



תרומת הטיפול הקבוצתי בהתמודדות סבים עם אובדן נכד



"ככל שאתה מזדקן, זה נהיה כבד יותר"

"אתה שם מסיכה, ואם אתה נופל אתה נשכר"

"כשאתה מכופף, אתה מכופף את כל המשפחה"

"הכאב שלי נשאר אטום"

"את הצער העמוק אנחנו משאירים לעצמנו"

"אני לבד, הם לא רואים אותי"

(מדבריהם הכנים של הסבים בקבוצת התמיכה)

מבוא

במאמר זה אני מבקשת להציג את קבוצות התמיכה הייעודיות לסבים אשר איבדו נכד, את חשיבותן ותרומתן כמענה לאובדנם הייחודי של הסבים השכולים. כפי שיתואר במאמר, הסבים רובם בגיל המבוגר, מתמודדים עם אובדן המורכב מאובדן של אדם יקר - הנכד, עם האובדן הקשה שעוברת משפחת הבן/ת (אובדן כפול) ועם האובדן הקשה של הגיל המבוגר - שהוא מורכב לכשעצמו. משאלתי היא שקבוצות מסוג זה ייפתחו ברחבי הארץ ויאפשרו לסבים מענה ייחודי להתמודדותם המיוחדת.

הגיל המבוגר הופך את המפגש עם אובדן כה קשה של אדם קרוב למפרק עדין ושברירי ועלול לדרדר את מצבם של הסבים באופן בלתי הפיך. הקושי להתמודד עם לחץ בגיל זה הוא קטליזטור למחלות ועלול להאיץ את תהליך ההזדקנות (זילברשטיין-נצר, 1994). האדם המבוגר מתמודד עם מגוון רחב של אובדנים (פרישה מעבודה, התאלמות, ירידה תפקודית ועוד), שהם - ולא הגיל בפני עצמו - מהווים מקור לחץ בזקנה ויכולים לגרום בעקבותיהם דחק ומצוקה נוספים (לומרנץ, 2003). הסבים עלולים להיקלע למה שהובפול (Hobfoll, 1989) מכנה "ספירלת האובדנים", המהווה מדרון חלקלק במקום שבו האדם נוטה לאבד מחוסנו.

גליה שגב־רוזנברג, MSW - מומחית בתחום הזקנה, המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת, אגף הרווחה, עיריית כפר סבא. gallaro@ksaba.co.il

* המאמר נכתב בלשון זכר אולם מתייחס לנשים ולגברים כאחד.
* תודות לעו"ם מומחה שוש דרימר, מנהלת המחלקה לטיפול באוכלוסייה המבוגרת, על הדרכה וליווי מקצועי לאורך כל הדרך. תודתי גם לירדן גרוס פרי - רשמת הקבוצה, ולחברותיי במחלקה, שמאפשרות ומסייעות לי להגיש את חלום המיזם.

תפקיד הסב במשפחה הוא לעתים תפקיד "נשיאותי" (או כפי שאמרה אחת הסבתות בקבוצת התמיכה שתואר להלן: "זקני השבט"). יש לו משמעות רבה וחשיבות, אבל הוא לא בהכרח מאפשר התערבות - מה שפעמים רבות מותיר את הסבים עם כאב עז הנובע מהצורך הפנימי לסייע לבנם, ההורה השכול, כשאין להם למעשה אפשרות לממש רצון זה (שגב־רוזנברג, 2007; איל, 1997).

אבלם וכאבם של הסבים נדחקים למקום בלתי נראה בתודעה המשפחתית והחברתית ועלולים להותיר אותם בתחושת בידוד ושבריריות, מבלי שבני המשפחה האחרים יתכוונו לכך. אחת הדרכים לסייע להם במצוקתם היא קבוצת תמיכה ייעודית.

מדוע קבוצת תמיכה?

מלקינסון (1993) טוענת, ובצדק, כי למרות הקושי והכאב שבאובדן אדם קרוב, רוב האנשים מתגברים על יגונם בדרכם ובקצב שלהם בלי שיזדקקו לטיפול כזה או אחר - בעיקר אם יש להם מערכת תמיכה יעילה. עם זאת, הייחודיות שבאובדנם של הסבים והשבריריות הנלווית לאובדן בגיל המבוגר מחייבות מציאת מענה הולם, שיציע להם כלים, לגיטימציה וכוחות להתמודדות הקשה.

בגיל שבו "מתרחב הפנאי אך מצטמצם הזמן", חשוב לתת את הדעת לכך שהפנאי אמנם מאפשר זמן רב לחשיבה ולהיזכרות, אולם הזמן שנותר לבניית מסלול חיים אלטרנטיבי (רובין, 1993) אינו בהכרח רב. לנוכח מציאות זו, חשוב למצוא כלי טיפולי שיאפשר שינוי מהיר ככל שניתן. על פי מקנזי וליבסלי (1983), קבוצה מאפשרת קשר חברתי מיוחד, שבעזרתו ניתן להמריץ שינויים טיפוליים במהלך כל שלב בקיומה.

ראוי לציין כי בארץ פועלות קבוצות תמיכה רבות ומגוונות לאנשים שכולים, המופעלות על ידי ארגונים כמו משרד הביטחון, המוסד לביטוח לאומי, נט"ל ועוד והן כלי משמעותי בסיוע לשכולים (לאור, 2002).



