

# תשומת לב ללב בחירום - תובנות מחדר הטיפולים

לימור מאירוביץ<sup>1</sup>, שפי משיח<sup>2</sup>

"מכון בריימן" לשלומות ולרווחה רגשית לאנשים עם מוגבלות שבבית איזי שפירא, מלווה רגשית זה עשרות שנים ילדים, נוער ומבוגרים עם מוגבלות. המוגבלויות הן לקויות למידה מורכבות, ADHD, הספקטרום האוטיסטי (ASD), קשיים על רקע נוירולוגי, מוגבלות פיזית, מחלות כרוניות שיש בהן מוגבלות וכן מוגבלות שכלית-התפתחותית. המכון מסייע להם ולבני משפחותיהם להתמודד עם אתגרים רגשיים הנובעים מן המציאות של חיים לצד מוגבלות. הטיפול במסגרת מכון בריימן נועד לסייע להם לבנות חיים פעילים בעלי משמעות, ולממש את הפוטנציאל האישי הטמון בכל אחד ואחת.

החל מהיום השני למלחמה חזרנו לתת מענים למטופלינו הקבועים, דבר שהייתה לו חשיבות הן עבור המטופלים הן עבור אנשי הצוות שיכלו להמשיך ולהחזיק בשגרת עשייה בתוך המציאות המורכבת שאליה נקלענו. במקביל, בית איזי שפירא פתח שערו למתן מענים שונים למפוני הדרום והצפון. בתחילה הגיעו פניות ממפוני הדרום, ועם הזמן התווספו הפניות של מפונים מן הצפון. נכון להיום ניתנו מענים במסגרת המרכז לטיפול רגשי לכ-50 מטופלים עם מוגבלויות וללא מוגבלויות, ילדים ובני משפחותיהם. התמות המרכזיות שעלו במהלך המפגשים נחלקות לשלוש נקודות זמן: העבר, ההווה והעתיד.

**בהתייחס לעבר** - הורים רבים סיפרו על החוויות האישיות שעברו במהלך אותה שבת ועל התנהלותם כאנשים פרטיים וכהורים. הם ביקשו לעבד את החוויות, ולקבל כלים להתמודדות עם ההווה הרגשית שהם חווים. כמנהיגים הוריים, עלתה ביתר שאת הסוגיה של תיווך האירועים שחוו ואליהם נחשפו, לילדיהם. כמו כן, הורים רבים תיארו את מורכבות ההתמודדות עם חיים בצל התרעות "צבע אדום" ואזעקות תכופות.

---

1 לימור מאירוביץ, MA, פסיכולוגית קלינית מומחית, מדריכה ומנהלת המרכז לטיפול רגשי, מכון בריימן לשלומות ולרווחה נפשית, בית איזי שפירא

2 שפי משיח, MA, מטפלת משפחתית ופסיכותרפיסטית, מנהלת היחידה לאבחנה כפולה ומנהלת מקצועית של תוכנית התערבות רגשית לגיל הרך, מכון בריימן לשלומות ולרווחה נפשית, בית איזי שפירא.

**בהתייחס להווה** - הורים רבים מתארים את מורכבות המשימות המוטלות על כתפיהם כראשי משפחה. בכלל זה, החיים כ"פליטים" בחדר במלון, חוסר ודאות וקושי לתכנן את העתיד הקרוב והרחוק. כמו כן, ניתוק הילדים מהמסגרות החינוכיות שאליהן הם משתייכים בשגרה, הקושי לנהל סדר יום מאורגן, להציב גבולות במציאות של גבולות מטושטשים, שמירה על שגרת עבודה מרחוק (למי שיכול) בצד הדאגה לצורכי הילדים והמשפחה.

**בהתייחס לעתיד** - עולות סוגיות של בניית שגרה חדשה, וזו מעוררת שאלות ותהיות רבות, למשל: האם יוכלו לשוב להתגורר בבית המשפחה? האם זה מקום בטוח? האם זו בחירה אחראית? כמו כן משתפים ההורים במחשבות ודאגות על החזרה למעגל התעסוקה ולקיימות הכלכלית של המשפחה.

