

מטרות הקבוצה:

1. ליצור מרחב מאפשר ומכיל להתמודדות עם חווית האבדן והאבל יחד עם קבוצת השווים.
2. לנרמל ולתת לגיטימציה לתחושות, רגשות ומופעי אבל מגוונים.
3. מתן הכרה והתייחסות לאבלם הייחודי של סבים/ות במשפחה.
4. שיתוף בכלים ואופני התמודדות עם אבדן ואבל.

מאפייני המשתתפים

טווח גילאים 70-82

סטטוס: נשואים/אלמנים/גרשים. בקבוצה השתתפו 2 זוגות והיתר יחידים.

הנכדים/ות מצאו את מותם כחיילים במלחמה/מסיבת הנובא.

מהלך המפגשים:

מפגש 1: פתיחה והיכרות

- ניתנה הקדמה על הקבוצה כקבוצה ראשונית במובן שלרוב קבוצות סבים/ות אינן מתכנסות בשלב כה מוקדם של האבל לתמיכה קבוצתית. ניתנה התייחסות לאבל הייחודי של סבים/ות ומקומו בתוך המשפחה המתאבלת.
- נערך חוזה קבוצתי: הגדרת המסגרת וההתנהלות בקבוצה, ניתן אישור מצד המשתתפים לפתיחת קבוצת ווטסאפ משותפת להודעות ושיתופים ביניהם.
- ציפיות כפי שהוגדרו ע"י המשתתפים: חברה, להוציא מהלב, לדבר, לשמוע מאחרים על ההתמודדות, איך לעזור לילדי, טיפים להתמודדות עם המשפחה הגרעינית, לשתף בדברים שכתבו.
- נערכה היכרות: הסבים/ות הציגו את עצמם וסיפרו על הנכדים/ות שאיבדו.

מפגש 2:

- **אבל כחוויה גופנית** – שוחחנו על האופן בו אבל יכול להחוות משמעותית דרך הגוף בדרכים מגוונות. חברי הקבוצה שיתפו בתגובות ובשינויים הגופניים והנפשיים שהם חווים מאז האבדן. ניתנה לגיטימציה ותחושת נרמול לתגובות שחווים, התעודדו מכך שחלקם חווים חוויות דומות.
- **"הפעם הראשונה מאז ש..."** – מסורות והרגלים במשפחה שכעת חווים בפעם הראשונה מאז מות הנכד/ה – ארוחת ליל שבת, ימי הולדת, הרגלים משותפים שבשגרה עם הנכדים. החברים שיתפו באופני ההתמודדות של כל אחד מהם כיחידים וכבני משפחה ובדילמות שנלוות לאירועים הנ"ל (האם להשאיר מקום סביב השולחן לנכד/ה שאבד, כיצד לציין ימי הולדת ועוד).
- **מיתוסים בשכול**: "הזמן מרפא", "שלא תדעו עוד צער", "מת מות גיבורים" – החברים שיתפו בעמדותיהם האישיות ובתחושות שמתעוררות בהם ביחס לאמירות הנ"ל.

מפגש 3:

- הקושי והצער שחווים סביב ההודעות היומיומיות של "הותר לפרסום" במציאות של מלחמה מתמשכת.
- שיתוף של חלק מהחברים בסיפור המוות הטראגי והאכזרי של הנכד/ה והקושי שלהם להכיל מציאות זו.
- **הקשר עם הילדים/ות והחתנים/כלות מאז האבדן** – שוחחנו על הדינמיקה המשפחתית אז ועכשיו, על המאמצים שהם עושים כדי לנסות ולשמור על קשר ולא לפגוע. דיברנו על מעורבות, על מתחים שישנם (ותיקים וחדשים), על הצער הגדול שחשים כלפי ילדיהם השכולים וחוסר האונים שחשים ביכולתם כהורים לסייע להם.

מפגש 4:

- עודכנו על החשיבה שנעשתה לגבי הקבוצה והרצון לאפשר 3 מפגשים נוספים מעבר למה שנקבע, הביעו הסכמה גורפת להמשך השתתפותם ביתר המפגשים.

