

הורים לנצח

קבוצות "הורות בגירושין" בתחנה לטיפול זוגי ומשפחתי

לפיכך, הוחלט בשנת 2013 להקים קבוצות טיפוליות קצרות טווח, שיאפשרו למטופלים רבים יותר לקבל מענה לפנייתם ויכוונו למתן מענה מידי לצורכי ההורים הגרושים.

הקבוצות המתוארות במאמר זה ממשיכות להתקיים גם כיום, כחלק מתכנית התערבות קבועה שהתחנה לטיפול זוגי ומשפחתי בפתח-תקווה מקיימת באופן שוטף, בהתאם לצרכים העולים מן השטח.

בחלק הראשון של המאמר יסקרו הרקע התיאורטי על הסתגלות הורים וילדים לגירושין, הרציונל להקמת קבוצת הורים גרושים והשימוש שנעשה בכלי זה בארץ ובעולם. בחלק השני יתוארו תהליך הקמת הקבוצות והאופן שנבנה מודל ההתערבות, המונה 18 מפגשים. בחלק השלישי יוצגו הערכה של תוצאות ההתערבות, סיכום ודיון.

הסתגלות לגירושין - רקע תיאורטי

גירושין הם אירוע חוקי חד-פעמי המסיים סטטוס של נישואים, אך למעשה מדובר בתהליך מתמשך שתחילתו לפני אירוע זה, וסופו, לעתים, שנים רבות אחריו. זהו תהליך חברתי ופסיכולוגי, מעבר בלתי מתוכנן בחיים, שאין לו לוח זמנים קבוע מראש.

סיום היחסים הזוגיים מציף את ההורים המתגרשים הן בקשיים רגשיים הנובעים מהכאב והאובדן שהם חווים והן במטלות הוריות חדשות (אלדר אבידן, 2003; Amato, 2000).

גיבוש דפוסי הורות לאחר הגירושין וההבניה של המשפחה החדשה הן המשימות המרכזיות העומדות בפני ההורים המתגרשים, המתקשים להתמודד עם משימת ההפרדה בין הזוגיות המפורקת להורות המתמשכת. תהליך הגירושין מחייב אינטגרציה קוגניטיבית ורגשית של האירועים והשינויים, באופן שיאפשר שינוי ולמידת תפקידים חדשים, של ההורים ושל הילדים כאחד. השינויים הם חלק מתהליך שיקום ארוך טווח ודורשים גם הגדרת מערכת יחסים חדשה בין בני המשפחה (אלדר אבידן, 1998; דרימן, 1994).

ספרות המחקר מצביעה על ההשפעות ארוכות הטווח של הגירושין על ילדים במישור הרגשי, הקוגניטיבי, החברתי, ההתנהגותי והתפקודי (Amato, 2000; 2010).

לאופר וברמן (2008) מציינות כי הגורמים העיקריים לבעיות בקרב ילדים עקב גירושין הם שינויים באורח חייהם, אובדן המסגרת והביטחון של הרשת המשפחתית וחשיפה לקונפליקטים מתמשכים בין ההורים. החשיפה להשפעות אלה היא אחד הגורמים המשמעותיים המשפיעים על עוצמת הבעיות המתגלות אצל ילדים. במקביל לצורכיהם ההתפתחותיים הנורמטיביים, הם נדרשים להתמודד עם האובדן והמשקעים הכרוכים בגירושין ולהסתגל לשינויים מרובים בחייהם.

מחקרה של אלדר אבידן (2011) בוחן תפיסות אישיות של ילדי גירושין באמצעות ראיונות עומק; סיפורי החיים של צעירים/ות בני עשרים פלוס, שהוריהם התגרשו בילדותם, ואשר מציגים את תפיסתם את הגירושין כבוגרים: השלכות הגירושין על מהלך חייהם והיחסים עם הוריהם ועם המשפחות החדשות שנוצרו. ממחקר איכותני זה עולה כי מקור העזרה המשמעותי ביותר לילדים הוא הוריהם. בסיכום מחקרה מציינת אלדר אבידן

"הקבוצה הייתה לי כמו שעון מעורר, להבין את עצמי ואת הילדים..."

"כשהקשבתי לנשים כאן, לפעמים היה נדמה לי שהגרושה שלי מדברת..."

"מהקבוצה למדתי לא לעשות לגרוש שלי פרצוף חמוץ..."

משפטים כגון אלו נאמרו בקבוצות "הורות בגירושין", המתקיימות בתחנה לטיפול זוגי ומשפחתי בפתח-תקווה. בקבוצות משתתפים אימהות ואבות גרושים/פרודים (שאינם בני זוג לשעבר).

מאמר זה מתבסס על קבוצות שהתקיימו בשנים 2013-2016. בכל קבוצה היו 9-13 משתתפים קבועים, לאורך 18 מפגשים שבועיים. ההנחיה נעשתה ב-CO על ידי שתי מנחות. מטרת העל הייתה להגדיל את המודעות של ההורים הגרושים/פרודים לצורכי ילדיהם ולהעניק להם מידע וכלים שיסייעו להם להגביר את רגישותם לצרכים אלה, תוך הדגשת חשיבות השותפות ההורית גם כגרושים. כל זאת באמצעות יצירת מסגרת תומכת, המשמשת מקור למידע וכתובת להעלאת שאלות והתלבטויות הנוגעות להורות בגירושין.

העלייה בשיעור הגירושין היא כנראה השינוי הדרמטי והמרחיק לכת ביותר בהשלכותיו על חיי משפחה במאה העשרים. משבר הגירושין עומד במקום השני, אחרי אובדן, כגורם לחץ וכמשבר המשליך על כל תחומי החיים - הן לטווח הקצר והן לטווח הארוך (Amato, 2000).

מצבי הלחץ שמחוללים הגירושין נוצרים משילוב של שתי חוויות קשות: חוויית השינוי וחוויית האובדן (אילון ופלשר, 1987). האובדנים הם במישורים רבים ושונים: הכלכלי, הפיזי, הרגשי, התפקודי, ההורי, החברתי ועוד. האובדן הקשה ביותר הוא אובדן שלמות המשפחה. ההתמודדות הבלתי אדקוטיית עם רגשות האובדן מתבטאת במאבקים בכל החזיתות, ובעיקר סביב נושא ההורות.

אופי ההסתגלות לגירושין תלוי רבות ברמת ההסתגלות של שני ההורים לגירושין וברמת הקונפליקט הבין-הורי. אופי ההסתגלות של כל אחד מההורים תלוי בחוויותיו הסובייקטיביות את המצב והתמודדותו תלויה בדרגת בגרותו הרגשית, המושטת על חוויותיו וניסיונותיו הקודמים בשלבי התפתחותו, במישורים של דיפרנציאציה וגיבוש הזהות (דרימן, 1994).

בתחנה לטיפול זוגי ומשפחתי שאנו עובדות בה, כמו בתחנות רבות אחרות, יש תורי המתנה לטיפול פרטניים ומערכתיים. כדי לתת מענה מהיר יותר למטופלים ולקצר את זמני ההמתנה, התקיימו לאורך השנים קבוצות להורים גרושים. הקבוצות היו דינמיות וארוכות טווח ולא סיפקו מענה נגיש למטופלים, שחלקם הופנו על ידי עו"סיות לסדרי דין.