נביא התבוננות על הפרט ונפשו בתוך תקופה זו, מתוך המתרחש במכון בריימן לשלומות רגשית שבבית איזי שפירא, ובתובנות שאספנו בארבעת החודשים האחרונים, באמצעות דוגמה להתערבות במשבר עם מקבל שירות מקרב מטופלי היחידה לאבחנה כפולה שבמכון.

המטופלים ביחידה לאבחנה כפולה הינם ילדים, מתבגרים ובוגרים אשר להם מוגבלות שכלית ובנוסף אבחנה פסיכיאטרית, קושי רגשי או התנהגות מאתגרת. מטופלים אלה מקבלים במסגרת היחידה לאבחנה כפולה מעטפת של טיפולים שכוללת מעקב פסיכיאטרי, הדרכה לצוותים המטפלים בקהילה, הדרכה למשפחה, ולעיתים טיפול ישיר (פסיכותרפיה) לאדם עצמו.

אבי, בן 30, בחור עם מוגבלות שכלית ברמה בינונית, ועם התנהגות מאתגרת, חי בהוסטל באזור השרון. הוא הגיע אלינו בשל אי שקט שהחל לפני מספר שנים. אבי, משפחתו וצוותי ההוסטל והתעסוקה מוכרים לנו כבר זמן מה, והם מגיעים לטיפולים והדרכות ביחידה.

לאחר חודשים של טיפול ביחידה (כולל טיפול תרופתי), היה שיפור ניכר בהתנהגותו של אבי, והיה נראה שהצוות למד להיות קשוב לצרכיו, ולזהות את הטריגרים שמביאים אותו לאי שקט. כשבועיים לאחר פרוץ המלחמה, הגיעו אנשי הצוות המלווים את אבי, להדרכה, וסיפרו שיש החמרה בהתנהגותו של אבי. מנהלת מערך הדיור אמרה לנו: "קשה לנו להבין מה גרם להחמרה, שום דבר לא השתנה באמת אצלנו לעומת תקופת הקורונה - שבה השינויים היו עצומים שכן הדירה נסגרה, ההורים לא יכלו להגיע לבקר, הצוותים עבדו ב"קפסולות", והשינוי בארגון הסביבה היה מידי ודרמטי".

המדריכים אמרו דבר דומה, אך כשהתחלנו לחקור לעומק, הבנו שהיו שינויים שעל פניו, אולי אינם דרמטיים ומשמעותיים, אך בהתבוננות דרך עולמו הפנימי של אבי - יש להם משקל: במרכז התעסוקה החוג שהוא אוהב להשתתף בו, עבר לחדר אחר, כיוון שבדרך כלל הוא מתקיים במקלט, והיה צריך לפנות את המקלט לצורכי ביטחון; שתי מדריכות בתעסוקה נשארו בביתן עם ילדיהן הקטנים בשל גיוס הבעל למילואים, ולפיכך קבוצת

העבודה השגרתית של אבי הצטרפה לקבוצה אחרת; בדירה שבה הוא מתגורר, שני מדריכים אהובים יצאו למילואים, בלי שנפרדו מהדיירים (כמובן, מכורח הנסיבות), ולא הגיעו לדירה מאז פרוץ המלחמה; אחת המדריכות במערך הדיור איבדה חבר יקר ב-7.10 - היא ממשיכה להגיע לעבודה, אך היא עצובה, ואינה כתמול-שלשום. על פניו, לא הייתה פגיעה משמעותית במעטפת היום-יומית, ונעשה ניסיון אמיתי לשמור על השגרות, אבל בפנים - הכול היה שונה.

