמודדות עם מקרים מאתגרים תוך תחושת שותפות (ונורמליזציה)
- הצוות יתאורר ויחדש כוחות להתמודדות עם השגרה השוחקת
- אנשי הצוות ירכשו כלים מחזקים להתמודדות ברמה האישית

## משך המערך

שעה וחצי

## חשוב שנשים לב

### מתי נשתמש:

- מאחר שמצבי עומס ושחיקה מלווים אותנו בעבודתנו באופן שוטף ניתן לקיים מפגש זה בכל זמן ובמיוחד בתקופות בהן הצוות נמצא בתחושת עומס ושחיקה מוגברת.

### דגשים לקראת העברה:

- חשוב לשים לב למרחב ולאופן בו נקיים את המפגש:
  - יצירת אווירה מרגיעה וכיבוד נעים
  - דאגה למרחב נטול הפרעות
  - הקדשת מספיק זמן לשיח
- חשוב ליצור מרחב מאפשר לכלל המשתתפים שיבקשו להתבטא ולדבר ולתת לגיטימציה לחוויה האישית של חברי הצוות השונים ללא שיפוטיות.
- חשוב לשמור על הדיסקרטיות של המשתתפים והנושאים העולים במהלך המפגש.
- הודעות במהלך המפגש: מומלץ להימנע מניצול זמן המפגש להעלאת נושאים שוטפים, זאת על מנת לאפשר ולהבטיח את קיומו של מרחב מסוג אחר. אם קיים צורך חיוני להעלות נושאים אחרים נעשה זאת בקצרה לפני תחילת המפגש ונשתמש בפתיחה, כלומר בשלב הנשימות לכניסה לאווירת המפגש.
- מומלץ לאסוף את כל הפלאפונים על מצב שקט ולשים אותם בצד.
- כדאי לבדוק מראש אם מישהו מחברי הצוות שרוי במצב של רגישות יתר בנושא, בתקופה זו ולברר אם קרה משהו חריג ולהתכונן מבעוד יום להתייחס לכך.

### ציוד נדרש:

- מקרן, מחשב ורמקולים
- אפשרות להשמעת מוסיקה - מוסיקת רקע לפתיחה ו"תפילת השלווה" לסיכום
- העתקים מודפסים של דף מחשבה אישי ותפילת השלווה על פי כמות המשתתפים
- עטים
- לוח וטוש

## מבנה המערך

שלב	זמן	תוכן	הערות/ עזרים
התחלה	4 דק'	<p><b>קודם כל לנשום:</b> נפתח בפסק זמן קצר לנשימה. מומלץ להשמיע מוסיקת רקע עדינה(מוסיקה רייקי, מדיטציה וכדומה)</p> <p>👤 הזמיני את המשתתפים: "בואו ננסה להתחבר יחד לחוויה שלנו בכאן ובעכשיו, ולהשאיר את הדברים האחרים מחוץ לחדר (את היומיום והדאגות), נזמן לעצמנו מרחב קצת שונה של תשומת לעצמנו."</p> <p>👤 לאחר מכן הקריאי את נספח 1: "קחו נשימה עמוקה .. בשפות שונות, ממד הרוח מחובר לנשימה והמושגים קשורים זה לזה באופן עמוק."</p>	מוסיקה מהפלאפון/ אפשרות להשמעה

