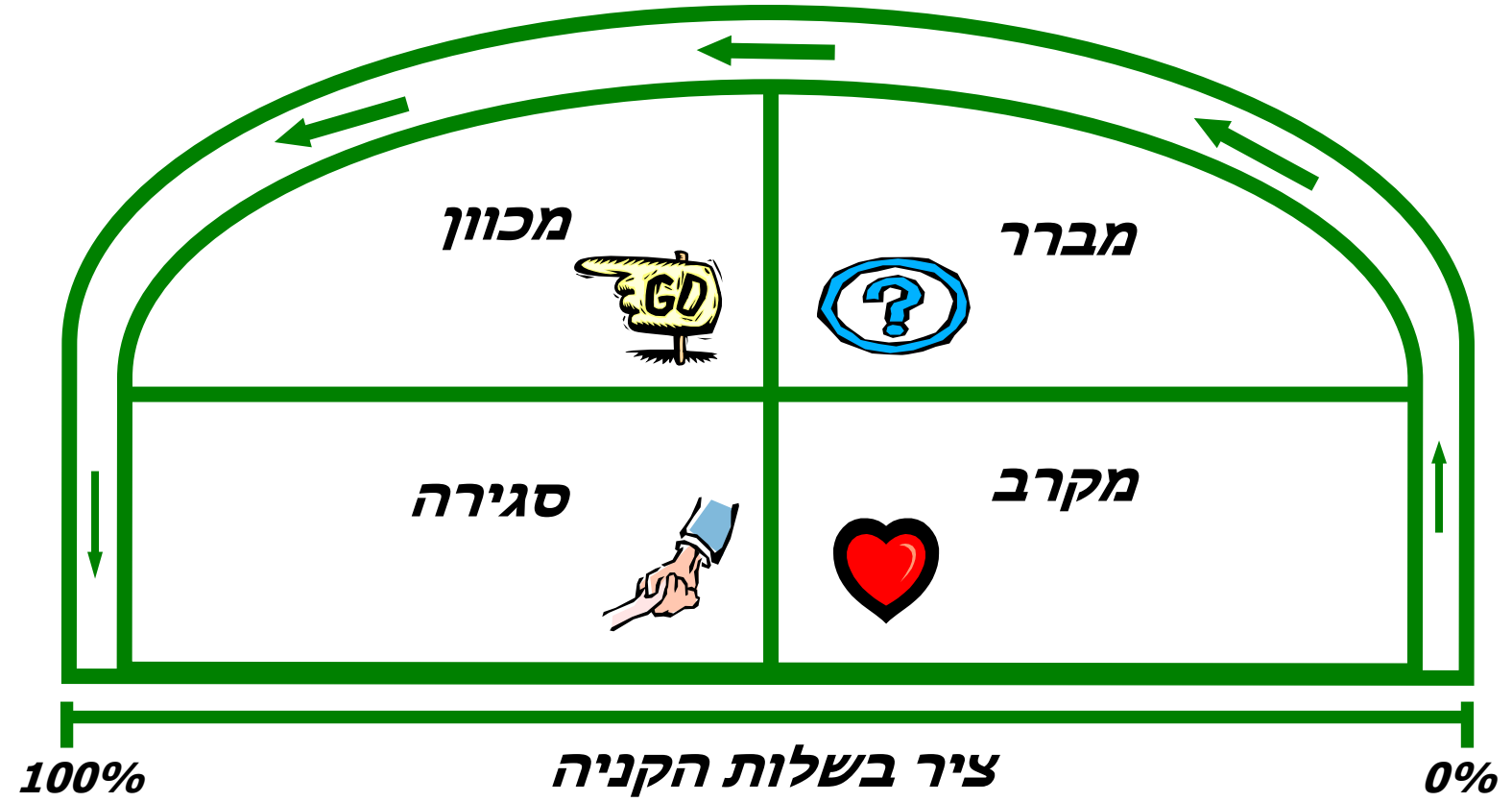


# הכשרת עמיתים מלווים לליווי מתמודד חדש



מפגש 3  
14 באפריל 2024

# פגישה ראשונה



✓ שבירת הקרח - איך היה לך להגיע לכאן? מה תרצה לשתות?