הערך המוסף של התערבות קבוצתית על פני התערבות פרטנית בא לידי ביטוי בכמה אופנים:

• **תמיכה חברתית:** מחקרים שונים בדקו את הקשר שבין תמיכה חברתית לבין התמודדות עם ההשפעות השליליות של הלחץ בגילים שונים (Goodman, 1991), ובגיל המבוגר בפרט (זילברשטיין נצר, 1994). על פי זילברשטיין נצר, המערך החברתי והתמיכה החברתית (כלומר, הנגישות של סיוע אמוציונלי, אינטלקטואלי ואף חומרי מאנשים אחרים), הם ממתני הלחץ הנחקרים ביותר.

תמיכה חברתית מסייעת בהתמודדות עם אובדנים בגיל המבוגר מכיוון שהיא מספקת לאדם משוב, תיקוף ותחושה של שליטה בסביבתו, שאינם מובנים מאליהם בגיל הזה. היא גם מאפשרת נראות, תחושת שייכות, זהות והערכה עצמית, שהן פגיעות מחמת הגיל ונפגעות עוד יותר עקב האובדן. תמיכה חברתית עשויה להשפיע על האופן שבו האדם מגדיר את הסיטואציה ועל תפיסתה כמלחיצה וכמאיימת. השתתפות בקבוצה יכולה לסייע במיתון הסיטואציה והפיכתה לבת התמודדות. חשוב לזכור כי הסביבה, תומכת ככל שתהיה, מתעייפת לאחר פרק זמן מלהקשיב לדברים ששכולים מרגישים צורך להשמיע. היא גם מתעייפת מלספק תמיכה, אשר מצריכה אנרגיה רבה. רוב השכולים נושאים את הכאב לבדם. גם בני המשפחה הקרובים, החווים כאב דומה, לא תמיד מסוגלים לשתף זה את זה, בעיקר בשל הרצון "לחסוך" את הכאב האישי שלהם מן האחרים. הדבר נכון במידה רבה לגבי הסבים. לכן, לקבוצה יש חשיבות מכרעת בנקודה זו.

• **תחושת שליטה:** זילברשטיין נצר (1994) מציינת כי אמונות הן מושגים לגבי המציאות, המארגנים את הדרך שבה אנו תופסים מצבים שונים ואת הערכתנו אותם. אחת האמונות הרלוונטיות למצבי לחץ היא אמונתו של האדם ביכולתו לשלוט באירועים. אמונה זו עומדת במבחן קשה כשמדובר באובדן פתאומי וטראומטי. לדבריה, תפיסות שגויות של הסבים את מידת השליטה שלהם בסביבה עשויות לנבוע, לפחות בחלקן, ממשווב של הסביבה החברתית ומקבלת סטריאוטיפים שליליים. לכן עלולים להצטרף שינויים בתפקידים החברתיים ואובדן קבוצת התייחסות, אשר מונע משוב יומיומי לגבי מידת הקומפלטיות שלהם ויוצר פגיעות לתוויות חברתיות שליליות.

קבוצת תמיכה יכולה לסייע בפיתוח של אפשרויות נוספות להפעלת שליטה ושל מקורות חיוביים לאישור עצמי. היא יכולה לתווך בין התרחשות הנזק הפונקציונלי לבין תפיסת אובדן השליטה. זילברשטיין נצר (1994) מצאה במחקרה כי גם כאשר יש לאדם המבוגר נטייה לתחושת שליטה גבוהה מול מצבי לחץ בלתי הפיכים, הוא ייטה פחות ופחות להשתמש במנגנונים אקטיביים כיוון שאין באפשרותו לשנות את המתרחש. כמו כן, היא מצאה כי הקשר בין תחושת שליטה גבוהה לבין התמודדות אקטיבית ומכוונת מטרה עלול להיחלש בגיל המבוגר עקב נסיבות החיים.

כפי שצוין, הסבים מצויים בצומת לא פשוט שבין אובדנם הכבד, אחריותם ההורית - שלא בהכרח מצליחה למצוא את ביטויה בפועל, אובדנם הכפול - אובדן הנכד ואובדן הבן כדמות תומכת לעת זקנה, והשפעות הגיל. הקושי שלהם בפעולה אקטיבית הופך אותם לפגיעים יותר. קבוצת תמיכה מספקת תמיכה חברתית אלטרנטיבית של קבוצת השווים - הן בהיבט הגיל והן בהיבט של האובדן. כמובן מסוים, הקבוצה תמלא את החסר שבני המשפחה אינם יכולים למלא, בוודאי בתקופה הראשונה, ובה הם יוכלו למצוא את מקומם, לתרום ולהיתרם. באמצעות הקבוצה יוכלו הסבים לבסס את תחושת השליטה שלהם לצורך התמודדות עם האובדן הקשה, שהצטרף לאובדני הגיל, ולחזק את מיקומם החשוב במשפחה.

• **לימוד אסטרטגיות התמודדות חדשות:** לומרנץ (2003) מציינת כי במצבי מצוקה, הסבים עלולים לחזור למנגנוני התמודדות קודמים, פרימיטיביים יותר. החשש מתלות עלול להקצין לכדי פחד של ממש וליצור חוסר אמון, שבשלו תידחה עזרה המוצעת להם. ההיצמדות לסגנונות התמודדות מוכרים, שבעבר הקנו תחושה של שליטה וביטחון עצמי, מפחיתה מהיכולת לבצע שינויים ולהיעזר בסגנונות חדשים.

עקב כך, עלולה לגדול הפגיעות הנפשית.