**הגורמים העיקריים לכעיות בקרב ילדים
עקב גירושין הם שינויים באורח חיהם, אובדן
המסגרת והביטחון של הרשת המשפחתית
וחשיפה לקונפליקטים מתמשכים בין ההורים.
החשיפה להשפעות אלה היא אחד הגורמים
המשמעותיים המשפיעים על עוצמת
הכעיות המתגלות אצל ילדים**

הדיכאון של המשתתפים. על פי תודר-גולדין (2008), התמיכה שנותנת הקבוצה ותחושת "שותפות הגורל" נמצאו יעילים מאוד בתהליך השיקום של בני המשפחה המתגרשת, בבניית התא המשפחתי החדש ובחיזוקו, כדי להתגבר על המשבר שנוצר בעקבות הגירושין. לפיכך, מומלץ להורים גרושים לשקול השתתפות בקבוצת תמיכה לגרושים. הוכח כי לקבוצה יש עוצמה רבה וביכולתה להביא לשינוי אישי אצל המשתתפים בה. לקבוצה יש בסיס איתן המשלב בין המכנה המשותף של המשתתפים בה והיכולת לשמוע ולהישמע בקרב אנשים העוברים את אותה חוויה ומתמודדים עם אותם רגשות וסיטואציות. כתוצאה מכך נוצר פוטנציאל ללמידה, גדילה, שינוי והשלמה עם המציאות והתפתחויותיה (שפטר, 2016).

השימוש בקבוצה ככלי התערבות להורים גרושים בארץ ובעולם

השימוש בארץ בקבוצות כטכניקת התערבות להורים גרושים נעשה לרוב ביחידות הסיוע שליד בתי המשפט לענייני משפחה. ביחידות הסיוע פותח דגם לסדנאות מידע והדרכה להורים בהליכי גירושין. הסדנאות הן פסיכויחיוניות ונבנו על פי מודלים הקיימים בחו"ל. הן כוללות ארבעה מפגשים שבועיים, בני שלוש שעות כל מפגש. התכנית מובנית, כך שבכל מפגש מוגדר נושא, נמסר מידע ומועברים מסרים דרך הפעלות ודיון קבוצתי (סאיד ופרדייס, 2010).

(2011) כי מחד גיסא, אין טבעי מכך שההורים יהיו אלה שסייעו לילדיהם להתמודד עם קשיים ועם אירועי חיים כואבים. מאידך גיסא, המשימה העומדת בפני ההורים הגרושים מורכבת ביותר: בהחלטתם להתגרש הם גורמים למשבר שחווים הילדים, ובמקביל הם עצמם מתמודדים עם כאב הפרידה והטלטלה בחייהם, דבר הגורם לעתים קרובות לירידה בתפקודם כהורים, בפניות הרגשית שלהם וביכולתם להיות קשובים לצורכי הילדים. מקורות תמיכה כמו בני משפחה, חברים וקבוצות תמיכה הם גורם משמעותי להסתגלות הורים לגירושין, ומכאן נגזרת החשיבות של בניית תכניות ומסגרות חלופיות, שיספקו להורים תמיכה, מידע והכוונה.

הרציונל לקבוצות להורים גרושים - רקע תיאורטי

קבוצה יוצרת בתוכה גורמים מרפאים רבים: החדרה הדרגתית של תקווה, אוניברסליות, מסירת מידע, אהבת הזולת (אלטרואיזם), שחזור מתקן של הקבוצה המשפחתית הראשונית, פיתוח מיומנויות חברתיות, התנהגות חקיינית, למידה בין-אישית, לכידות קבוצתית וקתרזיס (זיכוך הנפש). הקבוצה מאפשרת למשתתפיה לחלוק מרחב טיפולי משותף ולקבל משוב מקבוצת השווים וגם מהמנחים (יאלום ולשץ', 2006). ממחקר איכותני שערכו אויגארד, תואן וסולוואנג (Oygard, Thuen & Solvang, 2000), עלה כי קבוצות תמיכה למתגרשים מספקות חוויה מסייעת להסתגלותם לגירושין. דיווחי המשתתפים מלמדים כי המפגש עם אנשים במצב דומה מקל את ההתמודדות ומפחית את תחושות

להשתלט על הדינמיקה של הקבוצה. בקבוצה כזו גם ניתנת הזדמנות לכל אחד מבני הזוג להיחשף לנקודת מבטו של המגדר האחר, בלי להיכנס למלכודת של הנצחת המאבק הזוגי.

כפי שניתן לראות בטבלה (נספח 1 בעמוד 36), קיימת הטרוגניות רבה בקבוצות שהקמנו. היא מתבטאת בכך שמשותפי הקבוצה הם אבות ואימהות, רובם משמורנים אך מקצתם אינם משמורנים, ואחדים מהם פגשו את ילדיהם במרכז קשר. ההטרוגניות של משותפי הקבוצה באה לידי ביטוי גם בגיל המשותפים, גילי הילדים ומשך תקופת הגירושין. בקבוצות הראשונות, למעלה ממחצית המשותפים הופנו על ידי עובדות סוציאליות לסדרי דין. היו אלה הורים שנמצאו בקונפליקט מתמשך ברמות שונות עם בני זוגם לשעבר, עם הסדרי ראייה לא סדירים בגלל תפקוד הורי לקוי, סרבנות קשר, ניכור הורי ברמות שונות ועוד.

תכנון הקבוצה והקמתה

לצורך איתור מועמדים מתאימים, פנינו לעובדות הסוציאליות בתחנה לטיפול משפחתי וכן לעובדות הסוציאליות בלשכות לשירותים חברתיים העוסקות בתחום סדרי הדין והטיפול במשפחה.

לראיונות ההיכרות זומנו הורים גרושים/פרודים לילדים עד גיל 18, שהיו מעוניינים בטיפול קבוצתי ושההתרשמות הייתה שהם עשויים לתרום ולהיתרם בקבוצה. הראיונות האישיים המקדימים נערכו על ידי שתי המנחות. לכל ריאיון הוקצתה שעה, שנועדה להיכרות ולמתן מקום לשאלות המטרידות את המטופל לגבי הקבוצה ולגבי תהליך הגירושין שלו. הוחלט שהמפגשים יתקיימו בימי שלישי בשעות הערב, כדי לאפשר לאבות רבים ככל האפשר להשתתף (בדרך כלל, הסדרי ראייה נקבעים לימי שני ורביעי), ונקבע מחיר השתתפות סמלי למפגש. לרשות המשתתפים הועמד חדר רחב, עם כיבוד קל ושתייה חמה שהוגשו כחצי שעה לפני תחילת המפגש.

בהקצאת הזמן לראיון ההיכרות, בקביעת שעת המפגש הקבוצתי ובהכנת המקום לקבוצה, שמנו דגש על אווירה מקבלת ונעימה והיענות מרבית לצורכי המטופלים, במטרה ליצור סטיגם שיהיה מרחב קבוצתי בטוח. התכנון הראשוני היה להקים קבוצה פסיכוינוכית קצרת מועד, בת 12 מפגשים מובנים. המטרות שהצבנו היו הגברת רגישותם של ההורים לצורכי ילדיהם, מתן כלים שיסייעו ברכישת מיומנויות הוריות אפקטיביות והגברת היכולת לשתף פעולה ולתקשר עם בן הזוג לשעבר.

תכנית המפגשים כללה שני מפגשי היכרות; שני מפגשים שבהם סיפר כל אחד מהמשתתפים, בתורו, על מסע הגירושין שלו, תוך הדגשת הכוחות שסייעו לו לצאת מהמשבר; שני מפגשים שיוחדו לתגובות ילדים לגירושין על פי חלוקה גילית ותוך התייחסות לכל קבוצת גיל ומאפייניה; מפגש שיוחד לנושא ההקשבה לילדים; שני מפגשים בנושא בניית תקשורת בין הורה משמורן ללא משמורן בשילוב משחקי תפקידים; מפגש המתייחס לנושא הזוגיות פרק ב' וכניסת בן זוג חדש; שני מפגשי פרידה.

