

פרק 1 - מעגל החיים

חלון לרוח בזקנה

תקופת הזקנה המלווה בשינויים, מעברים ובאובדנים מגבירה את ההרהורים על סוף החיים ומעמיקה את תחושות הדיכאון והייאוש. דווקא בתקופה זו קיימת אפוא חשיבות גדולה ליצירת המרחב הרוחני, המכוון לנוכחות, משמעות, חמלה ותקווה.



חלון לרוח בזקנה

תקופת הזקנה מלווה באובדן חברים, בני זוג ובני משפחה, שינויים ומעברים המובילים לעיתים את האדם להרהורים על סוף החיים ולתחושות דיכאון וחוסר תקווה. לצד כל אלה קיימת ירידה בתפקוד הפיזי והקוגניטיבי, ירידה במצב הכלכלי וירידה באיכות החיים.

תקופת הזקנה מאופיינת בשינויים גופניים בין אם איטיים ומתמשכים כתוצאה ממחלה ובין אם פתאומיים כתוצאה מאירוע מוחי או נפילה.

הכאב המתמשך, המלווה פגיעות גופניות אלה, משפיע מאוד על איכות החיים מבחינה נפשית, גופנית וחברתית. בחלק מהמקרים ההידרדרות הפיזית המשפיעה על הנפש, עלולה לגרום לדיכאון, ייאוש, תסכול וחוסר אונים.

לכן, דווקא בתקופה זו חשוב המרחב הרוחני, המרחב בו מתאפשרת נוכחות של כאב תוך חיבור למשמעות, חמלה ותקווה היכולים להקל על הזקן ולסייע לו במתן ערך ומשמעות להווה. זכרו כמה חשוב גם לנו, כאנשי טיפול הנעזרים בכלים בליווי רוחני וגם לזקנים עצמם, לזכור את דרך החיים, היופי, הקושי, המסע הארוך שכולנו נמצאים בו. עלינו לאפשר לזקן לשבת לנוח בצד הדרך, להיזכר, לחלום, לפחד ולקבל השראה מהקשיים ומהיופי כאחד.

לסרטון על ליווי רוחני בזקנה

הדרך יפה עד מאד - אָמר הנער.

הדרך קשה עד מאד - אָמר העלם.

הדרך ארכה עד מאד - אָמר הגבר.

ישב הזקן לנוח בצד הדרך.

צובעה השקיעה שיבתו בְּפִזָּא וְאָדָם,

הדשא מבהיק לרנגליו בטל-הערב,

צפור אחרונה של יום מעליו מזמרת:

התזכר מה יפתה, מה קשתה, מה ארכה הדרך? "שירי"

סוף הדרך"

(לאה גולדברג)

ליווי רוחני במוסדות לזקן

הכניסה לבית האבות, בין אם כתוצאה מבחירה של האדם ובין אם כתוצאה מבחירתם של אחרים מכורח הנסיבות, מנתקת את האדם מסביבת החיים המוכרת לו. ניתוק מהחברה ומהסביבה הטבעית יוצר לעיתים תחושת בדידות וגורם לאדם לחוש את זקנתו ביתר שאת.



המעבר לבית האבות מציב אתגרים וקשיים חדשים הקשורים לאובדן וריחוק ועליהם נוסף הצורך בהסתגלות למקום חדש ולאנשים חדשים. חלק מהדיירים החדשים בבית אבות מרגישים חסרי תועלת ודחויים בידי משפחתם, אחרים מתמודדים עם תחושות של ריקנות פנימית, שעמום וכחדים שמא הגיעו לתחנה האחרונה בחייהם. תחושת הערך מתחלפת בתחושת תסכול ותלות.

סוגיית המוות, המופיעה בתדירות גבוהה בבית האבות, דורשת התייחסות שלנו כאנשי טיפול הן ברמת התקשורת והצורך של הדיירים לשתף אותנו במחשבותיהם ורגשותיהם והן ברמת הליווי של הקשישים בעת גסיסתם. תפקידנו להיות זמינים עבור הזקן, בני משפחתו, חבריו ואף למטפלים ולאנשי הצוות בבית האבות, ולמצוא את הדרך לציין ולכבד את המוות הן לפני והן אחרי התרחשותו.

הליווי הרוחני במקרים אלו עוזר לאדם לאתר את משאביו הרוחניים ולגלות את משמעות ההווה. מלווה רוחני המצטרף לצוות יכול ללוות את המטופלים וגם לסייע לצוות להעמיק את יכולותיהם להתמודד במצבים אלו.

ליווי רוחני לניצולי שואה

ניצולי שואה מתמודדים עם טראומות, זיכרונות ורגישויות רבות המציפים אותם לעיתים תכופות. לעיתים הם נושאים עמם שנים רבות של פרידה בלתי פתורה, תחושות כעס, אשמה וגעגועים.



אם נרצה לסייע להם על פי השיטות הנהוגות בליווי הרוחני ננסה להיות איתם ברגעי האימה שלהם. יש ניצולי שואה שקל להם יותר לדבר ולשתף אחרים בזיכרונות והם עושים זאת בפני מי שמוכנים לשמוע ולהקשיב להם. אך יש גם ניצולים מוכנמים יותר שאינם מדברים על עברם ומעדיפים להימנע מהעלאת זיכרונות הזוועה שלהם.

תפקידנו בהקשר זה לשמוע, להקשיב ולהכיל את הסיפורים וגם את השתיקות, לכבד את הזיכרון וגם את השכחה, להיות נוכחים בהווה של האדם ולקבל את הבחירה האישית שלו.

ליווי רוחני לחולים בדימנציה

מחלת הדמנציה מאופיינת בחוויית אבדן הקשר והחיבור לסובבים ולקרובים. שלבי המחלה מאופיינים בתפיסת מציאות מוטעית, בהתכנסות עצמית, במבט ריק ובדיבור חסר משמעות.



נתונים אלה מקשים עלינו כשאנו מנסים להיעזר בכלים מעולם הליווי הרוחני המחייב אותנו עלינו להיות רגועים, קשובים, נוכחים, סבלניים ויצירתיים תוך מאמץ לרדת לעומקה ולרכך את חוויית של האדם הסובל מהמחלה. במקרים כאלו הליווי מתבסס על אינטואיציה והתכוונות יותר מאשר על מילים ושכלתנות. המלווה נדרש ללכת עם לבו של המטופל, להתמקד בתחושות ולהגיב על פי האינטואיציה שלו. ההתחברות לאדם נעשית לרוב ללא מילים אלא באמצעות מגע, קול, שירה והמהום.

[לצפייה בסרטון על ליווי רוחני לחולים בדמנציה](#)

ליווי רוחני במצבי אובדן פתאומי ושכול

מדי שנה נהרגים בישראל כ- 1000 איש כתוצאה מתאונות דרכים, התאבדות ורצח. אירועים טרגיים אלה קוטעים באכזריות את מהלך חייהן של משפחות הנפגעים, העומדות בפני תהליך ארוך וכואב של התמודדות עם אובדן וניסיון להסתגל לחיים ללא יקירם.



ליווי רוחני במצבי אובדן ושכול

מדי שנה נהרגים בישראל כ- 1000 איש כתוצאה מתאונות דרכים, התאבדות ורצח. אירועים טרגיים אלה קוטעים באכזריות את מהלך חייהן של משפחות הנפגעים, העומדות בפני תהליך ארוך וכואב של התמודדות עם אובדן וניסיון להסתגל לחיים ללא יקירם. בני המשפחה השכולים מתמודדים עם חיים שלמים שהשתנו, כאב בלתי נתפס, תחושות קשות ושאלות "גדולות" על משמעות החיים והמוות. תחושות אלה מובילות לעיתים קרובות למשבר משמעות ומשבר רוחני המשפיעים על חייהם בכל הרבדים למשך תקופה ארוכה לאחר המוות של יקירם. בתוך כך הם מנסים להתמודד עם שאלות על משמעות האובדן, שכר ועונש, גורל, מדוע קרה הנורא מכל (דווקא לי), כיצד ניתן להבין את האירוע הקשה והבלתי נתפס לצד שאלות אמוניות, והתמודדות עם תחושות קשות של כעס, בושה ואשמה.

רובד טבעי נוסף בתהליך האבל נקרא בספרות המקצועית "הקשר עם המת". זהו סוג של שיח פנימי של האדם עם בן משפחתו שהלך לעולמו. שיח זה יכול לבוא לידי ביטוי בדיבור, בכתיבה, בחלומות, בחיפוש ומציאת "סימנים", במורשת הנפטר ובהנצחה. כל אדם בדרכו

[לחצו לצפייה בסרטון על ליווי רוחני במצבי אובדן פתאומי ושכול](#)

מהות הליווי הרוחני מאפשרת שהייה עם שאלות קשות אלו, נוכחות עם הכאב, עדות לסיפור האישי, התייחסות למהות הקשר המתמשך עם המת, חיבור ל"מה שמעבר לאדם" ושאלות של משמעות החיים, חלומות ותקווה.

בנוסף, במצבים אלו שהינם קשים מנשוא: אנחנו כאנשי מקצוע מתקשים בעצמנו לעיתים להכיל את הכאב הבלתי אפשרי, ופוגשים בתוכנו רצון עמוק להקל על הסבל ויהי מה. לכן אנו עשויים לנסות להתמקד בלנסות לעודד, לתת פתרונות, להתמקד בכוחות ובמשאבי התמודדות – ולא להותיר מספיק מקום/קשב להיות בנוכחות עם האדם בכאבו.

גישת הליווי הרוחני מסייעת לנו לכוון את עצמנו "פשוט להיות". בנוכחות מלאה, בקשב עמוק, "בלי לרצות שום דבר."

אם תִּפְגֹּשׁ אָדָם שָׁבוּר

שֵׁב אֵתוֹ

עַל סֵף הַשֶּׁבֶר הָאָרוּר

אֶל תְּנַסֶּה לִתְקוֹן

אֶל תִּרְצֶה שׁוֹם דְּבָר

בִּירְאָה וּבְאֵהֶבֶת הַזֹּלָת

שֵׁב אֵתוֹ

שְׁלֵא יִהְיֶה שָׁם לְבַד

(סמדר ויינשטוק)

מרכזי הסיוע לאובדן פתאומי ושכול של משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים מציעים ליווי רוחני על ידי מלווים רוחניים מוסמכים כאחד מהשירותים בסל המענים לבני המשפחה המתמודדים עם אובדן פתאומי על רקע אזרחי.



הליווי מתקיים לרוב באופן פרטני בבית המשפחה אך יכול גם להתקיים במרכז הסיוע או בקליניקה פרטית. כמו כן, לעיתים נפתחות קבוצות תמיכה רוחנית לבני משפחה.

הליווי הוא בדרך כלל במקום טיפול פרטני, אך יכול לבוא גם כהשלמה לפני או אחרי השתתפות בקבוצת תמיכה טיפולית או מענה אחר שמפעילים מרכזי הסיוע בתחום.

[לפנייה למרכזי הסיוע](#)

[פנייה לליווי רוחני באובדן ושכול](#)

ליווי רוחני בעבודת הייעוץ החינוכי:

באי מוסדות החינוך מתמודדים עם שלל אתגרים בשיגרה עמוסה בכל ימות השנה. לחצים להישגיות, קשיים חברתיים ומשברים בין-אישיים משפיעים על מצבם הנפשי. במצבים אלו החוסן האישי והמשפחתי שלהם עלול להיפגע, והם נמצאים בסכנה לשחיקה של משאביהם הפיזיים הנפשיים והרוחניים.



ליווי רוחני בעבודת הייעוץ החינוכי

באי מוסדות החינוך (תלמידים וצוותי חינוך) מתמודדים עם שלל אתגרים בשיגרה עמוסה בכל ימות השנה. לחצים להישגיות, קשיים חברתיים ומשברים בין-אישיים משפיעים על מצבם הנפשי. בנוסף, הם מתמודדים לעתים עם מצבי משבר פתאומיים או מתמשכים, מחלות קשות, טראומה ומצבי אובדן ושכול, חירום ואסון. במצבים אלו החוסן האישי והמשפחתי שלהם עלול להיפגע, והם נמצאים בסכנה לשחיקה מתמדת של משאביהם הפיזיים הנפשיים והרוחניים. אנשי המקצוע בתחומי הייעוץ והטיפול מביעים צורך עמוק ליצירת מרחבים של שקט ונוכחות, של קשב ממוקד, של זמן לחלומות, להאטה ולהקשבה עמוקה. זאת מתוך אמונה כי מרכיבים אלו הינם חיוניים ליצירת חוסן ומשאבים היכולים לסייע הן במצבי משבר, מצוקה, אובדן וחירום והן במצבי היומיום והשיגרה הברוכה. הייעוץ החינוכי נמצא בתווך המסייע ומייעץ לצוותים, ילדים והורים בכל הרבדים הללו והוא מהווה פלטפורמה טבעית לשזירת התפיסה והכלים של הליווי הרוחני, תוך העמקת איכויות היעוצ. גישת הליווי הרוחני מסייעת להתבוננות מזווית אחרת, להתכוונות מאפשרת ולמציאת כוחות חדשים בתוך התפקיד: "נוצרה כאן שפה אחרת, מרחב אחר של האטת קצב, של חיבור והתבוננות פנימה. אם יש חולין – אז זאת קדושה, בעיניי. האתגר שלי הוא לעבוד עם נשות החינוך ולסייע להן ביצירת מרחב שמאפשר (גם) לשפה הזאת להתקיים. אין לי ספק שמערכת החינוך זקוקה לזה היום". (יועצת בכירה בשפ"י).

[לחצו לסרטון ליווי רוחני בעבודת הייעוץ החינוכי](#)

מבקש מקום שקט עליו תונח הנפש.

לכמה רגעים בלבד.

מבקש מקום שישמש מדרך לכף הרגל.

לכמה רגעים בלבד.

מבקש עציץ, עלה, גבעול, או שיח,

שלא יקום ויתקפל כשהיא תבוא.

לכמה רגעים בלבד.

מבקש דבור אחד, נקי,

נעים וחם שישמש ספסל מקלט,

למישהי, קרובה שלי, ילדה-יונה,

נפשי שלי אשר יצאה מן התבה,

לכמה רגעים, בשעות הבקר,

ולא מצאה מאז מנוח לרגלה.

(אדמיאל קוסמן)

שילוב גישת הליווי הרוחני והכלים יכול להתקיים על רצף השיגרה והחירום ומתאפשר באמצעות השתלמות דו-שנתית עם פרקטיקום, ימי למידה והשתלמויות מגוונות לצוותים, הכשרה לקראת הסמכה בליווי רוחני ויצירת תכניות ייחודיות על ידי מפקחות ויועצות בעקבות החשיפה לתחום.



שיגרה בכישורי חיים: תכנית ייחודית לשילוב מושגים רוחניים בשיגרה פותחה בעיר פתח תקווה ובה, באמצעות היועצות ועבודת המחנכות, התכנית "נשימה לנשמה" - מאפשרת זמן ותירגול של נשימה, הודיה, משאלה וברכה בכיתות בבתי ספר היסודיים בעיר.

תמיכה בצוותים בחינוך המיוחד: מכגשים לצוותים של בתי ספר לחינוך מיוחד הנכגשים יומיום עם ילדים כגועים, הנמצאים לעיתים בסכנת חיים מתמדת ובאיכות חיים מאתגרת - להקלה בתשישות החמלה, על מנת לאפשר לקחת זמן לנשימה, להתבוננות, לתחושת ניראות ומילוי מצברים.