זילברשטיין נצר (1994) מציינת כי קשר אינטימי מאפשר שיתוף רגשי וביטוי של תחושת הקושי. קבוצה שמגיעה לאינטימיות יכולה להיות לחברה מקום שבו הם לומדים אסטרטגיות אדפטיביות המקלות על ההתמודדות.

• **שימוש במשתנים תרפויטיים:** יאלום (1975) מתייחס למשתנים תרפויטיים הקיימים בכל סוג של טיפול קבוצתי: הפחת תקווה, אוניברסליות, הקניית מידע, זולתנות (אלטרואיזם), שחזור מתקן של הקבוצה המשפחתית הראשונית, פיתוח טכניקות של חברות (סוציאליזציה), חיקוי, למידה בין-אישית, לכידות קבוצתית, קתרזיס וגורמים קיומיים. תפקידם של מנחי הקבוצה הוא להשתמש במשתנים תרפויטיים אלו בכדי לאפשר את חזרתם של הסבים למסלול תקין, ואולי אף למסלול של צמיחה (באלטס, 1991).

• **עבודה באמצעות ה"אחר":** מקנזי וליבסלי (1983) טוענים כי יתכן שמטופל מסוים לא ישתתף באופן אקטיבי בכל מהלך המפגש, אך עדיין "ינצל" את המפגש הקבוצתי באמצעות למידה לא ישירה - אך משמעותית - הנעשית על ידי הדוגמה האישית של ה"אחר" (Modeling) ועל ידי התבוננות (Observation).

• **ההשפעה על המשפחה הרב-דורית:** סביר להניח שהקבוצה תקל לא רק על מצוקתם של הסבים, אלא גם על ההתמודדות של המשפחה לדורותיה. חיזוק הסבים יאפשר להם לחזור לתפקידם התומך, והסרת הדאגה למצבם הבריאותי/נפשי המתדרדר תשחרר את בני המשפחה האחרים ותאפשר להם להתמודד עם אבלם.

• **הנגשת הטיפול לקהל רחב יותר:** בר טור (2005) מוסיפה כי יתרון משמעותי של העבודה הקבוצתית הוא שקל יותר להחליט להצטרף אליה: אנשים שבשל דעות קדומות, חרדות, סטיגמה, עלויות ועוד לא היו פונים לטיפול אישי או ליעוץ למרות קשייהם - מצטרפים ביתר קלות לקבוצה ומרשים לעצמם לבטא מצוקות וקשיים; כולל כאלה שאינם קשורים בהכרח למטרות המוצהרות של העבודה בקבוצה. ראוי לציין כי בארץ פעולות קבוצות תמיכה רבות ומגוונות לאנשים שכולים, המופעלות על ידי ארגונים שונים כמו משרד הביטחון, המוסד לביטוח לאומי, נט"ל ועוד. קבוצות תמיכה הן כלי חשוב ומשמעותי בסיוע לשכולים (לאור, 2002).

מהתיאוריה לשדה

מזה תשע שנים שאני בוחנת את התמודדותם של סבים עם אובדן נכד ואת ההתייחסות והמענה של "מיזם רב ממדי להכרה וטיפול בסבים שכולים". במהלך שנים אלו פגשתי סבים וסבתות רבים ושמעתי את סיפוריהם. כבר בתחילת הדרך שמעתי אותם מספרים בכנות מצמררת על הכאב העז, לצד הדאגה ההורית לילדיהם ולנכדיהם האחרים. חזר ונשנה המשפט: "את עושה עבודת קודש, המשיכי בה, אולם אם הסיוע לנו - הסבים - יהיה על חשבון ילדינו ונכדינו האחרים, אנחנו מעדיפים לוותר. אנחנו את שלנו כבר עשינו".

משפטים מעין אלו אינם משאירים ספק; הם מחייבים פעולה דחופה ליצירת מסגרת שתהווה כמלך ייחודי, שבו יתאפשר לקיים את התהליך האוניברסלי של עיבוד האבל: קבוצת התמיכה. משימתם העיקרית של הסבים היא בנייה מחודשת של חלקי העצמי הפגוע, במטרה להשלים את התהליך האבל, לבנות מסלול חיים אפשרי לצד האובדן ובכך לשמור על בריאותם הנפשית והגופנית (גורן וצאן, 2014).

מן הראוי שקבוצות כאלה יתקיימו בסביבת מגוריהם של הסבים ויהיו נגישות לאנשים שמצב בריאותם אינו מאפשר נסיעות ארוכות.

1 "המיזם הרב ממדי להכרה ולטיפול בסבים שכולים" הוא המסגרת הכוללת את כל תחומי פעילותי לקידום ההכרה והטיפול בסבים שכולים. המיזם מתבצע בארבע רמות: 1. רמת הפרט והמשפחה; 2. רמת התודעה הציבורית; 3. רמת אנשי המקצוע; 4. רמת קובעי המדיניות.

קבוצת התמיכה שהתקיימה באגף הרווחה בכפר סבא

בכפר סבא התקיימו עד כה שתי קבוצות תמיכה, והגיוס לקבוצה השלישית החל בימים אלו.

מטרות הקבוצה

- לאפשר לסבים מסגרת שבה יוכלו לשתף בחופשיות ברגשותיהם;
- לעסוק בסוגיות הייחודיות לאובדן נכד בתוך קבוצת השווים;
- לתת לגיטימציה לתחושותיהם ומקום שבו יוכלו לממש את זכותם לבטא אותן;
- לאפשר להם להכיר במקומם כחלק מהמעגל הראשון של משפחתם השכולה;
- לספק להם כלים לפיתוח תחושת שליטה בהתמודדות עם האובדן;
- לחזק את תפקידם המיוחד והמשמעותי במשפחה הרב דורית, לרווחת כל שותפיה.

