

מערך 4:

פרידה ואובדנים

כללי - רקע

רקע - גישת הליווי הרוחני - למי שעוד לא 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 יגבש הבנה על משמעות העבודה בנושאי הפרידה והאובדנים ועל הצורך החשוב לתת לנושאים האלה מקום חברי הצוות יבינו טוב יותר את החוויה האישית שלהם בהתמודדות עם פרידות
- חברי הצוות יבינו שהחוויה ואופן ההתמודדות האישי שלהם עם פרידות עשוי להקשות עליהם להתמודד עם פרידות בעבודה
- לאפשר התמודדות אמיתית עם פרידות במקום העבודה שלנו וגיבוש האופן שבו נעשה זאת

משך המערך

שעה וחצי-שעתיים

חשוב שנשים לב

מתי נשתמש:

באופן כללי כהרחבת הדעת והכלים ובפרט בתקופה שאנחנו מרגישים שהנושא רלוונטי במיוחד על רקע ריבוי פרידות, ריבוי אובדנים או לקראת פרידה צפויה

דגשים לקראת העברה:








- חשוב לשים לב למרחב ולאופן בו נקיים את המפגש:
 - יצירת אירה 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.
- מומלץ לבדוק מראש אם מישהו מחברי הצוות נמצא בתקופה של רגישות יתר לנושא בתקופה בה נערך המפגש. כדאי לברר מראש אם קרה משהו חריג או נוצרה סיטואציה משמעותית במקום העבודה שלנו הקשורה לפרידה ואובדן. ניתן את הדעת בהתאם כיצד נכון להתייחס לרגישות:
 - ברמה האישית - נשקול קיום שיחה מקדימה רגישה להכנת האדם.
 - ברמת מסגרת העבודה - יהיה נכון לשלב באופן מובנה התייחסות בתוך המפגש לרגישות הקיימת ולחשוב מראש באילו חלקים, איך ומתי נתייחס לכך.

ציוד נדרש:

- אפשרות להשמעת מוסיקה - מוסיקת רקע לפתיחה ו"חלומות שמורים" לסיכום
- דפי מחשבה ומילות השיר חלומות שמורים לחלוקה למשתתפים
- עטים
- לוח וטוש
- נכין מראש טישו (במהלך המפגש ניתן גם לציין: "יש לנו כאן את הטישו. הכל בסדר, זה המקום שלנו")

מבנה המערך

שלב	זמן	תוכן	הערות/ עזרים
הטוטה	4 דקות	<p>קודם כל לנשום: נפתח בפסק זמן קצר לנשימה.</p> <p>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>	מוסיקה מהפלאפון/ אפשרות להשמעה

שלב	זמן	תוכן	הערות/ עזרים
		<p> לאחר מכן הקריאי את נספח 1 :</p> <p>” 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” שמשמעותה 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.” (מספר דקות של שקט)</p>	
פתוחה	דקה אחת	<p> הציגי את מטרות המפגש:</p> <p>”מתי בפעם האחרונה עצרנו כדי להסתכל רגע על עצמנו כבני אדם, כאנשים שמתמודדים עם מגוון פרידות במהלך חיינו”. ”בשעה הקרובה נעסוק בחשיבות של לעצור ליד הנושא של פרידה”</p>	
המקום האישי שלנו	10 דקות	<p>המקום האישי שלי עם פרידות</p> <p> הקריאי את הקטע - פרידה מאת עומאר כייאם</p> <p>”בהיפרד האור מהשמש, נברא הבוקר בהיפרד הפרח מהעץ, נברא הפרי בהיפרד האד מהים, נברא המטר כל החיים פרידה הם, ולמה נירא אותה שנינו? ”</p> <p> שאלו:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> איזה סוגי פרידות אתם מכירים? <input type="radio"/> איפה הפרידות תופסות כל אחד מאתנו? <input type="radio"/> למה זה כל כך קשה לנו? 	פרידה עומאר כייאם (נספח 2)
המקום האישי של המטופלים	20 דקות	<p>העלאת המודעות לפרידות ולאובדנים רבים שמטופלים חוו במהלך חייהם:</p> <p> הציגי : כל אחד מהאנשים עימם אנו עובדים טומן בחובו סיפור חיים שלם.  הנחי: כעת אשמח שכל אחד יחשוב על אחד מהמטופלים שלנו: אילו אובדנים הוא חווה במהלך חייו? חיים, עבודה, בית, בן זוג, משפחה, שיניים, יכולת גופנית, כוח - מה היה ואיננו.  לסיכום: שוחחו כיצד ניתן לכבד את הזיכרונות ולשמור על צלם אנוש.</p>	

