

## מקבלי שירות, הורים, הנהלה ואנשי צוות יקרים,

ימים אלו מלווים בחוסר וודאות.

אנשים לרוב מתמודדים עם אתגרים שונים בזמני שיגרה, קל וחומר בזמני חירום. עבור אנשים עם מוגבלות התמודדות זו יכולה להיות מאתגרת עוד יותר.

מטרת תכנית זו היא לצייד אתכם במידע וכלים להתמודדות עם המצב הנוכחי, בהתאמה לצרכים השונים של מקבלי השירות. בתכנית זו נתבסס על מודל הנקרא "גשר מאחד" המסייע להתמודדות בזמן משבר. בנוסף לכך, נציע אלמנטים מעשיים להתמודדות והרגעה.

אנשים עם מוגבלות אינם מקשה אחת, לכל אדם יש עולם שלם ומיוחד של יכולות, צרכים תחושות ורגשות, לכן אין דרך אחת לסייע לאדם עם מוגבלות, אלא יש לבדוק ולהתייחס להמלצות הבאות ולהתאים אותם לצרכי ויכולות מקבלי השירות.

"עזרי מעם ה' עושה שמיים וארץ"

**חשוב להדגיש כי האמונה היא הבסיס והעוגן שלנו, וכל הכלים**

**נוספים שנדון בהם הינם נדבכים נוספים על בסיס איתן זה.**



# גשר מאחד

התמודדות ע"פ מודל חוסן רב מימדי

גוף | שכל | רגש | משפחה | אמונה | חברה | דמיון

## מודל גשר מאחד

המודל פותח מתוך הבנה שלכל אחד מאיתנו דרכי התמודדות מגוונים עם מצבי מצוקה ודחק, בהתאם לנטייתנו האישית, האופי והחינוך עליו גדלנו. המודל ממפה בראשי תיבות גש"ר מאח"ד ערוצים שונים של התמודדות שנפוצים אצל בני אדם.

כדלהלן:

- ג- גוף:** פעילות פיזית הקשורה בהפעלת הגוף (כגון: נשימות, ספורט ועוד...)
- ש- שכל:** שימוש בחשיבה על מנת לפתור בעיות (לנתח את הבעיה ולחשוב על דרכי פתרון)
- ר- רגש:** מודעות לרגש (הכרה ברגשות, ארגון הרגשות, מתן לגיטימציה להבעת רגשות בדרכים שונות ומותאמות ואמפטיה, התייחסות לרגשות המיטיבים עמנו כמו הומור אהבה נתינה שמחה וכדומה)
- מ- משפחה ודירה:** המשפחה והדירה כעוגן לתמיכה (שיתוף, דיבור על הדברים, נוכחות מבוגר אחראי רגוע מבין ותומך)
- א- אמונה ואמון בטוב:** אמונה שכל מה שה' עושה הכל לטובה (תפילה, צדקה, חסד, לימוד תורה וכדומה)
- ח- חברה:** השייכות לחברה מסייעת לפרט לחוש מחובר (פעילות חברתית, שיחה עם חברים, התנדבות)
- ד- דמיון, אינטואיציה:** לדמיין מצבים טובים יותר (לדמיין שאנחנו במקומות שעושים לנו טוב: בים, בטויל, במסיבה לחשוב מחשבות טובות



# גשר מאחד

התמודדות ע"פ מודל חוסן רב מימדי

גוף | שכל | רגש | משפחה | אמונה | חברה | דמיון

## רעיונות נוספים להתמודדות עם המצב:

1. בניית סדר יום ברור וכתוב- יכול להיות מורכב חלקו בדברים קבועים לדוגמא: זמני ארוחות, זמני תפילה, שיעור, שינה ומקלחת ועבודה היכן שיש וכן פעילויות משתנות בהתאם לתפקוד הדיירים כגון: דפי עבודה, יצירות, הליכה, בישול, משחק, צפייה בסרט, תורניות בדירה, משחק קבוצתי.
2. שיחה בתחילת יום ובסוף יום- לצורך עדכון על סדר היום ואודות המצב וכן שיתוף ברגשות, סיכום.
3. שיתוף ברגשות- אפשר במסגרת השיחה הקבוצתי או בשיחה אישית לסייע לדיירים לבטא את הרגשות באגף מש"ה- להשתמש בטבלה/ ציורים של רגשות באגף השיקום- אפשר להביא פנקס אישי לכל דייר/ת על מנת לבטא את רגשותיהן
4. פעילות ספורטיבית- הליכה בחוץ, ריקוד (לדוגמא: זומבה), עליה וירידה.
5. פעילות חווייתית- בישול, אפיה, הצגה, אומנות (ציור), הנבטה, ערב שירה, תכשיטים. אפשר וכדאי לשבת עם הדיירים והדיירות ולהעלות רעיונות.
6. מרחב אישי (במיוחד לשיקום)- אחת ליום חשוב שתהיה יציאה עם דיירת אחת או שתיים בנוסף ליציאה הקבוצתית, על מנת לאפשר את קיום המרחב האישי.
7. שינוי אווירה- להתייחס לדברים נוספים אופטימיים שאינם קשורים לקורונה
8. אחראיות ושותפות- חשוב שהדיירים יהיו שותפים בתכנון ובעשייה של פעילויות מהנות בדירה, יחד עם מדריכה כגון: להכין קינוחים, הכנת פאזל, הצגות, ריקוד.
9. מבצע דירתי- מבצע פרגונים, מבצע חסד בדירה
10. צ'ופרים- אפשר שהן יכתבו אחת לשנייה ושהן יכתבו לדירות אחרות
11. מחשבות חיוביות- דגש על מחשבות חיוביות יכול לסייע להורדת מתח וחרדה
12. ביחד נתן לי כוח- להדגיש ולשתף כיצד הכוח של כל הדיירים יחד מסייע בהתמודדות