בניית הקבוצה

גיוס הקבוצה ארך שנתיים וחצי וכלל פנייה רחבה אל מגוון גורמים בכפר סבא ובאזור השרון. הפניות נעשו לגורמי רווחה, גורמי בריאות - אחיות, רופאים, קופות החולים ובתי חולים, פרסום עירוני, פרסום בקרב עובדי עירייה, תושבי דיור מוגן, מועדוני קשישים ומרכזי יום, ארגוני יעד, ארגוני מתנדבים ועוד. מאחר שלא קיים סטטוס "סבים שכולים", לא עמדו לרשותנו רשימות שמיות והיה הכרח לאתרם ולגייסם "מפה לאוזן".

הקבוצה הייתה קבוצה סגורה, מוגבלת במספר הפגישות שלה. הוחלט להנחותה כקבוצה פסיכו-חינוכית, מובנית למחצה, תוך שימוש בטכניקות מילוליות ובלתי מילוליות כגון טיפול באמנויות, שימוש בחומרים מהטבע, קלפים טיפוליים ועוד.

מפגשי הקבוצה התקיימו באגף הרווחה בכפר סבא, בחדר המיועד בגודלו ובאזורו להנחיית קבוצות. נערכו עשרים מפגשים, אחת לשבוע. כל מפגש החל בחצי שעה של התכנסות חופשית עם כיבוד, שלאחריה התקיים מפגש מונחה בן שעה וחצי. את הקבוצה הראשונה הנחיתי במשותף עם עמיתתי עו"ס מירב קומורובסקי, ובקבוצה השנייה שימשתי כמנחה יחידה. על פי רוב, מומלץ להנחות קבוצה כזו בקו. בשתי הקבוצות הייתה רשמת והן לוו בהדרכה קבועה.

חברי הקבוצה

הקבוצה החלה את פעילותה עם שמונה חברים גילאי 67-94, ממגזרי שכול שונים: פטירה ממחלה (3), תאונת דרכים (2), טביעה (2) ודום לב (1). שכול אזרחי וצבאי כאחד. הקבוצה מנתה זוג נשוי, שתי סבתות לאותו נכד וארבעה סבים ללא היכרות מוקדמת ביניהם. אצל שישה מהם, הנכד היה קטין. לכולם היו נכדים נוספים.

כל המשתתפים היו גמלאים. הם באו מרקעים חברתיים שונים ומגוונים מבחינה דתית, עדתית, השכלתית וכלכלית. רובם היו במרחק של שנתיים עד שלוש שנים מהאירוע. סבתא אחת הייתה במרחק שבע שנים מהאובדן וסבא אחד - במרחק 18 שנים. הנושא המקשר והמאחד ביניהם היה אובדן הנכד. למרות הרכבה ההטרוגני של הקבוצה הוחלט "לקפוץ למים", מתוך אמונה שהצורך בקבוצת השווים יגשר על הפער. את הקבוצה סיימו חמישה סבים. במפגש מספר 11 אושפז אחד מהם, ולמרבית הצער נפטר בהמשך. רעייתו עזבה אף היא את הקבוצה. סב אחר התמודד עם אובדן נוסף והתקשה לעמוד בתוכני הקבוצה. הוא פרש במפגש העשירי.

תכנים

במאמר זה בחרתי להציג את הקבוצה באמצעות התמונת המרכזיות במודל התיאורטי שבניתי בעבודתי (שגב־רזנברג, 2007) ואשר בהן

נעשתה עבודה משמעותית שהובילה לשינוי תמות אלה שופכות אור על ייחודיותה של קבוצה זו אל מול קבוצות שכול אחרות.

אובדן נכד: קסם ההיווצרות אל מול גודל האובדן

תמה זו עלתה לאורך כל חיי הקבוצה בעוצמות ובמינונים שונים, ולמעשה הייתה מעין חוט מקשר שנגע בכל התמות האחרות. הסבאות הינה שלב משמעותי בחייו של אדם ומסמלת במידה רבה את התשורה שהחיים מעניקים לאדם בבגרותו. לאורך חיי הקבוצה ובהתאמה לשלב ההתפתחותי שלה, ניתן מקום לקשר המיוחד שבין הסבים לנכדים:

• **הקשר שהיה עם הנכד שאיננו:** בשלבים הראשונים של ההיכרות וגיבוש הקבוצה מתאפשר לסבים להציג את נכדיהם ואת אופי הקשר ביניהם. הבנת סגנון הסבאות, המשמעות שהסב נותן לקשר, העמדות, הערכים והאמונות שאיתם הוא מגיע לקשר - כל אלה הם בעלי חשיבות רבה להמשך התהליך, שבו אנו מבקשים לאפשר לסבים ליצור מערכת יחסים אלטרנטיבית עם הנכד שאבד ועם שאר בני המשפחה.