פיתוח מומחיות:

1. השתלמות דו-שנתית ליועצות בתי ספר וגנים, כוללת למידה של התפיסה והכלים של הליווי הרוחני ופרקטיקום מעשי בתוך עבודתן במסגרת החינוכית.
2. הכשרה לקראת הסמכה בליווי רוחני ליועצות מדריכות ביחידה להתמודדות עם מצבי משבר, חירום ואובדנות- לשילוב הליווי הרוחני במשאבי חוסן, בזמני אסון, ובחזרה לשגרה.

פרק 2- על הליווי הרוחני

היכרות עם הליווי הרוחני

מהות הליווי הרוחני

רוחניות: חיפוש משמעות וביטוי עצמי

רוחניות היא הדרך בה בני האדם מחפשים ומבטאים משמעות, ייחוד, חיבור לרגע, לעצמם ולאחרים, לעולם ואף למקודש. החיפוש מלווה בתחושות של פליאה, שמחה, אהבה, אמון ותקווה. הרוחניות אינה בהכרח קשורה לדת. מקובל להגדיר אותה כמושג רחב המתייחס לחיבור אל "מה שמעבר", לתפיסות עולם, לחוויות ולאמונות.

ראשיתו של הליווי הרוחני



ראשיתו של מקצוע הליווי הרוחני בארצות הברית ובקנדה.

בשנת 1990 הכיר ארגון הבריאות העולמי (WHO) במקצוע הליווי הרוחני כחלק אינטגרלי מהטיפול הפליאטיבי ובעקבות כך התבסס התחום בארצות הברית ובאירופה.

בשנת 2006 השיקה הפדרציה היהודית של ניו-יורק יוזמת מימון לפיתוח שירותי תמיכה רוחנית ותכניות להכשרת מלווים רוחניים בישראל.

בשנים האחרונות פועלים מלווים רוחניים שהוסמכו ככאלה במחלקות הסייעודיות, האונקולוגיות, והשיקומיות בשירותי הוספיס בבתי חולים ברחבי הארץ, בבתי אבות ומרכזי יום ובמרכזי סיוע לאובדן ושכול של משרד הרווחה,

וכהתמחות של הייעוץ החינוכי בליווי הרוחני בשיגרה ובחירום.

הרוחניות במקצועות הסיוע

בעתות מצוקה ומשבר, אובדן ואבל, בזמן מחלה וקשיי התמודדות - נוטים בני האדם לחפש מקורות שיעניקו לחייהם משמעות, תקווה ונחמה. תחושות אלו גוברות גם בזקנה, בעיקר אחרי חוויות כמו אובדן ובדידות וההכרה בכך שהמוות הולך ומתקרב. בתקופות אלו של חייו, האדם מחפש חיבור ל"מה שמעבר", מעבר למציאות יום יומית, שגרתית וחומרית בעיקרה.



בחברות מסורתיות הנטייה במצבים כאלו היא לפנות למנהיגים רוחניים ולהתחבר לתפיסות אמוניות ודתיות. בעולם המערבי לעומת זאת, למרות שהמערכת מסתכלת על האדם באופן הוליסטי, ורואה בו מכלול של: גוף, נפש, אישיות, משפחה, חברה וקהילה - הממד הרוחני נשאר לרוב "מחוץ לתחום".

מתוך הכרה בצורך של האדם בחיפוש משמעות במרחב הרוחני, מתרחב בעשורים האחרונים החיפוש אחר מענים המתייחסים אל נושאי הבריאות כמכלול ומזווית ראייה שונה מהרפואה הקונבנציונאלית. אם רופאים ובעלי מקצועות כרה-רפואיים רואים מול עיניהם חולים, בעיות וטיפולים, המטפל המשתמש בגישת הליווי הרוחני רואה מולו אדם ייחודי, בעל מחשבות, רגשות, שאיפות, רעיונות וסיפורי חיים. באתר זה, ניתן להיחשף למענים מעולם הליווי הרוחני. להתנסות בהם ולאמץ מתוכם כלים בסיסיים בהם תוכלו להיעזר כאנשי מקצוע.

לרוצים להעמיק וללמוד, ניתן להשתתף בקורסים לאנשי מקצוע ובהכשרות למקצוע הליווי הרוחני.

דרך הליווי הרוחני

הנוכחות והעדויות מחוברות לתודעה של מיקוד באדם בהקשבה אמפטיית. מיקוד התודעה ותשומת הלב מסייעים להגיע להתכוונות

הן למרחב הרוחני שלי והן של האדם אותו אני מלווה.

"אתה נמצא במקום שבו נמצאות מחשבותיך. וודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות"

ר' נחמן מברסלב

[לחן - מיכאל בן נעים](#)

הקשבה

"לדעת להקשיב זו אומנות" | אפיקטטוס

נוכחות

נוכחות היא היכולת להיות "שם" - להיות בנוכחות עם האדם באשר הוא, גם בזמנים קשים של בדידות, תשישות וכאב עמוק.

"תניא רבי שמעון בן יוחאי אומר, בוא וראה כמה חביבין ישראל לפני הקב"ה, שבכל מקום שגלו שכניה עמהן..."

מסכת מגילה דף כ"ט

על פי המסורת היהודית, השכינה, שהיא החלק הרוחני והנשי של אלוהים, המלווה בחמלה את עם ישראל ברגעי צער וכאב ונוכחת איתם.

בלב הליווי הרוחני מצויה אפוא הנוכחות האמפתית הגורמת לאנשים להרגיש שמקשיבים להם וכי הם אינם לבד. הנוכחות יוצרת סביבה בה האדם מרגיש חופשי להביע את עצמו, את רגשותיו ואת תחושותיו.

"מספרים על הצדיק הירושלמי, ר' אריה לוי, שפרופסור ירושלמי ידוע היה שולח אליו חולי נפש והוא היה מרפא אותם. פעם פנה הפרופסור לרבי אריה בשאלה: 'איך אתה מרפא אותם? מה אתה עושה להם? גלה לי את הסוד'. ענה לו רבי אריה: 'אני לא עושה שום דבר, אני רק מקשיב להם...' "

האומנם פיקוח נפש? (דוד בן יוסף)

מהן המיומנויות הנדרשות להקשבה בנוכחות אמפתית?

- הקשבה אקטיבית
- יציבה נינוחה תוך מעורבות של הגוף
- שמירה על קשר עין (כשמתאים מבחינה תרבותית)
- שימוש במגע מרגיע (כשמתאים מבחינה תרבותית)
- הקשבה וזיהוי רגשות, משמעויות וצרכים הנאמרים בין המילים
- הכרה בסבלו של האחר
- מתן חיזוקים במהלך הטיפול השוטף

למה מסייעת הנוכחות האמפתית?

- מפחיתה את תדירות ההופעה של פחד, חרדה, ייאוש ולעיתים מפחיתה גם כאב פיזי
- מפוגגת בדידות
- מסייעת במציאת תשובות
- מתווכת טיפול אלוהי (עבור אנשים מאמינים)

מתי מתעורר קושי בשמירה על נוכחות אמפתית?

- לנוכח סבלו המתמשך של המטופל
- כתוצאה מהזדהות עם המטופל או עם בני משפחתו
- כתוצאה מהתעוררות של פחדים וחוסר ביטחון של המטפל
- כשהמטופל מזכיר למטפל אובדנים או מצבי קושי קודמים

שני ערוצים לליווי הרוחני:

ליווי רוחני כמקצוע ייחודי:

המלווים הרוחניים (אנשים המוסמכים לעסוק בתחום הליווי הרוחני כמקצוע) "מצטרפים" לצוותים רב מקצועיים ופועלים בשיתוף ובהדדיות בהתאם לצורך.

מקורו של מקצוע הליווי הרוחני בליווי אנשים בתקופות מצוקה על-ידי אנשי דת, אך מזה שנים המקצוע פתוח בפני אנשים בעלי רקע רוחני מגוון שאינם בהכרח אנשי דת.

בארץ ישנו תהליך הסמכה המוכר על ידי העמותה לליווי רוחני, ומלווים רוחניים מועסקים במרכזים רפואיים, בבתי אבות, במרכזי יום לקשישים, במרכזי סיוע לאובדן פתאומי ושכול, וכפריילנסרים העוסקים בעבודה פרטנית וקבוצתית ובהובלת והנחיית סדנאות בתחום.

ליווי רוחני כתחום המשתלב במקצוע טיפולי

עובדים סוציאליים, מרפאים בעיסוק, צוותים סיעודיים, יועצות חינוכיות ומטפלים במגוון גישות טיפוליות- הלומדים את התפיסה והכלים של הליווי הרוחני ומשלבים אותם במסגרת עבודתם.

כיום ניתן למצוא יותר ויותר התייחסות לממד הרוחני בגישות פסיכולוגיות, סוציאליות, חינוכיות, רפואיות וייעוציות.

כך הולך ומתרחב השימוש במונחים:

spirituality in social work, spirituality in health care, spirituality in counseling,
spirituality in psychotherapy and spirituality in education.

פרק 3 – חלון לאנשי מקצוע

המקום האישי שלי כאיש מקצוע

שחיקה ותשישות החמלה:



"לפעמים אני, לפעמים אתה, כה זקוקים לנחמה" (מתוך "נחמה" - רחל שפירא)

כאנשי מקצוע במקצועות הסיוע אנו חווים יום-יום כאב, קושי, עומס רגשי, משבר אמונה ומצוקה רוחנית. לעיתים קרובות תחושות אלו מפגישות אותנו עם החרדות הקיומיות האישיות שלנו ואנו חשים שחיקה, חוסר אונים ולעיתים אף כחד מאיבוד שליטה. נוסף לכך, הרגשות והחמלה שאנו מפתחים כלפי המטופלים, המודעות לסבלם והרצון להקל עליהם עלולים לשחוק אותנו כמטפלים המתמודדים עם נוכחות מתמדת עם סבל ומצוקה. חוויה זו מוכרת כ-"תשישות חמלה" או "שחיקה".

המשמעות היא כי על מנת להגן על עצמנו, לאט לאט נמצא את עצמנו מסתכלים על דברים כואבים בלי להרגיש כאב, מקשיבים לסיפורים עצובים בלי להרגיש עצב, חשים אדישות וקהות רגש במקום שבעבר הרגשנו אמפטיה, כאב, צער וחמלה אנושית.

למניעה והתמודדות עם שחיקה ותשישות החמלה נחפש משאבי התמודדות וחוסן ונלמד לפתח גמישות וחמלה עצמית.

"לעולם יהא אדם רך כקנה ואל יהא כארז... מה ארז זה אינו עומד במקום מים וגזעו מחליף ואין שורשיו מרובין, ואפילו כל הרוחות שבעולם נושבות בו אין מזיזות אותו ממקומו, כיוון שנשבה בו רוח דרומית עוקרתו והופכתו על פניו. מה קנה זה עומד במקום מים, וגזעו מחליף שורשיו מרובין - אפילו כל הרוחות שבעולם באות ונושבות בו- אין מזיזות אותו ממקומו, אלא הולך ובא עמהן. דממו הרוחות- עמד הקנה במקומו.

(מתוך מסכת תענית כ"א)

לקריאה נוספת בנושא [חוסן וחמלה עצמית](https://www.pardess.info) [/https://www.pardess.info](https://www.pardess.info)

איך נטפל בעצמנו?

ראשית, תוך מודעות, תשומת לב והפניית רגשות החמלה שלנו גם כלפי עצמנו:

בשלב הראשון נחשוב על פירמידת הצרכים של מאסלו ונבחן האם אנו דואגים לצרכים הבסיסיים של עצמנו: שינה טובה, תזונה בריאה, מנוחה ושמירה על קשרים חברתיים, משפחתיים וקהילתיים.

לאחר מכן, נפנה לאיסוף כוחות מתוך רבדים נוספים בהווה המקצועית כמו מציאת משמעות, סיפוק ושמחה מהעשייה.

לבסוף, ניזכר וננסה לקבל ולהשלים עם כך שאנו עושים את המיטב, אך לא הכל נתון בשליטתנו.

"אלי תן בי את השלווה - לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, את האומץ - לשנות את אשר ביכולתי ואת התבונה להבדיל בין השניים"

[תכילת השלווה - מיוחסת לריינהולד ניבור](https://www.youtube.com/watch?v=KLgqrgjTprg)

<https://www.youtube.com/watch?v=KLgqrgjTprg>

המקום הרוחני האישי שלנו כאנשי מקצוע

מציאת ה"אני הרוחני"

לפני שנחשוב על המרחב הרוחני של האנשים איתם אנו עובדים חשוב שנמצא, נכיר, נעמיק ונרחיב את המרחב הרוחני האישי שלנו.

בין אם אנחנו מחוברים למקום הרוחני האישי ובין אם לא, נוכל לתרגל את החיפוש ואת ההתחברות למקום זה.

מה מחבר אותנו למקום הזה שהוא מעבר לעצמנו, ומהי הנקודה פנימית ביותר בתוכנו?

- אולי מקום בו אנו מרגישים שקט ורוגע?
- אולי מקום משמעותי, נשגב, מקודש?
- אולי מקום בו אנו מרגישים שייכים ומחוברים לבני אדם, לעולם, ליקום, לטבע?
- אולי מקום פנימי של אמונה בכוח עליון, באלוהות, במציאות, בטבע?

מציאת המקום הרוחני שלי

לאחר שהבנו מה מחבר אותנו, נחשוב: מהם הערוצים, הכלים והדרכים באמצעותם אנחנו מתחברים למקום הזה?

- אולי על-ידי תרגול קבוע של נשימות מדיטציה, תפילה, הליכה?
- אולי על-ידי קריאה של טקסטים, שירים, ספרים מסוימים? או מנגינה מסוימת?
- אולי על-ידי התבוננות מודעת ביום-יום?
- אולי על-ידי זיכרונות של בן משפחה קרוב כמו אמא, אבא, סבא, סבתא, או דמות משמעותית אחרת?
- אולי על-ידי זיכרונות ילדות כמו נופים, שירים, מנגינות, קולות, ריחות?

"מחשבות"

"אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך.
וודא שמחשבותיך נמצאות במקום שבו אתה רוצה להיות"
מילים: ר' נחמן מברסלב, לחן: מיכאל בן נעים



שילוב התבוננות רוחנית בעבודה יומיומית

מציאת סימן דרך:

כאשר נמצא את המקום הרוחני האישי שלנו ונזהה את הדרכים המובילות אליו, נוכל ליצור לעצמנו סימן שיזכיר לנו את הדרך אליו: שיר, פסוק, ציטוט או מנטרה, ציור או תמונה, עלה ריחני או כל דבר אחר שיחבר אותנו למקום הזה, לדוגמה השיר "מבוקש" של אדמיאל קוסמן, השיר "שכבות" של אמה שמבה איילון ועוד.



תרגול יום-יומי של התחברות וזיכרון ל"מרחב הרוחני האישי":

לאחר שמצאנו את הדרך נוכל לתרגל באופן יומיומי את החיבור למקום הזה ולשאוב ממנו כוחות. נוכל למקם את סימן הדרך שלנו במקום בולט ביומיום שלנו:
להדביק על לוח המודעות האישי שיר מעורר השראה, תמונת טבע מרוממת, זיכרון של משהו מרגש, נוגע ואולי אף עצוב.



