
טיפול קבוצתי להורים לצאצאים פגועי נפש מהמגזר החרדי

פרומי גוטליב, M. S. W.

במהלך העבודה הטיפולית והמערכתית השוטפת הנערכת במרפאת בריאות נפש ייעודית לאוכלוסייה חרדית לגבי פגועי נפש צעירים, עלה בחדות

ובברור הצורך בעבודה עם הורי החולים. ההורים מתמודדים מדי יום ביומו עם רגשות קשים, כגון: כעס, חרדה, אשמה, חוסר אונים, פחד, אכזבה ועוד. רגשות אלה מעוררים שאלות וספקות, הפוגעים בשיקול הדעת וביכולת להתמודד עם המחלה. הורים אלו זקוקים למסגרת תומכת ומדריכה, אשר תוכל להשיב להם את סמכותם ההורית.

חשוב לזכור, שהן הידע הכללי והן הנכונות להתחלק במצוקות הנ"ל עדיין אינם רווחים במגזר החרדי, מה שעשוי להכביד על ההתמודדות של הצעיר ושל הוריו להחריף את המצוקה ואפילו להקרין על התנהלות המשפחה ושלמותה.

הרציונאל להקמת הקבוצה בא מתוך התנסות חווייתית קודמת של כותבי המאמר

בשתי קבוצות קודמות שהקמנו אחת לאמהות והשנייה לאבות לילדים פגועי נפש התוצאות היו חיוביות, בכיוון של שינוי חשיבה, ושינוי התנהגות של ההורה כלפי הילד החולה (והילדים האחרים בכלל).

קבוצת האבות מהמגזר החרדי, בקשה לקראת סוף הפגישות, לקיים פגישה משותפת עם נשותיהם, ע"מ

להמחיש להן את השינויים שעברו בקבוצה ולשתף אותן בהם. בפגישה המשותפת הדגישו הנשים את השינוי שחל אצל בעליהן בהתייחסותם לילדים החולים, ולמשפחה בכלל, והעלו את הצורך בקבוצה משותפת לשני ההורים יחד, ע"מ לקדם את ילדיהם כתוצאה משינויים שחלים בהם הנשים בקשו להבין את התהליך ע"מ לבנות שיתוף והבנה עם הבעלים, ולא ליצור פערים בהתנהגויות מול הילדים.

מטרת הקבוצה:

לשנות דפוסי מחשבות שליליות והתנהגויות שמחזקות מחשבות שליליות ע"מ לאפשר כלים להתמודדות עם 6 נושאים עיקריים: המצוקה הרגשית, יחסי המשפחה הגרעינית והמורחבת, חילוקי דעות בין ההורים, החברה והסטיגמה, קבלת החלטות, תחושת האובדן וחוסר האונים.

מפגש רציף וקבוע עם הורים עם בעיות דומות, ייתן להם תמיכה וחיזוק, יעורר את האמונה ביכולת ההורית, יפחית רגשות בדידות ויצור מקום מפגש בו ניתן יהיה להעלות שאלות הקשורות בהתמודדות במחלה.

הערכות לקראת הקמת הקבוצה:

מאחר ומדובר בקבוצה מעורבת מהמגזר החרדי, ובתכני הנושאים עלולות לעלות בעיות הלכתיות, שיתפנו פוסקי הלכה ידועי שם ברעיון הקמת הקבוצה וברוח התכנים המוצעים ובקשנו את האפשרות לסיוע מצידם במידת הצורך.

פוסק מוכר תמך מאד ברעיון הקמת הקבוצה והתנה זאת בשני תנאים:

(א) שגיל ההורים יהיה מעל 40 שנה

(ב) צורת הישיבה תהיה אם-אב, אב-אם (כלומר אישה ליד אישה וגבר סמוך לגבר)

בהתייעצות בין כותבי המאמר החלטנו על שני מנחים גבר ואישה (א) ע"מ לאפשר הרגשת נוחות ותמיכה רגשית לגברים ולנשים.

(ב) לשמש מודל לשיתוף פעולה, לקבלת החלטות ולפתרון קונפליקטים.