• **התחושות שעולות ומלוות מרגע היוודע דבר האסון - סבאות שכולה:** בשלב מתקדם יותר, שבו הסבים מתחילים לפתח אמון במנחה ובקבוצה, ניתנת ההרשאה לדבר על התחושות הייחודיות. רוב רובם של הסבים מדווחים בשלב זה כי אינם מעזים להעלות תחושות אלו בפורומים אחרים, כגון בני משפחה אחרים או חברים, כדי שלא להכביד. הסבים מדווחים על תחושות קשות: "לקחו לי חצי מהלב", "למה הוא, למה לא אני?", "איך לא הצלחתי להציל אותו?", "געגועים עזים", "פספוס". בשלבים אלו היה ביטוי של כאב עמוק וצורב, משולב בפוטנציאל גבוה לפיתוח רגשות אשם, צמצום מעגלים, הסתגרות ואי הרשאה לשמוח וליהנות; תחושות שאם לא משנים את כיוון, יכולות להוביל לדעיכה נפשית וגופנית, כפי שצוין בתחילת המאמר, עד למצב בלתי הפיך. חשוב לתת מקום והתייחסות לרגשות האשם, לתת הרשאה לדבר את הכאב במקביל לתחימתו ולחוש גם תחושות חיוביות. המשאלה היא לחזק את הסבים, ליצוק משמעות ומשימתיות לתפקידם במשפחה, ובכך לתרום לרווחתם האישית.

• **בניית מערכת יחסים חדשה עם הנכד שאיננו:** בשלבים המתקדמים של הקבוצה נוצרת רמה גבוהה של אינטימיות, תמיכה, אמפתיה ורצון לסייע זה לזה. כחלק מהמשאלה לסייע לסבים "לבנות ולייצב את המסלול הרגשי", כפי שמכנה זאת רובין (1993) ב"מודל הדו מסלולי", המפגשים עוסקים במתן ביטוי לחלל שנפער, לחוסר ולכאב. במקביל, ניתנים כלים והרשאות לבנייה מחודשת של קשר עם הנכד שאיננו. שיאו של התהליך הגיע לקראת סיום הקבוצה, כאשר המשתתפים יצרו עבודת הנצחה קבוצתית, שבתוכה יצר כל אחד מהסבים מיצג הנצחה לנכד שלו. חיבור כל המיצגים האישיים יצר מיצג הנצחה משותף, לכל הנכדים שסביהם השתתפו בקבוצה.

הדחקת חלקם בכאב מתוך תחושת אחריות לילדיהם - מאחורי הקלעים

כפי שנכתב בעבודתי (שגב־רזנברג, 2007), תפקיד הסב במשפחה הוא על פי רוב תפקיד "נשיאותי", שיש בו חשיבות ומשמעות רבות אך הוא לא בהכרח מאפשר התערבות. הסבים נותרים כצופים מהצד - עם כאב עז, דאגה וצורך לסייע לילדיהם הסובלים, אך גם חשש או אי ידיעה כיצד לסייע. הקבוצה נגעה בתמה זו בכמה אופנים:

• **מערכת היחסים עם הילד שלי - ההורה השכול - לפני האירוע ולאחריו:** במפגשים אלו חודדו החשיבות והמשמעות של הקשר עם הילד, ההורה השכול, והשפעתו על הקשר סבא-נכד. קונפליקטים בלתי פתורים בין הסב להורה; ציפיות שמומשו או לא מומשו בקשר הורה-ילד באמצעות הנכד; דרכי התמודדות שונות הניזונות מעמדות, ערכים ואמונות של כל אחד מהמעורבים ובמידה רבה ניסיון עבר בהתמודדות עם משברים קודמים - לכל אלו ועוד יש משקל והשפעה על האופן שבו יוכלו הסבים ובניהם להוות גורמים מנחמים ומחזקים אלה לאלה בהתמודדות עם המשבר הקשה. בקבוצה מועבר מסר של



בניית תקשורת פתוחה והדדית, המכבדת את מקומו הייחודי של כל אחד מבני המשפחה ואת דרכי ההתמודדות הנכונות לו.

אחת מחברות הקבוצה, בת 94, הייתה משוכנעת שציפייתיה מבתה מוצדקות. היא לא הבינה כיצד בתה אינה רואה זאת ופועלת על פיהן. סוגיה זו עלתה לסירוגין לאורך כל חיי הקבוצה. החברים, באהבה ובסבלנות רבה, הראו לה את המחירים שהיא משלמת בשימוש בדרך המוכרת ובמקביל הציעו דוגמאות לדרכים אחרות. במפגש האחרון שיתפה החברה בעובדה שאכן אימצה את המלצות חבריה, ולשמחתה השינוי השפיע לטובה על הקשר שלה עם בתה, האם השכולה. חברי הקבוצה חשו הקלה רבה לשמע סיפוריה, שכן היו מעורבים וחשו ערכים לשלומה, ואילו מבחינתה של הסבתא - החזרה למערכת היחסים הקודמת עם בתה היחידה, למקום בטוח, היה בבחינת "חלום שהתגשם".

• **אירועים משפחתיים של המשפחה המצומצמת (סבים, ילדיהם ונכדיהם):** אחד הצמתים שבהם השונות בין בני המשפחה יכולה להוביל לאי הבנות ולחיכוכים הם האירועים המשפחתיים, כגון ערבי חג.

אירועים אלו יכולים, מחד גיסא, להיות מקור כוח עבור המשפחה, ומאידך גיסא הם עלולים להיות מקור לכעס, למריבות ולעוגמת נפש. הקבוצה נותנת מקום לשתף באירועים אלו בכדי להציף את המצוקה ואת הוויתורים שהסבים חשים שהם עושים, במטרה לדון בהם ולמצוא דרכים לוותר מבלי להיפגע.