תהליך ההתפתחות של הקבוצה

בחרנו לתאר את התפתחות הקבוצה על פי המודל שמציג תמיר אשמן (2017) במאמרו "שלבנים בהתפתחות קבוצה קבוצה בזמן", שבו הוא מאמץ חלקים מהמודל השלבי של מקנזי וליוסלי (1983).

התחברנו לטענתו של אשמן (2017), שכל ניסיון לתאר התפתחות קבוצה דרך שלבים מובחנים מצמצם ומחטיא את המציאות הקבוצתית הממשית. אומנם קבוצה, בדומה לפרט, עוברת מעין שלבים התפתחותיים, אך למעשה, במציאות הקבוצתית, שלב לא באמת מתחיל ולא באמת מסתיים; אין קשר בין מספר הפגישות של הקבוצה למעבר בשלבי התפתחותה; וקבוצה יכולה להישאר בשלב מסוים במשך כמה מפגשים, לעבור שלב באמצע מפגש ואף לסגת לשלב קודם.

אשמן (2017) מתייחס לשלבים ההתפתחותיים של הקבוצה דרך שאלות יחסים בסיסיות ואוניברסליות המעסיקות את המשתתפים ברגע נתון:

מחקרים שבדקו את השפעת הסדנאות מצאו כי הן אפקטיביות כאמצעי למתן מידע להורים, אך אינן כלי לשינוי התנהגות; יתכן כי בשל העובדה שהן קצרות טווח וחינוכיות (ענבר, נבו ולהמן, 2008).

Sigal, Sandler, Wolchik & Braver (2011) מציינים כי קיימות הוכחות לכך שאפשר ללמד הורים לשפר את איכות הורותם, וכי שינויים כאלה באיכות מובילים להסתגלות טובה יותר של ילדי גירושין, אולם מדובר בתכניות ארוכות יותר מאלו הניתנות לצד בתי המשפט.

בעקבות תובנות אלה פותחה באוסטרליה תכנית להורים גרושים, הכוללת 12 מפגשים (FTTP - Family Transition Triple P Positive Parenting Program). מטרתה לספק מיומנויות הוריות אפקטיביות, כדי למזער את השפעת הגירושין על התפתחות הילד.

התכנית יושמה במרכזים קהילתיים וכללה אסטרטגיות קוגניטיביות התנהגותיות שמטרתן לעזור להורים לקבל אחריות על ניהול רגשותיהם - שלעיתים הם המניע העיקרי לסכסוך המתמשך בין ההורים (Staliman & Sanders, 2007).

במחקר שבדק את היעילות של קבוצת הורים גרושים (FTTP), נמצא כי התערבות של 12 מפגשים שיושמה בקרב ההורים גרמה להפחתת קשיים התנהגותיים אצל הילדים וגם למיתון התגובות המילוליות וההתנהגותיות של ההורים כלפי ילדיהם. בנוסף לכך, נצפו שיפור ברמת המצוקה ההורית (דיכאון, חרדה, לחץ וכעס) והפחתה ברמת המרירות בתקשורת עם ההורה השני (Staliman & Sanders, 2014).

הקמת הקבוצות להורים גרושים בתחנה לטיפול משפחתי

על פי תודר-גולדין (2008), בתהליכי גירושין קיימת ברוב המצבים ירידה ברמת הביטחון הכלכלי של המשפחה וביכולתה לממן עזרה מקצועית, דווקא בתקופה שבה הצורך בעזרה כזו גדל - הן אצל ההורים והן אצל הילדים. פנייה לתחנות עירוניות לבריאות הנפש, לקבלת טיפול זוגי, משפחתי ופרטני, עשויה להקל, אלא שהקצבת שעות הטיפול לפונה בשירותים העירוניים והממשלתיים צומצמה.

מול נתונים אלה, לאפשרות להיעזר בקבוצה יש חשיבות גדולה במיוחד. הקבוצה יכולה להציע מעין מרחב משפחתי אלטרנטיבי, שבו נמצאים יחד אנשים החולקים חוויה משותפת, במטרה לעזור ולהיעזר. זוהי עזרה מקצועית בתנאים אפשריים, בעלויות כספיות נמוכות יותר באופן ניכר וללא צורך בהמתנה ארוכה.

גרושים ופרודים רבים, אבות ואימהות, פונים אלינו, לתחנה לטיפול זוגי ומשפחתי, בבקשות לתמיכה, להכלה ולהדרכה הורית. לרוב, הבקשות הן לטיפול פרטני או מערכתי, בשילוב הילדים. הפונים עשויים להיות גרושים טריים או ותיקים יותר, שעדיין נמצאים במאבק עם הגרושה, בקונפליקט מתמשך שהילדים חשופים אליו.

בטיפול עולים הקשיים להסתגל לגירושין, ההתמודדות עם סוגיות ושאלות העולות לגבי הילדים והקשיים בבניית פרק ב' ובכניסת בן זוג חדש. חלק מהפניות לתחנה נעשות באופן עצמאי וחלקן בהמלצת עו"ס לסדרי דין. ההורים הפונים לתחנה בהמלצת העו"ס, לעיתים לאחר החלטה מחייבת של בית משפט, לרוב אינם מגדירים בבירור את קשייהם ואת קשיי הילדים והתהליך הטיפולי כולל יצירת אמון והכרה בנזק שנגרם לילד בחשיפה לעימות עם ההורה השני.

מתוך צורכי ההורים הגרושים, כפי שעלו מהשטח, החלטנו להקים בשנת 2013 קבוצות קצרות טווח, שיתנו מענה טיפולי נוסף לאבות ולאימהות גרושים/פרודים - במהלך ההמתנה לטיפול פרטני/מערכתי, במהלכו או לאחריו. המענה החליף, כאמור, קבוצות ארוכות טווח שהתקיימו לפני כן, שהיו יעילות למספר משתתפים מצומצם בלבד.

החלטנו שהקבוצות יכללו אבות ואימהות שאינם בני זוג לשעבר. לאופר וברמן (2008) מציינות כי בסדנה להורים גרושים לא ישתתפו בקבוצה אחת בני זוג או בני זוג לשעבר. המניע להפרדה בין ההורים הוא הצורך להתייחס לצרכים הספציפיים של כל הורה, בלי לאפשר לקונפליקט הזוגי

- השלב הראשון - שלב ההתקשרות וההתלכדות: מי אנחנו ואיך נכיר? איך נתפוס מקום בקבוצה?
- השלב השני - שלב ההיפרדות וההיבדלות: האם אני לכד או ביחד? איך נריב? מי אני בתוך הקבוצה?
- השלב השלישי - השלב האינטימי: איך נחבק ואיך נעמיק את המגע?
- השלב הרביעי, שלב הפרידה והסיום: איך ניפרד ואיך נארוז את החוויה?

השלב הראשון - שלב ההתקשרות וההתלכדות

בשלב הראשון, כדי שתיווצר השתייכות לקבוצה וייוולד ה"אנחנו", הקבוצה חייבת להיות מתוחמת. בשלב זה, המנחות מגדירות את ה"setting" (מיקום, זמן, משך המפגשים, תשלום) ואת הגבולות והמטרות של הקבוצה. הנחת היסוד הסמויה, בשלב זה, היא שתפקידה של הסמכות, קרי המנחות, לספק את צורכי התלות של המשתתפים ולהזין את צורכי ההיכרות שלהם, כדי להפחית את החרדה הקבוצתית. השגנו זאת באמצעות הפעלות כמו משחק היכרות עם חפצים ויצירת רכבת על ידי סידור המשתתפים על פי גיל הבן הבכור.