מערכים לישיבות צוות - ערכת ליווי רוחני לאנשי מקצועות הטיפול

שלב	זמן	תוכן	הערות/ עזרים
ההתמודדות שלי בעבודה	30 דקות	<p>למידת עמיתים - "חווית הפרידה" בעולם העבודה שלנו:</p> <p>חלקי דף לכל אחד מהמשתתפים ובקשי מכל אחד לרשום מקרה משמעותי מהתקופה האחרונה בה הרגיש שהוא מתמודד עם סיטואציה מאתגרת של פרידה בגלל עזיבה, בגלל סיום או פרידה מאדם, עליה היה רוצה להתייעץ עם הצוות (למשל מקרה שבו התמודד עם צרכים רוחניים ואישיים של חולה ולא ידע מה לומר לו)</p>	דפי למידת עמיתים לחלוקה (נספח 4)
למידת עמיתים	20 דקות	<p>עיבוד ושיח משותף</p> <p>👤 בקשי מחבריי הצוות לשתף במקרים שעליהם חשבו:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ שתפו במקרה של פרידה ואיך הרגשתם? באיזה שלב הפרידה הייתה קשה? ○ שתפו במקרה שבו הצלחתם להיפרד בצורה טובה? ♥ נסו להציע יחד מה היה חיובי באופן ההתמודדות? ♥ מה ניתן היה לעשות בנוסף או בדרך אחרת? 	
סיכום	10 דקות	<p>שיר סיכום - חלומות שמורים אהוד מנור</p> <p>👤 חלקי את השיר "חלומות שמורים" (אהוד מנור/מתי כספי) והקריאי את השיר.</p> <p>👤 בקשי מכל אחד מהמשתתפים לבחור מילה או שורה וליצור בעזרתה ברכה, בה הוא מברך את עצמו בעקבות המפגש.</p> <p>👤 לסיכום השמיעי את השיר</p>	ציוד להשמעה, <u>חלומות שמורים</u> (אהוד מנור/מתי כספי)

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)

2 - פרידה מאת עומאר כייאם

בהיפרד האור מהשמש, נברא הבוקר
בהיפרד הפרח מהעץ, נברא הפרי
בהיפרד האד מהים, נברא המטר
כל החיים פרידה הם, ולמה נירא אותה שנינו?

3. חלומות שמורים | אהוד מנור

אי שם עמוק בתוך תוכנו
טמונים קולות וזיכרונות
מראות רבים שכבר שכחנו
ספרי פלאים ומנגינות.
כל זיכרונות ימים ימימה
החלומות הראשונים
וכל מילה של אבא אימא
שנאמרה לפני שנים.
אי שם עמוק בתוך תוכנו
טמונים קולות וזיכרונות
מראות רבים שכבר שכחנו
ספרי פלאים ומנגינות
עולם מופלא של ילדותנו
רדום בפנים בצל צלילים

אתנו הוא עד יום מותנו
חבוי בתוך תילי מילים.
ולפעמים שריד של ריח
או צליל מוכר או קצה מילה
משיב אליך גם אורח
מחזיר אל קו ההתחלה
ושוב את חולם כילד
ושוב אתה תמים כאז
אתה נמצא בתוך התכלת
הכל נשמר דבר לא גז.
אי שם עמוק בתוך תוכנו
טמונים קולות וזיכרונות
מראות רבים שכבר שכחנו
ספרי פלאים ומנגינות .

3. חלומות שמורים | אהוד מנור

אי שם עמוק בתוך תוכנו
טמונים קולות וזיכרונות
מראות רבים שכבר שכחנו
ספרי פלאים ומנגינות.
כל זיכרונות ימים ימימה
החלומות הראשונים
וכל מילה של אבא אימא
שנאמרה לפני שנים.
אי שם עמוק בתוך תוכנו
טמונים קולות וזיכרונות
מראות רבים שכבר שכחנו
ספרי פלאים ומנגינות
עולם מופלא של ילדותנו
רדום בפנים בצל צלילים
אתנו הוא עד יום מותנו
חבוי בתוך תילי מילים.
ולפעמים שריד של ריח
או צליל מוכר או קצה מילה
משיב אליך גם אורח
מחזיר אל קו ההתחלה
ושוב את חולם כילד
ושוב אתה תמים כאז
אתה נמצא בתוך התכלת
הכל נשמר דבר לא גז.

אי שם עמוק בתוך תוכנו
טמונים קולות וזיכרונות
מראות רבים שכבר שכחנו
ספרי פלאים ומנגינות .

4. דף מחשבה - "חווית הפרידה" בעולם העבודה שלנו:

חשובי/י על מקרה משמעותי מהתקופה האחרונה כשהרגשת שאת/ה מתמודד/ת עם סיטואציה מאתגרת של פרידה בגלל עזיבה, בגלל סיום או פרידה מאדם. מקרה עליו היית/ה רוצה להתייעץ עם הצוות
א. תארי/י את המקרה

ב. מה מאפיין את המקרה? מה הרגשת?

ג. נסה/י לחשוב כיצד התמודדת עם הפרידה?

ד. נסה/י לחשוב מה עזר לך? מה הקשה עליך?

4. דף מחשבה - "חווית הפרידה" בעולם העבודה שלנו:

חשובי/י על מקרה משמעותי מהתקופה האחרונה כשהרגשת שאת/ה מתמודד/ת עם סיטואציה מאתגרת של פרידה בגלל עזיבה, בגלל סיום או פרידה מאדם. מקרה עליו היית/ה רוצה להתייעץ עם הצוות
ב. תארי/י את המקרה

ב. מה מאפיין את המקרה? מה הרגשת?

ג. נסה/י לחשוב כיצד התמודדת עם הפרידה?

ה. נסה/י לחשוב מה עזר לך? מה הקשה עליך?