בקבוצה השנייה, הנושא עלה לקראת חג הפסח. החברים העלו את השאלה אם להשאיר כיסא ריק, להזכיר את הנכד בשלחן הסדר. לתשובה הייתה הסכמה גורפת: הסבים ציינו שלא יבקשו זאת מאחר שאינם רוצים לפגוע בבני המשפחה האחרים ולהשכיח את שמחת החג. כמה שבועות לאחר מכן, אחד ממשתתפי הקבוצה נפטר באופן פתאומי ואשתו עזבה את הקבוצה. לשאלתי מה לעשות עם הכיסאות הריקים ניתנה שוב תשובה חד משמעית - אך הפוכה מקודמתה: החברים ביקשו להשאיר את הכיסאות הריקים. הם נימקו את החלטתם בכך שבתוך קבוצת השווים שלהם יש הבנה והסכמה, ובה הם יכולים לפעול בדרך שמתאימה להם.

"אובדן כפול": אובדן הנכדה ואובדן הכנת כדמות תומכת

תמה זו לא עלתה בקבוצה כנושא לדיון אולם צפה ועלתה שוב ושוב, בדרכים עקיפות, כנגזרת של הקשר הורה-ילד. אפשר להבחין בשונות הרבה במידת האיום שהיא מהווה עבור סבים צעירים לעומת הסבים המבוגרים יותר.

• **הסבים הצעירים** חווים ביתר שאת את הצורך לגונן על ילדיהם שנפגעו. על פי רוב הם עצמאיים בתפקודיהם ובעלי מעגלי חיים נוספים. פעמים רבות הם מהווים מקור סיוע לילדים בטיפול בנכדים האחרים, מה שמשפיע במידה רבה על תחושת המשמעות והנחיצות שלהם במשפחה הרב דורית. הם עדיין אינם בטוחים בהזדקקות לילדיהם כגורם מסייע, ולכן מצב זה עדיין אינו מהווה איום עבורם.

• **הסבים המבוגרים** מדווחים כי הם חשים בדידות. הם אינם מסוגלים עוד למלא תפקידים מסייעים, בניהם עסוקים בבניית חייהם לאחר האובדן והם אינם נלקחים עוד בחשבון וכאבם אינו נראה. אין להם מקום שבו הם יכולים להביע את תחושותיהם והכאב מתורגם למחלות פיזיות. הסבים מחפשים מענים חיצוניים, אשר מסייעים להם להתמודד עם תחושת הבדידות והאכזבה, אולם אינם מצליחים למלא את הריק הרגשי. העלאת תחושות אלו בקבוצה אפשרה דיון מעניין, אשר פתח זוויות ראייה נוספות והרשאות מחזקות לסבים המבוגרים להסתייע במקורות תמיכה חיצוניים וליהנות מהם, תוך מתן מקום לילדיהם להתרכז בהתמודדותם.

הקבוצה כאמצעי לצמצום השפעת האובדן על מצבם הפיזי, הפסיכולוגי והחברתי של הסבים

חוסר היכולת להתמודד באופן יעיל עלול להאיץ מחלות ולהגביר את תהליך ההזדקנות. האובדן הקשה כל כך של הנכד, תחושת האחריות ההורית העצומה תוך דחיקת הכאב האישי, "האובדן הכפול" וריבוי האובדנים בכלל בגיל זה - מהווים גורם סיכון משמעותי לקבוצה זו.

במקום שבו מתרחב הפנאי לחשוב ומצטמצם הזמן לעבור תהליכי ריפוי ארוכי טווח, האחריות שלנו כאנשי מקצוע היא לתת מענה משמעותי ומהיר בכדי למנוע את הפגיעה ואת ההתדרדרות במצבם של הסבים ולהימנע מהגעה לנקודת האל חזור. קבוצת תמיכה היא מענה מתאים.

• **תמיכה חברתית:** לתמיכה חברתית נודעת חשיבות רבה לרווחתו ולבריאותו של האדם המבוגר (בר טור, 2005). קבוצת השווים, על הדומה והשונה בין חבריה, יכולה להוות מסגרת חברתית תומכת שבה המשתתפים מרגישים שהם בעלי משמעות, מקבלים ונותנים בו זמנית. במהלך פעילות הקבוצה ביטאו החברים דאגה הדדית רבה, וכאשר מי מהם לא הגיע תמיד התעניינו בשלומם. כאשר אחד מחברי הקבוצה הלך לעולמו באופן בלתי צפוי, חברים שהיו מסוגלים לכך הלכו ללוויה ולשבעה. לקראת סיום הקבוצה ביטאו החברים תחושה של כאב על סיומה הקרב. הם קבעו להמשיך ולהיפגש בבית אחת המשתתפות וקיבלו דף קשר, אשר מאפשר להם להמשיך את הקשר על פי בחירתם.

• **לימוד אסטרטגיות חדשות:** בעתות משבר נוטה האדם להשתמש באסטרטגיות מוכרות, והדבר נכון שבעתים בגיל המבוגר (Atchley, 1989). בקבוצה חושפים הסבים את דרכי ההתמודדות המוכרות להם ונחשפים לדרכים חדשות.

במהלך המפגשים, וכחלק מכלי ההנחיה, התבקשו הסבים לכתוב מכתב לנכד, למדו להשתמש בכוחו המרפא של הדמיון והופנו לשימוש בתמונות ובחפצים כבוני ייצוג חיובי ומחזק של הנכד המת. במפגשים נשזרו הרשאות וכלים רבים, שתפקידם לסייע בבניית איים של איוון ושקט נפשי חרף האובדן הקשה.