- המפגש עסק בזהות ובתפקיד שלי כסב/תא. שיח על השינויים שחלו מאז האבדן בתפקודם כסבים. מרביתם הזכירו "חרדה" כמאפיין שנוסף לארסנל התכונות שלהם. נתבקשו לחשוב על זיכרון משותף עם הנכד/ה שאבד – סיפור סיפורים נוגעים ומרגשים שמעידים רבות על הקשר ביניהם. לאחר מכן דיברנו על האופן בו אנו ממשיכים בקשר עם המתים לאחר מותם, קשר אחר אך שממשיך להתקיים. ניתנה האפשרות לשתף באופנים בו הם ממשיכים להיות בקשר עם הנכדים המתים דרך – דיבור אליהם, הנצחה, האזנה למוסיקה שאהבו לשמוע ועוד.

מפגש 5:

- שיח על הציפיות שישנם מאבלים להתמודדות עם אבל ואבדן, תוך התייחסות למגבלות שישנן בחלק מהמודלים ובדת כמו שלביות, הגדרת זמנים ועוד.
- מתוך השיח על מודל השלבים – עלה בקבוצה בצורה חזקה נושא הכעס. התקיים שיח חשוב ומשמעותי על הכעס שהם חשים כפי המציאות, העולם, הממשלה, הנכד/ה כתוצאה מהאבדן. כיצד ניתן להתמודד עם כעס. מקומו של הכעס בחיי, מה הוא משרת.
- חברי הקבוצה התנסו בתרגיל בו נתבקשו לתאר מה הם מראים לעולם/לסביבה/למשפחה כלפי חוץ ומה הם חשים בפנים, מתחת לפני השטח. בתרגיל ניתנה לחברים הזדמנות להבחין בפערים שישנם בין התדמית שהם מנסים להחזיק בה מול אחרים, בתפקיד שיש להם מול אחרים "להיות המבוגר האחראי" למול מה שבאמת חשים. שוחחנו על היכולת/אי היכולת להיות אותנטי בהקשר הזה. נאמרו המשפטים: "כלפי חוץ אני בונקר", "אני מראה שאני חזקה אבל בפנים אני עצובה נורא", "אני מרגיש שאני משקר לסובבים אותי".

מפגש 6:

- סיכום ביניים – שיתפו בחששות שהיו להם לקראת המפגש הראשון ועל כך שהתבדו ושמיניים את ערכה של הקבוצה והמפגשים בעבורם. משפטים מתוך הקבוצה: "הייתי בטוחה שזה יפרק אותי לגמרי להגיע לפה, אבל לא, אני מרגישה שבדיקו ההיפך – אני אוהבת לבוא". "לא חשבתי שאחזיק יותר מחצי שעה, אבל התבדיתי. אני נהנית מהמרקם האנושי שיש פה, יש תחושה שאנחנו צבא העם".
- שוחחנו על אובדנים קודמים שחוו בחייהם ונשאלו על אופני ההתמודדות – מה ומי סייע להם במשבר שחוו. שיתפו בחוויות של אלמנות, אבדן הורה/אח. מעידים על קושי לשאוב את הכוחות שהיו בהתמודדות עם משברי עבר בהתמודדות הנוכחית שהיא עבורם בלתי ניתנת להשוואה.
- שוחחנו על תחושת שליטה בהקשר של אבל ושל התמודדות – ערכנו מיפוי של תחומים שבשליטתנו ותחומים שאינם. שוחחנו על "כלכלת משאבים" בהקשר של מושקעות בדברים שבשליטתנו וניסיון לשחרר אחיזה ותסכול מדברים שאינם. כיצד הם יכולים לדאוג לתחזוק כלכלה זו.

מפגש 7:

- שיח הכנה לקראת פרידה קרבה וסיום הקבוצה.
- היערכות לקראת חג הפסח בפעם הראשונה מאז האבדן – ניתן מקום לשתף בציפיות שישנן אם ישנן, בתחושות המורכבות, בחוסר רצון אצל חלקם לחגוג, בדילמות כיצד לנהוג מול הילדים, האם להמשיך ולקיים את המסורת? מה חשוב לי?
- עבודה ותרגול כלי לוויסות עצמי והתמודדות עם הצפה רגשית – עש"ן ד"ק/דני חמיאל.