החלטנו על 2 מנחים גבר ואישה (א) ע"מ לאפשר הרגשת נוחות ותמיכה רגשית לגברים ולנשים, (ב) לשמש מודל לשיתוף פעולה לקבלת החלטות ולפתרון קונפליקטים

החלטנו על בחירת 6 זוגות במחשבה שיגיעו לפחות 10 חברים לכל מפגש מה שיאפר דיון נרחב מצד אחד והתייחסות לכל אחד מצד שני.

החלטנו לראיין הורים שלהם ילד הסובל ממחלת הסכיזופרניה, ומטופל במרפאה, ע"מ לבחור מתוכם את חברי הקבוצה.

חשבנו שהורים אלה מתמודדים עם מצוקה קשה מאד וזקוקים להדרכה ולתמיכה רבה.

ראיינו כ-40 זוגות מתוכם בחרנו 6 זוגות הורים שהתרשמו שיש להם מוטיבציה לשינוי, והם בעלי אחריות ויכולת להגיע למפגשים באופן סדיר.

נפגשנו עם כל זוג בנפרד הסברנו להם את מהות הגישה הקוגניטיבית התנהגותית בקשנו לשמוע מה הציפיות שלהם (בהתאם בנינו את תכני הפגישות), הסברנו להורים את המחויבויות שלהם: השתתפות של שני ההורים בכל המפגשים, עמידה בלוח זמנים, הכנת שיעורי בית ושמירה על סודיות. שבועיים לפני המפגש הראשון נשלחו מכתבי תזכורת להורים ויומיים לפני המפגש נערכה תזכורת טלפונית

עפ"י בקשת ההורים הפגישות נערכו בשעות הצהריים, בהתאם לזמני התפילות.

מבנה הפגישות המתוכנן:

תוכננו 10 מפגשים לתקופה של חודשיים וחצי, בתקופה בה אין חגים כדי לשמור על רצף פגישות

החלטנו להגיש כיבוד קל לפני כל מפגש (א) זו שעת צהריים

(ב) לצורך הפגת המתח וגיבוש

בפתיחת כל מפגש יינתן משוב על הפגישה הקודמת

התייחסות לשעורי הבית:

דיון תיאורטי ומעשי בתכנים השונים. חשבנו שלהגברת התובנה והיישום כדאי לשלב חומר מקצועי. לדוגמא: התייחסות לנושא האובדן כשמגלים שהילד שהיה בריא נעשה חולה, או הנושא של קנאת אחים

בסיכום המפגש שילוב תוכן רוחני מהמקורות או מחז"ל בהתאם לתכני המפגש(לדוגמא: כשדברנו על וויתור או פשרה בין בני זוג הרב לוין הביא סיפור של הרב אריה לוין על מתנת נישואין שקרא לה "סוף"-סבלנות, ותור פשרה

כאשר דברנו על הדרישות הלא ריאלייות של ההורים מהילד החולה ושמנו את הדגש להתייחסות לכוחות שלהם ולא לחולי הביא הרב לוין את משל השועל והאווז. האווז ניסה לצאת מהביצה בעזרת רגליו וכמעט טבע ואז אמר לו השועל שישתמש בכנפיו.

לפני כל מפגש ישבנו –המנחים-מספר דקות ודנו בנושא שנעלה בפגישה, ובתום הפגישה ערכנו סיכום של הנושאים שעלו בקבוצה

שילבי התפתחות התהליך הקבוצתי:

לפגישה הראשונה הגיעו 4 זוגות, 2 מתוך 6 הזוגות שנבחרו לקבוצה הגיעו בגפם אב אחד ואם אחת, הבהרנו שהקבוצה מיועדת לזוגות, 2 ההורים לא הסכימו לוותר, האישה בקשה שנשכנע את בעלה להגיע, טלפנו אליו ונוכחנו לדעת שהוא שתוי, ואינו מתאים לקבוצה.

הגבר טען שאשתו לא מסוגלת להשתתף בקבוצה כזו מאחר שזה יגביר את הדיכאון שקיים כבר ממילא אצלה בעקבות מחלת הבן. אך הוא אינו מוכן לוותר על הקבוצה וחושב שזה שרות שמגיע לו, חברי הקבוצה השתכנעו שיש לצרפו בגפו לקבוצה,

אנו התנדדנו בכל תוקף והצענו לו לחבור לקבוצת אבות. בהמשך הגיעה עם אשתו שאינה דיכאונית כלל ותרמה רבות לקבוצה.

