

לגעת בסוף החיים - מפגש עם חולי, אבל ושכול במרחב הטיפולי

קורס שנתי למטפלים

בהנחיית: ד"ר רונית שלו, ד"ר עמוס ריטר, ד"ר נעמה אושרי, רפי שגב, טלי הלמן-מור.

מנהלת אקדמית: ד"ר רונית שלו.

מנהלת התוכנית: טלי הלמן-מור

רכז התוכנית: עמוס אבישר

התוכנית מציעה שילוב הכולל תחום קליני של טיפול רגשי באדם חולה, בבני משפחה המלווים קרובים חולים (Caregivers) ובאדם האבל ומשפחתו.

התוכנית משלבת לימודים תיאורטיים, לימוד מבוסס חוויה ולימוד מתוך הצגת מקרים (הדרכה חיה).

חטיבות הלימוד:

טיפול רגשי באדם חולה ובבני משפחה מלווים:

מחלה מאיימת חיים מפגישה את האדם החולה עם מכאובי הגוף, עומס של רגשות קשים ומורכבים. האדם החולה מרגע גילוי מחלתו עובר טלטלות רגשיות וגופניות ופעמים רבות, כאשר הוא נשאל על ההתמודדות עם מחלתו הוא מציין תחושות של כעס, בדידות, תסכול, חוסר אונים, אשר לעיתים בולטות יותר עבור ומאשר מכאובי גוף אחרים.

בקורס יתאפשר לנו, בסביבה בטוחה ותומכת להתקרב ולהכיר את החוויות של האדם החולה, הן תיאורטית והן באמצעות מפגש בלתי אמצעי וישיר עם חוו לכתו של האדם החולה כפי שהיא מתהדהדת במפגש המשותף.

המפגש הישיר בחדר הטיפולים עם מטופלים או בני משפחותיהם, המתמודדים עם מחלה קשה, מותיר אותנו לא פעם נבוכים, חסרי אונים, ואולי גם מפוחדים. האתגרים של המטופל שונים מאלו שאנו מכירים ממצבי החיים השגרתיים ומהתיאוריה. עולות שאלות כמו: איך מטפלים באדם שאופק חייו קצר? איך אנחנו מרחיבים את דרכי הטיפול שלנו ולא נותרים עם דרכי הטיפול ההרגליות שלנו? ואנו נאלצים למצוא בתוכנו חמלה בלי שמישהו דיבר איתנו בעצמנו על סוף החיים והמשמעויות הנלוות לכך.

בתוכנית זו, אנו מציעים מגוון נקודות מבט, המאפשרת התמקמות מיטיבה שלנו כמטפלים לנוכח חוויות אלו, תוך אימוץ מבט כן וישיר אל החוויה בכללותה מנקודת מבטו של המטפל.



שותפים למסע

תמיכה וליווי למתמודדים עם אתגרי חיים

טיפול באדם אבל:

המפגש עם אובדן בחדר הטיפולים, הוא מפגש עם מה שאינו ניתן לתיקון. מפגש עם חלל ושבר שאין לו ריפוי באופן הרגיל, שאנו המטפלים, רגילים לחשוב על איחוי או ריפוי. אנשים שחוו אובדן של אדם קרוב, נזרקים אל יקום מקביל של כאב גופני, כאב נפשי עז, אובדן משמעות ושינוי קיצוני בכל מרקמי החיים.

במסע משמעותי זה, מסע של חיים ומוות, יש מקום מרכזי למטפל המלווה. פעמים רבות, המטפל יהיה האדם היחיד שהמטופל האבל יוכל להניח בחיקו את החוויה הגולמית, הבלתי-מעובדת, בעלת עוצמות אדירות, גופניות, נפשיות ורוחניות.

מטפל מנוסה ובעל ידע, יוכל לסייע למטופל לעבור תהליך אבל מיטיב, ביצירת מערכת יחסים חדשה-ותיקה עם בן המשפחה שאבד, מערכת יחסים שבה יש מקום לכאב ולרגשות מורכבים, אך גם מאפשרת המשך מסע משותף המשאירה מקום לדברים חדשים להתגלות לפנינו.

במקביל מתאפשרת יצירת מערכת יחסים חדשה-ותיקה של המטופל עם עצמו, עשויה להתקיים אפשרות להיבנות מחדש, ליצירת משמעות ולמציאת טעם של קרבה וחסד בחייו החדשים לצד הכאב והשבר.

מבנה התוכנית:

1. ליווי אדם חולה, קשיבות והקשבה בתהליך הליווי - רפי שגב (7 מפגשים)

המפגש עם מחלה קשה ובמיוחד עם מחלה שיש בה גם "צל" של מוות קרוב, מעלה אצל האדם החולה) וגם אצל סביבתו הקרובה) שאלות והלכי נפש מורכבים ומאתגרים על מהות החיים: בעבור מה כדאי לנו לחיות במצב בריאותי מאתגר? מה קורה בעת אובדן יכולות גופניות, בעת כאבים קשים ותלות הולכת וגוברת בסביבה? שאלות על טעם ומשמעות החיים.