לגבי תפיסת המקום בקבוצה, מקובל בתחילת חיי קבוצה שהדיבור ייעשה בסבב, כדי להעביר את התחושה שכולם שווים ויש מקום לכולם. כדי ליצור זהות קבוצתית מובחנת, אנו משחקים משחק שמטרתו למצוא את המשותף בין חברי הקבוצה. מציאת הדמיון בין המשתתפים היא אמצעי מאחד ומגבש.

בשלב ההתקשרות וההתלכדות, המנחות דומיננטיות מאוד. הן מזינות את צורכי התלות של חברי הקבוצה וכן קובעות את הפעילויות, מעבירות ידע, מגדירות את חלוקת הזמן וקובעות את תרבות הדיון.

במפגשים הראשונים (היכרות ושיתוף במסע הגירושים), חזרנו על החוזה הקבוצתי שכלל עמידה בזמנים והקשבה הדדית, תוך שאנו מקפידות לתת מקום למשתתפים לומר את דבריהם ולבטא את רגשותיהם בלי לקטוע זה את זה. התחושה הייתה שנוצרה אווירה תומכת, חמה ומקבלת בין המשתתפים.

השלב השני - שלב ההיפרדות וההיבדלות

בשלב הזה, כל אחד רוצה להיראות ולהישמע, להכריז: "אני קיים". מהתעסקות במאחד, הקבוצה עוברת להתעסקות במבדיל ובשוני. בשלב זה, חלק מהמשתתפים העלו צורך לשתף בקשיים שהטרידו אותם כאן ועכשיו בהתמודדות עם הגירושים ובקשיים שהם חווים מול ילדיהם.

כדי להיענות לצורך, לעתים התכנית שבנינו נותרה כ"תכנית מגרה" ואנו העדפנו לתת מקום לצורך של המשתתפים לשתף בקשיי היומיום ובהתמודדות מול הגרוש או הילדים. כך לדוגמה, במפגש שבו תכננו להציג תגובות של ילדים לגירושים, אחת המשתתפות, שהייתה גרושה טרייה, פרצה בכבי וביקשה לשתף בקושי הרב שהיא חווה בהתמודדות עם ילדיה לאחר עזיבת בעלה. משתתפי הקבוצה הכילו את העצב, הכעס ותחושת האובדן, ולאחר מכן שיתפו גם הם בחוויותיהם. אנו, המנחות, התייחסנו לתהליכי עיבוד אבל בגירושים, שחווים גם ההורים וגם הילדים.

בשלב זה, הדרך היעילה ביותר להיות נוכח היא דרך וכחנות, התנגדות או הבעת דעה שונה משל חברי הקבוצה האחרים. בצד הצורך להיות מובחן ושונה, ישנו הצורך להתקבל על ידיהם. כדי לייצר מובחנות, חברי הקבוצה מקשיחים את עמדותיהם. דרך המצבים והאופנים השונים של הריב והמחלוקת, הקבוצה לומדת על הבדלים בין אישיים ועל התנגשות בין צרכים אישיים שונים. חברי הקבוצה נחשפים לכעס ולתוקפנות בין החברים. מאחר שמדובר בקבוצה הטרוגנית של נשים וגברים, אפשר להבחין בכעס שעולה בין שני המחנות סביב אמירות כמו "יותר נשים יוזמות את הגירושין" וסביב נושא המזונות והכעסים על פקידות הסעד, ש"גם הן נשים ומטבע הדברים מזוהות עמן..."

המנחות עושות שימוש בהוויה הקבוצתית לשם העמקת הידע של חברי הקבוצה על האופן שהם מגיבים לכעס ולתוקפנות בין אישית. הן

גם מקדישות כמה מפגשים ללמידה על דרכי תקשורת יעילות, ויסות רגשי והצבת גבולות, וזאת באמצעות הדרכה פסיכוינוכית, משחקי תפקיד ושימוש בביבליותרפיה.

על פי אשמן (2017), בשלב ההיפרדות וההיבדלות מתרחש גם תהליך הגמילה מהאידיאליזציה של המנחה "הכל יכול" וחלק מהתוקפנות והכעס מופנים גם כלפיו. תהליך זה משמעותי להמשך התפתחות הקבוצה, שכן הוא יוצר חוויה של עצמאות ונפרדות מולו. בשלב זה נבחין בביקורת על המנחה, תחושת פגיעות ועלבון, איומים בעזיבה, מחאות ותלונות (בעיקר נגד העו"סים לסדרי דין). התמודדות יעילה עם שלב זה עשויה להוביל ליכולת להעריך את השונות שבחדר.

השלב השלישי - השלב האינטימי

בשלב הזה, האינטראקציות הבין-אישיות נעשות מורכבות ועמוקות יותר. החוויה היא שמותר לדבר על הכול. מרבית חברי הקבוצה חשים שייכות, אכפתיות ודאגה בין אישית. גם איכות הקשרים עם המנחות מעמיקה.

בשלב זה, הקבוצה יכולה להכיל חוויות ודפוסי התנהגות קשים של המשתתפים ורמות המובחנות וההיכרות ההדדית גבוהות. היחיד חווה את קבלתו על ידי הקבוצה, בצד תחושה של כוח הנתונה הטמון בו.

בשלב זה, ה"setting" הופנם. הקבוצה משקיעה פחות אנרגיות בתגובות התנהגותיות (acting out) ויותר בביטוי מילולי. חברי הקבוצה מרגישים שייכות ואכפתיות כלפי הקבוצה.

ממציאות של הישרדות שהייתה בשלב הקודם, של "או אני או אתה", המשתתפים עוברים למצב תודעתי של "לכולנו יש מקום במעגל הקבוצתי". בשלב זה, חברי הקבוצה משפרים את יכולת ההקשבה והאמפתיה,

התוכנית ללימודי פסיכותרפיה ממוקדת טראומה

בשיתוף אוניברסיטת ת"א

ההרשמה בעיצומה!

התוכנית מציגה תפיסה ייחודית של התמודדות במצבי טראומה ואסון, תוך דגש על הבנת התהליכים הנפשיים אותם חווים הנפגע וסביבתו והקניית כלים מגוונים ויעילים להתערבות פרטנית, קבוצתית ומערכתית.

מועד הפתיחה: 30.10.19

בהוראת מיטב המומחים המובילים בתחום.
התוכנית מוכרת לגמול השתלמות.

לפרטים נוספים
0732-363-312
niritk@natal.org.il



ונוחות בקבוצה ותחושת השתייכות. הם מרגישים שהם זוכים להערכה, לקבלה ולתמיכה מצד שאר החברים.

תחושת חיבור רגשי וחוויה של יעילות קבוצתית תורמות ללכידות הקבוצתית. בקבוצות עם לכידות גבוהה יש רמות גבוהות יותר של חשיפה עצמית (יאלום ולשץ', 2006).

כפי שתואר, בתכנון ובהפעלה של הקבוצה שמנו דגש על תשומת לב לצורכי המשתתפים גם בשלבי טרום הקבוצה - בראיונות האישיים ובבניית הסטינג כמרחב בטוח. בהמשך הוקדשה תשומת לב לצורכי המשתתפים גם בקביעת היום והשעה, בחזרה על החוזה, בהקפדה על הקשבה ובגמישות שניתנה להם בהעלאת תכנים. להערכתנו, כל אלה תרמו ללכידות הקבוצתית ולהפיכת הקבוצה למעין משפחה; מקום מכיל ותומך, שאפשר לשתף בו בפתחות.