פגישה 1: הכרות, חזרה על מטרות הקבוצה, עריכת חוזה, הסבר קצר מחודש על עקרונות ה-C.B.T.

במהלך הפגישות חלו שינויים רבים אצל ההורים למטרות הבהרה חלקנו את השינויים ל-7 חלקים

שלב 1: ההורים התייחסו למצוקות שהבן גרם להם ולא למצוקות של הבן החולה.

דוגמא: אירוע: הבן שוהה בשירותים זמן ממושך ולא נותן לאף אחד להיכנס

מחשבה: הוא בכוונה לא מאפשר לי להיכנס-אגואיסט

רגש: כעס תסכול אכזבה

התנהגות: צעקות ושימוש בשמות גנאי כלפי הבן
שינוי חשיבה: הוא לא עושה לי דווקא, הוא נמצא שם עם עצמו וטוב לו להיות לבד
רגש: רחמים

התנהגות: התייחסות לרגשות הבן: אני מבין שנעים לך לשבת בשירותים, תאפשר לי להיכנס לכמה דקות ותחזור.

שלב 2: ההורים הבינו שעליהם להתמקד בבן החולה, בצרכיו וברגשותיו, אך עדיין לא הפנימו את התהליך של שינוי החשיבה.
דוגמא: אירוע: הבן דחף את האימא.
מחשבה: אני יודעת שמהו עיצבן אותו, אבל אני עושה בשבילו כ"כ הרבה שזה לא מגיע לי
רגש: אכזבה מהולה בהזדהות
תגובה: גם אם אתה עצבני אתה לא צריך לדחוף אותי זה לא יפה
שינוי חשיבה: הוא אינו יודע להביע את מה שכואב לו
רגש: רחמים, כאב

תגובה: אתה בד"כ מתנהג יפה, אתמול עשית דבר כ"כ יפה, עכשיו עשית משהו שלא אהבתי, אתה יכול לשתף אותי במה שמציק לך שגורם לך להתנהג כך.

שלב 3: ההורים הבינו את הרעיון של שינוי החשיבה אך עדיין לא הצליחו ליישם אותו
ההורים דברו על כך שאנחנו צריכים לשדר לבן שאנחנו אוהבים אותו גם כאשר כועסים עליו, לנתן לו את ההרגשה שמבינים כמה קשה לו, אך בפועל לא בצעו זאת עדיין
דוגמא: הבן עישן סיגריות בשבת במרפסת
מחשבה: הוא חולה ולא יכול לדחות סיפוקים
רגש: כאב

תגובה: מה יחשבו עלינו השכנים שיראו אותך מעשן בשבת (למרות ההבנה עדיין החשיבה הראשונית על עצמם קיימת)

4: ההורים הצליחו ליישם שינוי חשיבה יותר באירועים שקרו לאחרים, מאשר באירועים שלהם.
דוגמא: אירוע: הבן לא רוצה לצאת להוסטל.
מחשבה: עקשן כמו פרד, א"א לדבר איתו בכלל.
הקבוצה: תחשבו שהוא לא עקשן אלא עומד על שלו בגלל סיבות שיש לו .
האב: עם עקשן לא ניתן לנהל שיחה, עם אדם שעומד על שלו ניתן להתווכח.

רגש:קבלה, הכלה

תגובה: תסביר לי את המניעים שלך להתנגדות להוסטל

שלב 5 : ההורים הרגישו שנעזרו בקבוצה ויכולים ליישם את שינוי החשיבה, מרגישים יותר משוחררים, יותר רגועים והרבה פחות מתוסכלים.

ההורים השתמשו בביטויים כמו: "אני מזדהה איתך", "אני מבין שקשה לך". הייתה אם שלא הייתה מסוגלת להביע רגשות חמים (כלפי כל בני המשפחה) והיא אמרה שהתחילה לראות את המצוקה של בנה בעיניים והצליחה לומר לו אני אוהבת אותך.