# גשר מאחד

התמודדות ע"פ מודל חוסן רב מימדי

גוף | שכל | רגש | משפחה | אמונה | חברה | דמיון

### סימנים לזהות דייר במצוקה רגשית:

כל הסימנים הבאים מוכרים אצל הדיירים, חשוב להתייחס רק אם הם מופיעים בצורה מוקצנת ולא מותאמת לדייר.

1. תנודות במצב רוח- התפרצויות כעס, הסתגרות, בכי, אמירות של ייאוש- שיוצא דופן ולא מוכר בהתנהגות הדייר
2. הסתגרות- הימנעות מיציר קשר בינאישי
3. חוסר הנאה ועניין מפעילויות שנהנה בעבר
4. ירידה בתפקוד- לדוגמא דייר שהיה קם לתפילות ואוהב לעזור ונמנע מכך כיום
5. תלונות על כאבים והרגשה לא טובה
6. לחץ וחרדה
7. קושי לצאת מהדירה/ בית או לצאת מהחדר
8. בעיות סביב אכילה- חוסר תיאבון או אכילה כפייתית
9. קשיי שינה- קושי להירדם עייפות מתמשכת או רצון לישון כל הזמן

יש לשים לב לעוצמה, תדירות ומשך הסימנים.  
יש לשים לב אם זה סימן אחד או ריבוי סימנים.  
**בכל מקרה יש להתייעץ עם העו"ס של הדירה.**



## גשר מאחד

התמודדות ע"פ מודל חוסן רב מימדי

גוף | שכל | רגש | משפחה | אמונה | חברה | דמיון

## כיצד להגיב נכון לדייר במצוקה:

- התגובה של איש הצוות הינה משמעותית ולכן חשוב לשמור על קור רוח, להימנע מתגובה רגשית קיצונית או גילויי חרדה. אתם העוגן של הדייר!
1. הקשבה- להגיד משפט תומך ואמפטי: "אתה לא לבד"
  2. לא לשפוט לא לבקר
  3. תחושה שאנחנו איתו "זה באמת קשה/ מלחיץ..."
  4. לברר עם הדייר מה יעשה לו טוב
  5. לאורר- לבקש מהדייר לספר על דברים שהוא אוהב, אירועים שהיו טובים ומשמחים.
  6. לחזק את תחושת המסוגלות שלו- לעזור לו להאמין בעצמו, בכוחות שלו, דברים שעשה ונתנו לו כוח בעבר. חשוב שהדייר יביע וישתף ואנחנו נעצים. לדוגמא: "מה נתן לך כוח?" "אני ראיתי שעשית כך וכך, מה אתה האומר?"
  7. עוגן וביטחון- לתת לדייר תחושה שאנחנו נמצאים והוא יכול להמשיך לשתף אותנו גם בהמשך אם חש במצוקה. "אני אשמח שתשתף אותי. תמיד אפשר לדבר איתי".
  8. מודל חיובי להתמודדות- לשתף דייר בקושי שהיה לי וכיצד התמודדתי. "זה מוכר, זה קורה לעוד אנשים, לא רק לך"
  9. עיסוק בפעילויות מהנות- לעודד את הדייר לעסוק בפעילויות שמשמעותיות לו: יצירה, מוזיקה, פעילות גופנית וכו'.
  10. להפנות לאיש טיפול- לברר עם הדייר, במידת היכולת, אם היה רוצה להתייעץ עם איש מקצוע נוסף.

## הדיבור עצמו ממתן את המצוקה!



# גשר מאחד

התמודדות ע"פ מודל חוסן רב מימדי

גוף | שכל | רגש | משפחה | אמונה | חברה | דמיון