התבוננות בסביבה הפיזית:

הביטו בסביבת העבודה שלכם, על הניקיון, התמונות, החפצים, הכרזים וכדומה. האם יש שינויים שניתן לעשות בסביבה כדי ליצור אוירה יותר מעודדת, מרוממת, נינוחה ונעימה?



מציאת זמן להבנת צרכי המטופלים ואנשי הצוות באחריותכם:

הקדישו זמן למחשבה על כל אחד ואחת מהם וחישובו באופן ממוקד: מהם הצרכים המסוימים שלהם? הבדידות, האובדנים, הכאב, הגעגועים, הרצון לשמחה (ניתן להסתייע בכלים [בדף כלים](#) [בליווי רוחני](#))

פרק 4 – כלים לליווי רוחני

כלים לליווי רוחני

מאגר הכלים לליווי רוחני

כדי לבחור כלי בצורה מיטבית חשוב שנכיר מגוון רחב של כלים ונקשיב לצרכיו הרוחניים של האדם.

נוכל לבחור במגוון דרכים ליצירת מרחב מותאם:
קריאה משותפת, שירה, השמעת מוסיקה, עדות לסיפור אישי, שיחה, תפילה אישית, נשימות, מדיטציה, שתיקה, יצירת תשומת לב (mindfulness) והקשבה לגוף או דמיון מודרך.

סוג המקורות, הקצב והתהליך, מותאמים לאדם ויכולים להיות:
צילומים וציורים, קלפי טבע, ספרי הגות ופילוסופיה, שירה, פיוטים, לימוד בחברותא מקורות יהודיים או בודהיסטים, קריאה בתהילים, מעגל השנה העברי, זיכרונות מבית אבא ועוד.

עדות לסיפור אישי - הסיפור שנדרש לספרו

לכל אדם הסיפור הייחודי שלו. פעמים רבות ישנו סיפור שלא סופר או לא קיבל מספיק מקום והכרה. כאשר אנו מקשיבים באופן ממוקד לסיפור ולאדם המספר אותו ומתוך כוונה "לגאול את הסיפור מבדידותו" אנו למעשה יוצרים עבורו מקום, ובכך מעניקים לאדם אותו אנו מלווים ממד של ריפוי.



" אני מנסה להתבונן בבני אדם כפי שאני מתבונן בשקיעת חמה, למשל.

ואני מגלה שאנשים יכולים להיות נפלאים בדרך כלל, לא פחות משקיעת חמה נהדרת.

כשאני מתבונן בשקיעה יפה, אני לא מנסה למתוח עליה ביקורת.

אני צופה במחזה השקיעה ביראת כבוד, כפי שהיא מתגלה לעיני.

אני מרגיש התעלות אם אני מסוגל להתבונן באנשים ולאהוב אותם כפי שהם מתגלים!

כך הם פורחים ומפתחים את המיוחד במינו שבאישיותם.

כאשר אני מקבל את האדם כפי שהוא, אז אני מסוגל להקשיב לו בכנות,

אני מסוגל לשמוע את הדברים שנאמרים, ולהקשיב גם לדברים שמאחוריהם...

מאחורי מילים בלתי חשובות לכאורה, אני שומע לפעמים זעקת אנוש עמוקה, צעקה דוממת, המונחת קבורה ובלתי ידועה, הרחק

מתחת לפני השטח...

אם הצלחתי לקלוט את הדברים, אני מבחין במבט של הבנה בעיניו.

אני רואה אותו משתחרר, מסתער קדימה בתחושה מחודשת של חופש, כאשר מתברר לאדם ששמעו אותו באמת – עיניו מתלחלות.

סבורני שבמובן מסוים הוא בוכה משמחה: "תודה לאל! מישהו שמע אותי, מישהו יידע מה פירוש להיות אני" מתוך "על ההקשבה" | קרל רוג'רס

להיות בנוכחות עם בכי וכאב



בכדי להיות נוכח עם האדם או יכולים לתרגל יחד איתו חמלה, שחרור וחיבור.

נוכל לעשות זאת באמצעות היכולת שלנו להיות שם עבורו נוכחים וקשובים.

כפי שניתן לראות מדבריו של קרל רוג'רס לעיתים קרובות הנוכחות וההקשבה העמוקה מביאות לבכי הנובע מפנימיות האדם וחיבור להווייתו הפנימית ביותר.

ואולם לעיתים קשה לנו כמטפלים לשהות עם הכאב והבכי. לכן לעיתים מתוך הקושי של עצמנו או מנסים לעודד, למצוא פתרון, להפיח תקווה.

חשוב לזכור כי יש משמעות אנושית חשובה "פשוט להיות" עם האדם בכאבו ועם הדמעות שעולות: ללא ייעוץ, ללא פתרונות ורק עם עידוד למציאת הכוחות להתמודד עם מצב קיים.

נזכור כי דווקא הבכי מהווה פעמים רבות מקור לשחרור והקלה של כאב, מתח ועצב.

והחמלה | מתוך " ליטוף" / אגני משעול
הנשימה החמימה הנושבת ביקום
מרככת את בשרנו הבהול תמיד קדימה
ומעלה את הבכי הכמוס, הפנימי,
כשמשהו מחרך הראייה שכבר נפער בנו
משהו משם תמיד
רואה,
רחום על היותנו אנשים,

חנן על השכמות שכה מתגעגעות למעוף"

~~~~~

בכי – קצת פיזיולוגיה -מתוך ויקיפדיה

"מחקרים רבים מאששים את המסקנה שבכי הוא תהליך פיזיולוגי נחוץ ויעיל, המאפשר לאדם להתמודד עם מצוקות:

ישנה השערה שבדמעות הנוצרות בעת בכי רגשי (בהשוואה לדמעות מסוגים אחרים, כגון אלו הזולגות על-מנת לסלק גוף זר מהעין) ישנם ריכוזים גבוהים יותר של חומרים מסוימים, ובהם [ההורמון האדרננקורטיקורופי](#), הקשור ל**דחק**. עובדה זו מעלה את האפשרות שהבכי נועד להוריד את ריכוזו של הורמון זה – כך ניתן להסביר מדוע אנשים מרגישים טוב יותר לאחר בכי.

...הביוכימאי ד"ר וויליאם פריי הגיע למסקנה שכאשר אנו עוצרים את דמעותינו, אנו עלולים להיעשות רגישים יותר לבעיות נפשיות וגופניות שונות. הבכי תורם לפינוי רעלים מהגוף, ומפחית מתח. במחקרים על מבוגרים נמצאו ירידה בלחץ הדם, בדופק ובחום, ודפוסי גלי מוח מתואמים יותר אחרי שעת טיפול שבה הם בכו או הביעו זעם. השינויים האלה לא נצפו בקבוצת ביקורת, שרק התעמלה במשך פרק זמן דומה"

~~~~~

"מֵאֶסְט אָרִיקוּאומר שכל עיניים זקוקות לדמעות כדי לראות, אם לא הן נעשות כמו עיניים של דגים שלא רואים כלום ביבשה ומתייבשים עיוורים. הדמעות, הוא אומר, מאפשרות לראות... ..מה פתאום הבכי, אני אומר לעצמי ויורק על הרצפה, אבל שתי הדמעות בכל-זאת ניתקות,וברחוב אני רואה ברור יותר את הקליפות של הפירות, את הזימים של הדגים, את דג החרב שנבקע לחצי, ואת צלחת הפח של העלוב שעומד יום שלם על הרגליים ולא יושב, כי העוברים-והשבים הולכים על הרגליים, והם מתבאסים שאחד שמצפה לנדבה ישב לו בנוחיות על הרצפה. רְפָנְלוּ צוֹדֵק, מספיק שתי דמעות בשביל לשפר את הראייה."

