

קבוצת תמיכה וליווי להורי ניצולי מסיבת "נובה" ברעים, אירועי 7 באוקטובר 2023



ענת לינצ'בסקי | רחל הלר אידר | מורן מור הירש | ד"ר מימי עשהאל | אסנת קרני
המרפאה לבריאות הנפש באשדוד והשירות הסוציאלי מחוז דרום

רקע

במקביל למתן מענה רגשי וחברתי לשורדים עצמם, עלה צורך במענה להורי השורדים אשר מצאו עצמם חסרי אונים ואובדי עצות נוכח מצבם הרגשי המורכב של ילדיהם.

לאור המתואר, הוקמה קבוצת תמיכה וליווי להורי הניצולים, ע"י צוות "היחידה לטיפול קצר מועד והתערבויות במשבר". הקבוצה הונחתה על ידי שתי עובדות סוציאליות מהשרות הסוציאלי ומערך ברה"ן.

אירועי ה-7.10.23 והמלחמה שפרצה בעקבותיו הפגישו אותנו עם מציאות בה הרוע האנושי מופנה כלפי חסרי ישע וחסרי אונים וערער את יסודות האמון הבסיסיים שלנו בעולם האנושי.

מציאות זו חייבה התארגנות מחדשת טיפולית, אנושית ומקצועית תוך אימוץ גמישות ויצירתיות.

כבר בימים הראשונים, הגיעו למרפאות הראשוניות ולמרפאות בריאות הנפש פניות ניצולי המסיבות והוריהם.

מטרה

- מתן כלים וידע פסיכו חינוכי להתמודדות עם אירועים טראומטיים.
- הבנת הסימפטומים של החשיפה לאירועים.
- מתן תמיכה וליווי רגשי סביב התמודדויות בבית.
- יצירת קבוצת שייכות להורים.

שיטה

- התקיימו שתי סדנאות למתן ידע פסיכו חינוכי ועיבוד רגשי.
- הוקמה קבוצת רכבת, אחת לשבוע, למשך שלושה חודשים.
- כל מפגש נערך כשעה וחצי, נעשתה עבודה פסיכו חינוכית סביב טראומה ומתן תוקף לטווח הרגשות והתגובות, מתן כלים להתמודדות ויצירת קבוצת שייכות להורים בה יכלו לשתף וללמוד האחד מהשני.
- הקבוצה הונחתה ע"י שתי עו"סיות בעלות הכשרת CBT. נעשה שימוש בטכניקות קרקוע, הרפיה, מיינדפולנס וכלים מעולם ה-CBT.

ממצאים

- בקבוצה השתתפו בין 8-13 משתתפים.
- המשתתפים דיווחו ושיתפו על ירידה בתחושת הלחץ, שיפור בהתנהלות מול ילדיהם ותקווה לשינוי.
- בתום הקבוצה נעשתה הערכת צרכים מחדשת ונמצא כי שניים מהמשתתפים נדרשו להמשך טיפול פרטני.

מסקנות והמלצות

- ישנה חשיבות בהסתכלות רחבה על נפגעי טראומה, על הנפגע עצמו ומעגלי התמיכה שלו - בני משפחה דרגה ראשונה ושניה, חברים קרובים ועוד, זאת ע"מ לדייק מענה מותאם לחיזוק החוסן ודרכי ההתמודדות.
- יש לשקול התערבות קבוצתית שיטתית כמענה ראשוני בעתות חירום כאמצעי התמודדות עם תסמיני לחץ.