דוגמא לשינוי חשיבה: אירוע: הבן לא מצטרף לארוחות שבת לשולחן (אוכל אכל שמכין לעצמו)

בעבר חשבו שמזלזל בהם רוצה לבייש אותם וכעסו עליו

שינוי חשיבה: מרגיש לא נוח שכלם מספרים חוויות יפות בשולחן, או אומרים דברי תורה רגש: כאב, חמלה.

תגובה: קשה לך לשבת ליד השולחן, אתה חסר לנו הבאנו לך מנה אחרונה שאתה אוהב

שלב 6: ההורים דיווחו שיצאו מהפגישה בהרגשה חגיגית.

ההורים נפתחו יותר לעומק, והעלו בעיות מעבר לקשר בינם לילד החולה, בעיות בזוגיות וביחסים עם הילדים הבריאים

אירוע: הבעל לא יוצא לשום אירוע משפחתי או חברתי במשך שנים האישה יצאה לבד בשל אי הנעימות הכרוכה בכך הפסיקה גם לצאת ויושבת כל היום בבית

המחשבה שלה הייתה שבעלה עסוק רק בלימוד ולא מתייחס לצרכיה הייתה מתוסכלת וכעוסה.

הקבוצה עודדה אותה לשאול את בעלה לסיבה לאי נכונותו לצאת ולא להחליט על דעת עצמה בעל עם דמעות בעיניים הבהיר שלא מסוגל לעמוד בלחץ השאלות החברתי: "נו מתי הבן שלך יתחתן"

האישה הייתה המומה מכך שלא חשבה שבעלה סובל כל כך וחשבה רק על עצמה והלמידה שיש לדבר על דברים שמפריעים ולא להסיק מסקנות שרירותיות

אירוע: הבת מתלוננת שהבן החולה מציק לה

בעבר המחשבה הייתה איזו אגואיסטית מה לנו קל איתו ומאד כעסו עליה והתגובה הייתה "מה את רוצה, שנהרוג אותך".

כיום מבינים שזה שהיא לא חולה לא אומר שאינה זקוקה להתייחסות אליה ולצרכיה והרגש הוא הזדהות עם הכאב והכעס שלה והתגובה: הוא באמת מעצבן אותך, הוא מקנא בך ורוצה להתקרב אלייך, אנחנו נטפל בזה ונסביר לו שזו לא הדרך להתקרב אלייך.

שלב 7: ההורים התייחסו לפחדים של ילדיהם ושלהם מפני העתיד

דוגמא: הבן שואל: "מה יהיה איתי, איפה אני אהיה בעוד 5 שנים, מה יהיה איתי כשאתם תלכו מהעולם?"

בנושא זה החרדה של ההורים מאד גבוהה והיה להם קשה להשתמש בשינוי החשיבה מחשבה: הוא צודק, באמת מה יהיה איתו

רגש: פחד דאגה

תגובה: אל תדאג יהיה בסדר

הבן עונה: את התשובה הזאת אני שומע כל הזמן

שינוי חשיבה: להתייחס לדאגה שלו להכיל אותה: אתה חושש שאם אנחנו לא נהיה לא יהיה מי שידאג לך?

רגש: כאב חמלה הזדהות

תגובה: זה טבעי שאתה חושש, זה באמת מפחיד אם לא יודעים מה הולך לקרות, גם אנחנו חושבים על זה ובודקים את כל השירותים הקיימים במדינה כדי שנוכל לסדר לך את הסידור הטוב ביותר.

משוב וסיכום:

עבודה קבוצתית עם גברים בכלל ועם זוגות בפרט לא קיימת במגזר החרדי, למרות שההורים משועים לעזרה ולמתן פורקן למצוקתם.

המשפחות במגזר החרדי רוצות לפתח את מודעותם העצמית ויכולתם הרגשית בקשרים עם הילדים החולים.

ההורים ציינו את השינוי שחל בהם מבחינת תהליכי חשיבה ורגשות.

ההורים ציינו שמרגישים שינויים בכמה תחומי חיים, ראשית ציינו שלמדו להכיר טוב יותר ולהתייחס טוב יותר לצרכים של עצמם, מה מניע אותם בהתייחסותם לילד החולה.