(מתוך ארי דה לוקה, הר אדוני)

~~~~~

הבכי גם מקרב את האדם למרחב הרוחני שלו:

وما بين فصل الخريف وفصل الشتاء هناك فصل اسميه فصل البكاء ، تكون به النفس اقرب من اي وقت الى السماء - نزار قباني

תרגום: "ובין הסתיו לבין החורף ישנה עונה נוספת.. עונת הבכי שמה.. ובה, יותר מאי פעם, נושקת הנפש לשערי מרום/שמייים" -

נזאר קבאני (משורר האהבה והרומנטיקה מהעידן החדש)

### נשימות, מדיטציה, דמיון מודרך, תשומת לב והקשבה לגוף

שימוש בכלים אלו מאפשר לנו ולמטופל להתחבר למודעות תוך מתן תשומת לב לכאן והעכשיו של הגוף ולרובד עמוק של שקט. חיבור לממד הרוחני באמצעות דמיון מודרך מאפשר למטופל גם לנדוד אל עולמות אחרים של משמעות ועשוי אף להביא לשחרור והקלה באמצעות ניתוק מכבלי המציאות. מוזמנים לחפש ברשת מגוון מדיטציות ולהתנסות בעצמכם.



### "חברותא" - קריאה, עיון ושיח משותף בטקסטים ומקורות

הקריאה במילים ובמושגים שנכתבו על ידי אחר עשויה להיות משאב רוחני משמעותי במיוחד כאשר הם מהדהדים באוזני הקורא בהם. מומלץ לאסוף במשך הזמן שירי נפש ורוח, שירים אהובים וחדשים, סיפורים קצרים, פסוקים ואמרות רוחניות על החיים, ולהציעם לקריאה משותפת בהתאמה לאדם, למצב החיים ולשיח





המשותף. בנוסף, ניתן לשאול את האדם עצמו אם יש טקסט, שיר או ספר שהוא אוהב לקרוא ממנו ולהציע לקרוא ביחד ולשוחח על המשמעויות.

להשראה- ניתן לעיין [באתר מדרשת](#).

<https://www.sefaria.org/collections/%D7%9E%D7%93%D7%A8%D7%A9%D7%AA?tab=contents>

### תמונות, קלפי טבע, קלפים השלכתיים



קלפים ותמונות הם כלים משמעותיים בעולם הטיפולי משום שהם מזכירים לנו דברים, מאפשרים אסוציאציות חדשות וחיבורים מסוג אחר. אנו מקשרים את התמונות או הכתוב בהם לחיינו הפרטיים.

השימוש בהם יכול להפנות מבטנו אל המרחב הרוחני האישי, להעלות מחשבות חדשות ולהיות פתח לשיח על משבר האמונה, הייאוש, החלום, החמלה, המשמעות והתקווה או כל נושא אחר, כך למשל קיימים קלפים הכוללים פסוקי תהילים מאוירים או קלפים הכוללים תמונות ומילים המשמשים להתפתחות ולהעצמה. תוכלו לקבל השראה לכלים מסוג זה ברחבי הרשת.

### מעגל השנה, זיכרונות מבית אבא



מעגל השנה מאפשר הזדמנות לשוחח על זיכרונות הילדות "מבית אבא" המעוגנים בתרבות, בחגים, בעונות השנה, בריחות ובמאכלים. בזיכרונות חבויים לעיתים קרובות משאבים רוחניים המאפשרים מרווח נשימה לאדם השרוי במצוקה.

ניתן גם להשתמש בטקסטים הקשורים ללוח השנה המכילים סמלים להתמודדות אישית:

התחדשות בחגי תשרי, אור וחושך בחנוכה, האדם ועץ השדה בט"ו בשבט, מסיכות ושמחה בפורים, סבל, מצרים וחמץ בפסח, אבל, אובדן ותקומה בימי הזיכרון והעצמאות.

### יצירת תפילה אישית



תהליך של יצירת תפילה אישית משמעותי מאד בליווי הרוחני בהתאמה אישית לאדם בשפה, במילים ובמתכונת העונה לצרכיו.

כל אדם באשר הוא זקוק לפעמים להוויה משותפת ותזכורת לכוחה של תפילה הנאמרת מהלב.

"אולי האל מעל

אינו שומע כלל

את מה שפינו ממלמל

אבל תפילה לאל

משנה את מי שמתפלל

מתוך "כמו תפילה" / אהוד מנור

נציע לאדם לחשוב מהי תפילתו בזמן מסוים, למה הוא מייחל ומה הוא מבקש עבור עצמו ועבור יקיריו. נציע לו לכתוב את התפילה, להקריא אותה בקול ונאמר לו "אמן".

נוכל לקבל השראה גם מתוך הקראה או השמעה של ["תפילת השלווה"](#):  
"אלי,

תן לי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם

את האומץ לשנות את אשר ביכולתי

ואת התבונה להבדיל בין השניים..."

### מתן ברכה



כאשר אנו מקשיבים קשב עמוק לאדם שאנו שוהים במחיצתו תוך גילוי סבלנות וחמלה במקומות הכואבים, עדים לסיפור ולבכי, לכמיהה ולשמחת החיים, אנו מוכנים להיות כלי למתן ברכה.

כלומר, לחשוב על הדברים הפשוטים שעולים מתוך הסיפור ולאחל אותם באמצעות מתן ברכה ואפילו לשאול: "במה את או אתה רוצה שאברך אותך?"

חשוב לשים לב ולא "לתקן" את האדם או להטיף לו, אלא להעביר מילים של טוב, של אור, לברך ולהתברך בברכה היוצאת מן הלב ונכנסת אל הלב.

### שירה, מוסיקה, נגינה



עולם המוסיקה הוא מפתח לממד הרוחני של אנשים רבים, אך גם כאן חשוב להקפיד על הדיוק וההתאמה האישיים.

למשל, מוסיקה קלאסית משרה רוגע ומרחב נשימה לאדם אחד אבל עלולה להיות צורמנית ומלחיצה עבור מישהו אחר, כך גם שירים ופיוטים הלקוחים משפות ועולמות מגוונים היכולים להעלות זיכרונות טובים לאדם אחד ותחושת זרות לאדם אחר.

מומלץ אפוא ליצור playlist אישי כפי שלרבים מאתנו יש מתוך מוסיקה שאנו אוהבים ורוצים לשמוע במהלך היום או בהזדמנויות שונות. playlist אישי הוא יצירת רשימת שירים מותאמת לרצונות ולהעדפות של המטופל. טרם הכנת הרשימה, נוכל לבקש ממנו לספר איזו מוסיקה הוא אוהב, מאיזו תקופה וכדומה. לאחר שנאתר את המוסיקה החביבה על למטופל, נשמיע אותה באוזניו ונשאל - מה המוסיקה מזכירה לך? מה היא גורמת לך להרגיש? כך נוכל אולי גם להתחבר לסיפורו האישי ולהיות לו לעדות.

הקשבה למוסיקה שאנו אוהבים הינה משמעותית בכל גיל ויכולה להוות גורם מרגיע ומרגש, וכן לפתוח שיח המחבר למקורות נפשיים ורוחניים של המטופל.



## הזמנה לשיח לקראת הלא נודע ואפשרות לגיבוש צוואה רוחנית

בזמן הזקנה ולקראת סוף החיים יש מי שמחפשים לעיתים מקום בטוח לשיח על תפיסות, אמונות ומחשבות על "אחרי המוות", על צוואה רוחנית ומורשת ועל המחשבה "מה אני משאיר אחריי".

### ניתן להזמין את המטופל לחשוב על "צוואה רוחנית":

מה אני? מי אני? מה הייתי? איך אני רוצה להיפרד? מה אני משאיר אחריי ברמה הרוחנית? כל אחד מאתנו עובר מסע בחייו וכך גם המטופל שלנו. אחת הדרכים לעזור לאדם לכתוב צוואה רוחנית היא להיעזר בתרגולי פליאה, הודיה ונתינה.

### כיצד נעשה זאת?

נשב יחד עם המטופל ונבקש ממנו לחלוק אתנו מה גורם לו לחוש פליאה ומה "עושה לו טוב". כך נציין את הדברים הקטנים והגדולים המשפיעים על חייו ואף נכתוב אתו פתקי הודיה / תודה לאנשים שליוו אותו במהלך החיים, למצבים שבהם היה שמח ומאושר ולדברים אשר השפיעו אליו. אלו יהוו את הצוואה הרוחנית שלו, הדברים אותם הוא רוצה להשאיר אחריו, הרגעים שיזכרו ממנו.

### [קובץ להורדה – אגרת הרמב"ן](#)

רקמה אנושית אחת | מוטי המר ([שירה של חוה אלברשטיין](#))

כשמות, משהו ממני, משהו ממני  
ימות בך, ימות בך.

כשתמות, משהו ממך בי, משהו ממך בי  
ימות איתך, ימות איתך.

כי כולנו, כן כולנו  
כולנו רקמה אנושית אחת חיה  
ואם אחד מאיתנו  
הולך מעמנו  
משהו מת בנו -  
ומשהו, נשאר איתו

אם נדע, איך להרגיע, איך להרגיע  
את האיבה, אם רק נדע.

אם נדע, אם נדע להשקיט את זעמנו (אם נדע להשקיט)  
על אף עלבוננו, לומר סליחה.  
אם נדע להתחיל מהתחלה."

## **קבוצת תמיכה רוחנית**



ניתן להשתמש בתפיסה וכלים אלו גם בעבודה קבוצתית באמצעות מלווה רוחני שיצטרף למנחה מתוך הארגון להנחיה משותפת של הקבוצה:  
בקבוצת תמיכה רוחנית, מתקיים שילוב בין מה שקורה בקבוצת תמיכה "רגילה", כלומר, היכרות, תיאום ציפיות וחזרה, שיתוף, תחושת נראות, שייכות ולמידה הדדית, לבין שימוש בכלים מעולם הליווי הרוחני, המחברים אותנו אל העולמות הרוחניים שלנו.

## פרק 5 – כלים להטמעה במסגרת

### כלים להטמעה במסגרת



השימוש בכלים מעולם הליווי הרוחני עשוי לספק ערך משמעותי בעשייה היומיומית שלנו במספר רמות:

ברמה האישית שלנו כמטפלים, באווירה ובעבודת הצוות במסגרת שלנו, וכמובן בעבודה עם המטופלים.

בעבודתנו היומיומית לעיתים אנו בחזקת "הדים" המהדהדים את רגשותיו של האחר, כאשר הוא מתמודד עם קשיים, כאבים וסבל גם אנו חשים זאת היטב.

במובנים רבים אנו עצמנו כלי לעבודה רגישה עם האחר, על מנת שנוכל לגעת בבכי, בכאב, בסבל, בפחדים של אחרים עלינו להתמודד עם הרגשות שלנו. לכן חשוב כל כך לעבוד עם הצוות במקביל ואף לפני שמתחילים את העבודה עם המטופלים עצמם.

### יצירת אווירה התומכת ברוחניות

#### איך נתאים את הסביבה הפיזית לסביבה התומכת בעולם הרוח?

בשלב ראשון, נחשוב על המקום הפיזי בו אנו רוצים לנהל את המכשך עם המטופלים שלנו, כיצד נוכל לאפשר סביבה נעימה, רגועה, מותאמת יותר.

נוכל להוסיף מרכיבים מעולם הרוח: פרחים או צמחים שיפיצו ריחות נעימים, מוסיקה המתאימה להעדפותיו של המטופל, לוח מודעות עם שיר, טקסט מיוחד, ברכות או תפילות.

מומלץ גם להכין פינה בה נוכל לזכור את מי שלא איתנו - תמונה, יהי זכרו ברוך. ובעיקר לברר עם המטופלים מה היו רוצים שיהיה בסביבה, מה עושה להם נעים ומה גורם להם להרגיש נינוחים ולהפוך את הסביבה הפיזית למתאימה עד כמה שאפשר.

## חשיפת הצוות לגישה ולכלים של הליווי הרוחני:

מאחר שאנו רוצים להטמיע בעבודתנו את השימוש בכלים מהליווי הרוחני באופן אמיתי, אנו נדרשים להיערך לגשר על הפער בין התפיסות. גישור כזה יכול להיעשות בשתי דרכים במקביל - מלמעלה למטה או מלמטה למעלה. חישוב מה מתאים למסגרת שלכם.



- התחלה מלמעלה - לחבר את ההנהלה.
- חשיפה ולמידה של כל השרשרת בארגון, עד אחרון האנשים ומגוון התפקידים.
- חשוב לחבר את הצוות באופן עמוק דרך חוויה אישית:  
> חוויה > התמודדות עם החוויה האישית שלי > המקום המקצועי שלי  
> כאיש מקצוע

### כלים ליישום

- לטובת תהליך החשיפה וההטמעה במסגרת העבודה, כדאי להזמין מלווה רוחני מוסמך שיסייע בהעשרה והעמקה של התהליך. בהמשך דף זה תוכלו למצוא מערכים בנושאים שונים.

## שלבי ההטמעה:

הבניית שלבי ההטמעה תיעשה בהתאמה למסגרת הייחודית שלכם.



### השלבים כוללים:

- פגישה עם ההנהלה והצוות המקצועי לצורך חשיפה לתחום ומחשבות להמשך (אפשרויות למידה, העשרה, שילוב מלווה רוחני בצוות ועוד)
- יום חשיפה (מבנה עקרוני מצורף)
- העמקת הידע בגישה: ניתן לשלוח מספר נציגים מהצוות לקורס חשיפה והכשרה בתחום הליווי הרוחני להעמקת הידע והמיומנויות בנושא (ראו "איפה אפשר ללמוד עוד" (קריאה ממוקדת ולמידה משותפת של דפי האתר.
- העברת סדנאות ליתר אנשי הצוות על-ידי אנשי הצוות שהעמיקו בגישת הליווי הרוחני או על ידי מלווים רוחניים מהצוות או מחוצה לו.

## ימי חשיפה בארגון לצוותים מקצועיים ורב מקצועיים

להנחיית ימי החשיפה נזמין אנשי מקצוע, מלווים רוחניים מוסמכים, המתמחים בשילוב גישת הליווי הרוחני במסגרות.

ניתן להתייעץ בג'וינט ישראל עם מרכז הדרכה אשל, מרכז ידע אשלים [ועמותת הליווי הרוחני](#) בנוגע למרצים רלוונטיים באזור.

### **מבנה ליום חשיפה:**

- פתיחה: מהי "רוחניות" עבורי
- הרצאה, המשגה: פתיחת המרחב הרוחני במקצועות הטיפול
- מצגת: התפתחות הליווי הרוחני
- סדנת למידה חווייתית
- עבודה בקבוצות קטנות עם טקסטים (חברותות)
- סיכום

\*בימי החשיפה חשוב לשלב בין למידה תיאורטית ללמידה חווייתית, בין מליאה לקבוצות קטנות. כמו גם מגוון כלים בליווי הרוחני לדוגמא: טקסטים, תנועה, מוסיקה, נשימה, יצירה, תפילה, שירה. לפניכם מספר מערכים לשימוש בישיבות צוות המתייחסים לנושאים המעסיקים אותנו במסגרות הטיפול השונות: התמודדות עם שחיקה, היכולת להיות שם עם הבכי של המטופלים, התמודדות עם פרידות וסוף חיים.

באמצעות המערכים נכיר יותר את עולם הליווי הרוחני ונשתמש בכלים מתוכו בעבודה שלנו עם הצוות במסגרת. כך נתמודד טוב יותר עם הקשיים שלנו כאנשי מקצוע ונעודד את השיח בנושא.

### **מבנה המערכים:**

כל מערך בנוי במבנה קבוע:

**1.** מבוא וכלים למנחה (מטרות המערך, רקע, דגשים להעברה וכו')

**2.** מערך המפגש:

- פתיחה, באמצעות נשימות לצד מוסיקה שקטה, על מנת להתחבר לכאן ולעכשיו, להשאיר את הדברים האחרים (דאגות היומיום) מחוץ לחדר, ולייצר לעצמנו מרחב קצת שונה של תשומת לב לעצמנו
- ליבת המערך:  
תוכן בהתאם לנושא  
למידת עמיתים ושיתוף
- סגירה: הקראת שיר בנושא, סבב סיכום: מה מהדהד אצלי בעקבות המפגש והשמעת השיר

## פרק 6 – להרחבת הלמידה

### איפה אפשר ללמוד עוד?

אתר זה מהווה טעימה מעולם הליווי הרחני.

על מנת לרכוש כלים וידע נוסף תוכלו להצטרף להכשרה ממוקדת לאנשי מקצועות הטיפול או להירשם ללימודי תעודה של הליווי הרחני. בנוסף, תוכלו להזמין מלווה רחני למסגרת העבודה שלכם או ללמוד עוד מחומרי קריאה בנושא.

להזמנת מלווה רחני היכנסו לעמוד העמותה לליווי רחני - [לחצו](#)

- קורסים במרכזי ההכשרה של אשל. יש להתעדכן במועדים [במאגר הקורסים](#).
- מקומות נוספים להכשרה:
- [רשימת מוסדות הכשרה לתעודה בליווי רחני - באתר העמותה לליווי רחני בישראל](#)
- [השתלמויות בליווי רחני בייעוץ החינוכי - מוזמנים לפנות לריבה שכטר או לנאוה זוהר – סייקס](#)
- [השתלמויות בנושא רחניות באובדן ושכול- מוזמנים לפנות לאילן שריף](#)
- [מרכז אלה להתמודדות נפשית עם אבדן](#)
- [ממדף הספרים של ג'וינט ישראל](#)
- [באשר הוא שם: ליווי רחני במערכת הבריאות והרווחה בישראל/בעריכת נטע בנטור ומייק שולץ](#)
- [בשביל הרוח: התפתחות הליווי הרחני כתפיסה וכלים לסיוע לאוכלוסיות במשבב, במצוקה ובסיכון/נאוה זוהר-סייקס](#)
- [סיפור מסע- אל ליווי רחני ועבודה סוציאלית/ נאוה זוהר-סייקס](#)
- [פתיחת מרחב רחני במקצועות העזרה- קובץ מאמרים לאנשי מקצוע בתחומי רווחה, חינוך ובריאות בעריכת נאוה זוהר-סייקס ודניאל קרני, הודפס באשלים פברואר 2013](#)
- [דוח סיכום ממצאי הערכת "בשביל הרוח" / ד"ר פנינית רוסו- נצר, נחום אלחי](#)
- ["שיחזיק את משקל הנפש לאורך זמן": עיצוב שירותי הסיוע למשפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי ועם שכול / אילן שריף, איריס סוקולובר-יעקובי, רונה אקרמן בתוך עט השדה גיליון 18, אוגוסט 2017](#)
- [אתר סיכום כנס ליווי רחני במרחב החינוכי](#)
- חוברת ייעוץ חינוכי - בעריכה



• [חברת אובדן ושכול](#)

### **לקריאה נוספת**

- יותר מאחד פחות משניים / רועי אופנבכר
- ליווי רוחני בבתי חולים ובשירותי בריאות אחרים בישראל - מקצוע בהתהוות / גיל בר-סלע, נטע בנטור, מייק שולץ ובן קורן
- תמיכה רוחנית ברוח המגמות העכשוויות במערכת הבריאות בישראל / אמתי זיו, רחל תלמי, מירב גרי-כהן וונדי חן
- ערבה בוכיה / לין חלמיש
- [רוחניות וחינוך, בתוך "עיונים בחינוך" גליון 11-12, עמ' 99-118/עפרה מייזלס](#)
- תמיכה רוחנית בישראל עשור של מהפכה שקטה/ ולרי סטסין
- [משברך וגליך עלי עברך, הנחיות ללימוד ועבודה פנימית בעבור קבוצות, חברות וקהילות בסוגיות טיפוליות-חינוכיות נבחרות, שער שני 'לא תירא מפחד': התמודדות עם פחד וחרדה / עמרם קליימן והרב יוסי פרומן](#)
- מדעי השכול והאובדן נושאים נבחרים / קליין קרייטלר וקרייטלר טנטולוגיה
- הפנים הרבות של האובדן והשכול / רובין, ויצטום ומלקינסון
- [מקומה של רוח האדם בהתייחסות לנוער בסיכון / ד"ר פנינית רוסו-נצר](#)