הלכידות שנוצרה בקבוצה עודדה חשיפה עצמית, ועלה הצורך של המשתתפים לשתף ולהתייעץ בדילמות ובשאלות. לפיכך, שילבנו בתכנית המפגשים המובנים גם כמה מפגשים פתוחים. שינוי זה חייב אותנו להגדיל את מספר המפגשים ולהאריך את משך הקבוצה. מלכתחילה תוכננו 12 מפגשים, אך בסופו של דבר התקיימו 18 מפגשים.

בפועל, הקבוצה הראשונה שימשה עבורנו מודל להסקת מסקנות, שישומו בקבוצות הבאות.

כך, בין היתר, הגענו למסקנה כי הלכידות בקבוצת הורים גרושים משמעותית מאוד, וכי כדי לבנות מרחב קבוצתי מכיל ותומך, שיאפשר העברת מידע, תהליכי למידה ושילוב של מפגשים מובנים עם מפגשים פתוחים, נדרשים 18 מפגשים לפחות. כך נוצר המודל, שהופעל החל מהקבוצה השנייה וממשיך להתקיים מדי שנה בתחנה לטיפול משפחתי וזוגי בפתח תקווה.

השלב הרביעי - שלב הפרידה והסיום

בקבוצות קצובות בזמן, מועד סיום הקבוצה קבוע מראש במסגרת הסטינג, מה שמאפשר לבצע תהליך של פרידה. תהליך הפרידה נועד לסייע ליחיד לפרום את התהליך שעבר בקבוצה, לעבד את רגשותיו סביב הפרידה ולצאת עם כלים להתמודדות בחוץ. שלב זה מציע הזדמנות נדירה לבחון דפוסים ותבניות של פרידה, המקבלים משמעות נוספת כשמדובר בקבוצה של גרושים וגרושות.

לעתים קרובות עולה משאלה בקרב חברי הקבוצה לקבל מהמנחה מעין "תעודת השתתפות", שבה יכתוב המנחה למשתתף איך חווה אותו. נהגנו לכתוב לכל משתתף חמשיר אישי, מודפס בתוך תבנית של גביע ניצחון, בנוסף לגביעים שהוענקו להם.

הקבוצה בעידן הדיגיטלי

הקבוצה הראשונה התקיימה בשנת 2013, בתקופה שגדלה תפוצתו של הטלפון החכם. מצאנו לנכון להתייחס לנושא זה משום שהייתה לו השפעה רבה על קבוצה זו ועל הבאות אחריה.

במהלך הנחיית הקבוצה התברר לנו שהעולם הדיגיטלי, שיוצר אתגרים משמעותיים לזוגיות ולמשפחה, יוצר אתגרים משמעותיים מאוד גם לקבוצה.

עם תחילת הקבוצה הראשונה ב־2013, כלל לא לקחנו בחשבון את האפשרות להקים קבוצת ווטסאפ של המשתתפים. בפועל, מתחילת הקבוצה, שבעה משתתפים הקימו קבוצה כזו. שלושה משתתפים אחרים, שלא היה בבעלותם טלפון חכם, לא היו חלק ממנה. הווטסאפ תרם לחיזוק הקשר וההיכרות בין החברים, אולם עלו טענות - של המשתתפים חסרי הטלפון החכם - על בידולם מהקבוצה. הם התלוננו, למשל, שבקבוצת הווטסאפ נקבע מפגש והם לא הוזמנו אליו.

כתוצאה מהשיח שנפתח בקבוצה בנושא זה, חברי הקבוצה לקחו על עצמם להתקשר ישירות לחברים שלא היו בקבוצת הווטסאפ וליידע אותם על מפגשים שנקבעו. כמו כן, סוכם שחברי הקבוצה שעד כה הודיעו על היעדרותם ממפגש בקבוצת הווטסאפ, יעדכנו את המנחות על ההיעדרות באופן ישיר.

לומדים להיות שיפוטניים פחות, להכיל גם את הטוב וגם את הרע אצל האחר ולחיות בשלום עם הניגודים הפנימיים. כדוגמה לשאלות ולדילמות שהועלו במפגשים הפתוחים, בחרנו להביא את סיפורו של א':

א', גבר גרוש באמצע שנות השלושים לחייו, השתתף באחת הקבוצות. הוא הרבה לשתף בשאלות שעלו אצלו סביב המפגשים עם בתו במרכז קשר. א' הצטרף לקבוצה בהמלצת עו"ס לסדרי דין, ובמקביל החל להיפגש עם בתו במרכז קשר, לאחר נתק של שנה.

א' שיתף את הקבוצה בכך שבעבר התנתק מבתו משום שאשתו יזמה את הפרידה והוא חש נטוש והתקשה להסתגל לגירושין ולטיפול בילדה. כשבתו הייתה בת שלוש, התגייס להגיע למרכז הקשר.

משתתפי הקבוצה ליוו את א' בתהליך יצירת הקשר עם הבת. ככל מפגש,

הוא שיתף בקצרה על אודות הפגישה עם הילדה באותו שבוע. חברי הקבוצה נתנו לו פידבקים חיוביים והתרגשו מסיפוריו על בתו, שאותה "גילה מחדש", כהגדרתו, לאחר נתק.

א' קיבל תמיכה רבה ממשתתפי הקבוצה על כך שהגיע למרכז הקשר על אף הקושי. התמיכה נעשתה גם דרך שיתופים בווטסאפ הקבוצתי (התייחסות לכך בסעיף הבא). במהלך אחד המפגשים (לקראת אמצע התהליך הקבוצתי), א' סיפר שלעתים מצב רוחו ירוד ביום

המפגש במרכז הקשר, והוא מוצא עצמו מתלבט אם ללכת לפגישה עם בתו.

לאחר שחברי הקבוצה גילו הבנה לתהליך שא' עובר, לעצב שלו בעקבות הפרידה ולקושי לפגוש את בתו במרכז קשר, הם הדגישו בפניו, בסיוע המנחות, את החשיבות הרבה של נוכחותו העקבית בחיי בתו. הם שיקפו לו שההתנתקות ממנה עלולה לגרום לה סבל, בדומה לסבל שגרמה לא' בעבר התנהגותו של אביו כלפיו, כפי שתיאר במפגשים קודמים. ב', אחת מחברות הקבוצה (שגם הגרוש שלה פגש את ילדיהם במרכז קשר באותה תקופה) פנתה לא' ואמרה לו: "כשדיברת, היה נדמה לי שהגרוש שלי מדבר... ברור שאתה צריך ללכת למרכז הקשר. הבת שלך צריכה אותך..."

בסוף המפגש, א' ציין שהתקשה לשמוע חלק מהדברים שנאמרו, אולם הוא יודע שלחברי הקבוצה אכפת ממנו ולכן רצה לשתף ולהעלות את הנושא. הוא ציין שמכיוון שחברי הקבוצה קרובים אליו, הוא יכול לקבל מהם את הביקורת על התנהגותו כלפי הבת ולהבין שנוכחותו במרכז הקשר חשובה מאוד לבניית קשר של אמון עמה.

יש לציין שא' התמיד במפגשים במרכז הקשר וכן בהשתתפותו בקבוצה. מאוחר יותר, המפגשים יצאו ממרכז הקשר והוא החל להיפגש עם בתו באופן חופשי.