בנוסף, מתמודד לעיתים האדם החולה עם אובדן זהות, אובדן היכולת להמשיך להיות מה שהגדיר אותו עד כה ועליו להתמודד עם הצורך למצוא זהות חדשה. התהליך כרוך באבל, בכעס ומלווה לעיתים בחמשת שלבי האבל שקובלר רוס תיארה לגבי אנשים שחולים במחלות סופניות ולא לאנשים שאיבדו אדם קרוב, כמו שנהוג לחשוב. כשאופק החיים מתקצר מאוד, המוטיבציה למצוא זהות חדשה אינה גבוהה במיוחד.

אדם החולה במחלה קשה, נשמט ממסלול החיים הרגיל. התחושה הרווחת היא: "לא מבינים אותי", "עולה צורך לגונן על בני המשפחה ולעיתים זה מלווה בהתרחקות של מעגלי חברים (שלא יודעים איך להיות בקשר עם אדם גוסס) כל אלה מביאים איתם תחושות קשות של בדידות ואובדן שהם חלק בלתי נפרדת מההתמודדות. הדרך הבודהיסטית, הרואה את המוות כחלק בלתי נפרד מהחיים, רואה את ההשתנות המתמדת שלנו בכל רגע של החיים, מאפשרת התבוננות אחרת על גסיסה ומוות. הסיבה אינה תבוסה או כשלון אלא חלק בלתי נפרד ממעגל הקיום. התבוננות זאת מאפשרת מגע אחר עם סוף החיים ומולידה במקרים רבים הזדמנות לפרידה מיטיבה ומוות טוב לאדם החולה ולאנשים שנשארו מאחור.

2. האדם החולה ומשפחתו - ד"ר עמוס ריטר (5 מפגשים)

נתבונן במושגים של בריאות וחולי כפי שהם מתבטאים בחברות שונות ובתקופות שונות. כיצד מוגדרת מחלה, ומה ההבדל בינה לבין חולי (Disease vs. Illness). איזה משמעויות ניתנות למחלה (הגוף תוקף אותי, לעומת - הגוף מדבר אלי). נתייחס לצורך במציאת אבחנה, שנותנת הסבר וגושפנקא מדעית לסימפטומים, וניבחן את האפשרויות להתמודד עם הסימפטומים גם ללא אבחנה.

נבחן את הטווח שבין הבריא לחולה, זה שמאבחן וזה שמאובחן, וכיצד הוא משתנה בסוגים שונים של מחלות: מחלות אקוטיות לעומת כרוניות, גופניות לעומת נפשיות. נתבונן במחלות שנושאות עימן סטיגמה, כגון מחלות מדבקות, סרטן, מחלות לב. נבדוק את האספקטים החיוביים של החולי - כמחסן את הגוף, או מלמד אותנו כיצד לחיות את חיינו. ניגע במחלות מסכנות חיים ודרכי

ההתייחסות אליהן, תוך קריאה בטקסטים שנכתבו על ידי אנשים שאובחנו או חלו בהן. נתייחס גם למחלות סופניות, גסיסה ומוות, ונתבונן בהשפעת החולי על משפחת החולה, בשלבים השונים של מעגל החיים, כולל מחלות בילדים.

הלמידה תכלול לימוד תיאורטי יחד עם תרגול מדיטיבי, ועבודה בקבוצות בהן הלומדים יציגו סיפורי בריאות וחולי מחייהם האישיים או מחיי המטופלים שלהם. נבחן את הקשר בין המטפל למטופל החולה, לאורך כל הדרך מהאיבחון ועד לליווי הסופי. נבדוק כיצד הטיפול בחולים משפיע עלינו, ונבחן דרכי התמודדות עם הקשיים שמתעוררים בנו.

3. האדם האבל, תיאוריות בטיפול בשכול - ד"ר רונית שלו (5 מפגשים)

בקורס נסקור ונכיר היבטים שונים של שכול ואובדן: תיאוריות מוקדמות ועכשוויות בנושא אבל ושכול. אובדן ושכול בחברה הישראלית והיבטים בין תרבותיים של חווית האבל. היכרות עם מסירת בשורה מרה לילדים ומבוגרים ולווי ילדים ומתבגרים אבלים. העמקת ההיכרות עם מושגים עדכניים ומודלים המאפשרים הערכה וטיפול באדם שחווה אבל ושכול. קידום, צמיחה ופיתוח אישי של המטפלים באדם האבל. במפגשים ניצור מרחב להבנה מעמיקה, לידע כתומך בתהליך הטיפולי, להדרכת מקרים והעלאת שאלות ותמיכה הדדית הקשורים לתכנים שיעלו בקורס. פיתוח וטיפול תפיסות מיטיבות בנוגע למוות ופרידה אצל המטפלים.