מערכים לישיבות צוות - ערכת ליווי רוחני לאנשי מקצועות הטיפול

שלב	זמן	תוכן	הערות/ עזרים
		<p>בעברית המילים "נשימה" ו"נשמה" נבדלות בקוצו של יוד בלבד. בערבית: "נפחה", משב רוח וגם מילה ל"רוח" במשמעות הנפש, ובלועזית: "spiritus" משמעותה בלטינית "נשימה", "breath". בסיפור הבריאה התנכ"י אלוהים נושף באפו של האדם נשמת חיים וכך הוא נוצר, כלומר נשימת האדם נוצרת מנשימת האלוהים. הנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, אף בלי שנשים לב אליה, עד שנשמתנו עוזבת את הגוף. הקדשת תשומת-לב לנשימה, מאפשרת מודעות לנשמה. כהתכוונות ראשונית להיכנס לעולם הרוח - קחו נשימה עמוקה..... שימו לב לנשימה, שימו לב לנשמה." (השאירו מספר דקות של שקט בחדר)</p>	
פתוחה	2 דק'	<p><b>הציגי את מטרת המפגש:</b>  "מתי בפעם האחרונה עצרנו את רצף השגרה וזכרנו להסתכל רגע על עצמנו כבני אדם, כאנשים"  "בשעה הקרובה נעסוק בהתמודדות שלנו כצוות עם השחיקה. ננסה לרכוש כלים חדשים להתמודדות עם שחיקה ותשישות חמלה מתוך התוודעות לגישות הנהוגות בליווי הרוחני.  נעסוק בהתמודדות שלנו ברמה האישית. ונבין שכולנו מתמודדים עם הקשיים הללו (נורמליזציה של התמודדות הצוות) וננסה לצאת עם כוחות מחודשים."</p>	
מהי תשישות חמלה	10 דק'	<p><b>אמפתיה - סימפתיה - מה זה בעצם אומר?</b>  <b>הקריני את הסרטון המצורף אמפתיה/סימפתיה</b>  <b>הסבירי:</b> "אמפתיה כפי שהיא מתוארת בסרטון היא חיבור עמוק למקום הקשה של האחר. כאנשי טיפול אנו נדרשים להיות אמפתיים ולהפגין חמלה שוב ושוב באופן יומיומי. לכן אנו חשופים לשחיקה ולתשישות חמלה."  <b>מהי תשישות חמלה:</b>  ראשית נציג את ההגדרה של תשישות חמלה - הציגי ורשמי על הלוח: "<b>חמלה</b>: חמלה היא מודעות עדינה לסבלם של אחרים והשאפה להקל עליהם."  "<b>תשישות חמלה</b>: היא שחיקה כתוצאה מדחק טראומטי שניוני. העשוי לנבוע מחשיפה מתמדת למצבי כאב, עצב ודיכאון, מצבי לחץ וטראומה רגשיים וקירבה למוות - היוצרים לחץ ומצוקה אצלנו כמטפלים."  <b>חשוב שנזכור כי על מנת להיות שם בשביל מישהו אחר אני חייב לשמור על הכוחות של עצמי:</b>  "כמו בהנחיות במטוס: קודם כל נשים מסכת חמצן על עצמנו ורק לאחר מכן נדאג לילד או לקשיש. כי אם לי אין חמצן, ואני לא נושמת אני לא יכולה לעזור לאחרים."</p>	מקרן, מחשב ורמקולים. <u>אמפתיה</u>
הוצגו על עצמנו	5 דק'	<p><b>שאלי: מהי "מסכת החמצן" שלנו?</b>  זוהי היכולת להיות בתשומת לב ומודעות לעצמי (mindfulness) על מנת לא להגיע להצפה רגשית ונפשית.  לזכור לאסוף משאבים המסייעים להתמודדות עם התשישות מתוך:  • שמירה על הצרכים האנושיים הפיזיולוגיים שלנו.</p>	