במקרה שתואר התקיים שיח בין אב שפוגש את בתו במרכז קשר לבין אם שמביאה את ילדיה למרכז קשר, להיפגש עם אביה; בין הורים שחווים את שני צדי המתנס ומסוגלים לתמוך זה בזה. שיח זה ממחיש את חשיבותם של הקבוצה המעורבת ושל הלכידות הקבוצתית.

סיטואציות דומות לזו של א' התרחשו בקבוצות השונות. הלכידות הקבוצתית אפשרה למשתתפי הקבוצה להעלות נושאים מורכבים. תחושת האכפתיות שנוצרה ביניהם סייעה להם להיחשף ולהבין זוויות ראייה שונות, כולל זו של בן הזוג לשעבר.

יאלום ולשץ' (2006) מגדירים לכידות כתוצר של כל הכוחות אשר פועלים על כל החברים בכיוון של הישארות בקבוצה. או ביתר פשטות - כוח המשיכה שיש לקבוצה על חבריה. חברי קבוצה לכידה מרגישים חום

הם ציינו את התמיכה ואת המפגש עם גרושים אחרים, לעתים בעלי ניסיון רב יותר משלהם, שיכולים לחזק ולייעץ. רבים מהמשתתפים, ובעיקר האבות, ציינו את תרומתה הרבה של הקבוצה להורות שלהם

בקבוצה השנייה, שהתקיימה ב־2014, לא עלה צורך כזה מצד המשתתפים ולא הוקמה קבוצת ווטסאפ. עם זאת, נוצרו קשרים חברתיים מחוץ לקבוצה בין חברים אחדים. יש לציין שבקבוצה זו שיעור הנשירה היה הנמוך ביותר: היו 13 חברים קבועים מתחילת הקבוצה ועד סופה. הקבוצה עברה תהליכים קבוצתיים שונים, אך לא היו משברים שאיימו לפרקה.

בקבוצה השלישית, בשנת 2015, הוקמה קבוצת הווטסאפ מיד בתחילת הקבוצה. למנחות נודע כי חברים העלו בווטסאפ תכנים ודיונים שלא מצאו חן בעיני חלק מהחברים. נוצרו ויכוחים בין משתתפי הקבוצה, ואלה גלשו גם למפגש הקבוצתי השבועי. כך למשל אחת המשתתפות, עו"ד במקצועה, העירה הערות משפטיות בקבוצת הווטסאפ. רוב המשתתפים סברו שאין זה נכון לעשות כן, והמשיכו להתווכח על כך גם בפגישה הקבוצתית. בקבוצה זו הייתה נשירה גבוהה יחסית של חברים, עד לכדי חשש מהתפרקות הקבוצה. אחת המנחות ייחסה זאת לווטסאפ. בסופו של דבר התגברנו על המשבר, ותשעה חברים סיימו את הקבוצה. בקבוצה טיפולית, קיימת לרוב המלצה לא ליצור קשרים חברתיים בין המשתתפים מחוץ לקבוצה, כדי שהעבודה הטיפולית תיעשה כולה בתוך הקבוצה. קשרים מחוץ לקבוצה מפורשים לפעמים כהתקפה על גבולות הקבוצה. בדיעבד ולאור ניסיונו, אנו מעריכות שבקבוצה השלישית, קבוצת הווטסאפ שהוקמה במקביל הייתה גורם שפרץ את גבולות הקבוצה הטיפולית וחיבל בה. הבנו שאין לנו שליטה בנושא זה, אך לא נעודד אותו.

הערכת תוצאות ההתערבות

כאמור, לקבוצה יש שלוש מטרות עיקריות: 1. הגברת רגישותם של ההורים לצורכי ילדיהם; 2. מתן כלים שיסייעו ברכישת מיומנויות הוריות חיוביות; 3. שיפור ההורות המשותפת עם בן הזוג לשעבר.

כדי להעריך את תוצאות ההתערבות ביחס למטרות אלה, נתייחס להתרשמויות שלנו, כמנחות הקבוצה, לפידבקים שקיבלנו מחברי הקבוצה במהלך ההנחיה ולפידבקים שקיבלנו ממשתתפים שפגשנו באופן אקראי לאחר סיום הקבוצה. כמו כן, נתייחס לשאלון דיווח עצמי שבנינו, ושמשותפי הקבוצה השלישית מילאו בסיומה.

במהלך הקבוצות נוכחנו לדעת שהקרבה שנוצרה בין המשתתפים אפשרה להם להביא דילמות ושאלות ללא חשש, כשהמוקד הוא הורות בגירושין. משתתפים רבים נתנו פידבקים חיוביים לקבוצה. הם ציינו את התמיכה ואת המפגש עם גרושים אחרים, לעתים בעלי ניסיון רב יותר משלהם, שיכולים לחזק ולייעץ. רבים מהמשתתפים, ובעיקר האבות, ציינו את תרומתה הרבה של הקבוצה להורות שלהם.

אחדים מחברי הקבוצה ציינו את יתרונות השילוב של אימהות ואבות, שאפשר להם להבין טוב יותר את בני המין השני.

במהלך הנחיית הקבוצות הבחנו כיצד המשתתפים הושפעו מכל אלה וערכו שינויים בהורות שלהם. לדוגמה, אבות לא משמורנים (ואם אחת לא משמורנית) ביקשו עצות שיסייעו להם לתקשר עם ילדיהם ולשפר את הכמות והאיכות של הזמן שהם מבליים אתם, ובהמשך דיווחו בקבוצה על שינויים לטובה בקשר עם ילדיהם. שני אבות מתוך שלושה שפגשו את ילדיהם במרכז קשר במהלך הקבוצה הרחיבו את מפגשיהם עם הילדים ואף החלו לפגוש אותם מחוץ למרכז הקשר.

היו משתתפים שדיווחו במהלך הקבוצה על שיפור התקשורת עם הגרוש. לדוגמה, שתי אימהות שספגו ביקורת מגברים בקבוצה על יחסן לגרוש, דיווחו על שינוי לטובה ביחסן כלפיו. אחת מהן דיווחה שהפסיקה "לעשות לו פרצופים חמוצים", והוא הסכים לשתף פעולה עם פסיכולוג שפנתה אליו לשם טיפול בילדיהם. פגשנו גם משמורנית, שבתום הקבוצה פנתה לקבלת טיפול פרטני בתחנה. המשתתפת, שסיימה קבוצה לפני שנתיים, סיפרה כי הושפעה בעיקר מהתמיכה בקבוצה ומהמפגש עם אבות גרושים. היא ציינה שאחד האבות הזכיר לה את בן זוגה לשעבר, מה שסייע לה להתחיל לראות את הדברים גם מנקודת מבט, ושכיום היא משתפת פעולה טוב יותר עם הגרוש וההורות שלהם רגועה ויעילה מבוער.

משתתפים נוספים בקבוצות, שחוו חוויה טיפולית מעצימה בקבוצה וביקשו להמשיך בתהליך שהחלו בו, מגיעים לאחר תום הקבוצה לטיפולים פרטניים - ואחדים אף מגיעים לטיפולים משפחתיים.

במפגשים אקראיים עם מטופלים שהשתתפו בקבוצות שמענו על קשרים חברתיים שממשיכים להתקיים ועל הערך המוסף החיובי של הקבוצה עבורם.

בתום הקבוצה השלישית, ביקשנו מהמשתתפים למלא שאלוני משב ונונימיים לצורך עבודת מומחיות של אחת המנחות. השאלון כלל 12 שאלות, סגורות ופתוחות (ראו נספח 2, בעמוד 36).