✓ אני מאד שמחה שאנחנו נפגשים. 😊

✓ המטרה של הפגישה שלנו היום היא להכיר ולתאם ציפיות בנוגע לתהליך הליווי, מה התפקיד שלי כעמית מלווה.

✓ אספר לך קצת על עצמי (עקרון ההדדיות, הדגמה)

# מברר - שאלות טובות לדוגמא

- ◆ ספר לי על עצמך... (לנסות לכוון שיספר על עצמו כאדם ללא קשר לפרקינסון)  
מצב משפחתי, תעסוקה, תחביבים...
- ◆ איך נודע לך שאתה מתמודד עם פרקינסון?
- ◆ איך הרגשת כשנודע לך? מה חשבת? איך הגבת?
- ◆ איך נראים החיים / היומיום שלך אחרי האבחון?
- ◆ האם ואיך השפיע האבחון על מערכות היחסים עם הקרובים אליך?
- ◆ מהם מקורות התמיכה שלך? מה עוזר לך?
- ◆ מתי הכי קשה לך?

# איך שואלים?

להתחיל מהאישי ורק לאחר מכן לעבור לפרקינסון ←

לשאול בצורה של דו-שיח שמעמיק  
את האמון וחושף עוד צרכים (לא חקירה) ←

לשאול כמה שיותר שאלות פתוחות ←

לגלות עניין אמיתי, סקרנות, שאלות Double Click (מה זאת אומרת?  
למה את מתכוונת? איך זה בא לידי ביטוי?...?) ←

פתיחת פוינטים ←

# ואחרי ששואלים....



שקט... מקשיבים פה  
ששש... לא צריך למלא אל השקט  
גם לשתוק ביחד זה טוב....  
בלי עצות, עוד לא....  
רק להחזיר את סיפור "מלוטף"

# הפסיכיאטר שאימן סבתות לטפל בדיכאון



# כשהמתמודד החדש ישתף קושי

## ממה להימנע?

- במקום להקשיב, מייד לתת עצות
- לשפוט או להקטין את דברים
- להעביר את הזרקור לעצמך



מה זה עוזר להיות  
חסר אונים עכשיו?  
צריך לפעול!

אתה חייב  
להיות חזק עכשיו!  
בשביל הילדים...  
בת הזוג... הורים..  
העובדים...  
שלך

את חייבת  
להוציא את זה,  
זה ממש לא טוב  
לשמור בפנים!

אוי ואבוי!  
איך את מסוגלת  
להגיד כזה דבר?!?

הכעס שלך  
ממש לא עוזר לך  
עכשיו!

אסור לך להיות  
חלשה מול...

במקום להיות  
מתוסכל, עדיף  
לעשות...

את חייבת  
לחשוב  
חיובי!!!

אני לא מבין איך  
אנשים מעיזים  
בזמן כזה להגיד לך...

אתה מזכיר לי  
שפעם הייתי/חוויתי...!

נו ברור...  
הכל בגלל...



# כשהתמודד החדש ישתף קושי

מה כן?

- להקשיב, פשוט להקשיב.
- להתייחס לנאמר (באמפטיה, בהתעניינות...)
- לשקף את התוכן והרגש
- לתת מקום ולגיטימציה לכל תחושה ומחשבה



תחושת חוסר האונים  
מאד נורמלית,  
גם אני הרגשתי כמוך

אני מבינה  
את התחושות הקשות..

אני רואה שקשה  
לך לדבר...  
את לא חייבת,  
אני כאן עבורך  
אם וכשתרצי

אין דרך נכונה  
להתמודד  
כל אחד עם מה  
שנכון לו

התסכול שלך  
מאד טבעי עכשיו

זאת המציאות  
ואיתה נתמודד

אנחנו לא יודעים  
באמת למה...