מערכים לישיבות צוות - ערכת ליווי רוחני לאנשי מקצועות הטיפול

שלב	זמן	תוכן	הערות/ עזרים
		<p>לישון טוב, לאכול נכון, למצוא זמן למנוחה ועצירה, להתנתקות ומילוי מצברים.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• סיפוק ומשמעות בעבודה.</li> <li>• מעטפת תומכת:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ חברים לעבודה</li> <li>○ מעטפת תומכת (Supervision) והדרכה</li> <li>○ תמיכה משפחתית וחברתית</li> </ul> </li> </ul> <p>ככל שיש איזון טוב יותר כך איכות החיים המקצועיים שלך תהיה יותר טובה.</p>	
אפשרות להרחבה	20 דק'	<p><b>אפשרות להרחבה (נספח 4) גשר מאחד: מולי להד ועפרה איילון :</b></p> <p><b>הסבירי:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ על פי המודל לכל אחד מאתנו יש ערוץ אחד או שניים דרכם אנו חווים את הקושי ודרכם גם למצוא משאבים להתמודדות.</li> <li>○ המודל מגדיר ראשי תיבות - גש"ר מאח"ד - גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ומשפחה, דמיון .</li> <li>○ כאשר כל אחד מאתנו יזהה איזה ערוץ עוזר לו נוכל לרכוש כלים להתמודדות טובה יותר.</li> <li>○ ההקשבה לאחרים מאפשרת למידה הדדית והרחבת המשאבים האישיים.</li> </ul>	נספחים בנושא
מה עוזר לי להתמודד	15 דק'	<p><b>דף מחשבה - מה עוזר לי להתמודד: (נספח 2)</b></p> <p>חלקי את הדף והנחי :          "חישבו על מקרה שבו הרגשתם שחיקה ונסו להבין, מה מאפיין את המקרה? באיזה מקומות הכי קשה לך?          לאחר מכן, עצרו וחשבו מה הן השיטות ומה הדברים שעוזרים לכם, ונותנים לכם את הכוח להתמודד (למשל - שמירה על הגוף, סיפוק, משמעות, עצירה, דיבור, שקט, מוסיקה וכו) "</p>	דף עבודה - נספח 2 בהתאם למספר המשתתפים
למידת עמיתים	30 דק'	<p><b>כעת נקיים למידת עמיתים :</b></p> <p>בקשי ממישהו אחד לשתף במקרה בו הוא הרגיש שחיקה, ננסה להבין יחד :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ מה היה הקושי באותו מקרה?</li> <li>○ כיצד בחר המספר להתמודד?</li> <li>○ האם הייתה אמפתיה?</li> <li>○ איך היה אפשר להתמודד אחרת?</li> <li>○ האם המספר שמר על עצמו?</li> <li>○ האם התייחס לעצמו בחמלה?</li> <li>○ האם יש מקומות בהם הוא מצליח לעצור ולנשום?</li> <li>○ חשוב: לא להעביר ביקורת, לא ליעץ, רק לשתף ולהקשיב.</li> </ul> <p><b>לסיכום:</b> אפשרי למשתתף המספר לסכם מה הוא לוקח מההתייחסויות של המשתתפים האחרים.</p>	
התמודדות ברמת המסמרת	5 דק'	<p><b>איך אנחנו כצוות שומרים על עצמנו:</b></p> <p><b>שאלו:</b> איך אנחנו כצוות יכולים לסייע אחד לשני?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ למי אני מספרת שקרה משהו קשה? בפני מי אפשר לבכות? למי באים בשביל חיבוק?</li> <li>○ האם נוכל להתחלק לזוגות "קבועים" שנמצאים שם אחד עבור השני?</li> <li>○ להקים "פינת נשימה", אולי עם משפטים מעוררי השראה על הקיר</li> </ul>	

מערכים לישיבות צוות - ערכת ליווי רוחני לאנשי מקצועות הטיפול

שלב	זמן	תוכן	הערות/ עזרים
		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ פינת קפה כדי להירגע לרגע</li> <li>○ רעיונות נוספים?</li> </ul>	
סיכום	10 דק'	<p><b>הקראת שיר סיכום - תפילת השלווה (נספח 3)</b>  נזכיר לעצמנו - לא הכל תלוי בנו, נעשה את המיטב במה שתלוי בנו.  👤 חלקי את תפילת השלווה והקריאי אותה והשמיעי.  לסיכום ערכי סבב בין המשתתפים ובקשי מכל אחד לומר:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מה הוא לוקח מהיום?</li> <li>• "במה אני מברך את עצמי"</li> </ul>	<p>תפילת השלווה + שתי אפשרויות להשמעה -</p> <p>1. <u>מיכאל בן נעים</u></p> <p>2. <u>אור ופליזה זוהר</u> (משולב עם מי שברך ואל נא רפא נא לה)</p>