למדו לראות את הבן החולה כאדם בעל צרכים מחשבות רגשות שהוא גם חולה, וההתייחסות אליו צריכה להיות כמו אל אדם רגיל, לא לפסול כל דבר שלא נראה לנו, לנסות להבין מדוע עושה-אומר את מה שעושה-אומר.

ההורים הדגישו שהפגישות עזרו להם להכיר טוב יותר האחד את בת זוגו ולהיפך, ולהבין את המניעים שלהם עצמם בהתייחסותם לבן החולה.

ההשתתפות בקבוצה אפשרה להם להעיר אחד לשני על התנהגות פחות מתאימה ברוח טובה יותר. ההערות לא היו בעלות גוון אישי כמו: "איך אתה מתנהגת עם הבן?" אלא יותר בכיוון של "אתה זוכרת מה דברנו בקבוצה על..."

נקודה נוספת שההורים ציינו הייתה לגבי הילדים הבריאים. לחלק מההורים היה כעס סמוי על הילדים הבריאים יותר מאשר על הילד החולה. מהילדים הבריאים ציפו להבנה, לווייתורים,

לעזרה, לתמיכה, וכעסו כשאלה היו שקועים בעצמם. הקבוצה עזרה להם להבין שלמרות שהילדים בריאים, יש להם גם צרכים ורגשות וזקוקים להורים שלא תמיד היו שם בשבילם, בגלל הילד החולה.

ההורים ציינו שקבלו כלים להתמודדות עם חיי היומיום, כמו התגברות על חוסר יכולת לתקשר עם הבן החולה בנושא היציאה מהבית להוסטל, וויכוחים בנושא נטילת תרופות, חוסר נכונות מצד הבן החולה לעבור בדיקות תקופתיות ההורים קבלו כלים לדרוש מהבן למלא מטלות בבית בחוץ בהתאם ליכולתו.

ההורים הדגישו שלמדו להכיר את עצמם דברים שלא העזו לבטא אפילו בפני עצמם, ובודאי שלא היו חולמים להעלות אותם בקבוצה, עלו באופן טבעי והם שמחים על כך.

ההורים ציינו שהשתתפות בקבוצה נתנה הרגשה טובה, הרגישו שיכולים להיפתח כי האנשים האחרים נושאים בעול כמו שהם ומבינים אותם. זה גם אפשר להם לקבל בקורת ולראות בה הארה ולא הערה.

ההורים ציינו שקבלו כלים טובים להתמודדות אך עדיין חשים שהם בתחילת הדרך ולמרות שקלטו והפנימו את הגישה, ישנם עוד תחומי חיים ו'או אירועים בחיים שהם בטוחים שיקשה עליהם להתמודד אתם. הייתה מחשבה של ההורים להיפגש באופן עצמאי אך חושבים שעדיין זקוקים ליווי מקצועי אחת לזמן מסוים.

*ההורים בקשו להמשיך ולהיפגש פעם בחודש עם ליווי מקצועי ע"מ לחזק את המיומנויות שרכשו לפני שימשיכו כקבוצה לעזרה עצמית, ונענו בחיוב.

ביבליוגרפיה:

1. אורון ישראלי: "קבוצת תמיכה להורים שילדיהם התאבדו-מהנחיה מקצועית לעזרה עצמית". חברה ורווחה אוגוסט 2000 כרך 3 361-380.

2. גלעד דינה ואונגר לאה: "מודל להתערבות קבוצתית עם חולי סרטן" חברה ורווחה ספטמבר 2003 כרך 3 345-362.

3. יחיאלי חלי: "מודל להתערבות קבוצתית פסיכו-חינוכית עם בני זוג המתמודדים עם נכות פסיכיאטרית" חברה ורווחה מרץ 2004 כרך 1 79-100.

4. Bottomley, A; Humton, S.J. Robert, G; Jones, L; & Bradley, C. (1996) A pilot study of cognitive behavioral therapy with social support group intervention with newly diagnosed cancer patients. Journal of Psychosocial Oncology 14, 65-83.