• **הפחת תקווה:** ההשתתפות בקבוצת תמיכה מאפשרת לסבים ראייה מאוזנת של האובדן שלהם. על אף שההנחיה בקבוצה מסוג זה אינה מאפשרת התפתחות של "תחרות על הכאב" - או אולי דווקא משום כך - האובדן האישי מקבל פרופורציה. העוצמה והליכודות שנוצרים בקבוצה יכולות להפיח תקווה בקרב משתתפיה.

אחד הסבים בקבוצה, אשר במפגשים הראשונים פקפק וטען שזו "אוטופיה" שהקבוצה תוכל להקל על כאבו, סיים את הקבוצה באמירה: "מעולם לא הרשיתי לעצמי לדבר כל כך הרבה כמו בקבוצה הזו". רעייתו של סב זה נפטרה כשנה וחצי לאחר שהנכד נהרג, ולדבריו, היא נפטרה משברון לב. הוא עצמו סובל ממחלה ניוונית בדרגה קשה ונזקק למטפלת צמודה. עם זאת, הוא הגיע לכל המפגשים באדיקות מעוררת כבוד.

עם סיום הקבוצה ציינו כל המשתתפים, כל אחד בהקשר ובאופן הייחודיים לו, כי הם מסיימים את הקבוצה עם תובנות משמעותיות לגבי התמודדותם ותפקידם במשפחה הרב דורית. לדבריהם, התובנות שנתנה להם הקבוצה מהוות עבורם מקור כוח ועוצמה ואף פתח לתקווה.

• **אוניברסליות:** לאורך כל מפגשי עם סבים שכולים, ובקבוצות התמיכה בפרט, עלה המשפט "זו לא יבין". החירות שחשו חברי הקבוצה להביא את עצמם בצורה כנה ומשוררת מדאגות לגבי תגובת הסביבה מדברת בעד עצמה. לולא היו מתבטאים כך בקבוצה, אין ספק שהיו חשופים למה שנקרא בקבוצה "ישר לאולקוס" - כמשל לחולי פיזי. פתיחות זו התאפשרה בשל התחושה שאותה כינו בהומור בריא (אשר התאפשר בקבוצה) "כולנו בסירה אחת".

• **הקבוצה כמודל למשפחה/חברים קרובים:** מרגע שהקבוצה נכנסה לשלב ה-Storming (Tuckman, 1965) והחלה בעבודה על תכנים, היה אפשר לנוע הלוך ושוב ולעבור שוב ושוב בין התהליכים המתרחשים בקבוצה לבין אלו שקורים במשפחה. העבודה על התכנים של הקבוצה היו קלים יותר עבורם ואפשרו להם תרגול לפני שהשתמשו בהם מול משפחותיהם וחבריהם.

באחד המפגשים, בסמוך לליל הסדר, הגיעה סבתא שסיפרה מתוך סערת רגשות על סכסוך בין ילדיה, שבגינו הם סירבו להגיע לליל הסדר. הקבוצה שיקפה לסבתא כי באותו אופן שבו נעשה בקבוצה גישור בין דעות ואמונות שונות, מתוך תקשורת פתוחה ורצון לפתור משברים, כך עליה לפנות אל ילדיה ולפתוח את הדברים בפניהם, כדי לגשר ולפתור את המריבה. היא חששה, אולם בגיבוי הקבוצה החליטה לפנות

10. רובין, ש. (1993). אובדן ושכול: ציוני דרך בתיאוריה, מחקר וטיפול. בתוך: ר. מלקינסון, ש. רובין, וא. וויצטום (עורכים). *אובדן ושכול בחברה הישראלית*. ירושלים: כנה, עמ' 21-38.
11. שגב רוזנברג, ג. (2007). סבים שכולים - התמודדות סבים עם אובדן נכד. עבודת גמר לתואר מוסמך בעבודה סוציאלית. אוניברסיטת תל אביב.
12. שגב רוזנברג, ג. (2011). סבאות ושכול. *דורות*, 130, עמ' 40-41.
13. שגב רוזנברג, ג. (2012). התמודדות סבים עם אובדן נכד. *מידעו"ס*, 64, עמ' 34-39.
14. Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29, 183-190.
15. Baltes, P. B. (1991). The many faces of human ageing: Toward a psychological culture of old age. *Psychological medicine*, 21, 837-854.
16. Goodman, C. C. (1991). Perceived Social support for caregiving: Measuring the benefit of self - help/support group participation. *Journal of gerontological social work*, 16, 3/4. 163-175.
17. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44, 513-524.
18. Neugarten, B. L. & Weinstein, K. K. (1964). The changing American grandparent. *Journal of marriage and the family*, 26, 199-204.
19. Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63, 384-399.
20. Yalom, I. D. (1975). *The theory and practice of group psychotherapy*. N.Y. Basic Books. Inc.



אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

ביה"ס ללימודי המשך ברפואה של

אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

בשיתוף המ.ר. האוניברסיטאי "ברזילי"

תכנית ללימודי

פסיכותרפיה פסיכואנליטית

מחזור ד', 2016-2019

**תכנית תלת שנתית העוסקת בתיאוריות
הפסיכואנליטיות הקלאסיות והעכשוויות
ומיועדת לאנשי מקצוע המורשים לעסוק
בפסיכותרפיה ע"י משרד הבריאות.**

מקום הלימודים - אשקלון.

התכנית מוכרת ע"י האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה.

לפרטים נוספים וקבלת ערכת הרשמה

מזכירות ביה"ס ללימודי המשך ברפואה

טלפון: 08-6273708

דוא"ל: cme@bgu.ac.il

*פתיחת התכנית מותנית במספר מינימאלי של משתתפים.