הלמידה תהיה מבוססת חוויה, מלווה בייצוגים של אבל ושכול מעולם האמנות והקולנוע.

4. **מבט פואטי על ארעיות, פרידה ומוות - ד"ר נעמה אושרי וטלי הלמן מור (מפגש חד פעמי מלא השראה).**
אדם, כמו פרח, מנץ עם זריחה ולעת שקיעה נובל. כך טבע הדברים: אין מנוס מן החלופיות - חולי, זקנה, מוות. ובכל זאת, אף שהתודעה מבינה את הארעיות, מתקשה הלב להסכים ולקבל אותה. הוא רואה בה מקור לסבל - פחד לאבד, כאב של געגועים, צער מן האין. אלא, שדווקא המגע עם הארעיות, "לדעת אותה עד תומה", לשון הבודהה, היא שער אמיץ ומרפא לשחרור הלב מכבליו. נצא יחד למסע פואטי במרחבי הארעיות, הפרידה והמוות: נקרא מילים עתיקות ומודרניות, ממזרח וממערב, נכתוב את לבנו, ונפתח צוהר רך אל השברירי והפגיע, אל הארעי והנצחי שבנו.

6. **מבט בודהיסטי על אובדן ואבל - טלי הלמן מור (6 מפגשים)**

התפיסה הבודהיסטית מזמינה אותנו להביט על טבעה המשתנה של המציאות: עלה נושר, עונות מתחלפות, ידיעת הפרידה נטועה בכל פגישה. היווכחות זו במציאות כפי שהיא ובפרט, התמודדות עם מותו של אדם קרוב, מולידה אצלנו, בני האדם, כאב גדול וגעגוע צורב. בקורס זה נפרוס רעיונות מרכזיים מן התפיסה הבודהיסטית, נלווה אותם בתרגולים מעולם המיינדפולנס ונראה איך השענות על נקודת מבט רחבה-אנושית-כולית, המקיפה את האדם האבל גוף, נפש, רוח, יכולה להוות עבור המטופל האבל, משען לנפש הדואבת וקר לפתיחת לב אל העולם ואל עצמו.

תאריכים המפגשים:

1. מפגש פתיחה פרונטלי - ד"ר נעמה אושרי וטלי הלמן מור - 30.10
2. קורס ליווי אדם חולה, קשיבות והקשבה בתהליך הליווי - רפי שגב (7 מפגשים) 6.11, 13.11, 20.11, 27.11 (פרונטלי), 4.12, 11.12, 18.12
3. האדם החולה ומשפחתו - ד"ר עמוס ריטר (5 מפגשים) 8.1, 15.1, 22.1, 29.1, 5.2
4. האדם האבל, תיאוריות בטיפול בשכול - ד"ר רונית שלו (5 מפגשים) 12.2 (פרונטלי), 19.2, 26.2, 5.3, 12.3

חופשת סמסטר, פסח וימי זכרון

5. מבט פואטי על ארעיות, פרידה ומוות - ד"ר נעמה אושרי וטלי הלמן מור - מפגש פרונטלי ב-7.5
6. מבט בודהיסטי על אובדן ואבל - טלי הלמן מור (6 מפגשים) 14.5, 21.5, 28.5, 4.6, 11.6, 18.6 (מפגש סיום פרונטלי)

אוכלוסיית יעד

הקורס מיועד למטפלים בוגרי תוכניות פסיכותרפיה, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, ואנשי טיפול נוספים שבאים במגע עם אוכלוסייה זו.

דרישות קדם

מטפלים בוגרי תואר ראשון או שני טיפולי ו/או בוגרי תוכניות פסיכותרפיה עם ניסיון קליני.

דרישות הקורס

נוכחות חובה (לפחות 80%), השתתפות פעילה בשיעורים, קריאת חומרי קריאה וכתובת עבודה רפלקטיבית מסכמת.

מסגרת הקורס

שנת הלימודים כוללת 25 מפגשים שבועיים - סה"כ 95 שעות מלאות לפי החלוקה הבאה:
~ 20 מפגשים בני 3.5 שעות יתקיימו אונליין בזום - סה"כ 70 שעות מלאות.
~ 5 מפגשים בני 5 שעות יתקיימו בבית אימון הרוח בכפר ויתקין - סה"כ 25 שעות מלאות.

שעות הקורס

מפגשי הזום יתקיימו בימי רביעי 16:30-20:00
המפגשים הפרונטליים יתקיימו ב"בית האימון" בכפר ויתקין בימי רביעי 16:00-21:00

עלות: 6,000 ₪ (ניתן לחלק לעד 10 תשלומים).

להגשת מועמדות לתוכנית <

<https://wkf.ms/3P0ndBS>