- אמת וחסד: מקורות לליווי רוחני במדרש ובמחשבה העברית המודרנית/ עינת רמון
- [ביקורת על שיח חמלה וערכו של דיוק / עינת רמון](#)
- [מליווי דתי לליווי רוחני - הרפואה / מיכאל שולץ, נטע בנטור, זיו רעי-קורן, גיל בר סלע](#)
- Spirituality and Social Work: Contemporary Social Work Practice/ Crisp, B.R
- Spiritual Diversity in Social Work Practice- the Heart of Helping/ Canda, E.R.,& Dyrud-Furman
- מתוך Dignity therapy: a novel psychotherapeutic intervention for patients near the end of life, Chochinov, 2005
- [אודות](#)
- [צור קשר](#)

## מערך 1: מבוא לגישת הליווי הרוחני

### 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, ככאן 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

- היכרות חווייתית עם גישת הליווי הרוחני
- מפגש פתיחה לסדרת מפגשים בנושא

### משך המערך שעה

## חשוב שנשים לב

### מתי נשתמש:

- להיכרות וכפתיחה לסדרת מפגשים בנושא
- יצירת אירוע אחר, חד פעמי, חווייתי ומעצים עבור הצוות



### דגשים לקראת העברה:

- חשוב לשים לב למרחב ולאופן בו נקיים את המפגש:
  - יצירת אוירה מרגיעה וכיבוד נעים
  - דאגה למרחב נטול הפרעות
  - הקדשת מספיק זמן לשיח
- חשוב ליצור מרחב מאפשר לכלל המשתתפים שביקשו 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.

### ציוד נדרש:

- קטעים מודפסים כמספר המשתתפים: ליווי רוחני מהו, השיר "כולנו זקוקים לחסד" (נספחים)
- לוח וטוש
- אפשרות להשמעת מוסיקה, מוסיקת רקע לפתיחה ו-"כולנו זקוקים לחסד" לסיכום

## מבנה המערך

| הערות/עזרים                    | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | זמן    | שלב   |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
| מוסיקה מהפלאפון ואפשרות להשמעה | <p><b>קודם כל לנשום:</b><br/>נפתח בפסק זמן קצר לנשימה.<br/>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 מוחץ לחדר (את היומיום והדאגות), נזמן לעצמנו מרחב קצת שונה של תשומת לב לעצמנו."</p> <p> לאחר מכן הקריאי את נספח 1:<br/>"קחו נשימה עמוקה ..<br/>בשפות שונות, ממד הרוח מחובר לנשימה והמושגים קשורים זה לזה באופן עמוק.<br/>בעברית המילים "נשימה" ו"נשמה" נבדלות בקוצו של יוד בלבד.<br/>בערבית: "נפחה", משב רוח וגם מילה ל"רוח" במשמעות הנפש,<br/>ובלועזית: "spiritus" משמעותה בלטינית "נשימה", "breath".<br/>בסיפור הבריאה התנכ"י אלוהים נושף באפו של האדם נשמת חיים וכך הוא נוצר,</p> | 4 דקות | פתיחה |

| שלב   | זמן     | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | הערות/עזרים                          |
|-------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|       |         | <p>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      |
| פתחה  | 10 דקות | <p><b>סבב בין המשתתפים: "מה זה רוחני עבורך?"</b><br/>רשמי על הלוח את האסוציאציות השונות.</p> <p>♥ שימי לב: בדרך כלל משתתף אחד או שניים מתחברים פחות וחשוב מאד לתת גם להם מקום מאפשר.</p> <p>👥 בסיום הסבב הקריאי את הדברים שנאספו על הלוח. סכמי: "יש כאן מגוון רחב של תפיסות אבל גם דמיון ביניהן - ניתן ללמוד מכך עד כמה יש למילה 'רוחני' מרחבי אסוציאציות שונים עבור כל אדם. על הלוח מופיע מה שנכון לנו, ברגע זה. לכן גם כשאנחנו רוצים להתייחס לנושא בקרב חברינו לצוות, אצל בני משפחה או מטופלים, ננסה תמיד להבין מה רוחני עבורם. השפה, התרבות והמילים המדויקות חשובות מאוד כדי לאפשר פתיחות מול האדם שמולנו."<br/>"אדם שמגיע מרקע דתי מסורתי למשל ירגיש יותר בנח עם המינוח "הקדוש ברוך הוא והבורא", ואולי אדם אחר ידבר יותר על גורל, על הטבע או היקום."</p> | לוח וטוש                             |
| טבח   | 8 דקות  | <p><b>מבוא לגישת הליווי הרוחני</b></p> <p>👥 הציגי את מטרת המפגש: "היום נכיר טעימה מגישה קצת אחרת המצויה ביסוד הליווי הרוחני. במהלך המפגש ננסה לחוות מעט מהגישה".</p> <p>👥 חלקי את נספח 2 והקריאי: "ליווי רוחני מהו"</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | עותקים של נספח 2 - מבוא לליווי רוחני |
|       | 8 דקות  | <p><b>מבוקש / אדמיאל קוסמן (נספח 3)</b></p> <p>👥 הקריאי את השיר מבוקש</p> <p>👥 שאלו: "לאיזו מילה, שורה או רעיון אתם מתחברים בשיר?"</p> <p>👥 הסבירו: "הנה יש כאן שיר שמבטא היטב מהו מרחב רוחני ומהי הכמיהה, מהו הרצון שלנו להיות במקום הזה"</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | נספח 3 - מבוקש                       |
| ליווי | 22 דקות | <p><b>חוויה - לברך ולהתברך</b></p> <p>👥 חלקי את המשתתפים לזוגות. "כל אדם בתור שלו יספר לבן זוגו משהו אחד שמעסיק אותו כאן ועכשיו, בן הזוג השני רק מקשיב (ואינו שואל שאלות)", "בסיום, בן הזוג השני נותן לו ברכה שתיתן לו כוח להתמודד עם מה שמטריד אותו", "שימו לב למילים יש כוח עצום, כולנו יכולים לתת ברכה לזולת"</p> <p>👥 הנחי בעבודה בזוגות, "נקדיש 3 דקות לשיתוף ו3 דקות לברכה".</p> <p>♥ חשוב להדגיש: ברכה טובה היא ברכה שאינה מנסה לשנות או לתקן את האדם אלא ניתנת מלב פתוח ובאהבה.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |

| שלב   | זמן    | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | הערות/עזרים                                 |
|-------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|       |        | <p>♥ לאחר 6 דקות נתחלף.</p> <p>♥ טיפ למנחה: חשוב להקפיד על רצף הזמנים: סיום השיתוף הראשון, הברכה, ואז שיתוף האדם השני.</p> <p>👤 לסיכום התרגיל - נחזור למעגל ונאסוף שתיים-שלוש תגובות: "איך זה הרגיש?"</p> <p>סכמי: "שימו לב שהקשב למה שמעסיק כאן ועכשיו ומתן ברכה מלב פתוח הוא כלי שתוכלו להשתמש בו גם בהמשך עם חבריכם לצוות, בני המשפחה שלכם או עם המטופלים שלכם."</p> |                                             |
| סיכום | 8 דקות | <p>👤 <b>כולנו זקוקים לחסד - שיר סיכום</b> (נספח 4)</p> <p>חלקי את השיר לכל המשתתפים והקריאו אותו יחד: בקשי מכל אחד לבחור מילה או שורה ויוצר בעזרתה ברכה בה הוא מברך את עצמו בעקבות המפגש היום.</p> <p>👤 לסיכום השמיעי את השיר "כולנו זקוקים לחסד" של נורית גלרון"</p>                                                                                                   | דפי השיר לחלוקה למשתתפים והשיר להשמעה בסיום |



## 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 שנשמטנו 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. מהו ליווי רוחני?

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.

| רוחניות: חיפוש משמעות וביטוי עצמי                                                                                                                                                                                                                                                   | ליווי: הצטרפות לאחר בהליכתו                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. | ליווי הוא הנוכחות עם האדם במקום שבו הוא נמצא, ברגע ובהווה, בכאן ובעכשיו, בכאב ובקושי, בייסורים ובכי, בייאוש, בתקווה, בשמחה, בקבלה או בתודה. כלומר, ההליכה והדרך הם שלו והמלווה מצטרף אליו. |

### 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.

3. מבוקש / אדמיאל קוסמן

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>מבקש מקום שקט עליו תונח הנפש.<br/>         לכמה רגעים בלבד.<br/>         מבקש מקום שישמש מדריך לכף הרגל.<br/>         לכמה רגעים בלבד.<br/>         מבקש עציץ, עלה, גבעול, או שיח, שלא יקום</p> | <p>ויתקפל כשהיא תבוא, לכמה רגעים בלבד.<br/>         מבקש דבור אחד, נקי, נעים וחם שישמש ספסל<br/>         מקלט, למישהי, קרובה שלי, ילדה-יונה, נפשי שלי<br/>         אשר יצאה מן התבה, לכמה רגעים, בשעות הבקר,<br/>         ולא מצאה מאז מנוח לרגלה.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

4. כולנו זקוקים לחסד / נתן זך - שיר סיכום: כולנו זקוקים לחסד

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>נורית גלרון</b><br/> <b>מילים: נתן זך</b><br/> <b>לחן: אילן וירצברג</b></p> <p>כולנו זקוקים לחסד ,<br/>         כולנו זקוקים למגע .<br/>         לרכוש חום לא בכסף ,<br/>         לרכוש מתוך מגע .<br/>         לתת בלי לרצות לקחת<br/>         ולא מתוך הרגל .</p> <p>כמו שמש שזרחת ,<br/>         כמו צל אשר נופל .<br/>         בואי ואראה לך מקום<br/>         שבו עוד אפשר לנשום .</p> <p>כולנו רוצים לתת</p> | <p>רק מעטים יודעים איך .<br/>         צריך ללמוד כעת<br/>         שהאשר לא מחייך ,<br/>         שמה שניתן אי פעם<br/>         לא ילקח לעולם .</p> <p>שיש לכל זה טעם ,<br/>         גם כשהטעם תם ...<br/>         בואי ואראה לך מקום<br/>         שבו עוד מאיר אור יום .</p> <p>כולנו רוצים לאהוב ,<br/>         כולנו רוצים לשמוח .<br/>         כדי שיהיה לנו טוב ,<br/>         שיהיה לנו כח .<br/>         כמו שמש שזרחת ...</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

<https://www.youtube.com/watch?v=rROZKLwxLss>

## 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

| הערות/ עזרים                   | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | זמן   | שלב  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|
| מוסיקה מהפלאפון/ אפשרות להשמעה | <p><b>קודם כל לנשום:</b><br/>נפתח בפסק זמן קצר לנשימה.<br/>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:<br/>"קחו נשימה עמוקה ..<br/>בשפות שונות, ממד הרוח מחובר לנשימה והמושגים קשורים זה לזה באופן עמוק.</p> | 4 דק' | הנחה |

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><br/> "מתי בפעם האחרונה עצרנו את רצף השגרה וזכרנו להסתכל רגע על עצמנו כבני אדם, כאנשים"<br/> "בשעה הקרובה נעסוק בהתמודדות שלנו כצוות עם השחיקה. ננסה לרכוש כלים חדשים להתמודדות עם שחיקה ותשישות חמלה מתוך התוודעות לגישות הנהוגות בליווי הרוחני.<br/> 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><br/> <b>הקריני את הסרטון המצורף אמפתיה/סימפתיה</b><br/> <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."<br/> <b>מהי תשישות חמלה:</b><br/> ראשית נציג את ההגדרה של תשישות חמלה - הציגי ורשמי על הלוח: "<b>חמלה</b>: חמלה היא מודעות עדינה לסבלם של אחרים והשאפה להקל עליהם."<br/> "<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."<br/> <b>חשוב שנזכור כי על מנת להיות שם בשביל מישהו אחר אני חייב לשמור על הכוחות של עצמי:</b><br/> "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><br/> זוהי היכולת להיות בתשומת לב ומודעות לעצמי (mindfulness) על מנת לא להגיע להצפה רגשית ונפשית.<br/> לזכור לאסוף משאבים המסייעים להתמודדות עם התשישות מתוך:<br/> • 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 :<br/> "חישבו על מקרה שבו הרגשתם שחיקה ונסו להבין, מה מאפיין את המקרה? באיזה מקומות הכי קשה לך?<br/> 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 אמפטיה?</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><br/> נזכיר לעצמנו - לא הכל תלוי בנו, נעשה את המיטב במה שתלוי בנו.<br/> חלקי את תפילת השלווה והקריאי אותה והשמיעי.<br/> 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.

### מערך 3:

## "פשוט להיות שם", נוכחות, קשב ועדות

### 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.

| רוחניות - חיפוש משמעות וביטוי עצמי                                                                                                                                                                                                                                                  | ליווי - הצטרפות לאחר בהליכתו                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. | 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. |

#### 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

- אנשי הצוות יכירו מושגי יסוד בליווי הרוחני- נוכחות, קשב ועדות
- אנשי הצוות יבינו את החשיבות של נוכחות בקשב עמוק עבור המטופל
- אנשי הצוות ילמדו "פשוט להיות" עבור המטופל מבלי לרצות לתקן או לשנות, למרות הקושי
- אנשי הצוות ירכשו כלים בהם יוכלו להשתמש ברמה האישית להמשך תרגול עצמי כמו גם למען עבודתם עם אחרים.

### משך המערך

שעה וחצי



## למה חשוב שנשים לב

### מתי נשתמש:

- בין ה-being ל -doing: אנו עובדים בסביבה רוויית קושי, כאב ובכי. עבודתנו מלווה בלחץ לפתור בעיות, למצוא פתרונות, לייצע - להיות ב- Doing באופן מתמיד.
- המפגש יחזק את ההבנה של חשיבות ה-being, "פשוט להיות שם", לכן ניתן לקיים מפגש זה בכל זמן.
- מפגש זה מתאים לתהליך היכרות של הצוות עם הליווי הרוחני.
- מתאים במיוחד בתקופות בהן אנו חשים כי הצוות נמצא בעשייה מוגברת ללא זמן הפוגה וזקוק לחיזוק. כתזכורת לחשיבות ההשתתפות והחשיבות של "פשוט להיות", להאט, להקשיב לעצמנו ולאחרים, לפתוח מרחב לנפש.

### דגשים לקראת העברה:





- חשוב לשים לב למרחב ולאופן בו נקיים את המפגש:
  - יצירת אוירה מרגיעה וכיבוד נעים
  - דאגה למרחב נטול הפרעות
  - הקדשת מספיק זמן לשיח
- חשוב ליצור מרחב מאפשר לכלל המשתתפים שיקשו 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 שרוי במצב של רגישות יתר בנושא המפגש בעת קיומו? כדאי גם לברר אם קרה משהו חריג בנושא כדי להתכונן מראש כיצד להתייחס לכך במפגש.

### ציוד נדרש:

- אפשרות להשמעת מוסיקה - מוסיקת רקע לפתיחה ו"שיר נחמה" לסיכום
- דפי לימוד ושיר נחמה בהתאם למספר המשתתפים (נספח 2,3)
- לוח וטוש
- להכין מראש טישו (במהלך המפגש ניתן גם לציין: "יש לנו כאן את הטישו... הכל בסדר, זה המקום שלנו")

## מבנה המערך:

| שלב   | זמן    | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                               | הערות/ עזרים                   |