מפגש 8:

- היכרות עם המודל הדואלי
- יישום המודל על עצמי – מילוי כל אחד מהצירים ולאחר מכן התבוננות וניתוח של הכתוב. שוחחנו על חשיבות ה"תנועה" בתוך הצירים וביניהם, נשאלו על התנועה, כיצד היא נראית. ניתנו דוגמאות לתנועות קטנות כגדולות שעשו בחודשים האחרונים וכן בתוך הקבוצה.

מפגש 9:

- שיתופים לאחר חג הפסח – ניתן מקום למגוון התחושות והרגשות שעורר בהם החג וההתכנסויות המשפחתיות. שוחחנו על האחרות של החג. ניתנה תמיכה רבים מצד המשתתפים זה לזה סביב השיתופים.

- שיח הכנה לקראת יום הזיכרון לחללי צהל ונפגעי פעולות האיבה בשבוע הבא – חששות ופחדים לקראת היום הזה, האם ישנן תוכניות. שוחחנו על כלים שיוכלו להיעזר בהם על מנת "לצלוח" את היום (על מי ניתן להסתמך, דמיון, ויסות רגשי, הבנה וקבלה של עצב וכאב כחלק מהחוויה).
- שיחה לקראת פרידה בשבוע הבא – על פרידה מתוכננת לעומת פרידה לא מתוכננת. להבין את תחושותיהם לקראת סיום המפגשים. זה מספר שבועות שמבטאים קושי לקראת סיום המפגשים ומבטאים צורך ורצון בהמשכות. ישנם קולות של החמצה על סיום המפגשים בשלב שבו חשים מגובשים ומאוחדים סביב המכנה המשותף והזיכרון שנוצרה ביניהם.

מפגש 10:

- שיתוף באירועי יום הזיכרון – ניתנה במה רחבה לשתף באתגרים ובקשיים הרגשיים שחווי סביב אירועי יום הזיכרון ויום העצמאות. שיתפו בטקסים ובאירועי ההנצחה המיוחדים שנערכו, בטקסטים שכתבו הם ובני משפחה ועוד. דובר רבות על הקושי והעצב הגדול ביום הזה. שתיים מהמשתתפות סיפרו על חוויה אישית שלהן כאחיות/גיסות שכולות ועל כך שהפעם זה לא דומה לחוויה שהכירו כל חייהן. החברים הביעו התעניינות זה בזה ובאירועים השונים בהם לקחו חלק. השוו בין החוויות, בין בתי העלמין והמחוות השונות שנעשו להנצחת הנכדים.
- פעילות לסיום ופרידה – "צנצנות קשר" – קיימנו פעילות ייחודית שבמהלכה המשתתפים כתבו אנקדוטות וזיכרונות ייחודיים אודות הנכדים ובפרט על הקשר עמם. הצנצנות ניתנו למשתתפים כשי אישי והם היו נרגשים מאד מההשקעה ומהסימבוליות שבמחווה זו.
- פרידה מהקבוצה – הזדמנות לסיכום וסקירה של מהלך המפגשים והתהליך שעברה הקבוצה לאורך החודשים האחרונים. המשתתפים והמשתתפות שיתפו בתרומה של המפגשים לשגרת יומם בתקופה הזו:

"כיף לי לבוא לכאן"

"אני אוהבת את האנשים כאן"

"מרגישים שהייתה השקעה לקראת כל מפגש "

"אני מצפה כל השבוע לימי רביעי"

"זה המקום היחיד שאני יוצא אליו, אני לא הולך לשום מקום"

"דווקא כשעתה נהיינו כמו משפחה אחת אנחנו נאלצים להיפרד, זה ממש חבל"

"היינו רוצים להמשיך, זה כל כך חשוב ללוות אנשים כמונו בטח בשנה הראשונה, אנחנו לומדים אחד מהשני ומרגישים שאנחנו יכולים להבין אחד את השני כמו שאף אחד אחר לא".

*לאורך כל המפגשים הביאו החברים פריטי זיכרון/הנצחה אשר הונחו לצפייה במקום ייעודי בחדר.