כל מחשבה  
שיש לך עכשיו  
נורמלית

שתיקה  
מבט, הנהון, חיוך

זה בסדר גמור  
שאתה בוכה

טוב שאתה משתף,  
מתמודדים רבים מרגישים  
בדיוק כמוך  
ולא תמיד  
מסוגלים לשתף

אִם תִּפְגַּשׁ אָדָם שׁוֹב וְ  
שָׁב אֹתוֹ  
עַל סֵף הַשֶּׁבֶר הָאֵר וְ  
אַל תִּבְסֶה לְתִקּוֹן  
אַל תִּרְצֶה שׁוּם דָּבָר  
בְּיִרְאָה וּבְאַהֲבַת הַזֹּלָת  
שָׁב אֹתוֹ  
שְׁלֵא יִהְיֶה שָׁם לְבַד

(סמדר וינשטוק)

# תיאום ציפיות - מה המנדט שלי?

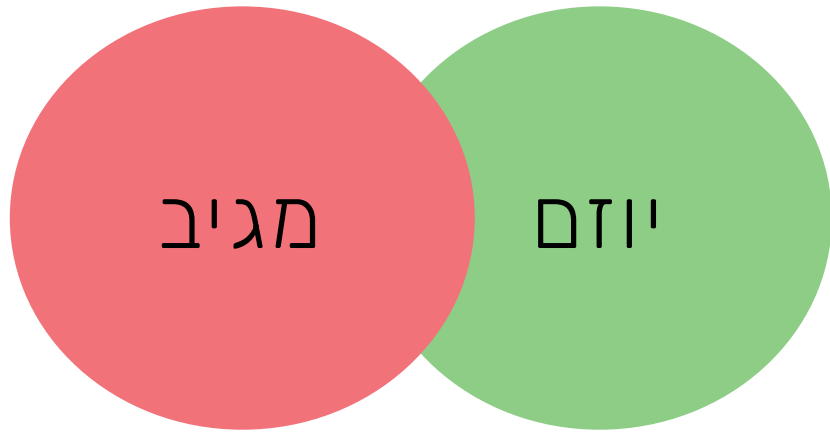
- ✓ חשוב לי להבהיר מה התפקיד שלי, ומה מחוץ לתחומי התפקיד.
- ✓ תפקידי ללוות אותך, לתמוך בך בכל שלבי ההתמודדות הראשונים, לשמש כאוזן קשבת, לחשוב איתך יחד, לשתף אותך מניסיוני ולחבר אותך לגורמים מקצועיים במידת הצורך.
- ✓ חשוב מאד להדגיש את נושא הדיסקרטיות, כל מה שיעלה בפגישות שלנו, יישאר בינינו.
- ✓ אני לא מוסמך לייעץ לך בנוגע לטיפולים, תרופות, שיטות... אחלוק איתך מה עובד לי אבל זה ממש לא מחייב שמתאים לך.
- ✓ בכל מפגש שלנו נוכל להתמקד בנושא מסוים, אשמח אם תחשוב מה הנושאים שחשובים לך שנדבר עליהם, כך אוכל להתכוון לקראת הפגישה.
- ✓ אם יהיו דברים שלא אדע או שלא בסמכותי לתת בהם מענה, אפנה אותך לגורמים המתאימים.
- ✓ התפקיד נקרא עמית מלווה, כשמו כן הוא, להיות בשבילך ועבורך כמו חבר ושותף לדרך.
- ✓ אורך הליווי יהיה כחודשיים-שלושה, אשמח אם ניפגש שוב פנים אל פנים ולאחר מכן נחליט יחד איך נח לתקשר (טלפון/זום/פרונטלי).
- ✓ אני זמין עבורך ויחד עם זאת אשמח אם נוכל להגדיר מסגרת של... (גבולות)
- ✓ אם קורה משהו שלא סובל דיחוי, כמובן צור קשר ללא היסוס...



# בואו נתאמן - פגישה ראשונה



# תכני עבודה עם החניך



- ← הסתגלות לשינויים
- ← ניהול משברים, פרואקטיביות
- ← יצירתיות והומור ככלים להתמודדות
- ← פסיכולוגיה חיובית
- ← מערכות יחסים (משפחה, חברים..)
- ← תקשורת מול Care Givers
- ← צמיחה והתפתחות לצד ההתמודדות
- ← זכויות, תקשורת מול הרשויות

לְמַאֲוִבְחֵן הַחֲדָשׁ בְּאַהֲבָה וּבְחֵינִיךְ / וְרֵדָה טַל

"וְאַל תִּשְׁכַּח: לְעוֹלָם אַל תִּצְעַד לְבַד. בְּחַר בְּתַמִּיכָה.

הָאֲנָשִׁים נְהַדְרִים, וְיִהְיוּ שָׁם בְּשִׁבְלֶךְךָ"