|-------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| שלב 1 | 4 דקות | <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> | מוסיקה מהפלאפון/ אפשרות להשמעה |

| שלב            | זמן     | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | הערות/ עזרים                  |
|----------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                |         | <p> לאחר מכן הקריאי את נספח 1 :</p> <p>" קחו נשימה עמוקה ..</p> <p>בשפות שונות, ממד הרוח מחובר לנשימה והמושגים קשורים זה לזה באופן עמוק.</p> <p>בעברית המילים "נשימה" ו"נשמה" נבדלות בקוצו של יוד בלבד. בערבית "נפחה", משב רוח וגם מילה ל"רוח" במשמעות הנפש, ובלועזית המילה "spiritus" משמעותה בלטינית "נשימה", "breath".</p> <p>בסיפור הבריאה התנכ"י אלוהים נושף באפו של האדם נשמת חיים וכך הוא נוצר ,</p> <p>כלומר נשימת האדם נוצרת מנשימת האלוהים.</p> <p>הנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, אף בלי שנשים לב אליה, עד שנשמתנו עוזבת את הגוף.</p> <p>הקדשת תשומת-לב לנשימה, מאפשרת מודעות לנשמה.</p> <p>כהתכוונות ראשונית להיכנס לעולם הרוח -</p> <p>קחו נשימה עמוקה.....</p> <p>שימו לב לנשימה, שימו לב לנשמה." ( מספר דקות של שקט)</p> |                               |
| פתיחה          | דקה אחת | <p> הציגי את <b>מטרות המפגש</b>:</p> <p>"לעיתים קרובות כאשר עולים קשיים מתוך רצון להקל על מטופלינו ולהרגיש שאנו באמת מצליחים לסייע, אנו ממהרים להציע מיד פתרונות/עצות או לשתף דוגמא מתוך פתרון מקרה שקרה לנו בעבר ולא מצליחים להיכנס לנעליו של האחר.</p> <p>אנו עלולים לחוש שהקשבה לכשעצמה מעלה בנו חוסר אונים ומחייבת נוכחות עם הכאב של האדם.</p> <p>יחד עם זאת חשוב להבין שהנוכחות והקשב העמוק לאדם הם הכח המשמעותי שיכול לסייע לו יותר מכל. האדם מרגיש שרואים אותו, שהוא מובן, מקובל"</p> <p>"בשעה הקרובה ננסה להזכיר לעצמנו את החשיבות של העצירה וההשתהות, היכולת "פשוט להיות שם" בלי למהר לפתור, היכולת להקשיב באופן עמוק גם לעצמנו וגם לאחרים."</p>                                                                          |                               |
| למידה בחברותות | 45 דקות | <p><b>דף לימוד - למידה בחברותא:</b></p> <p> הציגי: " נתחלק לזוגות או שלשות ונקרא יחד את הטקסטים.</p> <p>חישבו: לאיזה מהקטעים אתם מתחברים? האם יש מילה או שורה מסוימת שמדברת אליכם במיוחד? איזה אסוציאציות עולות בכם? שתפו אחד את השני."</p> <p>הטקסטים בדף כוללים:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ אם תראה אדם שבור - שב איתו על סף השבר הארוך (נוכחות)</li> <li>○ טביעות רגליים בחול</li> <li>○ על ההקשבה של רוג'רס</li> <li>○ חכמה משולחן המטבח של ד"ר נעמי</li> </ul> <p> הזמיני את המשתתפים לחזור למעגל</p>                                                                                                                 | דפי מקורות לכל משתתף (נספח 2) |

מערכים לישיבות צוות - ערכת ליווי רוחני לאנשי מקצועות הטיפול

| שלב   | זמן    | תוכן                                                                                                                                                                                                                                              | הערות/ עזרים                                                                    |
|-------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|       | 25 דק' | בקשי מכל משתתף לשתף: "במשהו אחד שאני לוקחת מהלימוד בזוגות"                                                                                                                                                                                        |                                                                                 |
| סיכום | 10 דק' | <p><b>שיר סיכום: נחמה מאת רחל שפירא</b></p> <p>חלקי את השיר לכל המשתתפים וקראו אותו יחד</p> <p>בקשי מהמשתתפים: כעת אבקש מכל אחד לבחור מילה או שורה וליצור בעזרתה ברכה, בה הוא מברך את עצמו בעקבות המפגש היום.</p> <p>לסיכום - השמיעי את השיר.</p> | <p><a href="#">ביצוע של חגית קליש ואביחי מליחי-פרויקט "הרמוניה ישראלית"</a></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 שנשמטנו 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. דף לימוד חברותא: "פשוט להיות שם" - נוכחות, קשב עדות

לפניכם קטעים מסוגים שונים בנושא, אנא קראו את הקטעים,  
וחישובו: לאיזה מהקטעים אתם מתחברים? האם יש מילה או שורה מסוימת שמדברת אליכם במיוחד?  
איזה אסוציאציות עולות בכם? שתפו אחד את השני.

#### אם תראה אדם שבור:

אם תפגש אדם שבור  
שב אתו

על סף השבר הארור  
אל תנסה לתקן

אל תרצה שום דבר  
כי ראה ובאהבת הזולת

שב אתו

שלא יהיה שם לבד

(צל עריות | סמדר וינשטוק)

#### גיבוראן ח'ליל ג'ובראן

כשחברך משתתק ואינו מדבר..

אל יפסיק ליבך מלהקשיב לרחשי ליבו..

שהרי ידידות אינה זקוקה למילים או לדיבור

#### מתוך "על ההקשבה" - קרל רוג'רס

"אני מנסה להתבונן בבני אדם כפי שאני מתבונן בשקיעת חמה, למשל.



ואני מגלה שאנשים יכולים להיות נפלאים בדרך כלל, לא פחות משקיעת חמה נהדרת.  
כשאני מתבונן בשקיעה יפה, אני לא מנסה למתוח עליה ביקורת.  
אני צופה במחזה השקיעה ביראת כבוד, כפי שהיא מתגלה לעיני.  
אני מרגיש התעלות אם אני מסוגל להתבונן באנשים ולאהוב אותם כפי שהם מתגלים!  
כך הם פורחים ומפתחים את המיוחד במינו שבאישיותם.  
כאשר אני מקבל את האדם כפי שהוא, אז אני מסוגל להקשיב לו בכנות,  
אני מסוגל לשמוע את הדברים שנאמרים, ולהקשיב גם לדברים שמאחוריהם...  
מאחורי מילים בלתי חשובות לכאורה, אני שומע לפעמים זעקת אנוש עמוקה, צעקה דוממת, המונחת קבורה ובלתי ידועה,  
הרחק מתחת לפני השטח...

כאשר מתברר לאדם ששמעו אותו בעמקי־עֵיניו מתלחלות. סבורני שבמובן מסוים הוא בוכה משמחה. הוא כאילו אומר:  
"תודה לאל, מי־שהו שמע אותי. מי־שהו יודע מה פירוש הדבר להיות אני."

אם אתה נתון במצוקה נפשית ומישהו באמת שומע אותך מבלי לחרוץ עליך משפט, מבלי לנסות ליטול אחריות עבורך, מבלי  
לנסות לעצב אותך, זו הרגשה מצינית. המתמיה הוא, שרגשות אינשים ממש - ניתן לשאתם אם מישהו מקשיב. מפתיע כיצד בעיות  
שלכאורה אין להן פתרון, באות על פתרון כשמישהו שומע..."

### העקבות של אלוהים - קנט בראון

ביותר בחיי יש רק זוג עקבות אחד.  
אינני מבין מדוע כאשר  
הצטרכתי אותך יותר מכל - עצבתי

ענה אלוהים:  
"בני היקר עד מאוד,  
אני אוהב אותך ולעולם לא אעזבך.  
באותן תקופות שבהן כה רב היה סבלך  
כשאתה רואה זוג אחד של עקבות  
לא היו אלה עקבותייך..."

...  
היו אלה עקבותיי שלי  
כשנשאתי אותך על כפיי."

לילה אחד אדם חלם חלום  
הוא חלם שהוא הולך לאורך החוף  
עם אלוהים  
על פני השמים חלפו במהירות סצינות מחייו.

בכל סצינה הוא שם לב לשני זוגות עקבות רגליים בחול.  
זוג אחד שייך לו והזוג השני לאלוהים.  
עם חלוף הסצינה האחרונה של חייו  
הוא הסתכל אחורה לעקבות שבחול.

הוא שם לב שפעמים רבות לאורך דרך חייו  
היה רק זוג עקבות אחד,  
כמו כן הוא שם לב שזה קרה בתקופות  
השפופות ביותר בחייו.

דבר זה הטרידו והוא שאל את אלוהים  
בנוגע לכך:  
"אלוהים, אתה אמרת  
שביום שאלך אחר חוקיך  
אתה תלך עמדי לאורך כל הדרך,  
והנה שמתי לב שבתקופות הקשות

### חכמה משולחן המטבח / ד"ר נעמי רגן

ההקשבה היא כלי הריפוי העתיק ביותר ואולי גם החזק ביותר. פעמים רבות בעזרת איכות ההקשבה שלנו, ולא בעזרת חוכמתנו או המילים שלנו, אנחנו מסוגלים לחולל את השינויים העמוקים ביותר באנשים הסובבים אותנו. כשאנחנו מקשיבים, אנחנו מציעים נוסף לתשומת הלב שלנו, הזדמנות לשלמות. ההקשבה שלנו יוצרת מקלט לחלקים חסרי הבית אצל הזולת. לכל מה שנשאר דחוי, בלתי אהוב ולא מוערך על ידם ועל ידי זולתם. לכל מה שחבוי ונסתר.

ההקשבה יוצרת שתיקה קדושה. כשאתה מקשיב בנדיבות למישהו, הוא מסוגל לשמוע את האמת שבתוכו, לראשונה במקרים רבים. בשקט שבהקשבה אתה יכול לפגוש את עצמך בכל אדם. בסופו של דבר תהיה מסוגל לשמוע בכל אדם ומעבר לכל אדם, את הבלתי נראה השר בשקט לעצמו ולך.

### נחמה מאת רחל שפירא

מילים: רחל שפירא  
לחן: נורית הירש

ולכאורה עסקנו בשלנו  
רק בשלנו  
בלי לבקש גדולות ונצורות.  
שלווה מופרת  
וכבר אחרת  
ואין טעם לכסות  
כי בפתח נכנסות -  
התמורות.

מי שצמא לכל מחווה של חסד,  
אוזנו תופסת -  
איך הקריאות חוצות את הרחוב  
שואל עדיין  
שואל מאין  
כן, מאין כוחות לשאוב.

זה בזו נביט  
ונתמה שנית  
אם ראינו נכונה  
לפעמים אני  
לפעמים אתה  
כה זקוקים לנחמה.

מי שחווה את בערת הקיץ,  
ליבו לבית  
ופני הנוף ראי לחרדותיו.  
את מי ישביע  
את מי ירגיע  
ועל מה יתפלל עד סתיו.

זה בזו נביט...

## 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><b>קודם כל לנשום</b>: 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 ..</p> <p>בשפות שונות, ממד הרוח מחובר לנשימה והמושגים קשורים זה לזה באופן עמוק.</p> <p>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”.</p> <p>בסיפור הבריאה התנכ”י אלוהים נושף באפו של האדם נשמת חיים וכך הוא נוצר.</p> <p>כלומר נשימת האדם נוצרת מנשימת האלוהים.</p> <p>הנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, אף בלי שנשים לב אליה, עד שנשמתנו עוזבת את הגוף.</p> <p>הקדשת תשומת-לב לנשימה, מאפשרת מודעות לנשמה.</p> <p>כהתכוונות ראשונית להיכנס לעולם הרוח -</p> <p>קחו נשימה עמוקה.....</p> <p>שימו לב לנשימה, שימו לב לנשמה.” ( מספר דקות של שקט)</p> |                              |
| פתוחה                   | דקה אחת | <p>👤 הציגי את <b>מטרות המפגש</b>:</p> <p>”מתי בפעם האחרונה עצרנו כדי להסתכל רגע על עצמנו כבני אדם, כאנשים שמתמודדים עם מגוון פרידות במהלך חיינו”.</p> <p>”בשעה הקרובה נעסוק בחשיבות של לעצור ליד הנושא של פרידה”</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                              |
| המקום האישי שלנו        | 10 דקות | <p>👤 <b>המקום האישי שלי עם פרידות</b></p> <p>הקריאי את הקטע - <b>פרידה מאת עומאר כייאם</b></p> <p>”בהיפרד האור מהשמש, נברא הבוקר</p> <p>בהיפרד הפרח מהעץ, נברא הפרי</p> <p>בהיפרד האד מהים, נברא המטר</p> <p>כל החיים פרידה הם, ולמה נירא אותה שנינו? ”</p> <p>שאלו:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ איזה סוגי פרידות אתם מכירים?</li> <li>○ איפה הפרידות תופסות כל אחד מאתנו?</li> <li>○ למה זה כל כך קשה לנו?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | פרידה   עומאר כייאם (נספח 2) |
| המקום האישי של המטופלים | 20 דקות | <p>👤 <b>העלאת המודעות לפרידות ולאובדנים רבים שמטופלים חוו במהלך חייהם:</b></p> <p>👤 הציגי : כל אחד מהאנשים עימם אנו עובדים טומן בחובו סיפור חיים שלם.</p> <p>👤 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.</p> <p>👤 לסיכום: שוחחו כיצד ניתן לכבד את הזיכרונות ולשמור על צלם אנוש.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |

| שלב                  | זמן     | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | הערות/ עזרים                                           |
|----------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ההתמודדות שלי בעבודה | 30 דקות | <p><b>למידת עמיתים - "חווית הפרידה" בעולם העבודה שלנו:</b></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><b>עיבוד ושיח משותף</b></p> <p>👤 בקשי מחבריי הצוות לשתף במקרים שעליהם חשבו:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ שתפו במקרה של פרידה ואיך הרגשתם? באיזה שלב הפרידה הייתה קשה?</li> <li>○ שתפו במקרה שבו הצלחתם להיפרד בצורה טובה?</li> <li>♥ נסו להציע יחד מה היה חיובי באופן ההתמודדות?</li> <li>♥ מה ניתן היה לעשות בנוסף או בדרך אחרת?</li> </ul> |                                                        |
| סיכום                | 10 דקות | <p><b>שיר סיכום - חלומות שמורים אהוד מנור</b></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. תארו/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. תארו/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?

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○



## מערך 5 :

### מוות וסוף חיים

#### 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.

| רוחניות - חיפוש משמעות וביטוי עצמי                                                                                                                                                                                                                                                  | ליווי - הצטרפות לאחר בהליכתו                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. | 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. |

#### 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

- לאפשר התמודדות אמיתית עם נושא המוות במקום העבודה שלנו: איך אנחנו עושים את זה.
- הצוות יגיע להבנה על חשיבותו ומשמעותו של המוות בעבודתם המקצועית ועל המקום שיש לתת לכך
  - חברי הצוות יבינו מעט טוב יותר את החוויה האישית שלהם ואופן ההתמודדות שלהם עם פרידות ומוות
  - חברי הצוות יבינו שהחוויות והרגשות האישיים שלהם בנושא המוות עשויים להשפיע על ההתמודדות שלהם עם פרידות ומוות בעבודה
  - חברי הצוות ימצאו את השפה המתאימה לצוות על מנת לדבר על המוות

## משך המערך

75 דקות עד שעתיים

## חשוב שנשים לב

### מתי נשתמש:

- באופן כללי כהרחבת הדעת והכלים.
- בתקופה שאנחנו מרגישים שהנושא רלוונטי במיוחד על רקע ריבוי פרידות, ריבוי אובדנים, לקראת פרידה או מוות צפוי.
- בתקופות בהן נושא המוות וסוף החיים עולה באופן מיוחד.

### דגשים לקראת העבר:

- חשוב לשים לב למרחב ולאופן בו נקיים את המפגש:
  - יצירת אוירה 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 במצב של רגישות יתר לנושא בתקופה בה נערך המפגש. כדאי לברר מראש אם קרה משהו חריג ברמה האישית או אם נוצרה סיטואציה משמעותית במקום העבודה שלנו הקשורה לפרידה ואובדן.