## נספחים

### 1. קחו נשימה עמוקה :

"קחו נשימה עמוקה -  
בשפות שונות, ממד הרוח מחובר לנשימה והמושגים קשורים זה לזה באופן עמוק.  
בעברית: המילים "נשימה" ו"נשמה" נבדלות בקוצו של יוד בלבד.  
בערבית: "נפחה", משב רוח וגם מילה ל"רוח" במשמעות הנפש,  
ובלועזית: "spiritus" משמעותה בלטינית "נשימה", "breath".  
בסיפור הבריאה התנכ"י אלוהים נושף באפו של האדם נשמת חיים וכך הוא נוצר,  
כלומר נשימת האדם נוצרת מנשימת האלוהים.  
הנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, אף בלי שנשים לב אליה, עד שנשמתנו עוזבת את הגוף.  
הקדשת תשומת-לב לנשימה, מאפשרת מודעות לנשמה.  
כהתכוונות ראשונית להיכנס לעולם הרוח -  
קחו נשימה עמוקה.....  
שימו לב לנשימה, שימו לב לנשמה." ( לתת מספר דקות של שקט בחדר)

\*סרטון נוסף בנושא אמפתיה - [https://youtu.be/1Ny\\_PKrrPmE](https://youtu.be/1Ny_PKrrPmE)

2. דף מחשבה - מה עוזר לך להתמודד:

חשוב/י על מקרה שבו הרגשת שחיקה.  
תאר/י את המקרה: מה קרה?

---

---

מה מאפיין את המקרה? איך הרגשת? באילו מקומות היה לך הכי קשה?

---

---

חשוב/י מה הן השיטות ומה הדרכים שעוזרות לך ונותנות לך את הכוח להתמודד :

\_\_\_\_\_ .1

\_\_\_\_\_ .2

\_\_\_\_\_ .3

\_\_\_\_\_ .4

2. דף מחשבה - מה עוזר לך להתמודד:

חשוב/י על מקרה שבו הרגשת שחיקה.  
תאר/י את המקרה: מה קרה?

---

---

מה מאפיין את המקרה? איך הרגשת? באילו מקומות היה לך הכי קשה?

---

---

חשוב/י מה הן השיטות ומה הדרכים שעוזרות לך ונותנות לך את הכוח להתמודד :

\_\_\_\_\_ .1

\_\_\_\_\_ .2

\_\_\_\_\_ .3

\_\_\_\_\_ .4

3 - תפילת השלווה (מיוחס לכומר ריינהולד ניבור)

אלי,  
תן לי את השלווה  
לקבל את הדברים  
שאין ביכולתי לשנותם,  
את האומץ לשנות את הדברים  
אשר ביכולתי לשנותם,  
ואת התבונה להבדיל בין השניים.

---

3 - תפילת השלווה (מיוחס לכומר ריינהולד ניבור)

אלי,  
תן לי את השלווה  
לקבל את הדברים  
שאין ביכולתי לשנותם,  
את האומץ לשנות את הדברים  
אשר ביכולתי לשנותם,  
ואת התבונה להבדיל בין השניים.

---

3 - תפילת השלווה (מיוחס לכומר ריינהולד ניבור)

אלי,  
תן לי את השלווה  
לקבל את הדברים  
שאין ביכולתי לשנותם,  
את האומץ לשנות את הדברים  
אשר ביכולתי לשנותם,  
ואת התבונה להבדיל בין השניים.