כאשר עלו הדברים הללו, שאלנו את צוות המסגרת אם מישהו מהם תיווך משהו מהמתרחש לאבי ולחבריו. אנשי הצוות אמרו שהם התלבטו אם נכון לספר או לא, ואם כדאי להכאיב ולחשוף את הדיירים לתכנים אלה או להשאיר אותם בבועה מבודדת ובטוחה, כדבריהם. הם התחבטו בשאלה כיצד ניתן לדבר על המצב הביטחוני מבלי להסב נזק וכאב מיותרים. אחת מנשות הצוות אמרה שהיא עצמה הייתה כל כך נסערת בימים הראשונים למלחמה, ועקב כך היא התקשתה להתפנות לחשוב על החוויה הפנימית של הדיירים.

מתוך המקרה המתואר המייצג חלק מן העשייה השוטפת בבית איזי שפירא, ומתוך הטיפול במפונים במלחמת "חרבות ברזל" זיהינו ארבע תמות מרכזיות על טיפול בזמן הזה:

#### 1. **הבועה הבטוחה** - בשבועות ובחודשים שעברו מאז 07.10 עלו בקרב צוותים והורים

שאלות שנוגעות לתפקידם כמתווכי המציאות בעת הזו עבור ילדיהם ומטופליהם בעלי המוגבלות. חלקם סברו שבנם או בתם אינם מסוגלים להבין סיטואציות כמו מלחמה, אנשים שנחטפו, "הותר לפרסום" ועוד, ולכן אין סיבה לחשוב שהם מושפעים מכך. השאלה לגבי מידת הבנתם של מטופלינו ויכולתם לקבל את המציאות מלווה אותנו תמיד. "הבועה הבטוחה" שעליה דיברו המדריכים במערך הדיור של אבי, היא לא ממש בועה, על אף מאמצי הצוות והמשפחות לשמור עליה ככזו. יש מציאות מוחשית של אזעקות, סגירת מסגרות פעילות, היעדר אנשי צוות גם במסגרות שממשיכות לפעול. מציאות זו עבור מקבלי השירות הינה בגדר "הידיעה שאינה מומללת". מניסיוננו, לאנשים עם מוגבלות שכלית-התפתחותית יש הבנה אינטואיטיבית, פרה-ורבלית, רגשית. גם אם ההבנה השפתית שלהם לא מספקת, והם מתקשים להבין את הנרטיב, הם חשים שמהו בסביבה המיידית שלהם משתנה. חרדה, מתח, עצב, דאגה, חוסר יציבות - הם חומרי נפש שמטופלים יכולים להיות איתם במגע גם ללא תיווך מילולי. מצב זה מחייב את כולנו, הורים וצוותים, להגדיל עוד יותר את רגישותנו לסימנים מעולמו הפנימי של כל מטופל, ובהמשך לכך - את התיווך המותאם לצרכיו. לשם כך יש צורך בתמיכת מעטפת, כלומר בעבודה מערכתית עם הצוותים והמשפחות.

#### 2. **טראומה על טראומה** - מתוך ההתנסות שלנו במהלך השנים בעבודה עם אנשים

עם מוגבלויות מתגבשת אצלנו ההבנה כי עבור מטופלינו, חוויית המציאות של חיים עם מוגבלות היא, לא אחת, טראומטית. הם עשויים לחוות חוויות של שונות, דחייה וקושי בשימוש במשאבים לצורך רווחתם. חוויות כאלה מהוות רובד ראשוני

שאליו מצטרפים אירועי המציאות הכללית. ג'ודית הרמן (1994), בספרה "טראומה והחלמה", מדברת על הפגיעות במצבים של ריבוי טראומות. חוויית חוסר האונים מתעצמת ברגע המצמית של אזעקה גם בעת טיפול. נוכחות המטפל ברגע כזה מאפשרת לו להיות שותף נוכח ומחזיק בחווייה, דבר שמהווה הזמנה לרגעים עמוקים ואוטנטיים בטיפול.