- ניתן את הדעת בהתאם כיצד נכון להתייחס לרגישות:
  - ברמה האישית - נשקול לעשות בשיחה מקדימה ורגישה להכנת האדם.
  - ברמת מסגרת העבודה - כדאי לשלב התייחסות באופן מובנה בתוך המפגש ולחשוב מראש באילו חלקים, איך ומתי נעשה זאת.

### ציוד נדרש:

- לוח וטוש
- דפים ועטים
- עותקים של דפי הטקסטים למשתתפים
- אפשרות להשמעת מוסיקה - מוסיקת רקע לפתיחה ו"ריקמה אנושית אחת חיה" לסיכום
- להכין טישו מראש (במהלך המפגש ניתן אפילו לציין: "יש לנו כאן את הטישו... הכל בסדר, זה המקום שלנו")

מבנה המערך

| שלב  | זמן     | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | הערות/ עזרים                   |
|------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| שטוח | 5 דקות  | <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 :<br/>" קחו נשימה עמוקה ..</p> <p>בשפות שונות, ממד הרוח מחובר לנשימה והמושגים קשורים זה לזה באופן עמוק.</p> <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 ,</p> <p>כלומר נשימת האדם נוצרת מנשימת האלוהים. הנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, אף בלי שנשים לב אליה, עד שנשמתנו עוזבת את הגוף.</p> <p>הקדשת תשומת-לב לנשימה, מאפשרת מודעות לנשמה. כהתכוונות ראשונית להיכנס לעולם הרוח - קחו נשימה עמוקה.....</p> <p>שימו לב לנשימה, שימו לב לנשמה." ( מספר דקות של שקט)</p> <p>👤 סכמי: "נזכור , הנשימה היא חלק מאתנו מרגע שנולדנו ועד לרגע המוות. היום ניתן תשומת לב לסוף החיים."</p> <p>👤 הציגי את <b>מטרות המפגש</b>: "ננסה להבין קצת יותר כיצד אנחנו מתמודדים עם הנושא כיחידים וכצוות, ננסה להבין למה חשוב שנדבר על זה ואיך אנחנו יכולים לעשות זאת"</p> | מוסיקה מהפלאפון/ אפשרות להשמעה |
| שטוח | 10 דקות | <p><b>תרגיל פתיחה - "בואו נקרא לילד בשמו"</b> :</p> <p>👤 בקשי מהמשתתפים לרשום לעצמם על דף את מגוון המילים שהם מכירים כדי להגיד על מישהו שהוא מת. (למנחה לדוגמא: נפטר, נקרא לישיבה של מעלה, הלך לעולמו, החזיר ציוד, נפל, כדאי לעודד את המשתתפים להוסיף ביטויים בשפות שונות, שפות אם וכדומה)</p> <p>👤 בקשי מהמשתתפים לשתף בביטויים שרשמו ורשמי על הלוח.</p> <p>👤 שאלו: מה המשמעות של הביטויים?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | דפים ועטים לוח וטוש            |



| שלב         | זמן     | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | הערות/ עזרים                                     |
|-------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|             |         | <p>♥ <b>דגשים למנחה:</b> לעיתים קרובות הביטויים השונים למילה <b>מוות</b> יעוררו צחוק, הומור שחור, חשוב לציין שזה חלק מהקושי הטבעי שלנו והצורך בהקלה.</p> <p>👥 סכמי: ניתן לראות שאנחנו מבטאים תפיסות שונות על המוות, על מה קורה אחרי שמתים. לדוגמא "הלך לעולם שכולו טוב" - מייצג תפיסה שקיים עולם אחר, "נטמן בעפר", "נגמר" - לא מדבר על משהו שקורה אחרי.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |
| ישיבת מוקדם | 25 דקות | <p><b>החוויות שלי עם מוות - בפן האישי:</b></p> <p>👥 חלקי דף עם שני טקסטים</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ אדם חי בלבבות / אסא כשר</li> <li>○ רקמה אנושית אחת חיה / מוטי המר</li> </ul> <p>קראו את הטקסטים יחד.</p> <p>👥 שאלו: נסו לחשוב האם מילה, שורה או משהו אחר בטקסט מתחבר עם תפיסה או חוויה אישית שלכם עם מוות?</p> <p>👥 קיימי סבב כדי שכל אחד בתורו יתייחס לשאלה המשותפת.</p>                                                                                                                                                                                                                                                         | דפי טקסטים למשתתפים                              |
| חלוקת מוקדם | 25 דקות | <p><b>כיצד אנחנו כצוות מתמודדים עם מוות במקום העבודה:</b></p> <p>👥 שאלו:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ כיצד אתם מרגישים לגבי האופן שבו אנחנו שבו כצוות מתייחסים או מציינים את המוות המתרחש במקום עבודתנו?</li> <li>○ האם אנחנו מרגישים שזה מספק? איך היינו רוצים לשנות?</li> </ul> <p>👥 חישבו יחד על אפשרויות ליישום המתאימות למקום עבודתכם לדוגמא: קיום טקסים קטנים של פרידה, ציון על לוח המודעות ז"ל עם תמונה של המת, הדלקת נר ושכל אחד יגיד משהו או ציון מותו של מטופל עם בני המשפחה.</p> <p>♥ <b>למנחה:</b> חשוב להקדיש זמן לחלק זה, לרגישויות של המשתתפים השונים</p> <p>♥ מומלץ לצאת עם תכנון מעשי של משהו קטן שנוכל ליישם בפועל</p> | לוח וטוש                                         |
| סיכום       | 10 דקות | <p><b>שיר סיכום - כולנו רקמה אנושית</b></p> <p>👥 הסבירו: נחזור לשיר "רקמה אנושית" שקראנו יחד, נקרא אותו שוב</p> <p>👥 בקשי מכל אחד לבחור מילה או שורה וליצור בעזרתה ברכה, בה הוא מברך את עצמו בעקבות המפגש היום</p> <p>👥 לסיכום השמיעי את השיר</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ציוד להשמעה<br><a href="#">כולנו רקמה אנושית</a> |

## 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. דף טקסטים

### אדם חי בלבבות מאת פרופ' אסא כשר

"אדם חי בלבבות, במותו, הוא אדם שיש לו חיים מעבר לכריכה האחרית של ספר חיי עלי אדמות .  
אדם חי בלבבות, במותו, הוא אדם שיש לו חיים, כגיבור, כבן בית, בן הכריכות, בתוך ספר החיים של זולתו .  
אדם חי בלבבות, במותו, הוא אדם שיש לו חיים בתוך משמעות החיים של אדם קרוב, בחייו .  
אדם חי בלבבות, במותו, מקבל חיים עלי לבבות, באין לו חיים עלי אדמות .  
אדם חי בלבבות, במותו, נותן חיים בעלי משמעות עלי אדמות".

### רקמה אנושית אחת מאת מוטי המר

כשאמות, משהו ממני, משהו ממני  
ימות בך, ימות בך .

כשתמות, משהו ממך בי, משהו ממך בי  
ימות אתך, ימות אתך .

כי כולנו, כן כולנו  
כולנו רקמה אנושית אחת חיה  
ואם אחד מאתנו  
הולך מעמנו  
משהו מת בנו -  
ומשהו, נשאר איתו

אם נדע, איך להרגיע, איך להרגיע  
את האיבה, אם רק נדע .

אם נדע, אם נדע להשקיט את זעמנו (אם נדע להשקיט)  
על אף עלבוננו, לומר סליחה .  
אם נדע להתחיל מהתחלה .

כי כולנו...

## מערך 6: לתת מקום לבכי

### 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.

| רוחניות - חיפוש משמעות וביטוי עצמי                                                                                                                                                                                                                                                  | ליווי - הצטרפות לאחר בהליכתו                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. | ליווי הוא הנוכחות עם האדם במקום שבו הוא נמצא, ברגע ובהוויה, ככאן ובעכשיו, ככאב ובקושי, בייסורים ובכי, בייאוש, בתקווה, בשמחה, בקבלה או בתודה. כלומר, ההליכה והדרך הם שלו והמלווה מצטרף אליו. |

#### 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

- אנשי הצוות יכירו את המקום האישי שלהם למול בכי
- אנשי הצוות יבינו את המשמעויות החיוביות של בכי
- אנשי הצוות יבינו את החשיבות של "פשוט להיות שם" לצד הבכי

### משך המערך

שעה וחצי



## חשוב שנשים לב

### מתי נשתמש:

- בין ה-being ל-doing: אנו עובדים בסביבה רוויית קושי, כאב ובכי. עבודתנו מלווה ברצון להקל, ליעץ, להביא לרווחה נפשית ולמצוא פתרונות - להיות ב-Doing באופן מתמיד. לכן אנו עשויים להימנע ממצבי בכי בסביבתנו. המפגש יחזק את ההבנה של חשיבות הבכי, "פשוט להיות שם", לכן ניתן לקיים מפגש זה בכל זמן.
- ובמיוחד כתזכורת לחשיבות מתן המקום לרגשות, השתהות עם הכאב ומתן מקום לבכי, בתקופות בהן אנו חשים כי הצוות נמצא בעומס, כאב, הצפה רגשית או תחושת חוסר אונים.


### 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 שיקשו 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 שרוי במצב של רגישות יתר בנושא המפגש בעת קיומו? כדאי גם לברר אם קרה משהו חריג בנושא כדי להתכונן מראש כיצד להתייחס לכך במפגש.

### ציוד נדרש:

- אפשרות להשמעת מוסיקה - מוסיקת רקע לפתיחה ובימים שיעברו עלינו או 'כשהלב בוכה' לסיכום
- דפי לימוד ובימים שיעברו עלינו או 'כשהלב בוכה' בהתאם למספר המשתתפים (נספח 2,3)
- לוח וטוש
- להכין מראש טישו (במהלך המפגש ניתן גם לציין: "יש לנו כאן את הטישו... הכל בסדר, זה המקום שלנו")

## מבנה המערך

| שלב   | זמן    | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | הערות/עזרים                    |
|-------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| התחלה | 4 דקות | <p><b>קודם כל לנשום:</b><br/>נפתח בפסק זמן קצר לנשימה.<br/>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 לב לעצמנו."</p> | מוסיקה מהפלאפון ואפשרות להשמעה |

| שלב           | זמן     | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | הערות/עזרים                   |
|---------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|               |         | <p>👤 לאחר מכן הקריאי את נספח 1:<br/>                     "קחו נשימה עמוקה ..<br/>                     בשפות שונות, ממד הרוח מחובר לנשימה והמושגים קשורים זה לזה באופן עמוק.<br/>                     בעברית המילים "נשימה" ו"נשמה" נבדלות בקוצו של יוד בלבד.<br/>                     בערבית: "נפחה", משב רוח וגם מילה ל"רוח" במשמעות הנפש,<br/>                     ובלועזית: "spiritus" משמעותה בלטינית "נשימה", "breath".<br/>                     בסיפור הבריאה התנכ"י אלוהים נושף באפו של האדם נשמת חיים וכך הוא נוצר,<br/>                     כלומר נשימת האדם נוצרת מנשימת האלוהים.<br/>                     הנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, אף בלי שנשים לב אליה,<br/>                     עד שנשמטנו עוזבת את הגוף.<br/>                     הקדשת תשומת-לב לנשימה, מאפשרת מודעות לנשמה.<br/>                     כהתכוונות ראשונית להיכנס לעולם הרוח -<br/>                     קחו נשימה עמוקה.....<br/>                     שימו לב לנשימה, שימו לב לנשמה."<br/>                     (השאירו מספר דקות של שקט בחדר)</p> |                               |
| פתיחה         | דקה     | <p>👤 הציגי את מטרת המפגש:<br/>                     "בשעה הקרובה ננסה להזכיר לעצמנו את החשיבות של השהות עם בכי למרות הקושי. נאפשר לעצמנו להכיר ולזהות את המקום האישי שלנו מול בכי ולתת חיזוק ליכולת ההכלה שלנו בזמני כאב ובכי"<br/>                     "לעיתים קרובות קורה שכאשר אנחנו באמת מקשיבים - עולה הבכי. אצלנו או אצל המטופלים שלנו. לא תמיד פשוט /קל לנו להתמודד עם רגעים כאלה. יחד עם זאת חשוב שנזכור שהבכי מאוד משחרר מצד אחד ומצד שני הוא מעיד על רגע של רגש ועל כך שנגענו בנקודה המדויקת עבור האדם.<br/>                     בשעה הקרובה ננסה להעמיק מעט במפגש שלנו עם המקומות הללו על מנת להצליח לקבל את הבכי בברכה, גם את הבכי שלנו וגם את הבכי של המטופלים עימם אנחנו נפגשים"</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                               |
| למידה בחברותת | 45 דקות | <p>👤 <b>דף לימוד - למידה בחברותא:</b><br/>                     הציגי: " נתחלק לזוגות או שלשות ונקרא יחד את הטקסטים.<br/>                     חישוב: לאיזה מהקטעים אתם מתחברים? האם יש מילה או שורה מסוימת שמדברת אליכם במיוחד? איזה אסוציאציות עולות בכם? שתפו אחד את השני."<br/>                     הטקסטים בדף כוללים:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• שירי ילדות - דני גיבור, שיר של מיריק שניר</li> <li>• 'מה שיבוא עלינו' אביב בכר, הדס קליינמן</li> <li>• מתוך "על ההקשבה" קרל רוג'רס</li> <li>• "הר אדוני" של דה לוקה: הבכי מנקה - אתה רואה יותר טוב</li> <li>• הפיזיולוגיה של הבכי - על יתרונות הבכי כמשחרר</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | דפי מקורות לכל משתתף (נספח 2) |

| שלב   | זמן     | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | הערות/עזרים                                                                                                                  |
|-------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 25 דקות | <p>הזמיני את המשתתפים לחזור למעגל בקשי מכל משתתף לשתף: "במשהו אחד שאני לוקחת מהלימוד בזוגות"</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                              |
| סיכום | 10 דקות | <p><b>שיר סיכום: 2 אפשרויות לבחירה:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. בימים שיעברו עלינו/צח דרורי, אביב בכר, הדס קליינמן</li> <li>2. כשהלב בוכה / יוסי גיספן</li> </ol> <p>חלקי את השיר לכל המשתתפים וקיראו אותו יחד</p> <p>בקשי מהמשתתפים: כעת אבקש מכל אחד לבחור מילה או שורה וליצור בעזרתה ברכה, בה הוא מברך את עצמו בעקבות המפגש היום.</p> <p>לסיכום - השמיעי את השיר.</p> | <p><a href="#">ביצוע 'בימים שיעברו עלינו': אביב בכר והדס קליינמן</a></p> <p><a href="#">ביצוע 'כשהלב בוכה': שרית חדד</a></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)

**2. דף לימוד חברותא:**

*לפניכם קטעים מסוגים שונים בנושא, אנא קראו את הקטעים, וחישבו: בשלב ראשון על המקום האישי שלכם מול בכי, כאשר עולות הדמעות. כיצד אתם מרגישים במצבים כאלה? מהי התפיסה שלכם לגבי בכי? האם בכי הוא סממן לחולשה או דווקא לחוזק?*

*חישבו לאיזה מהקטעים אתם מתחברים? האם יש מילה או שורה מסוימת שמדברת אליכם במיוחד? איזה אסוציאציות עולות בכם? שתפו אחד את השני.*

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>נזר קבאני (משורר האהבה)</b></p> <p>"בין הסתיו לבין החורף ישנה עונה נוספת.. עונת הבכי שמה.. ובה, יותר מאי פעם, נושקת הנפש לשערי מרום"</p>     | <p><b>דני גיבור - מרים ילן שטקליס</b></p> <p>אמא אמרה לי: דני! ילדי הוא גיבור ובנון ילדי לא יבכה אף פעם כפתי קטון</p> <p>אינני בוכה אף פעם, אינני תינוק בכיין זה רק הדמעות, הן בוכות בוכות בעצמן...</p> |