אל ילדיה. התוצאה הייתה משמחת מאוד עבור המשפחה. מקרה אחר שתורגל בקבוצה היה של תקשורת פתוחה במערכת החברתית: אחת הסבתות שיתפה בכלבול שחוותה לגבי השאלה באיזו מידה היא יכולה לצפות מחברותיה הקרובות להגיע לאזכרות של הנכד. שאלה זו הדהדה בדרך זו או אחרת אצל כל הסבים. העבודה על הנושא בקבוצה אפשרה לה לפנות אל חברותיה ולפתוח בפניהן את ההתלבטות. חשוב לציין כי אותה סבתא העידה על עצמה שהיא אדם סגור מאוד. בפגישה שלאחר מכן חזרה ושיתפה בתוצאות החיוביות שהיו לתעוזתה. ניסיונה זה הפך לנורמה נוספת, שזכתה לאישור והתקבלה על ידי בני המשפחה הקבוצתית.

נושאים נוספים שהקבוצה עסקה בהם ואשר עולים גם בקבוצות שכול אחרות: הבשורה המרה, תחושת הריק והבדידות, ההתלבטות אם לחזור לחיים, הקושי לחוות שמחה ועונג, אני באירועים משפחתיים, פגיעה בקשרים חברתיים, מתחים במשפחה, ריבוי אובדנים, הקשר הייחודי עם הנכד שאבד, האדרת הנכד שאבד אל מול הנכדים האחרים, עיסוק בגורל ובסדרי עולם, "זר לא יבין", מצוקות אישיות והחיבור שלהן לאובדן, הנצחה.

סיכום

במאמר זה בחרתי להציג את הקבוצה באמצעות התמות המרכזיות במודל התיאורטי שבניתי בעבודתי (שגב רוזנברג, 2007), ואשר בהן נעשתה עבודה משמעותית שהובילה לשינוי תמות אלה שפוכות אור על ייחודיותה של קבוצה זו אל מול קבוצות שכול אחרות.

לאחר הנחיה של שתי קבוצות תמיכה ייעודיות לסבים שכולים, ולאור המשוב של משתתפי הקבוצות, אין עוד ספק או שאלה לגבי נחיצותן. קבוצות אלו נותנות מענה ומשיגות את כל המטרות שלשמן הוקמו ומעבר לכך. מן הראוי שקבוצות מסוג זה תתקיימנה בסביבת מגוריהם של הסבים ותהיינה נגישות לאנשים שמצב בריאותם אינו מאפשר נסיעות ארוכות.

ובנימה אישית: המפגש עם ייחודיות אובדנם של הסבים השכולים הגיע לפתחי בשנת 2006, עת נהרג אחייני סמ"ר נמרוד שגב ז"ל, נכדה הבכור של אמי, במלחמת לבנון השנייה. פניתי לכתוב את עבודתי מתוך משאלה להנציחו ומתוך מחויבות גדולה לאמי, ש"הלכה לי לאיבוד". שנים של סבלנות והתמדה הביאו לכך שהיום אני יכולה להציג בגאווה תוצאות של שינוי מתהווה בהכרה ובטיפול בסבים השכולים. אני מאמינה ומקווה שתהליך זה ילך ויגבר, עד למימוש חזון המיזם הרב ממדי - שבו הסבים השכולים יזכו למקום שלו הם ראויים, תוך הכרה ככאבם ומתן מענים לצורכיהם הייחודיים.

רשימת מקורות

1. אייל, ג. (1997). החיים כנהר. תל אביב. הוצאת משכל.
2. ברטור, ל. (2005). *האתגר שבהזדקנות*. טוביה מנדלסון - אש"ל.
3. ברטור, ל. ומלקינסון, ר. (2005). תהליכי אבל לאורך החיים ובזקנה אצל הורים שכולים בישראל - שכול מזדקן. *גרונטולוגיה*, ל"ב, 1, עמ' 11-38.
4. ברטור, ל. ופרגר, א. (1997). זקן זקן מה יש לו בחייו? איכות ומשמעות החיים בזקנה המאוחרת. *גרונטולוגיה*, 76, עמ' 37-47.
5. גורן, נ. וצאן, ח. (2014). קבוצות שכול: המאבק במוות - המאבק בחיים. בתוך: ת. עיני להמן (ע' ראשית) ור. שי (ע' שותפה): *סיפור קבוצתי - מנחים כתבים על דרכם עם קבוצות*. אמציה, עמ' 205-219.
6. זילברשטיין נצר, ט. (1994). תהליכי התמודדות בקרב קשישים. עבודת גמר לתואר מוסמך במדעי החברה. אוני תל אביב.
7. לאור, ע. (2002). התמודדות עם שכול ואובדן - קבוצות באגף השיקום של משרד הביטחון. *משפחה ודעת ב' - מנחה למנחה*, 10, עמ' 111-149.
8. לומרני, י. (2003). בריאות נפשית וטיפול נפשי בתקופת הזקנה. בתוך: א. רוזין (עורך): *הזדקנות וזקנה בישראל*. ירושלים: אש"ל, מוסד ביאליק, עמ' 467-530.
9. מלקינסון, ר. (1993). טיפול רציונאלי אמוטיבי במצבי שכול. בתוך: ר. מלקינסון, ש. רובין, וא. וויצטום, (עורכים): *אובדן ושכול בחברה הישראלית*. ירושלים: כנה, עמ' 95-116.