3. **מציאות של אי ודאות** - אחד המוטיבים המרכזיים שמייחדים את התקופה הוא השינויים המתמידים והבלתי צפויים הקורים חדשים לבקרים. זמנים שבהם מתבססת ודאות כלשהי, מתחלפים בשינוי שגם הוא בתורו הופך לוודאות רגעית. וזאת, הן במובן של מרחבי החיים הן במובן של הדמויות הנוכחות במציאות החיים, הן במובן של תחושת הביטחון הן במובן של תוכניות לעתיד.

אנשים עם מוגבלות חוויים שינויים כחוויה מערערת באופן חריף מאוד, כפי הנראה. ביסוס לכך ניתן לראות בדוגמה הזאת: הגיעה אלינו להתערבות קצרת מועד משפחה אשר פונתה מהדרום למלון באזור השרון עם ילדים שאינם בעלי מוגבלות. הם סיפרו כי בנם בן העשר סירב ללכת למסגרת החינוך הזמנית. רבים מחבריו התפנו עם משפחותיהם לאזור טבריה. משפחת האם גרה באזור השפלה. משנוכחה המשפחה שהילד אינו מוצא את מקומו, שקלו לעבור להתגורר בסמוך למגורי משפחתם, וכך לקבל תמיכה רבה יותר, אולם אז סירב הילד לשינוי זה בטענה שכבר קשר קשרים עם חברים מן המלון. בדומה אך באופן חריף יותר, כגשנו משפחה מכונה מהצפון, שאחד מילדיה הינו עם צרכים מיוחדים. אותו ילד נעקר מביתו, ממסגרת החינוך המיוחד ומהטיפולים השבועיים שלו ולמעשה מן המעטפת שתמכה בהתפתחותו. ההורים, שבעצמם חוויים חוויית פליטות, הבחינו בתגובות של הסתגרות והצטמצמות של ילדם. עקב כך, הם פנו למרכז שלנו בבקשה לייעוץ וליווי בתוך המורכבות של המציאות החדשה, כדי לייצר "סיפונים יציבים" ותחושת ביטחון עבור ילדם.

4. **הקיר הנופל** - "הקיר הנופל", מושג שטבעה פרופ' יולדנה גמפל (2010), מייצג את המצבים שבהם המציאות חודרת לחדר הטיפולים, וגורמת למטפל ולמטופל להתמודד עם אותם חרדות ופחדים, מתוך השתייכותם לאותו עולם. מושג זה משקף במובנים רבים את החוויה בחדר הטיפול בתקופה זו.

## סיכום

מטפלי המרכז לטיפול רגשי חזרו ברובם לעשייה המקצועית למן היום השני למלחמה, דבר שהתחוויר כמיטיב עבור המטופלים וגם עבור עצמם ועבור הלכידות הצוותית. חלק מן המטפלים שיתפו את הצוות באירועים שהתרחשו במפגשים הטיפוליים, כמו הקושי לצאת בדחיפות עם ילד עם מוגבלות פיזית או קוגניטיבית אל המרחב הבטוח בהישמע האזעקה, ואף בתחושות השבר שלהם עצמם עקב אירועי השעה. הצוות למד לשכלל ולהתאים את ארגז הכלים שלו למציאות הלא מוכרת שנכפתה על כולנו – אנשים באשר הם, מטפלים ומקבלי שירות תוך כדי תנועה. למדנו, כמטפלים, לפתח את יכולתנו לנוע בתוך מרחב שמאיים לקפוא, ולאמץ את שרירינו ולהיעזר זה בזה ובקהילת המטפלים שאליה אנו משתייכים, כדי להמשיך ולהחזיק בתקווה, הן עבור המטופלים הן עבור עצמנו.

## ביבליוגרפיה

גמפל, י' (2010). *ההורים שחיים דרכי* (ת' מישור, תרגום). כתר.

הרמן, ג' ל' (1994). *טראומה והחלמה* (ע' זילבר, תרגום). הוצאת עם עובד.