מתוצאות השאלון עלתה תמימות דעים מוחלטת (100%) בין המשתתפים לגבי ההתרשמות הכללית ממפגשי הקבוצה, התמיכה שקיבלו והערך המוסף של קבוצה מעורבת. הרוב המוחלט של החברים דיווחו על חיזוק הקשר עם הילד (89%). רוב קטן יותר (56%) דיווח על יצירת קשרים חברתיים ועל ערך מעשי של כלים שרכשו במפגשי הקבוצה.

לגבי שיפור הקשר עם הגרוש, התוצאות היו הנמוכות ביותר: 33% בלבד דיווחו על שיפור בקשר עם בן הזוג לשעבר (נתייחס לכך בדיון ובמסקנות).

דיון ומסקנות

מלאכת הנחיית קבוצות הורות בגירושין היא עבורנו חוויה מורכבת, אך מעצימה. אחד הדברים המרגשים עבורנו במהלך ההנחיה היה לראות כיצד הקבוצות הופכות למעין משפחות ומהוות מקום מכיל ותומך עבור משתתפיהן. כמו כן, מרגש לראות כיצד במרחב הבטוח שנוצר, אבות ואימהות גרושים הגיעו לתובנות וערכו שינויים בחייהם ובחי ילדיהם.

במהלך הקבוצות שילבנו העברה של תכנים פסיכודינמיים בנושא ההורות, ומתוך הצרכים שעלו בקבוצה הראשונה החלטנו לשלב מפגשים פתוחים להעלאת קשיים ודילמות אישיות. מתוך כך בנינו דגם של קבוצה בת 18 מפגשים, המשלב מפגשים מובנים ומפגשים פתוחים.

רצינו לתת לגיטימציה לרגשותיהם של ההורים ובמקביל לספק להם אסטרטגיות קוגניטיביות התנהגותיות לניהול רגשותיהם מול ילדיהם ובני הזוג לשעבר.

מהמשובים שקיבלנו, מדיווחים

של המשתתפים על שינויים שחלו בחייהם במהלך הקבוצה ומתוצאות השאלון שהעברנו בקבוצה השלישית, נראה כי להתערבויות היו תוצאות משביעות רצון וכי הקבוצה השיגה את מטרותיה. הורים דיווחו על שיפור הקשר עם ילדיהם וניכרו מודעות ורגישות גדולה יותר לצורכי הילדים. כמו כן, דיווחו על קבלת כלים להתמודדות עם הילדים. כל זאת באווירה מכילה ותומכת, תוך כדי יצירה של קשרים חברתיים.

בנוגע למטרה השלישית שהצבנו - הגברת היכולת לתקשר עם בן הזוג לשעבר - התוצאות החיוביות היו אומנם נמוכות, אך אנו מתרשמות שהשתתפות בקבוצת הורות בגירושיים עשויה לשפר את ההורות המשותפת עבור חלקם, גם אם לא עבור כולם. ואכן, היו שדיווחו בעל פה על שינוי בתקשורת ההורית שלהם עם בן הזוג לשעבר.

היו משתתפים שדיווחו במהלך הקבוצה על שיפור התקשורת עם הגרוש. לדוגמה, שתי אימהות שספגו ביקורת מגברים בקבוצה על יחסן לגרוש, דיווחו על שינוי לטובה ביחסן כלפיו. אחת מהן דיווחה שהפסיקה "לעשות לו פרצופים חמוצים", והוא הסכים לשתף פעולה עם פסיכולוג שפנתה אליו לשם טיפול בילדיהם

נספח 1. נתונים לגבי שלוש קבוצות להורים גרושים בתחנה לטיפול זוגי ומשפחתי פתח־תקווה

מס' הקבוצה	בין השנים	מס' המפגשים	מס' המשתתפים	גיל המשתתפים	גיל הילדים	תקופת הגירושין	הגורמים המפנים	נתונים נוספים
1	2014-2013	24	10 בסה"כ 5 אימהות 5 אבות	54-32	17-3	חצי שנה עד 13 שנים	6 - פק"ס לס"ד 2 - לשכה 2 - תחנה	1 - אם לא משמורנית 2 - הסדרי ראייה במרכז קשר
2	2015-2014	18	13 בסה"כ 7 אימהות 6 אבות	62-30	25-2	3 חודשים עד 10 שנים	7 - פק"ס לס"ד 2 - תחנה 1 - לשכה 1 - יועצת ביה"ס 1 - מרכז ייעוץ לנוער 1 - אינטרנט	1 - אב משמורן לא היו הסדרי ראייה במרכז קשר
3	2016-2015	18	9 בסה"כ 3 אימהות 6 אבות	55-36	20-1	חצי שנה עד שש שנים	4 - פק"ס לס"ד 2 - תחנה 1 - מרכז לטיפול באלימות 1 - קצינת מבחן 1 - מרכז קשר	1 - אב משמורן 2 - הסדרי ראייה במרכז קשר

נספח 2. שאלון והערכת תוצאות, שאלות פתוחות

שלום רב לחברי קבוצת הורות בגירושין,

אנו מקוות שמצאתם את מפגשי הקבוצה מועילים. נודה לכם אם תקדישו כמה דקות למילוי השאלון. אנו זקוקות למשוב זה על מנת להתאים טוב יותר את עצמנו לקבוצות עתידיות. השאלות הראשונות (1-7) בנויות מסולם 1-4, כאשר 4=טובה מאוד 3=טובה 2=בינונית 1=יורודה

1. התרשמותך הכללית ממפגשי הקבוצה: 1.....2.....3.....4
2. הערך המעשי של מפגשי הקבוצה עבורך: 1.....2.....3.....4
3. המפגשים הועילו לחיזוק הקשר עם ילדיך: 1.....2.....3.....4
4. המפגשים הועילו לשיפור הקשר עם הגרושה: 1.....2.....3.....4
5. האם קיבלת תמיכה בקבוצה? 1.....2.....3.....4
6. האם יצרת קשרים חברתיים בקבוצה? 1.....2.....3.....4
7. האם, לדעתך, יש ערך מוסף לכך שזו קבוצה מעורבת (גברים ונשים)? 1.....2.....3.....4
8. האם, לדעתך, קבוצת הווסטאפ שנפתחה במקביל השפיעה על הדינמיקה בקבוצה זו? כן לא
9. אם תשובתך הקודמת היא "כן", אנא פרט באיזה אופן השפיעה קבוצת הווסטאפ על קבוצה זו?
10. האם ההנחיה ענתה על ציפיותיך? פרט.....
11. האם מספר המפגשים ענה על צרכיך, או שהיית בוחר להוסיף מפגשים/ להפחית מפגשים? פרט.....
12. האם היו נושאים שרצית לדעת עליהם ולא נכללו במפגשי הקבוצה? פרט.....

לגבי אלו שלא דיווחו על שיפור ההורות המשותפת - חלקם יכלו להפגין אמפתיה כלפי הורים בני המין השני שהשתתפו בקבוצה, גם אם בפועל זה לא בהכרח השפיע באותה עת על יחסם לכן זוגם לשעבר ועל התנהלותם ההורית המשותפת אתו. יתכן מאוד שגילויי אמפתיה אלה, כלפי הורים בני המין השני שהשתתפו בקבוצה, עשויים להיות עבורם תחילתו של תהליך חיובי, שיסייע בשיפור ההורות המשותפת עם בן זוגם לשעבר. בהקשר לכך, ניתן להמליץ על טיפולים פרטניים ומערכתיים בהמשך להשתתפות בקבוצה מעורבת או במקביל לה. בפועל, חלק גדול ממשתתפי הקבוצה נעזרים גם בטיפולים כאלה, והחוויה המעצימה בקבוצה מעודדת אותם לכך. עוד בהתייחס לעניין זה, אפשר להקדיש יותר מפגשים בקבוצה לנושא התקשורת בין הורה משמורן להורה שאינו משמורן. יש לשקול אפשרות לשלב מפגשים העוסקים בגישור.