| <p><b>מה שיבוא עלינו- אביב בכר</b></p> <p>כי מה שיבוא עלינו יבוא לעזרתנו את תראי כי בכל צער יש גם שער לאמת וכל דמעה על פני מים היא תפילה נישאת</p> | <p><b>מיריק שניר</b></p> <p>שיר בכתה שלוש שעות ומילאה שלולית דמעות ועכשיו היא שם שוחה כמה, כמה, שיר שמחה.</p>                                                                                           |



## כוחו של הבכי

### מתוך "על ההקשבה" קרל רוג'רס

כאשר מתברר לאדם ששמעו אותו בעמקות - עיניו מתלחחות. סבורני שבמובן מסוים הוא בוכה משמחה. הוא כאילו אומר: "תודה לאל, מישהו שמע אותי. מישהו יודע מה פירוש הדבר להיות אני."

### בכי: קצת פיזיולוגיה, מתוך ויקיפדיה

מחקרים רבים מאששים את המסקנה שבכי הוא תהליך פיזיולוגי נחוץ ויעיל, המאפשר לאדם להתמודד עם מצוקות: ישנה השערה שבדמעות הנוצרות בעת בכי רגשי (בהשוואה לדמעות מסוגים אחרים, כגון אלו הזולגות על-מנת לסלק גוף זר מהעין) ישנם ריכוזים גבוהים יותר של חומרים מסוימים, ובהם ההורמון האדרנוקורטיקוטרופי, הקשור לדחק. עובדה זו מעלה את האפשרות שהבכי נועד להוריד את ריכוזו של ההורמון זה - כך ניתן להסביר מדוע אנשים מרגישים טוב יותר לאחר בכי. ...הביוכימאי ד"ר וויליאם פריי הגיע למסקנה שכאשר אנו עוצרים את דמעותינו, אנו עלולים להיעשות רגישים יותר לבעיות נפשיות וגופניות שונות. הבכי תורם לפינוי רעלים מהגוף, ומפחית מתח. במחקרים על מבוגרים נמצאו ירידה בלחץ הדם, בדופק ובחום, ודפוסי גלי מוח מתואמים יותר אחרי שעת טיפול שבה הם בכו או הביעו זעם. השינויים האלה לא נצפו בקבוצת ביקורת, שרק התעמלה במשך פרק זמן דומה.

### מאסט אריקו מכווץ את עיניו, ארי דה לוקה "הר אדוני"

בגלל האבק, ובגלל סכנת השבבים, ומרוב סגירות יוצא לו סילון קמטים מהעיניים. העיניים של רֶפְנִילו לחות, הוא מוחה אותן בגב ידו. כבר יש לי אתו יחסי קרבה: דון רֶפְנִיָה, זה נראה כאילו אתה בוכה. "זה האוויר כאן בְּפְנִים", הוא אומר, "והדבק, ומונטֶדִידו שסוחט את העיניים שלי". והוא מוחה אותן. הוא אומר שכל עיניים זקוקות לדמעות כדי לראות, אם לא הן נעשות כמו עיניים של דגים שלא רואים כלום ביבשה ומתייבשים עיוורים. הדמעות, הוא אומר, מאפשרות לראות. הן באות בלי דחף לבכות. אני מהנהן וחש במרום האף בצביטה של שתי דמעות שרוצות לצאת. הן מדגדגות אותי לבכי, אני מסתובב בזריזות, מוחט את האף באצבעות ואחר-כך זורק ארצה אל תוך הניסורת, מעביר על זה את המטאטא, עושה את כל התנועות בכוח, בגלל הבושה, ומעמיס על זה גם קצת נפוליטנית, שהיא תמיד יפה בשעת הצורך: מה פתאום הבכי, אני אומר לעצמי ויורק על הרצפה, אבל שתי הדמעות בכל-זאת ניתקות, מאסט אריקו מבחין בהן. "הי, נער, דולף לך מהשסתום של העפעף", הוא אומר לי לא לעמוד בעומק של בית-המלאכה, שולח אותי לבקש חצי-מכל שמן-מכונות בדפוס של דון ליבֶרִיו. וברחוב אני רואה ברור יותר את הקליפות של הפירות, את הזימים של הדגים, את דג החרב שנבקע לחצי, ואת צלחת הפח של העלוב שעומד יום שלם על הרגליים ולא יושב, כי העוברים-והשבים הולכים על הרגליים, והם מתבאסים שאחד שמצפה לנדבה יושב לו בנוחיות על הרצפה. רֶפְנִילו צודק, מספיק שתי דמעות בשביל לשפר את הראייה.

| כשהלב בוכה- שרית חדד                                                                                                                | בימים שיעברו עלינו                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>מילים: יוסי גיספן<br/>לחן: שמואל אלבז</p>                                                                                        | <p>מילים: צח דרורי, אביב בכר והדס קליינמן<br/>לחן: אביב בכר</p>                                                           |
| <p>כשהלב בוכה רק אלוהים שומע<br/>הכאב עולה מתוך הנשמה<br/>אדם נופל לפני שהוא שוקע<br/>בתפילה קטנה חותרך את הדממה .</p>              | <p>בימים שיעברו עלינו נדע לשאת יותר<br/>עצבות רכה<br/>והשמיים יחכו לנו עד שנבין</p>                                       |
| <p>שמע ישראל אלוהי אתה הכל יכול<br/>נתת לי את חיי נתת לי הכל<br/>בעיני דמעה הלב בוכה בשקט<br/>וכשהלב שותק הנשמה זועקת .</p>         | <p>ובלילות נרוץ מתוך עצמנו<br/>אל שדות ילדות, בארץ לא שבויה<br/>אתה המים המבקשים משיבולים לגדול</p>                       |
| <p>שמע ישראל אלוהי עכשיו אני לבד<br/>חזק אותי אלוהי עשה שלא אפחד<br/>הכאב גדול ואין לאן לברוח<br/>עשה שיגמר כי לא נותר בי כוח .</p> | <p>אלוהים ודאי מקשיב תמיד ללב<br/>כשהכאב כמו אבן שם<br/>אני כמעט כבר מת מאהבה</p>                                         |
| <p>כשהלב בוכה הזמן עומד מלכת<br/>האדם רואה את כל חייו פתאום<br/>אל הלא נודע הוא לא רוצה ללכת<br/>לאלוהיו קורא על סף תהום .</p>      | <p>השנים יכשילו את רגלינו ,<br/>אך לא ניפול, כמו אבן נעמוד<br/>מול כל סופות החול, השלג והאש<br/>תמיד נדע לזכור שיעבור</p> |
| <p>שמע ישראל אלוהי</p>                                                                                                              | <p>אלוהים ודאי מקשיב תמיד ללב<br/>כשהכאב כמו אבן שם<br/>אני כמעט כבר מת מאהבה</p>                                         |

## מערך 7:

### "איך זה יכול להיות?!" - מפגש בעת קשה מנשוא

#### 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 ובהווה, ככאן 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

- אנשי הצוות יחוו זמן לעצירה ושהות עם הכאב
- אנשי הצוות יעבדו את החוויה הרגשית והרוחנית האישית שלהם סביב האירוע
- אנשי הצוות ישאבו נחמה מהשיח וההתמודדות המשותפת
- אנשי הצוות יתחילו להתחבר לכוחות הפנימיים שסייעו להם בהמשך הדרך

#### משך המערך

שעה וחצי

## חשוב שנשים לב

### מתי נשתמש:

- במצבי קיצון מסוגים שונים: זמני אסון, אובדן פתאומי ושכול.
- בין ה-being ל-doing: לפעמים דווקא במצבי קיצון אנו נוטים לעשייה ומנסים לסייע לאחרים ולא מאפשרים לעצמנו לשהות ולהתמודד עם הכאב האישי שלנו.
- תמיד חשוב להקדיש זמן לטפל בעצמנו ולהימנע משחיקה ו"תשישות חמלה", ובמיוחד במצבי קיצון ומשבר.
- המפגש יאפשר לתת מקום לצוות להיות ביחד, לשהות עם הכאב ולהתחיל לעבד את המקום האישי של כל אחד. להיחשף להתמודדות של יתר חברי הצוות ולהתחיל לאסוף נחמה וכוחות להמשך.
- 

### דגשים לקראת העברה:

- חשוב לשים לב למרחב ולאופן בו נקיים את המפגש:
  - יצירת אוירה מרגיעה וכיבוד נעים
  - דאגה למרחב נטול הפרעות
  - הקדשת מספיק זמן לשיח
- חשוב ליצור מרחב מאפשר לכלל המשתתפים שיקשו 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 שרוי במצב של רגישות יתר בנושא המפגש בעת קיומו? כדאי גם לברר אם קרה משהו חריג בנושא כדי להתכונן מראש כיצד להתייחס לכך במפגש.

### ציוד נדרש:

#### אפשרות להשמעת מוסיקה - מוסיקת רקע לפתיחה ו"ימים של שקט"

- לסיכום
- דפי לימוד ו"ימים של שקט" בהתאם למספר המשתתפים (נספח 2,3)
- לוח וטוש
- להכין מראש טישו (במהלך המפגש ניתן גם לציין: "יש לנו כאן את הטישו... הכל בסדר, זה המקום שלנו")



מבנה המערך

| הערות/עזרים                    | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | זמן     | שלב        |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
| מוסיקה מהפלאפון ואפשרות להשמעה | <p><b>קודם כל לנשום:</b><br/>נפתח בפסק זמן קצר לנשימה.<br/>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 לב לעצמנו."</p> <p>👤 לאחר מכן הקריאי את נספח 1:<br/>"קחו נשימה עמוקה ..<br/>בשפות שונות, ממד הרוח מחובר לנשימה והמושגים קשורים זה לזה באופן עמוק.<br/>בעברית המילים "נשימה" ו"נשמה" נבדלות בקוצו של יוד בלבד.<br/>בערבית: "נפחה", משב רוח וגם מילה ל"רוח" במשמעות הנפש, ובלועזית: "spiritus" משמעותה בלטינית "נשימה", "breath".<br/>בסיפור הבריאה התנכ"י אלוהים נושף באפו של האדם נשמת חיים וכך הוא נוצר,<br/>כלומר נשימת האדם נוצרת מנשימת האלוהים.<br/>הנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, אף בלי שנשים לב אליה,<br/>עד שנשמתנו עוזבת את הגוף.<br/>הקדשת תשומת-לב לנשימה, מאפשרת מודעות לנשמה.<br/>כהתכוונות ראשונית להיכנס לעולם הרוח -<br/>קחו נשימה עמוקה.....<br/>שימו לב לנשימה, שימו לב לנשמה."<br/>(השאירו מספר דקות של שקט בחדר)</p> | 4 דקות  | פתיחה      |
|                                | <p>👤 הציגי את <b>מטרות המפגש:</b><br/>"בשעה הקרובה ננסה לעבד קצת את התחושות, החוויות והמחשבות שלנו מאז האירוע הכואב והנורא.<br/>בתוך השבר, העצב, והיגון עולות בנו גם שאלות רוחניות ביניהן: "איך דבר כזה יכול לקרות?!"<br/>ננסה היום להתחבר לשאלה הזאת ממקום עמוק בתוכנו ולמצוא מעט נחמה להמשך."</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | דקה אחת | פתיחה      |
|                                | <p>👤 הציגי את <b>מבנה סדנת הכתיבה:</b><br/>"נשתמש בכלי של כתיבה אישית רציפה, ללא תכנון וחשיבה. פשוט לתת למילים לצאת אל הדף.<br/>בעוד רגע נקריא משפט, אנא כיתבו אותו בראש הדף.<br/>כעת נבקש מכם להחזיק את העט ולכתוב במשך 6 דקות רצופות בהמשך למשפט הפותח. מידי פעם תוך כדי הכתיבה נוסיף משפט בכל רם, אנא כיתבו אותו והמשיכו ממנו את רצף הכתיבה."<br/>👤 הדגישי: "אין כאן נכון ולא נכון, אל תחשבו. פשוט כתבו כל מה שעולה בדעתכם."</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15 דקות | סדנת כתיבה |

| שלב                 | זמן     | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | הערות/עזרים                                                   |
|---------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                     |         | <p> הוסיפי משפט מידיי דקה וחצי :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• משפט פותח - " איך זה יכול להיות?.."</li> <li>~ 1.5 דק' כתיבה~</li> <li>• " הכאב גדול ואין לאן לברוח.."</li> <li>~ 1.5 דק' כתיבה~</li> <li>• "וכל מי שהיה שם ביקש לו ניחומים"</li> <li>~ 1.5 דק' כתיבה~</li> <li>• "הנה הם באים ימים של שקט"</li> <li>~ 1.5 דק' כתיבה~</li> </ul> <p> סכמי: "ועכשיו קחו לכם מספר דקות עברו על מה שכתבתם, בחרו מתוך מה שכתבתם כחמש עד עשר שורות שאותן תרצו לשתף בקבוצה"</p> |                                                               |
| שיתוף וקריאה משותפת | 25 דקות | <p> כעת נעבור לשלב השיתוף והעיבוד - אם הקבוצה היא מתחת 15 משתתפים, ניתן לשתף במעגל. אם יותר - חלקי את המשתתפים לשיתוף בזוגות :</p> <p> הציגי: "כעת נתחלק לזוגות ונקרא יחד את הטקסטים שכתבנו . נסו לחשוב ולשתף : למה אתם מתחברים במצבים כאלה ומדוע? האם יש משהו שנותן לכם כוחות? האם יש מילה או שורה מסוימת שמדברת אליכם במיוחד? איזה אסוציאציות עולות בכם? האם ישנן מילים/ אסוציאציות שמהדהדות מתוך כתיבתכם? שתפו אחד את השני."</p>                                                     |                                                               |
| עיבוד               | 25 דקות | <p> במידה והשיח התקיים בזוגות - הזמיני כעת את המשתתפים למעגל ואפשרי:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הקראה של הכתיבה האישית המקוצרת.</li> <li>• שיח במעגל על חווית הכתיבה והשיתוף.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                               |
| סיכום               | 10 דקות | <p><b>שיר סיכום:</b><br/><b>ימים של שקט/ ירדן בר כוכבא</b></p> <p> הקריאי את השיר שבחרת לכל המשתתפים</p> <p> הזמיני את המשתתפים להתייחס בסבב במילה לתהליך שעברו ולתחושה שלהם כעת או למילה או שורה שהם לוקחים איתם מהמפגש היום.</p> <p> לסיכום - השמיעי את השיר.</p>                                                                                                                                                                                                                     | <p>ביצוע: <a href="#">ימים של שקט/ ביצוע של להקת לולה</a></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)



## 2. השכם השכם בבוקר / רחל שפירא

השכם השכם בבוקר יצאנו לדרכנו  
יצאנו לדרכנו שקטים ונדהמים.  
עקבות הסערה היו בכל מקום  
כמו צללים גדולים, כמו עדים אילמים.

השכם השכם בבוקר יצאנו לדרכנו  
מילים שלא אמרנו הכונו בשתיקה.  
עקבות הסערה היו בכל מקום  
ידענו שצפויה עוד דרך ארוכה.

אחר כך עלתה השמש מול עינינו הלאות  
והאירה באור חדש את הקור והבדידות  
וכל מי שהיה שם יכול היה לראות  
כמה אותות קטנים חמים של ידידות.

אחר כך הלכנו יחד מול השמש העולה  
שהאירה את עולמו של כל איש באור חדש,  
הבטחנו לעצמנו ללמוד מהתחלה  
מה פשר טוב או רע, טמא או מקודש.

השכם השכם בבוקר יצאנו לדרכנו.  
הפקרנו את פנינו לרוח הקרה,  
עקבות הסערה היו בכל מקום  
כמו חותם בווער, כמו צעקה מרה.

אחר כך זרחה השמש על אחינו הנחים  
והאירה באור חדש את פצעינו הגלויים,  
לאט לאט למדנו שוב להבחין  
בכח המופלא של החיים.

אחר כך זרחה השמש ברוך וברחמים  
והאירה באור חדש את האימה והתקווה,  
וכל מי שהיה שם ביקש לו ניחומים  
בחסד ומסירות, סליחה ואהבה.

השכם השכם בבוקר יצאנו לדרכנו...

### 3. ימים של שקט

מילים: ירדן בר כוכבא  
לחן: אבי גרייניק

הנה הם באים ימים של שקט  
אחרי הרעש הגדול והנורא  
אפשר לנוח קצת על המרפסת  
ולאסוף את שברי הסערה

הנה הם באים ימים של שקט  
כבר שכחתי איך שהם נראים  
אפשר עכשיו לפתוח את הדלת  
לשלוח אל הרוח ציפורים

הנה הם באים ימים של שקט  
נצא אל החלון לראות  
אם כלו כבר המים  
אולי כבר יש באופק אדמה  
זוגות זוגות  
נצא זוגות זוגות  
נביט אל השמיים  
נחכה ביחד ליונה.

הנה הם באים ימים של שקט  
אחרי שכבר איבדנו את הכל  
תשב איתי עכשיו על המרפסת  
תבכה איתי ביחד על אתמול

הנה הם באים ימים של שקט  
שנינו כאן ביחד על ההר  
המים כבר ירדו ויש גם קשת  
אפשר לקום, סוף העולם עבר.