עדיין, יש צורך במחקרים בעלי תוקף ומהימנות, שיבדקו את השפעת כל אלה על הילדים וההורים לאורך זמן.

התייחסנו במאמר לקבוצות שהחלו את פעילותן בעידן התקשורת הדיגיטלית וכיצד הושפעו ממנו. חווינו את כוחן של קבוצות הווסטאפ בחיזוק הקשרים בקבוצה, אך גם את השפעתן השלילית על התהליכים בקבוצה. נראה כי השימוש בווסטאפ נעשה, בין היתר, מתוך צורך של משתתפי הקבוצה הגרושים בקשרים חברתיים ואולי אף זוגיים, אך מניסיוננו עולה כי חיפוש מענה לצרכים אלה במקביל לקבוצה הטיפולית עלול לחבל בה, כפי שתיארנו במאמר. להערכתנו, יש לתת את הדעת על נושא זה. נראה שעלינו, המנחות, לנסח חוזה ראשוני המתייחס לכך. בחוזה יוגדר כיצד תתקיים קבוצה כזו במקביל לקבוצה הטיפולית, ואם המנחים יהיו שותפים לה.

מתוך הספרות המקצועית ועיון בקהילות ידע, ומתוך היכרותנו עם השטח, נוכחנו לדעת שבמהלך השנים לא התקיימו קבוצות רבות להורים גרושים בשירותי הרווחה. יתכן שמיעוט הקבוצות קשור לכך שבפועל רבים מהעובדים הסוציאליים בתחנות מתמחים בטיפול זוגי ומשפחתי ואין להם צורך ו/או רצון להנחות דווקא קבוצה, שאינה חלק מתהליך ההתמחות שלהם. נראה שיש כיום פער גדול בין הצורך בקיום קבוצות להורים גרושים בשירותי הרווחה לבין היכולת לקיימן. לדעתנו, יש למצוא את הדרך לקיים את הקבוצות הללו, שהן בעלות ערך מוסף רב להורים גרושים, כחלק משגרת העבודה השוטפת בתחנות לטיפול משפחתי זוגי.

רשימת המקורות

שפטר, א' (2016). "האומנם שקט אחרי סערה?" - הרצון בפרק ב' לאחר גירושין. נדלה מתוך: אתר ידע של קהילת משפחה בסכסוך משפטי. משרד הרווחה, www.molsa.gov.il.

תודר-גולדן, מ' (2008). הקבוצה ככלי לעיבוד מצבי חיים. בתוך: משפחות במעבר, עבודה קבוצתית עם משפחות בגירושים (עורכת: מ' גרינבאום), הוצאת אשלים.

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of marriage and the family*, 62, pp. 1269-1287.

Amato P. R. (2010). Research of divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and the family*, 72, pp. 650-666.

Mackenzie, R. K., & Livesley, W. J. (1983). A developmental model for brief group therapy. *Advances in Group Psychotherapy, Monograph 1* (pp. 101-116), International University Press.

Oyard, I., Thuen, F., & Solvang, P. (2000). An evaluation of divorce support groups: A qualitative approach. *Journal of Divorce and Remarriage*, 32, pp. 149-164.

Sigal, A., Sandler, I., Wolchik, S., & Braver, S. (2011). Do parent education programs promote healthy post-divorce parenting? Critical distinctions and a review of the evidence. *Family Court Review*, 49(1), pp. 120-139.

Staliman, H. M., & Sanders M. R. (2007). "Family Transitions Triple P": The theoretical basis and development of a program for parents Going through divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 47, pp. 133-153.

Staliman, H. M., & Sanders, M. R. (2014). A Randomized controlled trial of Family Transitions Triple P: A group-administered parenting program to minimize the adverse effects of parental divorce on children. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55, pp. 33-48.

אילון, ע', ופלשר, ע' (1987). תגובת שרשרת - ילדים וגירושין. חיפה: הוצאת נורד. אשמון, ת' (2017). שלבים בהתפתחות קבוצה קצובה בזמן. נדלה מתוך: www.tamirashman.co.il/articles

אלדר אבידן, ד' (1998). חוויית הגירושין של נשים מוכות: כיצד הן מתגרשות. עבודת גמר לתואר מוסמך בעבודה סוציאלית, האוניברסיטה העברית, ירושלים. אלדר אבידן, ד' (2011). בשם הילדים - סיפורי חיים ותובנות של ילדי גירושין. תל-אביב: עם עובד.

דרימן, ס' (1994). טראומת הגירושין - דרכי התמודדות של נשים וילדים. חברה ורווחה, יד(3), עמ' 279-289.

הרמל, י', אשכנזי, ש', וצור, ר' (2009). סיוע למשפחות במצבי פירוד וגירושין. סקירת השירותים החברתיים 2009, פרק ד', עמ' 259-282. ירושלים: משרד הרווחה והשירותים החברתיים.

וינברג, ח' (2001). תהליכים קבוצתיים ברשימת דיון באינטרנט. מקבץ, (1)6, עמ' 19-37. יאלום, א', ולשץ, מ' (2006). טיפול קבוצתי - תיאוריה ומעשה. כנרת, זמורה-ביתן דביר והוצאת ספרים על שם י"ל מאגנס, האוניברסיטה העברית. לאופר, ח', וברמן, א' (2008). שני בתים וגשר ביניהם - סדנאות להורים בהליכי פרידה וגירושין. משפחה במשפט, ב, עמ' 53-68.

סאיד, ת', ופרדייס, ח' (2010). הורות ביחד - זוגיות בנפרד: התערבות קבוצתית עם הורים בהליכי פרידה וגירושין. חברה ורווחה (2), עמ' 311-323.

ענבר, ע', נבו, ח', ולהמן, ס' (2008). יחידות הסיוע ליד בתי המשפט, עשור לפעילותן. משפחה במשפט, (25), עמ' 25-50.

קפולניק, ע' (2013). תהליך ההסתגלות לפרידה וגירושין. מחקר לקבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, אוניברסיטת בן גוריון בנגב.



מטפלים בניצולי שואה?

עמותת אביב לניצולי השואה מסייעת במימון מכלול הזכויות המגיעות לניצולי השואה בארץ ובעולם.

- פנו אלינו בכל שאלה בנושא זכויות ניצולי שואה: *5711
 - הזמינו אותנו להרצאה או ליום מימון זכויות מרוכז
 - הפנו אלינו ניצולי שואה מרותקי בית לסייע אישי בביתם
 - קבלו מידע מקצועי ועדכונים באתר שלנו:
- www.avivshoa.co.il
- לפניות לעמותה: dim@avivshoa.co.il

הייעוץ והסיוע ללא תשלום

אביב
לניצולי השואה
עמותת מימון זכויות
www.avivshoa.co.il

חדש! ישומון עמותת אביב לניצולי השואה

באמצעות הישומון ניתן להעביר לעמותה בקלות ובמהירות פרטים של ניצולי שואה, ויועצי הזכויות של העמותה יסייעו להם במימון ומימוש זכויותיהם.

את הישומון ניתן להוריד ולהתקין ב:

