

# קהילה צומחת

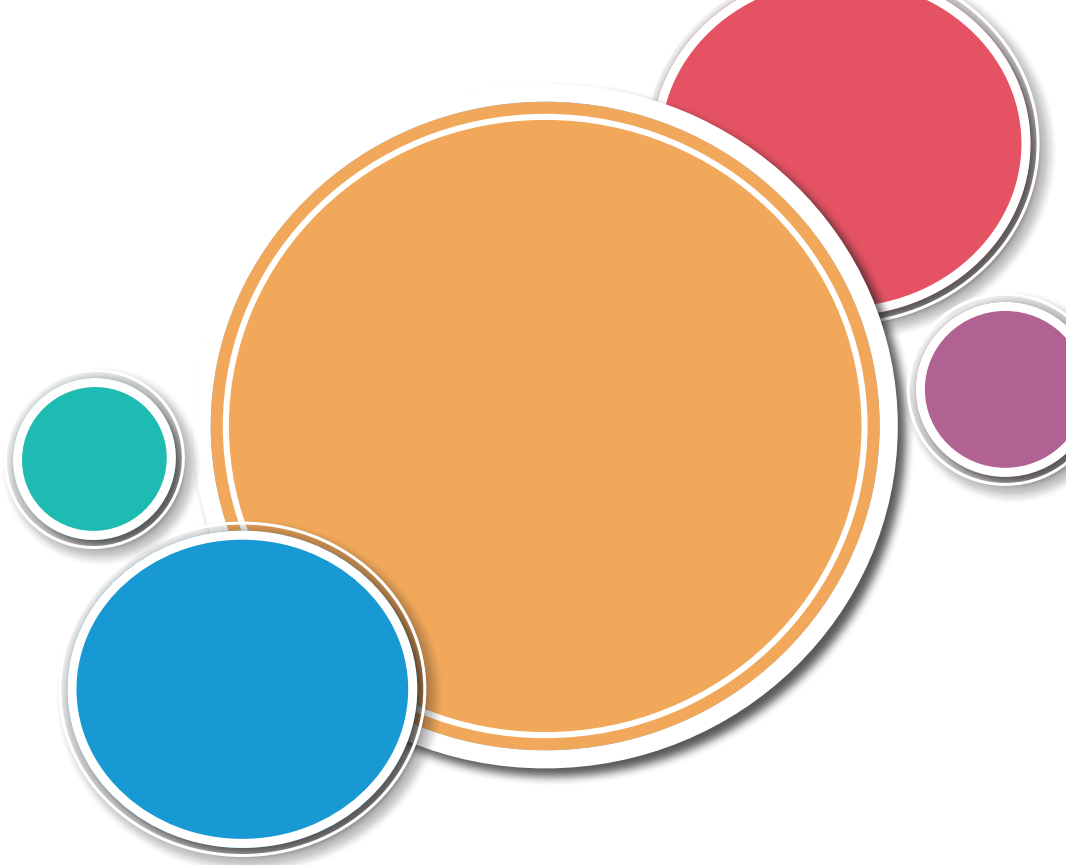
מובילים את הדרך לשינוי תרבותי  
במוסדות לגיל השלישי

ערכת הדרכה



ג'וינט ישראל אנשל | יחד בעשייה חברתית למען הזקנים





# קהילה צומחת

מובילים את הדרך לשינוי תרבותי במוסדות לגיל השלישי

## חוברת הדרכה וארגז כלים

תמר דשבסקי

### הגדרה של הפרויקט "אלון חיים" לזקן:

זקן הוא אדם הממשיך לגדול, הממשיך ללמוד, הממשיך להתקיים בו פוטנציאל, ואשר חייו ממשיכים לצפון בתוכם הבטחה לעתיד. הזקן ממשיך לבקש אושר, שמחה ועונג, וזכותו הטבעית לכל אלה אינה פוחתת. יתרה מזאת, הזקן הוא אדם שזכאי לכבוד ולהערכה ושתפקידו להפיק חכמת חיים מניסיונו הממושך ולנסח אותה כמורשת לדורות הבאים.

© כל הזכויות להגדרה שמורות ל"אלון חיים"

בארי ודבי ברקן (Live Oak)

[www.eshelnet.org.il](http://www.eshelnet.org.il)



עריכה מקצועית: נעמי קרן, חני רוזה - ג'וינט-אשל  
עריכת לשון: גילת עירון-בהר

עיצוב גרפי והבאה לדפוס: פנינה נחמיאס - הג'וינט  
מנהל ההוצאה לאור: רן רובנר - הג'וינט

כל הכתוב בחוברת זו בלשון זכר או בלשון נקבה מכוון לשני המינים כאחד  
© כל הזכויות שמורות לפרויקט "אלון חיים" ולג'וינט-אשל, 2020 תש"פ

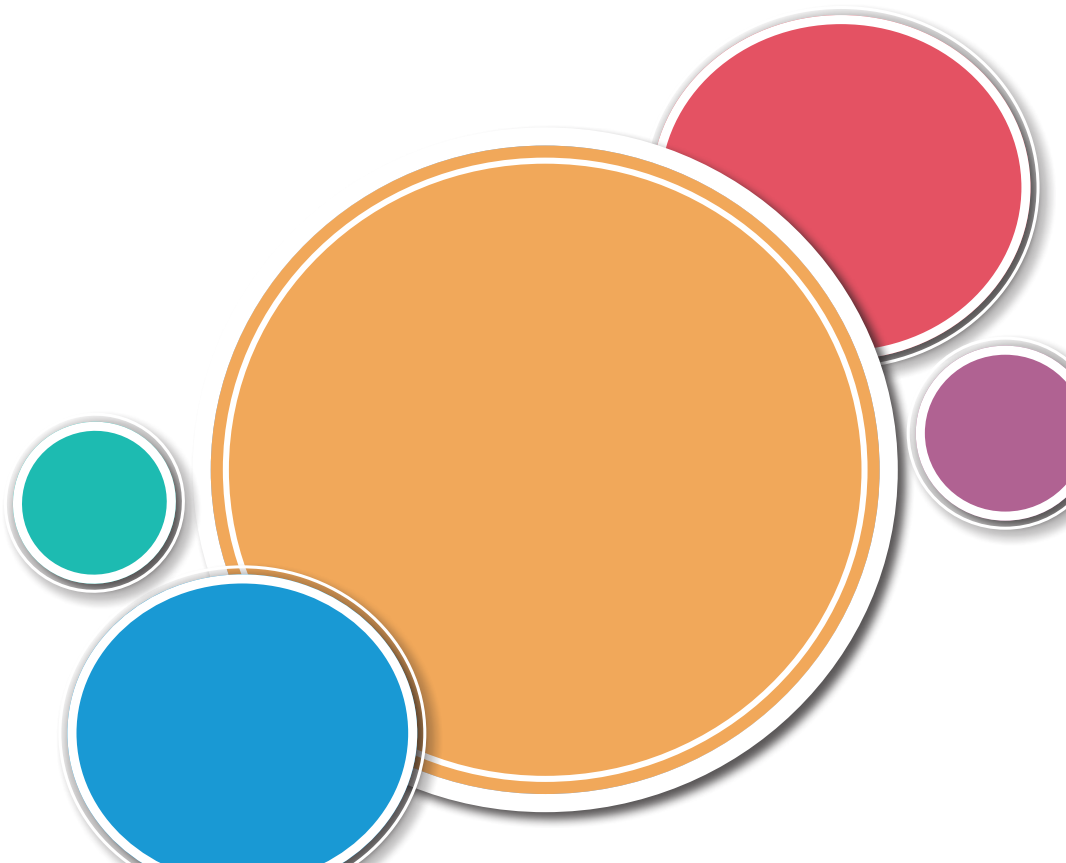
”כשהייתי בן חמש, אימא שלי תמיד אמרה לי שהאושר הוא המפתח לחיים.  
כשהלכתי לבית הספר, הם שאלו אותי מה אני רוצה להיות כשאהיה  
גדול.

רשמתי 'מאושר'. הם אמרו לי שאני לא מבין את המשימה, ואני אמרתי  
להם שהם לא מבינים את החיים”  
(ג'ון לנון)

“When I was 5 years old, my mother always told me that happiness was the key to life. When I went to school, they asked me what I wanted to be when I grew up. I wrote down 'happy'. They told me I didn't understand the assignment, and I told them they didn't understand life.”  
(John Lennon)

**חוברת זו מוקדשת ל-**  
**בארי ודבי ברקן,**  
**המצמיחים אושר, מגדלים רוח,**  
**ולעולם לא מפסיקים להאמין.**

**This booklet dedicated with love**  
**to Barry and Debbie Barkan.**  
**Who teach happiness, nurture spirit**  
**and never stop to believing.**



# תוכן עניינים

9	<b>פתח דבר</b>
10	<b>רקע</b>
11	<b>מבוא</b>
12	מטרות התכנית
13	השינוי המתבקש
15	שבעת ערכי הליבה של קהילה צומחת
19	<b>תהליך יצירת הקהילה על פי מודל ההפעלה</b>
20	מהלך הכנת המפגשים הקהילתיים
23	קבלת תמיכה מהצוות וההנהלה
24	מבנה המפגש
28	מפתח הקהילה
30	עשרת היסודות לפיתוח קהילה מוצלחת
31	הצורך בהשראה לאורך התהליך
33	<b>יישמע קולי - זה ביתי שלי</b>
33	דיון מעמיק
37	מותר לדבר על המוות
39	דרך השקט - עבודה עם דיירים שאינם מתקשרים
42	לחבק את ההווה - עבור אנשים החולים בדמנציה
45	<b>מחזקים את הבחירה</b>
45	יחד זה כוח - פרויקטים בקהילה
48	שיתוף משפחות - דרכים להעמקת הקשר
49	העצמת הצוות
51	חיבור לקהילת התושבים בשכונה
53	עבודה עם מתנדבים
57	<b>תרבות</b>
59	סיפור טוב - בא מהלב
60	כתיבה יוצרת בקהילה
63	שיר וזמר - מוסיקה ומקומה
65	לתפוס את הרגע - שימוש בצילום בקהילה

67	שימוש בדמיון מודרך
69	תשובות לשאלות נפוצות
71	<b>כמה מילות סיכום</b>
71	מחשבות לעתיד
73	<b>נספחים</b>
73	נספח א' - הרצאה לצוות
77	נספח ב' - דוגמה למפגש קהילה ראשון
80	נספח ג' - דוגמה לשיחת סיכום עם הצוות
	נספח ד' - טקסטים ושירים עבור טקס פרידה
81	מאדם שנפטר
	נספח ה' - המלצות לאתרי אינטרנט מומלצים
83	לקריאת מאמרים וצפייה בסרטונים
85	מקורות



# פתח דבר

זקנים החיים במוסדות כמו בתי אבות ומרכזים גריאטריים, וגם אלה החיים בביתם ובקהילה, אבל משתמשים בשירות מוסדי, כגון מרכזי יום, צריכים לקבל את השירותים והטיפול הטובים ביותר בכל ההיבטים הרפואיים, החברתיים והנפשיים. התוכנית "קהילה צומחת", שפותחה ויושמה על ידי בארי ודבי ברקן בארצות הברית, מעודדת שינוי של התרבות וה"רוח" במוסדות לגיל השלישי. התוכנית מתבססת על מודל הדוגל בשילוב הזקן, בני משפחתו וצוות המוסד בהחלטות ובפעולות האישיות והקבוצתיות המתקיימות במוסד. זאת, במטרה להעניק שירות מתאים יותר לצורכי הלקוח, למנוע פטרונות ולקדם סביבה אישית וחברתית נעימה יותר.

חוברת ההפעלה הראשונה, אשר יצאה לאור בשנת 2017, ריכזה את כלל התובנות והידע שנצבר במהלך הפעלתה של התוכנית במשך שלוש שנים. החוברת הנוכחית מרחיבה את ארגז הכלים של העובדים בתוכנית ומאפשרת העמקה בידע. אני מאמין שהיא תקנה כלים מעשיים להמשך הפעלתן ושגשוגן של הקהילות הצומחות הקיימות כיום בבתי האבות ובמרכזי היום, וכי מוסדות נוספים בישראל יאמצו תוכנית זו.

ברצוני להודות ל**קרן רוכלין**, השותפים המרכזיים לתוכנית, על החזון והמעורבות לאורך השנים, ול**תמר דשבסקי**, מובילת התוכנית, על ההובלה והמקצועיות.

**יוסי היימן**

מנכ"ל ג'וינט-אשל

בשנת 1977 הקימו בארי ודבי ברקן בבית אבות יהודי באוקלנד, קליפורניה, את מכון "Live Oak" ("אלון חיים"), במטרה לפתח גישה לשינוי אורחות החיים והתרבות במקום. הרעיון העומד בבסיס הגישה הוא מציאת תחליף למודל הרפואי המקובל. גישה זו שמה את דייר המוסד במרכז, ואת רצונותיו וצרכיו המלאים בראש סדר החשיבות במסגרת קבלת ההחלטות בו וניהולו. גישה חדשנית זו מכונה "קהילה מתחדשת" (Regenerative Community). בהדגשתה את הבריאות ולא את החולי, חיזקה גישה זו דיירים על ידי חיבור חייהם בבית האבות עם עברם ועם עתידם ואפשרה להם לפתח קול משל עצמם ויכולת בחירה ("A voice and a choice").

אלה השפיעו על סדרי העדיפויות הארגוניים, על הטיפול היומיומי ועל קבלת ההחלטות. הגישה נולדה בפגישות הקהילתיות היומיות של הדיירים, ואומצה עד מהרה בקרב אנשי הצוות בכל הרמות והתפקידים ובקרב בני המשפחות של הדיירים. עשרים שנה מאוחר יותר נולדה התנועה האמריקנית לשינוי תרבותי "The Pioneer Network", שזיקקה ערכים ועקרונות לביסוס סביבה תרבותית חדשה.

בשנת 2011 הזמינה קרן רוכלין את בארי ודבי ברקן לישראל, לבית האבות ע"ש רוכלין בקרית מנחם בירושלים. בתמיכה של ג'וינט ישראל-אשל, המוסד לביטוח לאומי, משרד הבריאות וקרן רוכלין התכנית הלכה והתרחבה, ונכון לשנת 2016 קיימות מעל 100 קהילות פעילות ברחבי הארץ בבתי אבות ובמרכזי יום.

קהילה צומחת היא צורת מפגש ייחודית לזקנים החיים במוסדות (מרכזי יום, דיורים מוגנים ובתי אבות), המאפשרת יצירת קשרים בין-אישיים בין הדיירים לבין עצמם ובין המשפחות והצוות, במטרה לחגוג את החיים, ללמוד, לגדול, להיות מעורבים בעולם באורח חיוני ופעיל.

המפגשים הקבועים מעניקים לדיירים מקום חווייתי, שבו הם יכולים לבטא תקווה, להתאבל יחד, להכיר זה את זה, לשיר, לתכנן אירועים משותפים, לשתף בחוכמת חייהם, ועוד.

הקהילה הצומחת מתאימה הן לאנשים בריאים והן לתשושים, לחולים במחלות הדמנציה והפרקינסון, לאנשים הזקוקים לעזרה סיעודית, למתמודדים עם מחלת הסרטן ובעצם לכל אדם באשר הוא אדם.

ביסודה של התוכנית עומדת ההכרה, כי הזקנים הם אנשים מכובדים ואחראיים לעצמם ולזולתם, אשר מגשרים בין הדורות הקודמים לדורות הבאים. הקהילה דוגלת ביומיום משמעותי, שבו כל אדם יכול ורוצה ללמוד, להתפתח ולהיות בקשר בין-אישי עם אחרים. אדם זקוק לומר את שעל לבו, לספר על עצמו ועל בעיותיו, על צרכיו ומאוייו ולחיות בשמחה ובכבוד.

כל אדם רוצה שיכירו בו ואותו, לא רק על פי מכאוביו הפיזיים ומגבלותיו הרפואיות, אלא גם על פי רצונותיו החברתיים, הרגשיים ומשאלות לבו. המפגש של קהילה צומחת מעודד ערכים אלו על ידי מתן אפשרות לכל אחד מהמשתתפים להתפתח ולהביע עצמו בתחומים מגוונים, מעשירים ומעוררי מחשבה.

בשנת 2017 נכתבה ערכת הדרכה, שמטרתה הייתה לספק מידע וכלים להפעלת התוכנית "קהילה צומחת" בבתי אבות ובמרכזי יום. במהלך השנים שחלפו, העלו מפתחי הקהילות צורך בהרחבת הידע בנושא ובפיתוח ארגז כלים מקצועי.

חוברת זו מרחיבה את תוכני החוברת הראשונה והיא נחלקת לארבעה חלקים עיקריים:

**החלק הראשון: מבוא וערכת הקמת קהילה** - הסבר על קהילה צומחת בעבר ובהווה, על המבנה של הקהילה וכיצד מפעילים את התוכנית במוסד; תפקידו של מפתח הקהילה וכן כלים בסיסיים לשמירה על המפגשים.

**החלק השני: "ישמע קולי זה ביתי שלי"** - כלים להעצמת קולם של הדיירים: כיצד אנו מגבירים את יכולתם להתבטא ולהישמע האחד על ידי השני וכן על ידי הצוות; כיצד אנו מעצימים את הצוות ומגדילים את מעגלי הקהילה לקהלים נוספים.

**החלק השלישי: מחזקים את הבחירה** - כיווני מחשבה ופעילות כדי להגביר את יכולתם של הדיירים להחליט על חייהם על האופן שבו הצוות מתייחס אליהם, מתוך הבנה כי זהו הבית שלהם ועלינו לשמוע את רצונותיהם ולאפשר את מימושם עד כמה שניתן, עלינו להעניק לדיירים בחירה בחיי היומיום בקהילה ומחוצה לה.

**החלק הרביעי: תרבות מחברת** - כלים מעשיים בתחומי תרבות מגוונים, כגון: מוסיקה, כתיבה יוצרת, סיפור, ועוד, שבאמצעותם ניתן לעצב את התרבות והערכים בקהילה בפרט ובמוסד כולו בכלל.

## מטרות התוכנית

**1. שינוי תרבותי:** הקהילה היא כלי לשינוי תרבותי במוסד, המקדמת תפיסה שבה האדם במרכז. התרבות של המוסד היא כוח משיכה סמוי, המפתח אחדות בקרב האנשים. מטרת הקהילה היא ליצור תרבות המעודדת אנשים לממש את הפוטנציאל שלהם כיחידים וכחברי קהילה. קיום המפגשים מעודד גישה חיובית, מחזק ערכים ואמונות משותפים, המסייעים ומקדמים את מימוש הפוטנציאל האישי, שיתוף הפעולה ותחושת ההשתייכות. השותפות, הקהילתיות והמשמעות הן אבני היסוד של השינוי התרבותי.

**2. שינוי רגשי:** הקניית תחושת שייכות ופיתוח קשרים אישיים משמעותיים בין כל חברי הבית – הדיירים, המשפחות והצוות כאחד, באמצעות מפגשי שיח קהילתיים ומשמעותיים, הקבועים במהלך השבוע.

**3. שינוי תפיסתי:** הקושי העיקרי בתהליך השואף לחולל שינוי הוא השינוי התפיסתי - כיצד הזקן תופס את עצמו וכיצד רואה אותו החברה שסביבו. כאשר אדם מוכר כמי שהוא היה בעבר וכמי שהוא בהווה, כאשר מכבדים את האדם ושואלים לדעתו ומתחשבים בה - אזי האדם חווה חיים משמעותיים, חש מוערך ושווה ערך לסובבים אותו. גם את השינוי התפיסתי הזה מובילה קהילה צומחת.

## השינוי המתבקש

מה ההבדל בין מה שמתקיים היום, במוסד שלנו, לבין מה שהקהילה הצומחת והשינוי התרבותי מבקשים לקדם?

בבתי אבות רבים ההתנהלות היומיומית, התרבות והרוח של המקום הם של מוסד רפואי: חוסר בחירה, חוסר אוטונומיה ופרטיות, הסתכלות רפואית על האדם, על בעיותיו הבריאותיות, ועל התרופות שהוא נוטל. תנועת השינוי התרבותי מבקשת לשנות תפיסה זו ולהשריש תרבות ביתית במקום מוסדית; תרבות שבה האדם במרכז, הזרקור מופנה אל יכולותיו ולא אל חסרונותיו, אל הצרכים הפיזיים, הקוגניטיביים, הרגשיים, הרוחניים והקהילתיים של כל יחיד ושל הקבוצה כולה. זאת, מתוך שאיפה ליצור מרחב המאפשר בחירה אישית, זמנים גמישים, פעילות מעצימה, שמחה, אושר, מידע זמין ופרטיות.

השינוי מתקיים הן בסביבה הפיזית והן בתרבות, בערכים, בנורמות היומיומיות של העבודה ובתפיסה הכוללנית של האדם, לא ככלי או כמטלה ברצף המתלות היומיומיות, אלא כישות שלמה.

בטבלה הבאה מרוכזים ההבדלים בין מודל המוסד הרפואי לבין מודל הקהילה הצומחת.

## מודל המוסד הרפואי



## מודל הקהילה הצומחת

התמקדות במחלות ובאבחון	● ● ● ● ●	התמקדות באדם השלם
בתי אבות כמוסד	● ● ● ● ●	בתי אבות כקהילות
אנשי הצוות מחליפים ביניהם מטלות	● ● ● ● ●	המטלות קבועות ועקביות
טיפול תלות חד-צדדית: צוות נותן דייר לוקח	● ● ● ● ●	טיפול תלות הדדית, למידה ונתינה הדדית - צוות ודייר
שפה מיוחדת ומקצועית "מעל הראש" של הדיירים	● ● ● ● ●	שפה רגילה ומשותפת "בגובה העיניים"
המידע נועד לצוות המקצועי בלבד	● ● ● ● ●	שיתוף של כולם במידע
חוסר ביתיות. תחושה של בית חולים	● ● ● ● ●	בית
גישה קלינית למוות. ריחוק מהנושא	● ● ● ● ●	המוות הוא חלק מחיי הקהילה, מותר ומומלץ לדבר ולעבד את הנושא
התפקיד המקצועי מבדיל את הצוות מן הדיירים	● ● ● ● ●	הכוח בידי הדיירים, הצוות והמשפחות; הצוות מתייעץ עם הדיירים ומגיב להכוונתם
השליטה בידי הצוות; מבנה היררכי. הצוות מחליט	● ● ● ● ●	פעילויות בונות את הקהילה ומקדמות חיים נורמליים
תחושת חולי ורצון לצאת ולחזור הביתה	● ● ● ● ●	תחושת שייכות ורצון להישאר וליצור במקום בית

## שבעת ערכי הליבה של קהילה צומחת

### 1. קהילה מרפאה

בימינו, המחלה הקשה ביותר היא בדידות והיא שגורמת לבעיות ולמחלות רבות. עם הכניסה למוסד מחריפה לא פעם הבדידות, לצד ניתוק מזרם החיים הטבעי והיעדר המשמעות.

### 2. הקהילה כתרופה לבדידות

כשאנשי הקהילה נפגשים באופן קבוע הם מכירים את המיוחד שבכל אחד מהם. כאשר חיים בצוותא וחוגגים את החיים, הימים הופכים לבעלי משמעות, תוכן ושייכות. התנסות זו של השתתפות עקבית בקהילה מקנה לאנשים תחושה טובה יותר, הם פחות בודדים, בעלי יכולת נתינה רבה יותר והשפעה על החיים. כל אלה מסייעים לבריאותם הפיזית הנפשית.

### 3. קהילה מעצימה

ההשתתפות במפגשי הקהילה מעניקה לחברים קול ואפשרות לקבל החלטות המשפיעות על חייהם. חברי הקהילה מחזקים את האמונה, כי כל אדם יכול לחולל שינוי, הן באורח חייו והן במעגלי החיים הסובבים אותו ואף הרחוקים ממנו.

### 4. טיפוח תפקיד בעל משמעות

במהלך המפגשים הקהילתיים היומיים, תפקידו של מפתח הקהילה להחליף את הסטריאוטיפים השליליים של המבוגרים בערכים המתוארים בהגדרת הזקן (ראו בעמוד הראשון). ניתן לבצע זאת על ידי קריאה ודיון משותף בהגדרת הזקן, הן עם הצוות והן עם הדיירים והמשפחות, בעיקר עם מצטרפים חדשים לקהילה. תפקידיו של מפתח הקהילה לזהות את כוחותיהם ואת עוצמותיהם של חברי הקהילה ולקדם אותם ואת תפקידיהם בקהילה. המטרה היא, כי כל מבוגר יזכה להערכה לאור תרומתו הייחודית ואישיותו.

### 5. ראיית כל אדם באופן כוללני

לכל אדם צרכים חברתיים, רוחניים, נפשיים, רגשיים ופיזיים לצד יכולות, ותעצומות נפש. במפגשי הקהילה יש להדגיש את הבריאות ואת הכוח,

ולא את החולי, הבעיות והאבחנות. בכל מפגש יש לעודד את יחסי הגומלין עם כל אדם, לראות בו אישיות שלמה בעלת הווה, עבר ועתיד. הקהילה הצומחת מעוצבת כך, שהיא נותנת מענה לכל צרכיו של האדם ומעוררת את חוזקותיו האינטלקטואליות, השכליות והחברתיות.

6. תמיכה בפוטנציאל הלמידה, הצמיחה וההתפתחות על הקהילה לראות כל אדם, בלא הבדלי דת, גזע, מין, רמה קוגניטיבית או פיזית, כאדם הממשיך ללמוד, להתפתח, לצמוח, לשאוף ולהתקדם. כשנקודת המבט היא כזו, אנו מעצימים ומכבדים את חברי הקהילה, את הצוות והדיירים כאחד ומפתחים יחסים הדדיים במקום יחסי תלות חד-צדדית. הקהילה הצומחת מחליפה את המודל, שבו קיימת תלות של הדייר בצוות למודל שבו רואים את הפוטנציאל של כל אדם לתרום, לתת ולעזור. הקהילה הצומחת מתבססת על האמונה, כי כולנו זקוקים לתרום לרווחת הזולת כפרט וכמכלול, וכך למקסם את תחושת המשמעות ומימוש הפוטנציאל שלנו. אנו מתפתחים באמצעות חברות, קשרים ויחסים משמעותיים. במסגרת הקהילה, כולם, גם הירודים מבחינה קוגניטיבית וגופנית, יכולים לתרום משהו, ולו הקטן ביותר. הכול מתחיל באמונה פשוטה.

7. נוכחות המוות כחלק מחיינו נוכחותו של המוות מחלחלת לתודעה של כולנו, דיירים וצוות כאחד. מותו של אדם הוא גם אירוע פרטי וגם אירוע קהילתי. יש חיבור גדול כשחברים יכולים להתאבל יחד על אובדנם, לחלוק זיכרונות, מחשבות ותהיות על סוף החיים. קיום טקס אזכרה בקהילה מאפשר לקהילה לכבד את חבריה, הנכחים ואלו שאינם. חברי הקהילה, יחד עם הצוות, מחזקים את משמעותם של החיים ואת החשיבות של מחויבות הדדית ושיתוף.



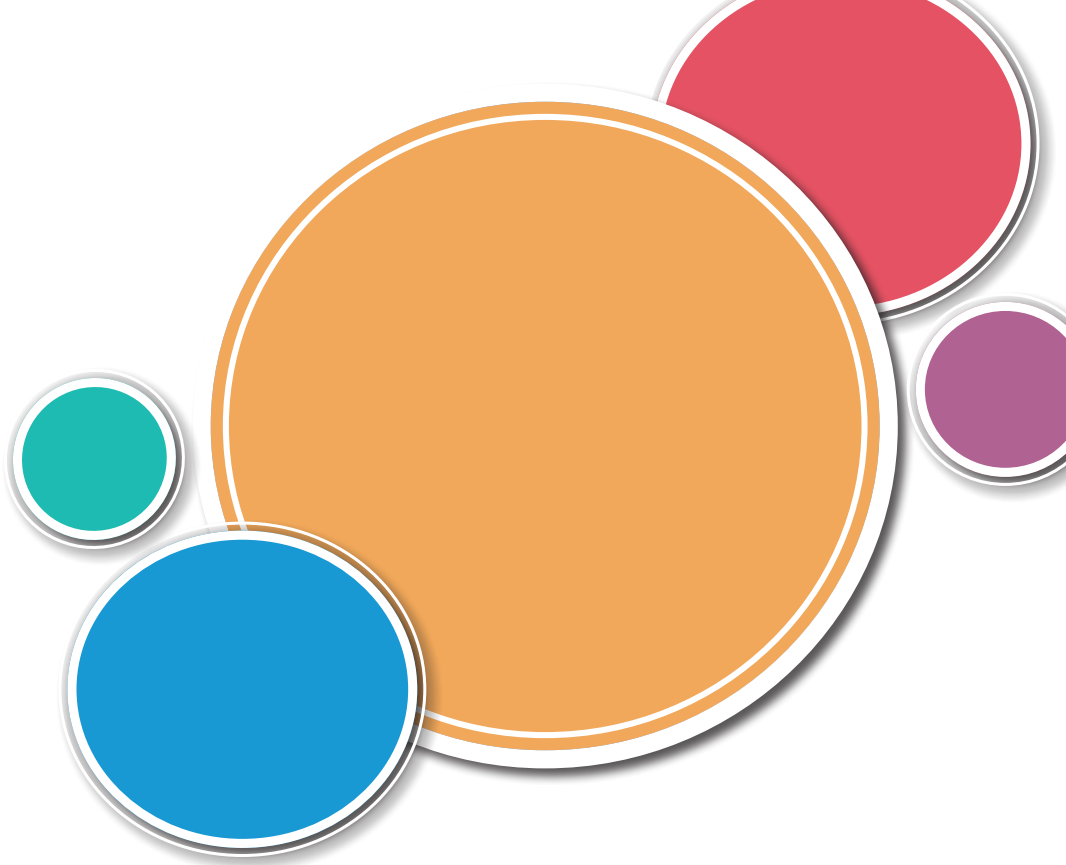
## מפגשי הקהילה

מפגשי קהילה, בהשתתפות דיירים, בני משפחה וכל מי שהדיירים רואים  
לנכון להזמין, מתקיימים בין פעמיים לשש פעמים בשבוע.

במהלך המפגש חברי הקהילה יושבים במעגל במקום ציבורי ומרכזי בבית.  
את המפגשים מנחה איש צוות, שתפקידו לפתח את הקהילה. מפתחי  
הקהילה מקבלים על עצמם את האחריות להנחות את התהליך ואת  
המפגשים. הם יכולים להיות אנשי מקצוע מהתחומים האלה: מדריכת  
תעסוקה, מטפלת, מנהלת, אח, רופאה, פיזיותרפיסטית, עובדת סוציאלית  
ולמעשה כל אדם ובעל תפקיד בבית, המרגיש שהוא מסוגל לעמוד מול  
אנשים, להנחותם ולהובילם בדרך מרגשת וחדשה, והרואה את עצמו כאדם  
הממשיך לצמוח ולהתקדם.

חשוב שבכל מפגש יהיו לפחות שלושה דיירים ורבליים (ללא קשר לרמתם  
הקוגניטיבית). לאורך כל המפגש חזרו על דבריהם של הדיירים, הדגישו  
את החיובי ואמרו את שמם.





# תהליך יצירת הקהילה על פי מודל ההפעלה

**שלב ראשון:** מציאת עובדים מתאימים במחלקה של המוסד המעוניינים לקדם את התוכנית. קיום מפגש ראשון של איש הצוות, המעוניין לקדם את התוכנית, עם שלושה אנשי מקצוע נוספים שיהיו שותפים למהלך ומעוניינים לקדמו, לדוגמה: עובדת סוציאלית, מרפאה בעיסוק, מדריכת תעסוקה או אחות ראשית.

בשיחה זו מסבירים על התוכנית ומבקשים את תמיכתם בהפעלתה ובניהול מפגשי הקהילה. מסבירים, כי תחילה יש לקיים שיחה מקדימה עם אנשי המחלקה - מטפלים ועובדים פרה-רפואיים, שבה כולם יוזמנו לקחת חלק בקהילה.

**שלב שני:** הרצאה בפני חברי הצוות והדגמת מפגש קהילתי ראשון.

## הכנה

- תיאום הרצאה עם האחראים על הצוות.
- תיאום עם המחלקה לקיום מפגש עם הדיירים מיד לאחר ההרצאה.
- תיאום עם המחלקה כי בשעה היעודה (מיד לאחר ההרצאה) הדיירים יתכנסו במקום מרכזי ופתוח (מבואה ולא חדר) וישבו שם במעגל.
- מומלץ להביא להרצאה כיבוד קל.

## ביצוע

- כינוס אנשי הצוות.
- העברת הרצאת מבוא על התוכנית (ראו נספח א'), במשך כ-40 דקות.
- הדגמה במחלקה של מפגש קהילה צומחת לצוות ולדיירים יחדיו (ראו נספח ב').

**שלב שלישי:** שיחת סיכום עם הצוות (ראו נספח ג'), כ-20 דקות.

לאחר ההדגמה, הצוות יתכנס לסיכום היום ולגיבוש תוכניות לעתיד.

יש להסביר לצוות את חשיבות השתתפותם בקהילות. ההשתתפות יכולה לבוא לידי ביטוי בקיום המפגשים עצמם, בהגעה למפגשים על פי הזמנה מראש וכן בספונטניות של רגע – הצטרפות למפגש לדקות ספורות, כדי לומר את דעתם בנושא המדובר.

**זכרו: הצטרפות הצוות למפגש ולשיח הוא אחד הכלים המשמעותיים ביותר של הקהילה והוא שמבדיל אותה מרוב הפעילויות היומיומיות של המקום (ראו נספח ג').**



**שלב רביעי:** קיום מפגשי הקהילה באופן קבוע.

קעת אתם מוכנים לצאת לדרך. בחרו יום קבוע ושעה קבועה והתחילו.

במפגשי הקהילה חשובה מאוד ההתמדה. הזמינו את הצוות ואת המשפחות להיות חלק מהשיחות ומהדיונים בקהילה, חזקו אותם והודו להם על השתתפותם.

המשיכו לקרוא, להתפתח וללמוד, כדי להעצים את עצמכם ואת הקהילה.

## מהלך הכנת המפגשים הקהילתיים

לצד הספונטניות והגמישות של המפגש יש גם חשיבות רבה להכנת המפגשים מראש. נחלק את הכנת המפגשים לארבעה שלבים בחיי הקהילה:

**שלב ראשון:** שלושה עד שישה חודשים ראשונים לאחר תחילת התוכנית. זוהי התקופה שבה הקהילה מתגבשת, לומדת את רצף המפגש ואת הערכים המלווים. לפני כל מפגש, על מפתח הקהילה לתכנן מה ברצונו לספר בחדשות הבית, מה ישתף באקטואליה מהעולם ואיזה נושא יבחר לדיון. חשוב לחזור ולדבר על משמעותה של הקהילה, למצוא לה שם שהוא רק שלה, להזמין את אנשי הצוות וללמוד על הדיירים.

**שלב שני:** שישה חודשים עד שנה וחצי לאחר יישום התוכנית במוסד. בשלב זה הקהילה כבר מתורגלת ומכירה את ערכיה. יש עדיין להכין מראש את הדברים הבסיסיים, אך עכשיו מבררים לפני המפגשים מה יעניין את חברי הקהילה (דיירים ואנשי צוות כאחד). מכינים את הנושא המוצע על ידי הצוות או הדיירים כדי להעלותו לדיון בקהילה. בשלב זה, יש יותר אמן הדדי והיכרות ולכן אפשר להעמיק בנושאים מאתגרים יותר, כגון: תשוקה ומיניות בגיל השלישי, קשר עם ילדים ונכדים, מוות ואובדן, ועוד.

**שלב שלישי:** שנה וחצי ואילך לאחר שהתוכנית כבר פועלת במוסד. בשלב זה, הקהילה יכולה ליצור לעצמה תוכניות משותפות, כגון מסיבות, אירועי שיא, קשר עם הקהילות שבחוץ – גני ילדים, בתי ספר, עמותות ושכנים. יש לדבר על משמעות התוכנית ומדוע היא מקדמת את הקהילה ואת כוחה. האמינו בקהילה וביכולה לשנות.

**שלב רביעי:** קהילות ותיקות. יש להמשיך ולהפגיע את הקהילות בנושאים חדשים, מגוונים ומפתיעים. כאשר מתעייפים (גם זה קורה) שאלו את הקהילה כיצד ניתן לעורר את הרוח, את המשמעות ואת כוח החיים. למדו מקהילות אחרות ומשותפים לתהליך, הביאו אנשי מקצוע מבחוץ, שתפו יותר משפחות, השתמשו בסרטים כדי לעורר דיון והחשוב ביותר - חגגו את החיים.

יש להיות רגישים לאווירה בקהילה. לא תמיד מהלך המפגש ונושא הדיון שנבחר יתפתחו כמתוכנן. עלינו לחוש את הקהילה ולהתקדם לצלילי הקצב והניגון שלה. בנוסף לכך, הרכב הקהילה משתנה במשך הזמן בעקבות הצטרפותם או מותם של חברים. יש לשים לב להצגת משמעות הקהילה למצטרפים חדשים ולהתאמתה למצב החדש.

## כיצד תעודדו את ההשתתפות במפגשי הקהילה?

1. ברכו אישית את כל הבאים לפגישה, גם את המאחרים. עם כניסתם של המאחרים, עצרו את מהלך הדברים, לחצו את ידיהם וסכמו למענם בקצרה את תוכן השיחה שהתנהלה בקבוצה.
2. בחרו שירים המוכרים לרבים לשירה בציבור, עודדו מחיאות כפיים, ריקוד וזמזום של המנגינה ואף מנגינה מוקלטת. מומלץ להשמיע מוזיקה נעימה ומזמינה דקות אחדות לפני שמתחילים עד סוף שלב קבלת הפנים - לחיצות הידיים. ניתן לסיים את המפגש בריקודים.
3. זכרו או רשמו לעצמכם סיפורים ששמעתם בטלוויזיה או קראתם בעיתון, שעשויים לעניין את המשתתפים. הרצאות TED מרתקות או סיפור על חבר גם הם יתקבלו בברכה.
4. העלו לדיון נושאים מאתגרים שיש לגביהם מחלוקת. אל תחששו ואל תדברו רק על המובן מאליו. הפתיעו את חברי הקהילה.
5. שאלו את כל המשתתפים (לא רק את אלה שבדרך כלל מדברים) שאלות פתוחות שמתחילות במילים: כיצד, מדוע, למה, איך, ספר לי... (ולא שאלות שעונים עליהן "כן" ו"לא").
6. ספרו על עצמכם כדי להתחיל בשיחות. אתם עצמכם מהווים את הכלים הטובים ביותר שעומדים לרשותכם לשם פיתוח הקהילה.
7. עודדו ביטויים של כל סוגי הרגשות - כעס, שמחה ועצב. כולם לגיטימיים. אמרו את שמם של הרגשות כאשר הם עולים, כדי לעורר הזדהות והבנה. מותר לבכות. זה טבעי ומשחרר. אל תלחצו כשזה קורה.
8. ציינו ושבחו הישגים של יחידים בקהילה, צוות, דיירים ומשפחות. עודדו מתן חיזוקים חיוביים ותמיכה הדדית. הציעו למשתתפים ללמוד אחד מניסיונו של האחר - מה עזר להם ביום הראשון בבית האבות? מה מקל עליהם לישון בלילה? מה מצחיק אותם? האמינו כי יש מה ללמוד מכל אדם, בכל שלב ובכל גיל.
9. השתמשו בנושאים אשר עולים בקהילה כדרך לערב את הצוות בשיח הקהילתי - מנהל, אחות, דיאטנית וכדומה.
10. הרחיבו כל נושא לשיחה שלמה, אם הקבוצה מגיבה לכך. גם אם הכנתם דיון בנושא אחר, הקשיבו למקצב של הקהילה.
11. בְּנו תחושת המשכיות במהלך הפגישה, במעבר בין נושא אחד לאחר ובמעבר בין הפגישות.

## קבלת תמיכה מהצוות ומהנהלה

הקהילה אינה כלי של מפתח הקהילה בלבד. על כל הצוות להירתם לנושא, לבחור בקהילה ובשינוי התרבותי ככלי מוביל עבור הבית כולו.

להלן כלים מעשיים לחיזוק הקהילה על ידי הצוות והנהלה

1. עזרו פיזית לדיירים מדי פעם להגיע למפגש הקהילתי. מראה של מנהל שעוזר לדייר יעודד את הצוות לפעול באופן דומה.
2. עודדו בעצמכם את הדיירים להצטרף למפגשי הקהילה.
3. שלחו מסרי תמיכה לאנשי הצוות המארגנים את הפגישות.
4. הכריזו על שעת תחילת המפגש הקהילתי היומי. הודו לאחיות ולמטפלות על המאמץ המיוחד להכין את הדיירים ולהביאם.
5. בקרו בעצמכם במפגשי הקהילה פעם או פעמיים בשבוע. לחצו את ידי הדיירים, הסבירו פנים ושתפו אותם במה שמעניין אתכם ובסיפורים אישיים שלכם.
6. עודדו את אנשי הצוות לבקר במפגשי הקהילה כל אימת שהדבר מתאפשר להם.
7. הביאו אנשי צוות חדשים ואורחים למפגשי הקהילה והציגו אותם בפני הדיירים.
8. ספרו למשפחות הדיירים על מפגשי הקהילה והזמינו אותם להצטרף.
9. הציגו בפני הדיירים את עובדי הבית, שאותם אין הם פוגשים לעיתים קרובות, כמו עובדי המטבח והמכבסה, ושוחחו על התפקידים שהם ממלאים ועל מי הם מחוץ לשעות העבודה.
10. היו נוכחים במפגשים הקהילתיים כאשר הדיירים מבקשים לשוחח על נושאים המעסיקים אותם ועל בעיותיהם.
11. השתמשו במפגשים הקהילתיים כפורום להצגת מידע, למשל, כדי לדבר על ביקור קרוב של נציג ממשלתי או כדי לספר על המועד להתקנת שטיח חדש.
12. השתמשו במפגש הקהילתי כפורום לפתרון בעיות בבית. למשל, דברו על בעיות כמו גניבה או תלונות על התכריט. שתפו את הקהילה במה שמטריד אתכם ובקשו רעיונות ועזרה. התייעצו איתם - זה ביתם.

## מבנה המפגש



1. קבלת פנים.
2. שיר פתיחה.
3. התעמלות קלה.
4. חדשות הבית (הקהילה).
5. אקטואליה פיקנטית מהארץ והעולם.
6. דיון.
7. שיר סיום.

יש לעקוב ככל האפשר אחרי המהלך הבסיסי של הקהילה ולשמור על שגרה ברוכה. יש קסם לא מובן בטקסיות, בסידור ובארגון הקהילה. אל תאמרו: "אני כבר עושה את כל זה". התמידו והקפידו על יום קבוע, שעה קבועה וסדר קהילה ברור וקבוע, שעיקרו הדיון, אשר משתנה ומגוון את המפגש.

להלן פירוט חלקי המפגש:

### קבלת פנים

- מפתח הקהילה לוחץ את ידיהם של כל היושבים במפגש.
- זו הזדמנות ליצירת קשר אישי עם הדיירים ועם כל משתתפי המפגש הקהילתי.
- קבלת פנים מעניקה למשתתפים את ההרגשה שמכירים ומעריכים אותם.
- יוצרת קשר עין וחיבור רגשי.
- מאפשרת למפתחי הקהילה לראות מי נמצא ומה מצב הרוח הקהילתי.
- מחזקת את אלה שהגיעו.
- על מפתח הקהילה להודות לנוכחים ולברכם באופן טבעי ולבבי.

### שיר פתיחה

- בחירת "שיר הקהילה" במפגש הראשון. השיר מלווה את המפגשים לכל אורכם.
- מוסיקה מחברת נשמות ולבבות. שיר הפתיחה מחבר בין המשתתפים, מעורר שמחה ומעודד את רוח הקבוצה.



- יש לעודד את הקהילה לבחור שיר פותח, לייעץ להם לבחור שיר המתאים לכמה שיותר אנשים (מבחינת שפה, מילים ומקצב מוכר).
- גם מוסיקה מוקלטת מתקבלת בברכה, הן לקהילות שרות והן לאלו שהשירה אינה הצד החזק שלהם.

### **תרגילי התעמלות**

- התעמלות קלה ומהנה במשך חמש עד עשר דקות.
- המוסיקה מעירה את הנשמה, ההתעמלות מעירה את הגוף.
- עשו תנועות זורמות והפתיעו את הקהילה עם תנועות מגוונות ומיוחדות.
- התרגילים עוזרים למשתתפים להיות ערניים יותר בזמן המפגש.
- התרגילים מועילים לבריאות ומעניקים תחושה כללית טובה.
- ניתן ואף מומלץ לתת לאחד מחברי הקהילה להוביל את ההתעמלות.
- נסו לקבוע כמה תנועות קבועות. אם יש בדיחות משותפות על ההתעמלות הזכירו אותן כל פעם, כדי לייצר הווי משותף.
- הסבירו לקהילה את התועלת של כל תרגיל.
- הימנעו מלעשות תנועות של ילדי גן.

### **חדשות הבית (הקהילה)**

- כפי שכל אחד מאתנו רוצה לדעת מה חדש ומתחדש בביתו, כך גם חברי הקהילה - בבית אבות, במרכז יום ובדיוור מוגן - רוצים לדעת מה קורה סביבם.
- נהלו שיחה עם חברי הקהילה על דברים חדשים שהתרחשו בבית, במשך כעשר דקות.
- ציינו האם הצטרף איש צוות או חבר חדש לקהילה, מיהו, מהיכן הגיע, מה רצוי לדעת עליו, ועוד.
- שתפו בהודעות ובאירועים שמתעתדים להתרחש (חג, אירוע, דייר/ מטפל חדש, ברכת רפואה שלמה לחולים, אירוע שהיה לצוות, חתונה).
- סכמו עם הקהילה אירועים שהיו. איך היה? מה ניתן לשפר?
- עודדו את הקהילה לשתף באירועים משמחים שהתרחשו או עומדים להתרחש.
- שתפו גם אתם ובקשו גם מיתר חברי הצוות לספר על עצמם.
- תכננו וקבלו החלטות משותפות עם הקהילה (האם להזמין את הגן

שוב בפורים? האם להזמין משפחות לחנוכה? מה ניתן לשפר בקומה?  
בחדרים? באוכל?).

- מומלץ להזמין מדי פעם איש אחר מהצוות או מהמשפחות, שידבר על נושא המעניין את הדיירים ולעודד אותם לשאול שאלות המעניינות את החברים.
- אם מתאים, העלו נושאים מורכבים יותר; שוחחו על נושא המוות (העמקה בפרק "מותר לדבר על המוות").
- ניתן לחגוג ימי הולדת.
- עודדו כל שיח ברוח טובה ומקדמת, שלא נגררת לאווירת תלונות.

### **אקטואליה פיקנטית מהארץ והעולם**

שוחחו על נושא אקטואלי, מחקר חדש, אירוע מרגש בעולם, משהו מרתק ששמעתם עליו או שקראתם עליו וכדומה, במשך כעשר דקות. שיחה כזאת מעודדת יצירת גירוי בקרב המשתתפים וקשר עם העולם שבחוץ. לעומת האקטואליה הרגילה, המתקיימת באופן תדיר בבתים (קריאה בעיתון), האקטואליה בקהילה נועדה להרחבת אופקים, ללא ידיעות קשות (על רצח, אונס, שוחד וכדומה) אלא על נושאים מיוחדים, המצאות, זכייה בפרס נובל, תגליות מרעישות במדע וכדומה.

- זכרו, גם חדשות מלפני שנה או מלפני חודשיים הן חדשות!
- שיתוף הדיירים מהווה הזמנה למעורבות הקהילה בנושאים עכשוויים במדינה ובעולם.
- הזמינו גם את הצוות והדיירים לשתף בדברים מעניינים שהם שמעו או קראו עליהם.

### **דיון - לב המפגש**

- נהלו דיון מרתק בתחום מעניין במיוחד מהחיים.
- יש להכין מראש את הרעיון לדיון וכן שאלות העמקה ולהציג את הנושא דרך סיפור, אנקדוטה, שאלה, שיר, מחשבה וכדומה.
- על הנושא להיות מעניין למפתח הקהילה, כדי שיוכל לחלוק אותו בטבעיות עם הקהילה. עודדו כל רעיון שעולה מהקהילה לדיון.
- קיום דיון היא אחת מהמטרות המרכזיות של הקהילה, אך זה לא קורה באופן מידי ולא בכל מפגש. השיח המשותף עוזר למשתתפים להכיר

- זה את זה וליצור נקודת התייחסות לשיחות עתידיות.
- השתמשו בדיון כדי לעורר שיחה על המושגים: קהילה, בית, חברות, אחווה, אחים, משמעות, ניסים, ערכים, בעד ונגד, התמודדות בחיים, משמעותם של שמות, היתרונות שבלהיות אישה, זיכרונות מבית אימא/אבא/סבא/סבתא וכדומה.
  - נסו להגיע לשאלות עמוקות: מה מושג זה אומר לך? אילו מחשבות זה מעורר בך? האם אתה מסכים עם הנאמר?
  - הזמינו את חברי הצוות (מטפלים, אחות ראשית וכל מי שמסתובב באזור) והפנו אליהם את אותן שאלות. הזמינו אותם ולו לדקות אחדות להיות חלק מהדיון.
  - אל תישארו בתחום הרדוד! אתגרו את עצמכם ואת חברי הקהילה. שאלו שאלות, פתחו את קווי המחשבה, הערכים והאמונות.
  - הדיון המשמעותי יוצר גירוי ואתגר בקרב המשתתפים - שיחה, רגשות וחשיבה על נושא כלשהו (עוד בנושא בפרק "דיון מעמיק").
  - זכרו לאורך כל המפגש (ובחיים), כי האנשים המבוגרים היושבים מולכם רוצים שיתייחסו אליהם בכבוד הראוי, לא משנה מהי רמתם הקוגניטיבית. כבדו אותם בדיוק כפי שהייתם רוצים שיכבדו אתכם ואת אהוביכם.

### שיר סיום

- בחירת שיר קבוע על ידי חברי הקהילה, שיושמע בסיום כל מפגש.
- שיר זה מציין את סיום המפגש ומשרה על המשתתפים הרגשה טובה בצאתם מהמפגש.
- מצאו שיר המרומם את הנפש והזמינו כמה שיותר אנשים להצטרף לשירה.
- בזמן השיר ניתן להודות לאנשים על השתתפותם.
- מומלץ לכתוב יחד עם הקהילה שיר משלה, אפשר על בסיס שיר מוכר וקיים.
- אפשר להשמיע את השיר גם בטקס קבלת הפנים.

## מפתח הקהילה

"תפקיד המנהיגות הוא לייצר מנהיגים נוספים,

לא מנהיגים נוספים" **מפתח הקהילה מהווה את המנוע של הקהילה. הוא מי שמוביל, מלווה, מדריך את חבריה ומעניק להם זהם ותשומת לב.**



## ידי של מפתח הקהילה

**ה:** מפתח הקהילה הוא המורה של הקהילה. עליו למסור מידע לקהילה וליצור עמה את הערכים ואת העקרונות שעליהם מבוססת הקהילה: שייכות, אחדות, אהבה, הערכה, למידה, אמונה, ועוד. פיתוח הקהילה הוא תהליך של חשיפת ידיעותיהם וחוכמתם של חברי הקבוצה, ומתפקידו של המורה לעודד זאת.

**תלמיד:** מפתח הקהילה הוא תלמיד של קהילתו. התייחסו ברצינות לעובדה, שמכל אדם אפשר ללמוד משהו, גם מאדם שהידרדר מבחינה קוגניטיבית וממטפל שברח מדרכו. ספרו למשתתפים מה אתם לומדים מהם.

**מנהיג:** מפתח הקהילה הוא המנהיג של קהילתו. עליו לקבל את האחריות לשמירה על לכידות הקהילה. להתכונן לפגישה, אך להיות מוכן גם לסטות לכל כיוון שאליו הקבוצה תרצה לפנות. עליו לעזור לחברי הקבוצה לפתח כישורי מנהיגות בכך שהוא מעודד אותם לקבל אחריות.

**משתתף:** על מפתח הקהילה להיות חבר בקבוצה, לשתף את הקבוצה בסיפורים אישיים כדרך לבנות גשר בינם לבין החברים.

**סנגור:** מפתח הקהילה הוא מי שמגן על ערכי הקהילה, הוא האוזן הקשבת והפה המדבר של הקהילה אל מול העולם. עליו לסייע לדיירים לפתח כושר ביטוי וקול שיוכל להישמע, כך שכבר לא יזדקקו לעזרתו. כאשר מתעוררות בעיות, עליו להביא את צוות העובדים ואת חברי ההנהלה לפגישה ולעודד שיחה משמעותית ומכבדת.

**מחבר:** מפתח הקהילה מספק את ה"דבק" שילכד את חבריה. עליו להיות נדיב ואוהב ולגלות תמיכה באחרים, עליו להשתמש בקשר עין ובחיזוק מילולי.

## התכונות הנדרשות ממפתח הקהילה

- **אכפתיות:** התמקדו במה שבריא או יכול להיות בריא באדם וטפחו את ההיבטים האלה כדי לעודד הבראה וצמיחה. עודדו השקפה חיובית על

- החיים, התייחסו בחמלה למציאות החיים של אנשים אחרים.
- **אותנטייות:** שתפו אחרים בעובדת היותכם אנשים אמיתיים, כדי לפתח מערכות יחסים. הביעו את רגשותיכם החמים באמצעות מילים ומגע. הקשיבו בלב פתוח. אל תפרידו את עצמכם מן הקהילה על ידי מחיצה של מקצועיות.
  - **חוש הומור:** הצחוק יפה לבריאות ומקרב אנשים אלה לאלה. למדו לצחוק גם על עצמכם ועודדו שמחה.
  - **ספונטניות:** הכינו את המפגש מראש, אך הֵיו פתוחים לשינויים, לבקשות הקהילה ולהפתעות.

### כלים/טכניקות לשימוש קבוע בידי מפתח הקהילה

**חזרה על הנאמר במסגרת המפגשים:** הֵיו "המיקרוֹפון" של כל משתתף. חשוב לנסח מחדש את דברי המשתתפים כדי שיוכלו להישמע באוזני אחרים ולהיות מובְּנים יותר. השיקוף מעצים את האדם, מחזק את דבריו ולא פעם מבהיר אותם לכלל הקהילה. בקהילות שבהן מדברים שפות שונות יש לחזור על דברי האנשים בכל השפות. חֲזרו על הנושאים והתכנים המדוברים, כדי שהמשתתפים יוכלו לעקוב אחר השיחה במשך המפגש ובין המפגשים. כשאדם נוסף מצטרף למפגש, חזרו בקצרה על עיקרי הדברים כדי שיחוש חלק מהקהילה.

- **חיוביות:** הבליטו היבטים חיוביים אצל המשתתפים, ודאו שהם יודעים שאתם מבינים מה מדאיג אותם ואת נקודת ראותם, ועודדו ביטוי גישה חיובית.
- **מגע פיזי:** געו, חבקו ולחצו את ידיהם אם הם מרשים שתעשו זאת. הקפידו ליצור קשר עין. שימו יד על כתפם, גם של השקטים והמוכנמים יותר.
- **שירה בציבור:** בחרו יחד עם הדיירים שיר פתיחה, שיר סיום ושיר לקבלת פנים לשימוש קבוע. שירה משמשת חלק מהטקס כדי להחיות את רוח הקבוצה וליצור קשר רגשי. שוחחו על השירים, על משמעותם עבור הדיירים ועל מה שהשירה המשותפת מעניקה להם. הוסיפו שירים ככל שעולה הרצון לכך.
- **סיפורים:** ספרו סיפורים כדי להקנות ערכים, לתת השראה ולקדם את הקשרים הבין-אישיים. עזרו לאחרים לספר את סיפוריהם. בעת הקראה לקבוצה, עצרו לעיתים תכופות ושאלו שאלות כדי ליצור מעורבות של

## עשרת היסודות לפיתוח קהילה מוצלחת

- 1. בניית אמון:** על ידי עשיית הדברים שאתם מבטיחים לעשות, קבלת הדיירים כפי שהם, שתפו אחרים בחייכם, כחברים.
- 2. עקביות:** קבעו זמנים קבועים למפגשים הקהילתיים (יום ושעה) ודבקו בהם בדיוקנות.
- 3. גילוי חיבה:** גלו חיבה כלפי כל דייר על ידי יצירת מגע אישי ופיזי עמו והתמקדות בטוב שבחיו.
- 4. חיזוק החברים:** כל אדם צריך להרגיש מיוחד. הסבירו פנים לכל אדם שמצטרף למפגש, חזקו את החברים על ידי הבעת הכרה בתרומתם לקהילה, וקבלו דיירים ואנשי צוות חדשים באופן טקסי, באמצעות שיר, שאלות קבועות והודיה.
- 5. העצמת הדיירים:** עזרו לדיירים להשמיע את קולם, להביע את בחירותיהם, להגדיר ולהשיג את מטרותיהם בבית, בקהילה ובחברה.
- 6. שמירה על הקשב:** שמרו על הקשב של הדיירים על ידי חזרה על הנושאים הנידונים במהלך מפגשי הקהילה, כך שיוכלו לעקוב אחרי הקורה. משכו בעדינות את תשומת לבם של משתתפים שנדמה כי הם מאבדים את הקשב.
- 7. היו גשר חי בין הדיירים:** עזרו לדיירים להכיר זה את זה בכך שתעודדו אותם לספר את סיפוריהם ותכירו בייחוד של כל אחד מהם.
- 8. בניית רוח הקבוצה:** בניית זהות קבוצתית יכולה להיעשות על ידי ציון הישגים ומטרות המפגשים הקהילתיים. עזרו לקבוצה לבחור לעצמה שם, כמו "מועצת הזקנים" או "קהילת אחווה".
- 9. עיגון הקהילה בערכים:** לימדו יחד רעיונות מרכזיים, כמו הגדרת הזקן והערכים של ה- Network Pioneer (רשת החלוצים) לשינוי התרבות.
- 10. שיתוף עמיתים לעבודה בפגישה:** עודדו את השתתפות עמיתים במפגשים ועם הדיירים בכלל, הן כחברי הקהילה והן כאנשי צוות.

## הצורך בהשראה לאורך התהליך

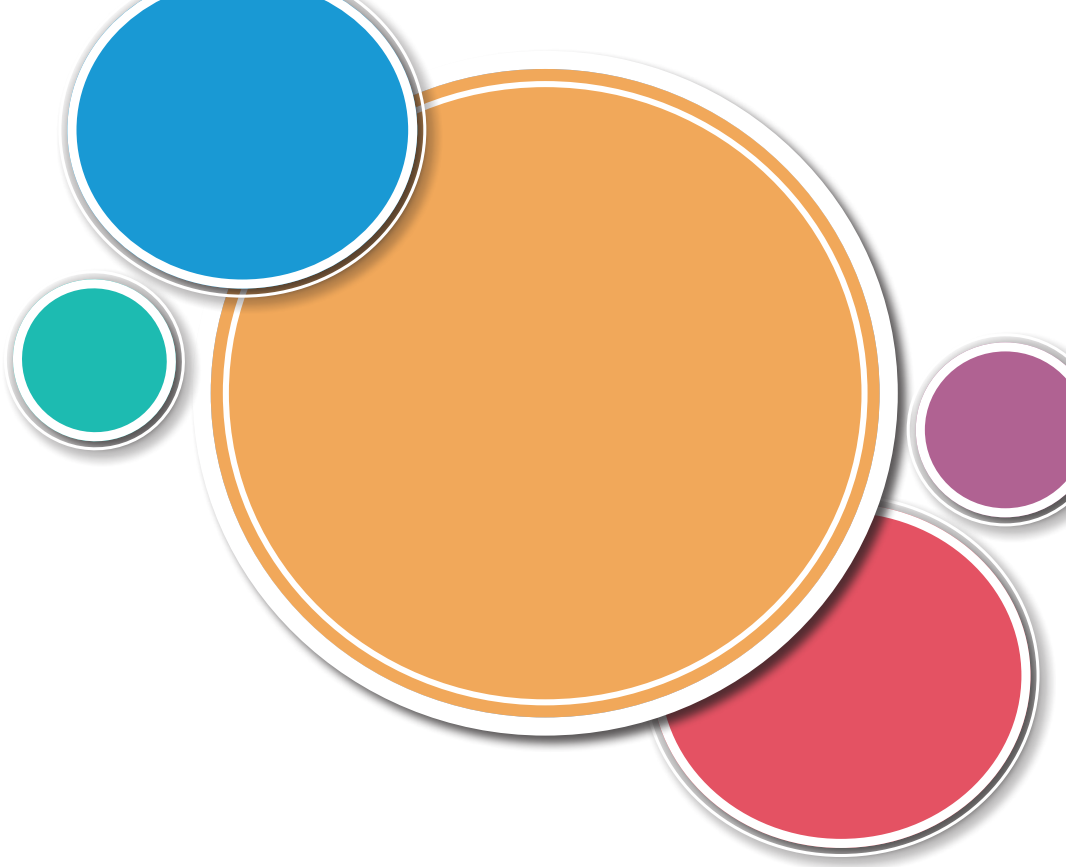
מפתחי הקהילה, כמו חברי הקהילה, צריכים להמשיך ולצמוח, להתפתח

ולגדול לאורך התהליך. עליהם לשאוף ללמוד דברים חדשים על החיים, על חברי הקהילה ועל עצמם. עליהם לחזור ולקרוא את החומר המופיע בחוברת זו ולשאול עצמם לעתים קרובות: מה אני עושה? האם אני עושה זאת בדרך המוצלחת ביותר? כיצד הייתי רוצה להשתפר ובמה?

### מחשבות לגבי נפש האדם, בעבודה עם מבוגרים בעיקר

מתי נפש האדם מתעצמת ומתי נחלשת? היא מתעצמת כאשר:

- אנו מזכירים כמי שאנחנו עתה וכמי שהיינו, ונחלשת כשאנו חשים בלתי נראים, נטולי היסטוריה אישית וחלומות לגבי עתידנו.
- כאשר נוהגים בנו בנדיבות לב, בחביבות ובכבוד, ונחלשת כשמכגינים כלפינו חוסר כבוד ומתנהגים אלינו ברשעות ובצורה בלתי הוגנת.
- כאשר יש לאדם קול ובחירה בקבלת החלטות המשפיעות על חייו, ונחלשת כשמתקבלות החלטות בלי להתחשב ברצונו של האדם ובדרך שבה הוא מעדיף לחיות.
- כאשר אנו מצויים במערכות יחסים, כשמגלים בנו עניין ואנו מגלים עניין באחרים, ונחלשת כשאין לנו חברים וכשאנו מצויים בבידוד חברתי.
- כאשר אנחנו חוגגים בקביעות את ברכות החיים ומקדשים את האובדן וכשאנו עוסקים באופן פעיל בתכנון העתיד, ונחלשת כשכל יום נסחף לעבר הבא אחריו ללא משמעות וללא מטרה.





**להעמיק ולשתף בדעות בנושאים פילוסופיים, זאת, לצד תכנוני חגים ואירועים משותפים לקהילה.**

**עלינו לשאול היכן יש לנו אפשרות לשתף את הדיירים בקבלת החלטות? האם אנו בכלל שואלים אותם מה דעתם על ענייני הבית? על ביקור ילדים? על חוגים שונים? על התפריט? האם אנו זוכרים כי זה הבית שלהם?**

**האם אנו מעניקים מקום קבוע לדיירים שבו יש להם אפשרות לחלוק עמנו עולם ומלואו: כחדים, שמחות, אמונות, תקוות, זיכרונות, מחשבות ותפיסות עולם?**

**להלן כיוונים ודגשים אחדים, שבהם אנו מגבירים את קולם של הדיירים, שומעים אותם ויותר מזה - מקשיבים להם.**

## **דיון מעמיק**

דיון משמעותי הוא הכלי המרכזי ביותר במפגשי הקהילה, שבאמצעותו אנו שומעים את הדייר, מקשיבים לו ונותנים לו במה. דיון מאפשר להעלות נושאים שונים ומפנה מקום לשאלות הדיירים והצוות, במטרה לשמוע את קולם ולחבר ביניהם. זהו כלי ליצירת תקשורת בין-אישית, המאפשר היכרות מעמיקה יותר ומחזק את תחושת השייכות למקום ולאנשיו.

דיון בקהילה צומחת הוא לב המפגש הקהילתי. כאשר מתנהל דיון מרתק הנוגע לתחומים מגוונים של החיים על ידי כלים שונים (סיפור, אנקדוטה, שאלה, שיר, מחשבה וכדומה) מתמלא היום בעניין, בחיים ובצבע.

הנושאים לדיון רבים, אך הם רק דרך אחת עבורנו לפתוח את סגור ליבם של חברי הקהילה, תוך עידודם לשתף בידע, במחשבות, בחלומות ובזיכרונות. הדיונים יכולים להיות גם סביב תחומי הרגש, בנושאים חברתיים, חינוכיים ואישיים.

הדיון מעניק מרחב ומקום למגוון רחב של מחשבות, דעות, תחושות והרהורים ובכך מהווה גשר בין רעיונות ותפיסות שונות של חברי הקהילה. השיחה

הנרקמת בקהילה נותנת אפשרות להיחשף לאחרים בדרכי שלום והקשבה, הן מצד הדיירים והן מצד הצוות.

## הכנת הדין

- תפקידו של מפתח הקהילה בדין הוא להניע את הזרימה הטבעית שלו, לפנות באופן אישי למשתתפים ולעיתים אף להפסיק את אלו "שמדברים תמיד" (במשפטים כגון: "הרשה לי לעצור אותך לרגע כדי לחדד את דבריך ולחזור עליהם"). מפתח הקהילה צריך לעודד את השיח, להתפעל מהדעות, להעצים ולחזק את המשוחחים, לשאול שאלות מכוונות כדי לעורר עניין ולהעמיק את הדין לרבדים חדשים.
- חשוב ביותר בנושא הדין יהיה מעניין גם עבור מפתח הקהילה, כך שיוכל לחלוק אותו בטבעיות עם הקהילה. כל רעיון לנושא אשר עולה מהקהילה מתקבל בחום ובעידוד רב.
- יש להכין מראש את הרעיון לדין לצד שאלות העמקה.
- יש לזכור, כי הדין הוא כלי ולא המהות עצמה, לכן יש להשתמש בו כדי לקדם את הקהילה ולא לאפשר לו לעכב את צמיחתה.
- ניתן לתכנן דיון לקראת חגים ואירועים, לארגן מפגשים שונים ולהזמין את חברי הצוות להשתתף.

בבואנו לקיים דיון עלינו להכין כמה שאלות מנחות מראש:

- מה מטרת הדין?
- האם יש לי "מוסר השכל" או כיוון אליו אני רוצה למשוך את המשתתפים?
- כיצד אני מעמיק את הנושא ולא שואל שאלות שטוחות אשר התשובה עליהן היא "כן" / "לא".
- מה אני, מנחה הדין, חושב על הנושא? מה הוא מעורר בתוכי?

## טיפים לדין בקהילה

- עזרו לקהילה להתחבר לנושא על ידי סיפור/כתבה/או אנקדוטה בנושא.
- פנו לאנשים באופן אישי ושאלו מה הם חושבים על הנושא.



אירוע את עצמכם ואת חברי הקהילה. שאלו שאלות, פתחו את קווי שבה, הערכים והאמונות.

- הדין המשמעותי יוצר גירוי ואתגר בקרב המשתתפים – מעורר שיחה, מעלה רגשות ומפתח חשיבה על הנושא עצמו והיכן הוא פוגש כל אחד מהמשתתפים.
- השיח המשותף מסייע להיכרות בין החברים ויוצר נקודת התייחסות לשיחות עתידיות.
- השתמשו בדיון כדי לעורר שיחה על מושגים כגון: קהילה, בית, חברות, אחווה, קשרי אחים, משמעות, ניסים, ערכים, בעד ונגד, התמודדות בחיים, משמעותם של שמות, היתרונות בלהיות אישה, זיכרונות מבית אימא/אבא/סבא/סבתא וכדומה.
- נסו להגיע לשאלות עמוקות: מה מושג זה אומר לך? אילו מחשבות הוא מעורר בך? האם אתה מסכים עם הנאמר?
- זכרו או רשמו לעצמכם סיפורים ששמעתם בטלוויזיה או קראתם בעיתון שעשויים לעניין את משתתפי הקהילה.
- העלו לדיון נושאים מאתגרים, שיש לגביהם מחלוקת. אל תחששו ואל תדברו רק על המובן מאליו.
- ספרו משהו אישי כדי לעורר את השיחה. אתם בעצמכם הכלים הטובים ביותר שעומדים לרשותכם לשם פיתוח הקהילה.
- עודדו ביטויים של כל סוגי הרגשות - כעס, שמחה ועצב. כולם לגיטימיים. אמרו את שמם של הרגשות כאשר הם עולים כדי לעורר חמלה והבנה מותר לבכות. זה טבעי ומשחרר. אל תילחצו כשזה קורה.
- ציינו ושבתו הישגים של יחידים בקהילה, צוות, דיירים ומשפחות וכן של הקהילה כולה.
- עודדו מתן חיזוקים חיוביים ותמיכה הדדית בין חברי הקהילה. הציעו להם ללמוד אחד מניסיונו של האחר: מה עזר להם ביום הראשון בבית האבות? מה מקל עליהם לישון בלילה? מה מצחיק אותם?
- השתמשו בכל נושא והודעה כדי לעודד מעורבות של אנשים נוספים בקהילה: מנהל, אחות, דיאטנית, בני משפחה וכדומה.
- הרחיבו כל נושא לשיחה, אם ניכר כי התחום מעניין את הקהילה.
- הקשיבו למקצב של הקהילה.

- בנו תחושת המשכיות במהלך הפגישה במעבר בין נושא אחד לאחר.

## דיון סביב ערכים

### **ערכי השינוי התרבותי, כפי שהגדיר אותם המייסד בארי ברקן**

- עלינו להכיר כל אדם.
- כל אדם מסוגל לחולל שינוי.
- הקשר הוא אבן היסוד של תרבות השינוי.
- עלינו להגיב לרוחו של אדם, לנפש ולגוף.
- נטילת סיכונים היא חלק טבעי מהחיים.
- שימו את האדם לכני המשימה.
- כל הזקנים זכאים להגדרה עצמית בכל מקום שבו הם חיים.
- הקהילה היא התרופה למיסוד.
- עשה לאחרים כפי שאתה מצפה שיעשו לך.
- קדמו את הצמיחה והפיתוח של כל אדם.
- עלינו לשים לך לעיצוב ולפוטנציאל של הסביבה על כל היבטיה: פיזית, ארגונית, פסיכולוגית, חברתית ורוחנית.
- עלינו לתרגל בחינה עצמית ולהמשיך את החיפוש אחר יצירתיות והזדמנויות יומיות לשיפור.
- עלינו להכיר בכך ששינוי תרבותי הוא מסע הכרוך בעבודה, בצמיחה ובהתקדמות.

### **מהם ערכי הקהילה שלכם?**

- מה הם ערכי המוסר המובילים את חיי היומיום במוסד?
- אילו ערכים מופיעים יותר בקהילה מאשר בחברה הסובבת אותנו?
- על אילו ערכים היינו רוצים לשים יותר דגש?
- ניתן להעלות דילמה העולה בין החברים או רצון משותף, לדון יחד מה הם ערכי הקהילה שלכם ובאמצעות הדיון לשמוע את חוות דעתם של כל אחד ואחת בקהילה.

## מותר לדבר על המוות

נוכחותו של המוות מחלחלת בקרב המבוגרים ובקרב אלה העובדים עמם. מותו של אדם הוא אירוע פרטי וקהילתי כאחד. אנרגיה עצומה משתחררת כאשר בני אדם יכולים להתאבל

על אובדנם, לזכור את הנפטר ולדבר על האופן שבו הם מתמודדים עם סופם של החיים כחלק מהשתתפותם בקהילה. טקסי אזכרה מיועדים לאלה החיים והם מספקים הזדמנות להביע עצבות ואבל.

בשעה שבני משפחה, חברים ואנשי הצוות חולקים זיכרונותיהם על אודות האדם שהלך לעולמו, כולם נוכחים לדעת כי לחיים יש משמעות, כי לאנשים בבית יש השפעה זה על זה, כי דאגה הדדית אכן קיימת וכי הזיכרונות של בני האדם מוסיפים להתקיים גם אחרי מותם.

אחד משבעת עקרונות הליבה של קהילה צומחת הוא כי "המוות הוא חלק מהחיים בבית" וכי עלינו להשתדל ולזכור כל אדם. טקס האזכרה של קהילה צומחת יכול לשמש כאירוע בפני עצמו או להשתלב במפגש הקהילה. השאלה כיצד לגשת לנושא ומהי הדרך להנצחת חברי הקהילה, צריכה לעלות לדיון במפגש הקהילה. דיון זה עשוי להימשך במפגשי קהילה אחדים בטרם תתקבל החלטה על האופן הראוי להנצחת חברים אשר הלכו לעולמם.

לפני שאתם מקיימים טקס זיכרון שוחחו עם הקהילה על הנושא (לא ביום שבו נפטר האדם) ושאלו: "מה לדעתכם ראוי לעשות במפגשי קהילה כאשר אדם נפטר? האם הייתם רוצים לדעת על כך? האם הייתם רוצים לשמוע על אודות אותו אדם שנפטר? אולי לבחור שיר מסוים לשיר או לקרוא יחד?" (ראו נספח ד').

תנו מקום לשיחה. כל תשובה מקובלת. ייתכן כי יהיו כאלו שלא ירצו לשמוע על כך לצד אחרים, שחשוב להם לציין זאת.

### מטרות טקס האזכרה של קהילה צומחת

- לשתף בזיכרונות מהאדם אשר הלך לעולמו.
- להביע צער.
- ללמוד מחייו של הנפטר ומהשתתפותו בחיי הקהילה

- להתפלל לעילוי נשמתו של האדם.
- לתת מקום לא שיפוטי לשיח בנושא מוות ואובדן.

### **הכנת הקהילה**

- בעת קיום מפגש הקהילה, דברו עם הדיירים על הדרך המתאימה לעריכת טקסי אזכרה. לדוגמה, האם יש לאפשר שירה.
- יש להצהיר כי חייו של כל אדם הם יקרים וכי הוא או היא ייזכרו על ידי הקהילה.
- אם אפשר, התאספו במקום מיוחד בין כותלי הבית (בית כנסת, מועדון תרבות).

### **מהלך הטקס כחלק ממפגש הקהילה**

- קבלת פנים: לחיצות ידיים לכולם.
- שיר פתיחה: הסבירו לקהילה, כי במפגש הפעם לא תשירו את שיר הפתיחה הרגיל ותכבדו את זכר הנפטר בשיר שקט יותר. יש לבחור עם הקהילה שיר מתאים וקבוע לתחילת הטקס.
- התעמלות קלה ורגועה.
- חדשות הבית: הזמינו איש מקצוע ו/או איש משפחה של הנפטר שיספר עליו: מי היה, מהיכן הגיע, נקודות חשובות על אישיותו. שאלו אם מישהו מחברי הקהילה רוצה לומר משהו על הנפטר או לשתף ברגשות העולים בו בעקבות מותו של החבר.
- הרהורים: מפתח הקהילה ואחרים מדברים על הדברים שהקהילה למדה מהנפטר. בדרך כלל בהרהורים אלה מועבר מסר הקשור לחיי הקהילה, למשל, אישה שכל חייה הייתה ביישנית הצליחה בבית האבות ליצור קשרי חברות עם המספר, חברים קרובים מספרים כיצד הנפטר היה מקור תמיכה עבורם.
- תפילות: מפתח הקהילה ו/או אחרים עשויים להציע תפילות מתאימות לזכרו של הנפטר/ת למשל "קדיש" או "אל מלא רחמים".
- לדרוש טוב: מפתח הקהילה "מברך" את הקהילה, מאחל לחבריה הבראה מכל תחלואיהם, בריאות ושמחה לבני משפחותיהם, שלום לעולם (אפשר להוסיף שירה אם הקהילה רואה זאת לנכון).

- חדשות: ניתן לוותר על אקטואליה במפגש זיכרון.
- דיון: אם מפתח הקהילה חש כי יש מקום לשיח בנושא, יש לקיימו. אם התחושה היא, כי השיח יוצר עומס על הקהילה, עברו לדיון שאותו הכנתם מראש.
- שיר סיום: בחרו שיר רגוע או שיר הנותן תקווה.



כאשר חברי הקהילה כולם נוכחים לדבר בבית יש השפעה החברים וכי הזיכרון פטירת החבר. מבנה טקס האזכרה מאפשר אָבָל אישי וקהילתי וסגירת מעגל, ללמוד מחייו של הנפטר ולאשרר את החיים.

## דרך השקט: עבודה עם דיירים שאינם מתקשרים

פרק זה מוקדש באהבה לרינה קלדרון-פישלזון, לוחמת אמיצה ואוהבת אדם, אשר הלכה לעולמו בגיל 55. רינה עברה את חמש שנות חייה האחרונות בבית אבות ללא יכולת לתקשר עם הסובבים אותה.

משפחתה של רינה לימדה אותנו שיעור על חמלה ואהבה ללא גבול.  
יהי זכרה ברוך

"...היא רואה, שומעת ומבינה הכול - אך ללא יכולת להגיב". משפט  
קבוע שיצא מפי בשנים האחרונות כתשובה לכל מי ששאל 'מה  
שלום אימא'?

... תארו לכם חיים שבהם אתם תקועים בתוך הגוף, ללא יכולת  
לדבר, לאכול, ללכת, להגיב. הגוף מתאבן, מתנוון, מתעוות.  
תארו לכם סיטואציה שבה סבתא שלי ואימא שלי יושבות אחת  
ליד השנייה, שתיהן על כיסא גלגלים, ואז סבתא שלי, שכבר בקושי  
הולכת, קמה מהכיסא ומנגבת לאימא שלי את הדמעות.  
זה לא הוגן..."

**מתוך הפייסבוק של שי לי, בתה של רינה.**

## שם בצד

בבואנו למחלקה הסייעודית ודומיה, אנו רואים אותם יושבים שם בצד. לרוב  
כפופים, לפעמים ממלמלים, ובמרבית המקרים - ישנים.

אנו מתייגים אותם כ-"לא וורבאליים, ללא יכולת לדבר, לתקשר". במרבית  
בתי האבות מוותרים עליהם. לא מכניסים אותם לפעילות יחד עם כולם.  
לעיתים אפילו לא ניגשים לומר להם "בוקר טוב", כי בשביל מה?

האמת, אנו לא באמת יודעים מה הולך אצלם בפנים. אנו לא באמת יודעים  
האם הם במודעות מלאה, אך פיזית לא יכולים ליצור קשר, או שבאמת  
משהו שם מתרוקן.

כך או כך - זה לא משנה. אסור לנו לוותר עליהם.

אל לנו ללכת רק למקומות הקלים, לאלו המדברים באופן שוטף ולוקחים  
חלק פעיל ביומיום המוסדי. זה קשה. וכשאינן כלים זה עוד יותר קשה.  
וכשאינן זמן - זה הכי קשה. אז מה כן?

## תקשורת

כמו כל היצורים החיים, בני אדם זקוקים לתקשורת כדי להתקיים. אנו יצורים  
חברתיים הזקוקים לתגובה ומשוב מהסובבים אותנו. על ידי תקשורת אנו  
מחליפים מידע תוך שימוש בהתנהגות, בסמלים, בסימנים וכמובן בשפה.  
בתהליך תקשורת רגיל ויומיומי אנו יוצרים קשר דרך קולות ושפה, שימוש



במילים, הבעות פנים ושפת גוף. אך מה קורה לנו במפגש עם אדם "לא תקשורת" אדם שהבעות פניו קבועות וקפואות, שהקול איננו, שאין לו יכולת לשלוף מילים ולחברן, האם באמת אין שם תקשורת?

### **תקשורת בלתי מילולית**

אנו, העובדים והמבקרים אנשים עם קשיי תקשורת ברמה כזו או אחרת, חייבים לעשות מאמץ להבין את הדיירים השקטים והחלשים, את רגשותיהם ואת המסרים והרצונות אשר הם מנסים להעביר אלינו ולתרגם אותם עבור האחרים.

אחת הדרכים העיקריות לעשות כן היא לחפש ערוץ של תקשורת בלתי מילולית, שבאמצעותה אפשר לתקשר עם האדם לא על ידי מילים אלא על ידי מגע, קשר עין, שיר ומוסיקה, ריחות, אוויר ורוח, תנועות, סמלים וכדומה. תקשורת כזו, על אף שהיא קשה יותר לביצוע ודורשת מאמץ וסבלנות, חשובה ביותר במוסדות, בעיקר עם אנשים שממעטים לקחת חלק בפעילות הכללית.

תקשורת בלתי מילולית יכולה להביע תחושות חיוביות, כמו: חיוך, מבט עיניים מאיר, שביעות רצון והנאה, כמו גם תחושות שליליות: עצבנות מוגברת, אלימות פיזית, תזוזה בחוסר נוחות בכיסא, צעקות של הברות או קולות שונים, הבעות פנים המביעות חשש ואפילו פחד, התפרצויות של בכי, הזיות ואי-שקט כללי.

במחלקות רבות ניתן לראות הירדמות כללית של הדיירים הנובעת מעייפות, מהשפעת תרופות, מנדודי שינה או פשוט, כי העירו אותם מוקדם כדי לארגן את המחלקה.

ספרים רבים מקטלגים את האדם לפי היכולות הפיזיות שלו או לפי מה שהוא כבר לא יכול לעשות. בקהילה צומחת שמים את הדגש על מה עוד יש, **מה כן אפשר לעשות** ובאילו דרכים אפשר לשפר את איכות החיים של אותם אנשים אם רק נהיה רגישים לרצונותיהם הקטנים ביותר של הדיירים.

**להלן רשימת הצעות כיצד כן לגשת, כן ליצור קשר ולא לוותר על אנשים חסרי תקשורת, הן בקהילה והן בכל פעילויות הבית:**

- צרכו אל הקהילה את כל הדיירים, גם את אלה אשר לנו מרגישים "מנותקים". אל תיקחו רק את אלה המסוגלים לדבר.
- סבב קבלת הפנים: התכופו לעברם ואמרו את שמם, גם אם הם

רדומים. ברכו אותם וחייכו אליהם. לפעמים, באופן טבעי, החיוך יעורר את האדם לחייך גם כן.

- מגע: למגע יש כוח גדול בתקשורת בלתי מילולית, אך ביומיום הלחוץ של המוסד אין מספיק זמן אישי להתייחס לכל אחד. לכן, בסבב לחיצות הידיים של קבלת הפנים אל תדלגו על ה"ישנים", לחצו את ידם, שימו יד על כתפם והתייחסו לקיומם.
- הסתכלו בעיניהם: גם אם לוקח למבט רגע ארוך לעלות אליכם ולהיפתח, גם אם אין תגובה. הסתכלו בעיניהם לפחות עשר שניות רצופות ותנו לרגש לעבור.
- במהלך המפגש הקהילה עימדו לידם, שימו יד על כתפם, הסתכלו לכיוונם, הראו להם שאתם רואים אותם, שהם לא אוויר. שימו לב שלאורך המפגש אינכם מפנים אליהם את הגב.
- אם יש תוכן בקהילה שנוגע אליהם (ארצות מוצא, תחום עיסוק, מקצוע וכדומה) שתפו את המידע עם החברים. תנו להם כבוד והעצמה בתחומם, גם אם הם אינם מגיבים לכך.
- הזמינו את בני המשפחה שלהם למפגש. בקשו שיספרו עליהם ושייקחו חלק פעיל בקהילה. לעיתים, קולם של בני משפחה מוכרים עוזר לקשב ולערנות האדם. הציעו לבני המשפחה ליישם כל אחת מההצעות המובאות כאן, החל מטיפוח אישי, דרך מוסיקה ועד שיח אישי.
- שימוש במוסיקה: מצאו מוסיקה שאותם אנשים אהבו בעברם ושימו לידם. גם אם אין תגובה - אולי משהו נכנס ונוגע בנשמתם.
- שירה: כשאתם שרים עם הקהילה, שירו גם לידם, שימו יד על הכתף וטיפחו בעדינות לפי המקצב.
- דאגו לטיפוחם: שימו לב, כי הם לבושים בנוחות ובמראה נעים לעין, שהציפורניים עשויות בקפידה ואף עם לק, שהשיער מסודר ומסורק. דאגו שהם ייראו במיטבם, כפי כולנו רוצים להיראות במיטבנו בחברה.
- אל תביכו: אל תדברו מעל ראשיהם ואל תביכו אותם ("צריך להחליף חיתול דחוף למר כהן, הוא ממש מסריח").
- בשיחות אחד על אחד - התייעצו בהם. שאלו את דעתם, פיתחו את סגור לבכם, הם יודעים להקשיב.

## לחבק את ההווה -

## קהילה צומחת עבור אנשים עם דמנציה

איפה אמא שלי?

אני רוצה הביתה?

תוציאו אותי מפה!!!

**חייו של דייר החולה בדמנציה והמאושפז בבית אבות חיים קשים ומבלבלים; מקום לא מוכר, אנשים זרים, העבר וההווה מתערבבים ואין אפשרות לצאת ולנוע.**

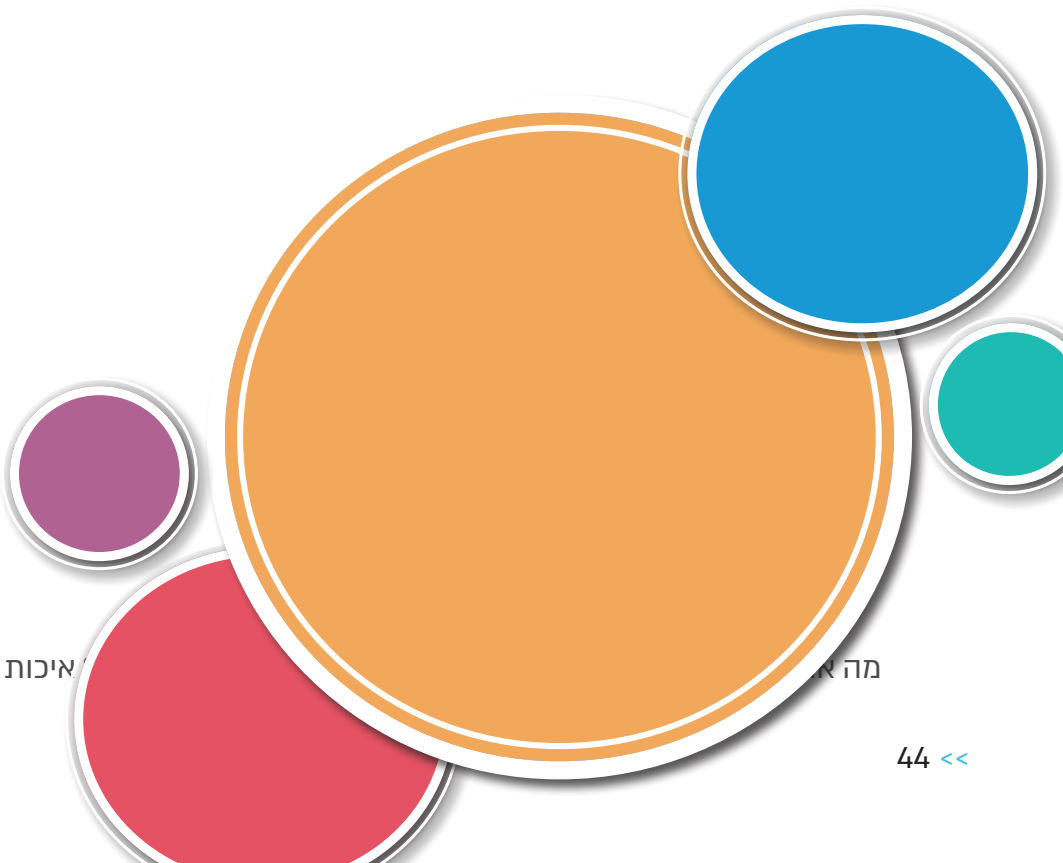
**לאורך השנים קהילה צומחת נכנסה למחלקות אלו וראתה כמה קסם, עומק ושמחה ניתן ליצור עם אותם דיירים. הקהילה שמה דגש על האפשר, על מה הם כן זוכרים ועל מה כן ניתן לשוחח עמם באופן רציף.**

לפניכם כמה כיווני שיח ודיון

- **רגשות:** ניתן לדבר עם הדיירים על אהבה, חברות, שיתוף, שמחה, עצב, כעס, חופש וכל נושא הנוגע בתחום הרגש והפילוסופיה ופחות "אתה זוכר"?
- **שיתוף בעיות: ניתן להעלות נושאים מהחיים:** מה עושים עם ילד שנקשה לו בגן? איך עוזרים לאדם עצוב? דברים פשוטים מחיי היומיום.
- **מוסיקה:** אנשים עם דמנציה מוצאים הרבה נחמה ועזרה במוסיקה (ראו עוד בנושא בפרק שיר וזמר) ועל כן יש להוסיף הרבה שירים למפגש. ניתן להשמיע שירים הקשורים לנושאים, כמו: ירושלים, סרטים מוכרים ולשאול אותם מה זה מזכיר להם.
- **שאלו את דעתם:** חשוב לשאול את דעתם על הסובב אותם, להאמין בהם.
- **אל תוותרו:** במחלקות השונות יש אנשים ברמות שונות של דמנציה. עם חלקם אפשר נהל שיח ער ולשתף אותנו במחשבותיהם. אל לנו לוותר על כולם.
- **שיתוף הצוות:** אחד הכלים המרכזיים של הקהילה הוא שיתוף הצוות הטיפולי. לכן, שתפו את הצוות במפגש. בקשו מהדיירים לברך את הצוות, להציג בפניהם שאלות (לדוגמה: היכן אתה גר? כמה ילדים יש לך? בן כמה אתה) ולשתף אותם במחשבותיהם. מפגש בלתי אמצעי כזה עוזר לצוות לראות את הנשמה הטמונה בכל אחד, לראות מעבר

לחולי ולתלות.

- **ברכות:** גם אצל אנשים עם דמנציה יש מקום וכוח גדול בברכות. בקשו מהם לברך את אנשי הצוות, אחד את השני, ברכות ליום טוב, לאירועים משמחים, לכבוד אדם חדש או איש צוות חדש, ברכות לאדם שעוזב או לבני משפחה שמבקרים.
- **עצות:** גם בזמן הידרדרות קוגניטיבית אנשים יכולים לתת עצות. העלו לדיון נושאים מהחיים - התמודדות עם ילדים, חשיבותה של שינה, איך למצוא אהבה, כל מיני דילמות שיש לכם בחיים ובכלל ושאלו את הדיירים לדעתם. תופתעו עד כמה הם יכולים לתת לנו תשובה מוחצת.



איכות

מה א

חיים? עד כמה המושגים האלה קיימים במוסדות?

בכל רגע ושעה של היום עלינו להיות ערניים ולראות עד כמה אנו מחליטים עבור הדיירים - מתי לקום, מתי לאכול, מה לעשות בחנוכה, מתי ללכת לשירותים, ומתי הם מחליטים עבור עצמם - מה ללבוש? מה לאכול חביתה או ביצת עין, ועוד. כוחו של אדם להחליט על חייו מהווה חלק משמעותי מאיכות חיים, על כן, עלינו, כאנשי צוות במוסד, לשמור על היכולת הזו של הדיירים.

קהילה צומחת שמה לה למטרה לשפר את איכות החיים של הדיירים במוסדות לגיל השלישי. אנו רואים, כי לא מספיק להקשיב לדיירים, צריך גם לספק מענה לצרכים ולתת להם אפשרות לבחור ולהחליט על עצמם, על גופם, על רוחם, על פעילותיהם ועל סדר יומם.

לצערנו, המוסד מכתוב את רוב הדברים כדי שיוכל לתפקד, אך כבר היום אנו רואים מוסדות שיוצאים מהקופסה, מציעים שעות התעוררות שונות, זמני אוכל ורחצה מותאמים לדיירים וכן יוצאים לטיולים לפי בקשות הדיירים, מארגנים אירועים יחד עם הדיירים ומשנים את התפריט.

בחלק זה של החוברת נביא כלים כדי לחזק את הבחירות היומיומיות של הדיירים וכן דרכים להעצמת הצוות, כי כאשר יש לצוות קול - עולה גם קולם של הדיירים.

## יחד זה כוח: פרויקטים בקהילה

קהילה היא קבוצה של אנשים אשר מתאחדים יחד עבור מטרה, חזון וערכים משותפים, המקרבים ביניהם ויוצרים קשרים בין-אישיים ותחושת שייכות ואחדות.

בבואנו להרים פרויקט משותף אנו יוצרים העצמה לקהילה ומעודדים את חבריה ליצור משהו משותף. העשייה המשותפת מחזקת קשרים, יוצרת תחושת הצלחה משותפת ומעמיקה את האחדות.

אז איך עושים זאת?

### להלן כיווני חשיבה, השראה וביצוע

1. הדבר המשמעותי ביותר בפרויקטים הוא, שהרעיון כולו יצמח מתוך הקהילה ומתוך המפגש הקהילתי: מוסדות

רבים מרימים פרויקטים מבורכים ונפלאים, אך ללא שיתוף הדיירים. הצוות חושב על רעיון, מתכנן ומוציא לפועל לרווחת הכלל. כאשר אנו שואפים לחולל שינוי תרבותי חלק משמעותי הוא להשיב את הבחירה ואת השליטה לדיירים, על כן יש להבין מה הם רוצים, אזה פרויקטים הם מעוניינים לתכנן ולבצע. כמובן שהצוות יכול להציע ולקחת חלק, אך הכול צריך להיעשות, עד כמה שניתן, תוך שיתוף פעולה.

2. חלקו את התהליך לחלקים: בכל מפגש הקציבו זמן מוגדר לעיסוק בפרויקט. חיזרו על מה שהוחלט בפגישה הקודמת וספרו לדיירים מה עומד להיות בפגישה הנוכחית בנוגע לפרויקט. הביאו את הרעיונות שעולים להצבעה.

3. הסבירו את חשיבותו של הפרויקט לקהילה ובקשו רעיונות: תנו מקום לכל הרעיונות, גם למוכרכים ביניהם, לפעמים תופתעו. גם רעיונות מפתיעים יכולים עם קצת דמיון ואומץ להתממש.

4. אחדות: התייחסו לאחדות הקהילה ולחשיבות תכנון/ביצוע הפרויקט יחד.

5. תנו דוגמאות לרעיונות מתוך נושאים בקהילה: עודדו דיאלוג, שיתוף ושיח סביב הרעיון הנבחר. חישוב יחד על דברים שעלו במפגשים הקודמים ומצאו יחד כיצד ניתן להעלות פרויקט משותף אשר ייתן מענה לנושא. להלן



פירוק בעקבותיו	בעיה/ נושא שעלה בקהילה
תכנון הקהילה: מה האוכל שיוגש - מתכונים, איך נקשט, את מי נזמין?	הכנה לחגים
הכנת תעודות לאנשי צוות מצטיינים.	הכרת הטוב
יציאה מבית האבות לבית קפה, חוף הים, גן חיות או כל רעיון אחר שעולה.	בידוד מהחברה - רצון לצאת ולבלות
ארגון ערב משפחות. לחשוב יחד על התוכן, הכיבוד, המוסיקה וכדומה.	ריחוק מהמשפחות
הכנת סרטון והעלאתו ליוטיוב – שימו לב אם יש צורך בחתימה של אפוטרופוסים.	העלאת הקשיים בבתי אבות למודעות הציבורית
הכנת קופסת "בעיות ופתרונות" (או קופסת חלומות), שבה כל דיירי ומבקרי הבית יכתבו בעיות ורעיונות וכיצד לפתור אותן. ניתן בכל מפגש לפתוח את התיבה ולבחור פתק אחד, לדון בו ולחשוב איך ניתן לבצע את הרעיון המופיע בו.	פתרון בעיות שונות בבית או חלומות לגבי תפקוד הבית (צביעה, מדפים לחדרים, יותר יציאה לגינה, הקמת חבורת זמר, יותר ביקורים של גני ילדים ובתי ספר וכדומה)
נהלו דיון לגבי אירוח גנים, בתי ספר וצהרונים. מה אפשר לעשות ביחד? אולי להכין משהו עבור בית חולים קרוב?	פעילות עם הקהילה מחוץ לבית האבות

6. בחרו נושאים ממוקדים ובעלי סיכוי גדול להצלחה: חשוב לתת מעוף לשלל הרעיונות אך רצוי לבחור נושא שיש לו סיכוי טוב להצליח. הכינו מאגר גדול של רעיונות והסבירו לפני ההצבעה מה בר-ביצוע ומה פחות.

7. ודאו שיש תקצוב/מימון לפרויקט וכן הסכמה ואישור לגביו:  
מומלץ לשלב את ההנהלה בנושא, אולי הם יפתיעו לטובה  
עם תקציב לנושא.

8. הגדרת מטרות ויעדים:  
· הגדירו את אוכלוסיית היעד.  
· קראו מידע בתחום הפרויקט הנבחר.  
· קיימו התייעצות עם אנשי מקצוע - אפשר להזמין  
אותם לקהילה ולשאול אותם שאלות מראש (דיאטנית  
לפני ערב משפחות, טבח לפני חגים, אחות ראשית לפני  
יציאה לטיול וכדומה).

9. **תכנון הפרויקט לאחר בחירתו:** לאחר שנבחר רעיון לפרויקט,  
הכינו עם הקהילה רשימה מפורטת של מה צריך לארגן  
ולהכין, כדי להוציאו לפועל: עלויות, לוח זמנים, חלוקת  
תפקידים ברורה, מעורבות אנשי צוות רלוונטיים, שיווק  
ופרסום הפרויקט, תיעוד וצילום.

### **לאחר סיום הפרויקט שבחרתם - שוחחו עם הקהילה על:**

1. השפעת הפרויקט על הבעיה: האם זה עזר? האם הוא אכן הוביל לפתרון הבעיה?
2. השגת היעדים ועמידה בלוח זמנים: האם עמדתם בציפיותיכם?
3. הישגים מחוץ ליעדים המצופים: האם הושגו יעדים מעבר למצופה?
4. תרומת הפרויקט: כיצד הפרויקט תרם לקהילה? לבית האבות? לתחושת השייכות והמסוגלות של הקהילה?
5. עתידו של הפרויקט: האם ישנה אפשרות להמשכיות? עוד חודש/שנה?
6. מה למדתם? האם ישנן תובנות חדשות על הקהילה? על העבודה המשותפת? על הצוות?

ולבסוף, אמרו תודה: אם יש אנשים שסייעו לכם בביצוע הפרויקט, אל תשכחו להודות להם. הזמינו אותם לקהילה והודו להם יחד. אפשר לתת תעודת הוקרה, או מכתב תודה או כל מסמך מרגש אחר כדי להביע את תודתכם.



## שיתוף משפחות: דרכים להעמקת הקשר

רגע לפני שהדיירים נכנסו לגור במוסד, הם חיו בביתם. הייתה להם הקהילה שלהם: השכנים, החברים, קהילת בית הכנסת, בעל המכולת, אנשי האזור וכמובן בני המשפחה.

ישנם דיירים אשר בני המשפחה מגיעים באופן קבוע לבקרם במוסד, ישנם בני משפחה אשר מגיעים בתדירות גבוהה, אבל יש גם כאלה שבני המשפחה לא מגיעים לבקר או אפילו לא קיימים.

בני המשפחה הם חלק משמעותי ביותר בחיי הדיירים. אלה הם הילדים, הנכדים, האחים, האחיות והאחיינים של הדיירים, אשר מהווים במקרים רבים "את כל עולמם" של הקשישים. על כן, חשוב ביותר לערב את בני המשפחה בחיי הקהילה, להזמין אותם למפגשים ובאמצעותם לעודד את חברי הקהילה להשמיע את קולם ולהתאים את בחירות הבית להרגלי הדיירים.

יש לשים לב, כי ככל שמפגשי הקהילה בבית האבות יהיו משמעותיים יותר עבור בני המשפחה, וככל שהם יעודדו פעילויות ואפשרויות הגעה נוספות של בני משפחה בגילאים שונים (ילדים, נכדים, אחים) כך תגבר מעורבותם של בני המשפחה במוסד ותדירות ביקוריהם ובהתאם לכך תשתפר באופן ניכר איכות החיים של הדיירים.



1. הציגו את בני המשפחה בפני הקהילה: כאשר מגיעים אורחים בזמן מפגשי הקהילה, הזמינו אותם לשבת ולהיות חלק מהמפגש. בקשו

- שיספרו על ההורה, על עצמם, על העבר המשותף ולקחת חלק פעיל בדיונים השונים.
2. הציעו לבני המשפחה לקחת חלק בקהילה: הזמינו אותם להקריא קטעים מהעיתון, לספר סיפור, לבחור שיר, לקיים חלק מהתפילה וכדומה.
  3. בקשו מהם עזרה בכרויקטים, בחגים ובאירועים שאתם מפיקים בבית האבות: ייתכן שחלקם בעלי מקצוע בתחומים הנדרשים וישמחו לסייע.
  4. שאלו אותם על דברים ייחודיים שישמחו את בני המשפחה שלהם: גם להם מגיע מקום לבחירה וקול משלהם.
  5. בקשו מהם עצות לגבי דרך הטיפול הטובה ביותר בזקן: קפה על הבוקר? שיר מועדף? כאשר בני המשפחה מרגישים שבאמת אכפת לנו – גם להם יהיה אכפת.
  6. עשו רישום של בני המשפחה שמגיעים: ניתן לבקש מהם לתת פרטי התקשרות - טלפון ודוא"ל ולשלוח להם חומרים שבהם נספר להם על הקורה בקהילה. אפשר לשלב תמונות וכן לספר על הביקורים והחלטות משותפות שעלו במכשני הקהילה.

## העצמת הצוות

צוות בית האבות או מרכז היום הוא הכלי המשמעותי ביותר בדרך לשינוי תרבותי. הצוות כולל את ההנהלה ועד האחראי על הכביסה, דרך אם הבית, המטפלים ואנשי המקצוע בתחומים השונים. אנשים אלו מובילים את הבית ומשרים על האווירה בו. רק שינוי תפיסתי שלהם, על מהות החיים בבית ואופי ההתנהלות עם הדיירים, ייצור את המציאות שאליה אנו שואפים - מציאות של הקשבה, כבוד וחיבור.

כיצד אנו יוצרים את המציאות הזו בעזרת קהילה צומחת? כיצד אנו מגיעים אל האנשים אשר עושים מלאכת קודש בעבודה קשה במיוחד, שפעמים רבות אינה מתוגמלת לא בשכר ולא ביוקרה מקצועית.

### להלן כיווני חשיבה אחדים:

כבוד: תנו כבוד לצוות, בדגש על המטפלים. הזמינו אותם למרכז הקהילה, שירו להם, מחאו להם כפיים, התענינו בהם: מאיפה באו? מדוע בחרו

בעבודה זו? האם יש להם משפחה? מה הם אוהבים בעבודתם? מה חשוב להם לומר לדיירים?

- **ברכה:** בקשו מחברי הקהילה לברך אותם ולהודות להם על עבודתם. מדהים עד כמה מילה טובה עושה טוב לנשמה.
- **דיונים סביב נושא מחיי היומיום:** חשוב לשתף את המטפלים ואנשי הצוות בנושאים שעולים בדיונים בקהילה, גם אם זה לדקה אחת בלבד או אף לחמש דקות. יש לקרוא להם או "לתפוס" אותם כשהם עוברים ליד מקום המפגש ולהזמין להצטרף ולומר מה דעתם על הנושא שבדיון. כמובן, ככל שישבו יותר עם הדיירים במפגשים - הרי זה משובח.
- **שיתוף:** בקשו מהמטפלים לחלוק אתכם מהידע שלהם. זה יכול להיות בכל תחום שבו אתם מעוררים שיח בקהילה - רעיונות למטבח, טיפול, אופנה ועד נושאי חינוך, משפחה ופילוסופיה.
- **פנייה אישית:** הזמינו את אנשי הצוות באופן אישי למפגש הקהילתי. מצאו נושאים שיהיה להם מה לתרום בהם (למשל, היכרות עם התרבות שממנה באו, שיתוף בשמחה משפחתית שלהם, שיתוף איך הם חגגו את החג האחרון, משמעות שמם וכדומה). אפשר להכין הזמנה כתובה, לכבד אותם בבואם ולהודות להם על כך.
- **שיחות אקווריום:** הכניסו שני כיסאות לאמצע המפגש והזמינו איש צוות לשבת באחד מהם. הזמינו דייר/ת לשבת מולם ולשאול אותם שאלות – על חייהם, על נושא משותף או על משהו
- **מחיי הבית.** כל פעם החליפו את הדייר. שבו גם אתם וצרפו גם אנשי צוות שישבו זה מול זה. שאלות לדוגמה: מדוע בחרת בתפקיד הזה? מה אתה אוהב בתפקיד הזה? מה, לדעתך, חשוב שהדיירים ידעו עליך, ועוד. שימו לב: רק למי שנמצא בתוך האקווריום מותר לדבר, לאנשים מבחוץ אסור להתערב. מי שרוצה לשאול מוזמן החליף את היושב בכיסא.

## קבלת אנשי צוות חדשים

התחלת עבודה חדשה היא תמיד מאתגרת. עבודה בבית אבות מאתגרת פי כמה, בגלל שיש הרבה משימות ללמוד תוך זמן קצר, להכיר אנשים

חדשים, בעלי תפקיד שונים ומעל הכול – ליצור היכרות אישית עם הדיירים, רצונותיהם, אישיותם המיוחדת של כל אחד ואחד ועם העזרה הייחודית שכל אחד מהם צריך.

כאשר אנו מכניסים את אנשי הצוות החדשים - מנהלים, מטפלים, עו"ס ואחרים לתוך המפגש הקהילתי אנו יכולים להציג אותם, להציע להם עצות על העבודה מנקודת מבטם של הדיירים, לברך אותם ובכך לרכך את ההיכרות ואת המפגש העתידי עם הדיירים (לעיתים, במקלחת, בזמני הארוחות, בהתארגנות הערב ובהחלפת החיתול).

כאשר אנו מכירים אדם בפעם הראשונה אנו רואים אותו בצורה מאוד שטחית. השיחה והחיוך גורמים לנו "להכיר" אותו קצת יותר וכל מפגש ושיח מעמיקים את הקשר. **זוהי אחת המטרות החשובות ביותר בקהילה צומחת.**

### **שיתוף אנשי צוות שונים בהעברת התכנים**

ברוב הקהילות, אדם אחד או שניים אחראים על התוכנית קהילה צומחת, אך יש עוד אנשים מוכשרים בצוות שניתן לתת להם הזדמנות להשמיע את קולם. הזמינו אותם לא רק לחלוק את דעתם בנושא מסוים, אלא כדי להעביר בעצמם את המפגש או חלק ממנו, להעביר נושא שלם או פעילות שלמה.

## **חיבור לקהילת התושבים בשכונה**

"... יש לכל המשתתפים בתהליך שינוי זכות להכוונה עצמית ולהגדרה עצמית. המטרה אף פעם אינה מקדשת את האמצעים. העבודה נעשית מתוך כבוד לכל איש ואישה, אזרחים ומי שאינם אזרחים. היא מחויבת להחיל ערכים של צדק חברתי והוגנות, כמו גם קבלה, אמפתיה וחמלה, על השכנים והחברים ועל הזולת. הערכים שעליהם מתבססת העבודה הקהילתית

מרגישים, כי סולידריות חברתית היא יסוד לחיים טובים: עלינו לשאוף לכך, שכל מי שחי בקרבנו או בא בשערינו, יזכה באותה איכות חיים שאנו מבקשים להעניק לילדינו ולעצמנו בזקנתנו. כל הילדים הם הילדים שלנו וכל הזקנים הם ההורים שלנו" ... (מתוך: עבודה קהילתית: שיטות לשינוי חברתי / אלישבע סדן).

מוסדות רבים נמצאים בליבה של קהילה קיימת - שכנים, גני ילדים, בתי

ספר, בית הכנסת הקרוב, מרכז מסחרי מקומי וכדומה. אחת השאיפות של הקהילה הפנימית (בתוך הבית) היא להתחבר בצורות שונות לקהילה הסובבת. חיבור כזה מעשיר את חיי התושבים והדיירים, יוצר קשרים, הכרויות ושיתופי פעולה אשר ממלאים את חיי הדיירים במשמעות ובתוכן. בנוסף לכך, דיירים אשר הגיעו מאותה קהילה יכולים לשמור על קשרים קודמים במקום לאבד אותם.

### **כיצד ניצור מפגש וחיבור ובאלו דרכים נעודד את החיבור**

- 1. אירועים משותפים:** קיום אירועים משותפים לקהילה הסובבת ולבית – חוגגים יחד חגים, פינות יצירה לילדים, הזמנה להרצאות המתקיימות בבית האבות. יש לשים לב כי באירועים אלו עלינו לארגן פינות להיכרות - פינת כיבוד או שיח דרך המוסיקה.
- 2. הצעות עבודה והתנדבות:** ניתן לפרסם, הן בלוחות המודעות באזור והן בקבוצות ברשתות החברתיות, הצעות עבודה והתנדבות לחברי השכונה. כאשר אנו מגייסים עובדים מהאזור הקרוב, הדבר מאפשר לנו להגיע יותר לקהילה הסובבת את בית האבות. ישנם בתים אשר מזמינים משפחות צעירות לבלות את השבת בית האבות בתמורה לדבר תורה בסעודות. אירועים קטנים אלו, שבהם מאפשרים לאנשים בגילאים שונים להיכנס לבית האבות, משפרים את יומם של הדיירים ומעניקים להם משמעות נוספת.
- 3. פנייה לאנשי מפתח בקהילה:** בקהילות רבות ישנם אנשי מפתח אשר מכירים את הקהילה ויכולים לעזור לנו לקדם מפגשים משותפים, לדוגמה: רב הקהילה, בעל המכולת השכונתית, מלצרים בבית קפה מקומי, עובדי המתנ"ס וכדומה. אנשים אלו יכולים לכוון אותנו למי לפנות ואילו צרכים יש לקהילה. האם חסר מקום להיות בו עם הילדים אחר הצהריים? האם יש אנשים בודדים? פנסיונרים? האם יש בשכונה בית ספר שבו יש מחויבות אישית? האם יש חגים אשר נחגגים יחד בקהילה? מידע זה יכול לסייע לארגן מפגשים עם הקהילה הרחבה ולחבר בינם לבין הדיירים.

### **חשוב לזכור**

- כל הזמנה שלנו לבית האבות חייבת להיות מלווה בדיון ושיח בקהילה,



הדיירים הם "בעלי הבית", זה הבית שלהם. לא ניתן להזמין גני ילדים או חניכי תנועת נוער מקומית או כל קבוצה אחרת ללא שיח מקדים עם הדיירים.

- אם הדיירים מביעים את הסכמתם למכש, מומלץ לשוחח יחד:
  - מה היו רוצים לעשות במכש?
  - האם יש להם חששות מהמכש?
  - מה המכש יתרום לנו ומה אנחנו יכולים לתרום להם?
  - מה אנחנו זוכרים לטובה ממכשים קודמים?
  - האם לשאוף לביקור חד-פעמי או לרצף מכשים?
- לעיתים ביקור חלול מתוכנן מאכזב יותר משום ביקור.

## עבודה עם מתנדבים

מה זו התנדבות? להתנדבות הגדרות רבות, כולן מחברות בין עשייה מתוך רצון חופשי וללא תמורה כספית או חומרית אחרת. מדוע אנשים מתנדבים? מדוע אנשים מוכנים לתת את היקר להם מכל – את זמנם בחינם? כאשר אנו מבינים את התשובה לשאלה זו גדלה אפשרותנו למשוך אלינו מתנדבים איכותיים ומתאימים. הסיבות לכך רבות והמרכזיות הן:

- 1. רצון להיטיב:** אנשים מחפשים משמעות בחייהם וברצונם להשפיע בנושאים החשובים בעיניהם, להרגיש מועילים ולהביא לשינוי.
- 2. התפתחות אישית:** שאיפה להגשמה עצמית, רצון ללמוד, לפתח מיומנויות וכן לרכוש מעגלי חברות וקשרים חברתיים נוספים.
- 3. קשרים אישיים:** "בשביל זה יש חברים" – פעמים רבות נעזור באופן טבעי לחברים ולמשפחה בנושאים רבים.

המניע להתנדבות אצל רוב בני אדם הוא שילוב של רצון לעשות את העולם למקום טוב יותר, לצד רצון לספק צורך אישי או להשיג תועלת/מטרה כלשהי, שאיננה חומרית או כספית.

ככל שהצורך הזה מקבל מענה כך עולה הסבירות כי המתנדב יחווה את התנדבותו כחוויה חיובית, שתתורגם לביצוע איכותי, להישארות ארוכה יותר בתפקיד ולאטרקטיביות רבה יותר של המוסד בעיני המתנדבים.

לפני שאנו מחפשים מתנדבים עלינו לזכור ולהדגיש, כי התנדבות היא הזדמנות. אל לנו לבוא ו"להתחנן" בפני אנשים שיבואו להתנדב בצל קורתנו,

עלינו להראות להם מה הם ירוויחו. עלינו להציג בפניהם כיצד ההתנדבות אצלנו תעניק להם הזדמנויות בעלות ערך לצמיחה ולהגשמה אישית ואף לשיפור הבריאות.

ההתנדבות מהווה מקור להתקשרויות חברתיות, ליצירת קשרים ולבניית רשתות חברתיות אשר מעשירות את הצד הנותן והמקבל וזו הרי אחת המטרות העיקריות שלנו בקהילה צומחת.

## מה מומלץ להציע למתנדבים?

- **אמץ דייר:** דיירים רבים הם עריריים או שמשפחותיהם גרות רחוק/מחוץ לישראל ואין להם מבקרים לעיתים קרובות אם בכלל. אדם אשר מגיע "במיוחד לראותך" תמיד מחמם את הלב, יוצק משמעות ליום, מעלה את איכות החיים של הדייר ומפיג את בדידותו.  
**מחשבה לדין בקהילה:** ניתן לשוחח עם הדיירים על משמעותו של ביקור, מה הוא נותן לדיירים, מה הכי חשוב להם במפגשים הללו? מה אפשר היה לשפר בבית האבות כדי למשוך יותר ביקורים?
- **ללמד משהו חדש:** מתנדבים יכולים להגיע כדי ללמד את הקהילה דבר מה חדש: אומנות, מוסיקה, שפה, לקרוא יחד, ועוד, זאת מתוך אמונה, כי אדם בכל גיל רוצה ויכול להתקדם וללמוד.  
**מחשבה לדין בקהילה:** ערכו רשימה מה באמת הדיירים רוצים ללמוד? מהי חשיבותה של התקדמות, העשרה והתפתחות? דברו בכנות על הקשיים לצד יתרונות הגיל והעובדה שיש יותר זמן פנוי.
- **שיחות:** כמענה לבדידות ברצוננו למצוא מבקרים מתנדבים שיבואו וישוחחו עם הדיירים, ישחקו איתם (דמקה, שח, קלפים) ואף יתייעצו בהם בנושאים מקצועיים.
- **תרגום:** פעמים רבות ישנם דיירים דוברי שפות שונות, שקשה להם לתקשר עם דיירים אחרים ועם הצוות. מתנדב אשר דובר שפה נוספת יוכל להוות גשר בין הדיירים, לדוגמה לתרגם את הנאמר בקהילה הצומחת, וכן בין הדיירים לבין הצוות. יתרה מזאת, לעיתים אין אפילו נפש חיה אחת אשר משוחחת עם הדייר בשפת אימו, מצב המעצים את הבדידות, השעמום והתסכול. כאשר מגיע אדם שעמו אפשר לנהל שיחה ערה ומובנת, הדייר יכול להתבטא ולשתף במחשבותיו וברגשותיו.

- **לצאת לנשום אוויר:** לדיירים רבים אין את היכולת לצאת מחוץ לבית האבות, לבקר בבית קפה ואפילו בגינה של המוסד, מכיוון שהם תלויים ברצונם הטוב של המטפלים אשר עסוקים במטלות הבית השונות. מתנדב אשר מגיע פעם בשבוע, אפילו רק כדי לשבת יחד בחוץ ולהתבונן על הסביבה - מעניק עוד קרן אור ושינוי מרענן ליומו השגרתי של הדייר. **מחשבה לדיון בקהילה:** חשבו עם הדיירים לאן היו רוצים לצאת. הזמינו את העו"ס או את מנהלת המקום ושאלו האם יש אפשרות לתכנן יציאה משותפת לדיירים או בקבוצות קטנות. חשבו על עצמכם, איך הייתם מרגישים אם לא הייתם יוצאים מביתכם למשך חודש, חצי שנה ויותר.

אילו סוגי מתנדבים נחפשו?

**אנשים בגילאים שונים: מתנדבים בגילאים שונים יסיפו לנוף הבית. פעמים רבות אנו רואים כי במוסדות ישנם רק דיירים ועובדים, וכל כניסה של אדם מבחוץ, בעיקר בגיל אחר, מעוררת עניין ומרעננת את האווירה.**

- **דיירים:** גם הדיירים יכולים להתנדב. לדוגמה: במחלקות אחרות, מורכבות יותר, בקרב דיירים תשושים או עצמאיים, כנותני ייעוץ בתחום עיסוקם, הדיירים יכולים להתנדב גם במקומות מחוץ בית האבות, למשל במתנ"ס המקומי, בגן ילדים או בבית ספר סמוך. יציאה שכזו מעצימה מאוד את הדייר וממלאת את חייו בתוכן ובמשמעות.
- **אומנים, מרצים:** ישנם לא מעט אמנים ומרצים בתחומים בעלי עניין, המוכנים להתנדב, להעביר הרצאות, לקיים סדנאות וכדומה.

איך מגייסים מתנדבים?

יש לחפש מתנדבים אשר יתאימו לצרכים ולציפיות של הדיירים ויש להגדיר בבירור את תפקידי המתנדב, כדי שהוא ידע בדיוק באיזה תחומים הוא מתנדב וגם כדי שהדיירים לא יבקשו ממנו בקשות שאינן קשורות לתחום התנדבותו. לאחר שהגדרנו את הדרישות ואנחנו יודעים מה אנחנו מחפשים, אפשר להתחיל בחיפוש.

**להלן רעיונות אחדים וכיווני מחשבה**

**בני נוער:** בני נוער באים לרוב עם ראש כתוח, יש להם זמן, יש להם גם



הרבה מה ללמד וגם מה ללמוד מהקהילה והם מלאים רוח חיים. איך מגיעים אליהם? ניתן לכנות לבתי הספר באזור, לתנועת הנוער הקרובה או למתנ"ס, לתלות מודעות באזור וכמובן דרך הרשתות החברתיות, שאליהן בני הנוער מחוברים. יש לזכור, כי בתקופת מסוימות בני הנוער עסוקים במיוחד (בגרריות, טיולים) ולהתכונן לכך מראש וגם כי לא תמיד נוכל להמשיך עם אותם מתנדבים לאורך שנים אחדות.

**גמלאים:** אנשים אשר יש להם הרבה מן המשותף עם הדיירים, הם יוכלו לשוחח על נושאים רבים ולהבין יותר לליבם. איך מגיעים אליהם? ניתן לגשת למרכזים הקהילתיים, לעמותות למען הזקן, לקתדרות שבהן יש הרצאות או קונצרטים, למועדונים חברתיים וגם באמצעות הרשתות החברתיות.

**בני משפחה ומבקרים קבועים:** פעמים רבות בני משפחה ומבקרים מגיעים למוסד, אך לא לגמרי יודעים מה לעשות בזמן הביקור. אפשר לבקש מהם עזרה ולתעל את חוסר הנוחות שלהם למהו מועיל, מעצים וממלא. נוסף על כך, מבקרים אלו יכולים גם לסייע במציאת מתנדבים נוספים (בבית הספר של הנכדה, במשרד של הבת, בקרב שכנים וכדומה).

## שיבוץ המתנדבים

בתהליך ההתאמה בין המתנדבים לתחום ההתנדבות עלינו להגדיר בדיוק מה אנו צריכים ורוצים, אך לא לשכוח גם את מה שהם רוצים, מה מתאים לזמן שיש להם? עם אילו כישורים, ידע ויכולת הם מגיעים אלינו? מה יספק צורך אמיתי שלהם וימלא אותם במשמעות?



שימה של כל הרעיונות שיש לכם ולקהילה למתנדבים. מומלץ להעלות ושא במפגש הקהילה ולשמוע רעיונות גם מהדיירים והצוות. בנוסף:

- קיימו סיעור מוחות עם הקהילה: מי יכול להתאים לכל רעיון התנדבות? כאשר מגיע מתנדב חדש, הראו לו את הרשימה ושאלו אותו מה יכול לעניין אותו.
- קיבעו עם הקהילה תקופת ניסיון למתנדב.
- הזמינו את המתנדב לקהילה, שיספר על עצמו, שיחוש חלק מהקהילה.
- אל תשכחו לומר תודה ולציין את פועלו של המתנדב.

## שימור מתנדבים לאורך זמן

מצאנו מתנדבים? הם מגיעים? יש חיבור עם הדיירים? נפלא!

עכשיו, עלינו ללמוד כיצד לדאוג לכך שהם יישארו.

- מתן משמעות: אדם חפץ להרגיש משמעותי ונחוץ. אל תשכחו להזכיר הן בפני הקהילה והן בפני המתנדב עד כמה הוא תורם וחיוני למקום, עד כמה אנו חשים בחסרונו כאשר איננו מגיע וכמה אור הוא מכניס לליבנו בהימצאו.
- הקשבה: למרות העומס, נסו לפנות זמן, להקשיב למתנדבים. בעיקר בתחילת הדרך, אך לא רק. התעניינו איך הם מרגישים? האם מתאימה להם ההתנדבות? האם יש להם הצעות לשיפור? האם היו רוצים לתרום בדרכים נוספות? איך קיבלו אותם? שיח שכזה מראה למתנדב כי אכפת לנו ממנו וכי אנו עומדים לצידו.
- נסו להתייחס למתנדבים בחגים: שלחו ברכת חג שמח ואם אפשר העניקו שי קטן (גם מעשה יד זה מצוין), כדי לתת להם הרגשה שהם חלק מהצוות ומהבית.

## תרבות מחברת

מהי תרבות? תרבות היא תופעה ייחודית למין האנושי והיא המעניקה לנו כלים להכיר את מהותנו כבני אדם. זהו מכלול של סמלים, ערכים, אמונות ונורמות המחברים בין הרובד האישי של האדם (הדמיון, המחשבה והגותו של אדם) לבין הרובד הקבוצתי בסביבתו הקרובה. כל אלה משפיעים באופן ישיר על התנהגותו של האדם ומעניקים לחייו טעם, ערך ומשמעות. תרבות היא אורח חיים כולל, המגדיר את פעילויות בני האדם, את התעסוקה והבחירות בחיים, והיא משפיעה על מערכות היחסים עם הסובבים אותנו. אורח חיים זה יכול להתקיים רק במסגרת קבוצתית. על כן, תרבות ניתנת לשימוש כאבן בוחן המבדילה בין קבוצה אחת לאחרת. התרבות באה לידי ביטוי בטקסים, באמונות וביצירה המשותפים לבני אותה תרבות והם המסייעים לעצבה.

במוסדות לגיל השלישי, מבקשת תנועת השינוי התרבותי להשריש תרבות ביתית במקום מוסדית. תרבות שבה האדם במרכז, כשהזרקור מופנה ליכולותיו ולא לחסרונותיו, לצרכים הפיזיים, הקוגניטיביים, הרגשיים, הרוחניים והקהילתיים של כל יחיד ושל הקבוצה כולה. זאת, בשאיפה ליצור מרחב המאפשר בחירה אישית, זמנים גמישים, פעילות מעצימה, שמחה, אושר, מידע זמין ופרטיות.

השינוי מתקיים הן בסביבה הפיזית והן בתרבות, בערכים, בנורמות היומיומיות של העבודה ובתפיסה הכוללת של האדם לא ככלי או כמטלה ברצף המטלות היומיומיות, אלא כישות שלמה.

### **בפרקים הבאים נציע מספר דרכים שבהן התרבות מעשירה ומוסיפה טעם לחייהם המשותפים של חברי הקהילה ובכך מייצרת גם שינוי תרבותי משמעותי.**

התרבות באה לידי ביטוי במפגשי הקהילה על ידי שילוב של מוסיקה, יצירה, אומנות, משחק, סיפור, כתיבה וכדומה. כל אלו יוצרים את התרבות שלנו, את כיוון המחשבה המשותף אשר בעזרתם מוציאים יחד לעולם משהו חדש ומרענן.

התרבות שוזרת בעדינות אנשים יחד לכדי קהילה אחת. עלינו לזכור, כי שותפות הגורל של הקשישים במוסד מביאה יחד מגוון תרבותי אנושי מעורר התפעלות אשר על מפתחי הקהילות לחבר לכדי תרבות מגוונת ומשותפת. כאשר אנו יוצרים משהו משותף נשזרות התרבות, השפה, המנהגים ותפיסות העולם למשהו אחד. דבר זה לא בא לבטל את התרבויות השונות אלא להיעזר בהן וליצור משהו ססגוני, מרגש ומיוחד בדגש על ה"יחד".

## **סיפור טוב - בא מהלב**

סיפורים מעצבים את חיינו ומעניקים להם משמעות. אנו יכולים לחצות זמנים, מרחקים ותקופות בעזרת סיפור טוב ועל ידי כך להתחבר לעצמינו ולמה שחשוב בחיינו. הסיפור מחבר בינינו, נותן משמעות למי ולמה שאנחנו ומפתח את הדמיון. לא פלא, שכולנו אוהבים סיפורים.

**"ברגע ששמעתי מהו הסיפור שלו - הבנתי מי הוא". מעטים הם האנשים שלא נלמד לאהוב אחרי שנכיר את הסיפור שלהם. וזה נכון לגבי קשישים, אנשי צוות ובני משפחה. כשאנו באים לספר סיפור, עלינו לשים לב, החל מהמשפט הראשון ועד האחרון, שאנו יודעים מה המסר העיקרי של הסיפור. אנו רוצים לעורר את האכפתיות ואת הדאגה של השומע. ברגע שיהיה לו אכפת – הוא יתחבר אלינו ויהיה לו גם חיבור רגשי לסיפור ולדמויות שבו.**

**סיפור כהבטחה:** כמספרי סיפורים, אנו נותנים הבטחה לשומעים שלנו - הצטרפו אלי, סמכו עלי, אתם לא תתאכזבו, הישארו אתי עד הסוף, זה

יהיה שווה את זמנכם. המטרה שלי לא לאכזב אתכם. והקהל, אכן רוצה להישאב לתוך המעשייה, לחפש ולמצוא את התשובות הנסתרות בה.

אנו נולדים כפותרים בעיות. זהו רצון פנימי, אנושי ובסיסי ביותר. כשאנו שומעים סיפור אנו נמשכים אל הלא ידוע ומנסים לתת פתרונות, להשלים משפט ולרקום את ההמשך. לעולם לא ניתן את התמונה המלאה. חוסר הידע הוא המושך את השומע לתוך העלילה כמו מגנט.

**הפתעה:** עלינו להמשיך ולהפתיע, לשנות את המציאות של הדמויות שוב ושוב, אבל לדמויות שלנו צריך להיות עמוד שדרה ברור - מטרה מובילה ורעיון, גם אם זה לא תמיד מוביל אותם לתוצאות נכונות או לבחירות נכונות. לעיתים, הבחירות של הדמות הראשית מסבכות אותה, אך כך זה בחיים, כמו בסיפורים. החיים הם לא קו ישר וברור, יש בהם תהפוכות ושינויים וזה מה שעושה אותם כל כך מעניינים. הדמויות הטובות הן בעלות עמוד שדרה, מניע פנימי משמעותי, שמוביל אותן לאורך כל הדרך.

המרכיב הסודי בסיפור טוב הוא פלא: פלא הוא תמים, כנה, הוא לא יכול להיות לא אמיתי ולא ניתן ליצור אותו בצורה מלאכותית. זוהי מתנה לשומע, אותו רגע מעורר פליאה שבו השומע מתחבר במהלך יומו העמוס והמורכב לקסם שיש בסיפור. הפלא בסיפור מפעיל אותנו וגורם לנו לרצות ולהעביר את אותו הקסם לאהובים שלנו.

הכניסו בסיפור את הערכים היומיומיים של חייכם, מה חשוב לכם? שתכו דרך הסיפור מקרה אשר קרה לכם, רגע מתוך מציאות חייך וכך תתחברו לשומעכם.

## כתיבה יוצרת בקהילה

כתיבה יוצרת היא דרך יצירתית נוספת, שבה האדם יכול לבטא עצמו, את מה שעובר עליו, את מחשבותיו והגיגיו. זוהי דרך לעורר את הרוח האנושית ולרומם אותה וליצור תרבות משותפת וקול משותף.

במוסדות, לא תמיד הדיירים חשים נוח לבטא את העובר עליהם. כתיבה יוצרת פותחת צוהר לעומק הנשמה ולאומנות אשר בדרך כלל לא מתנסים בה.

נסקור דרכים אחדות לעבודה עם כתיבה בבית אבות בכלל ובקהילה בפרט:  
1. כתיבת שירה

2. סיפור קצר
3. סיפור משותף
4. שירה משותפת
5. חריזה
6. כתיבה המנון
7. כתיבת חזון משותף
8. רשימת רעיונות לתרגילי כתיבה

### כתיבת שירה (תורגם ועובד מתוך חוברת של בארי ברקן)

בכתיבת שירה משותפת יש קסם. קסם זה עוזר לנו ליצור את הקול המשותף של חברי הקהילה. אפשר להקים סדנת כתיבה (POETS' WORKSHOP) כחלק אינטגרלי ממפגשי הקהילה. מה נותנת השירה לעוסקים בה? את היכולת להגשים חלומות, לתת קול לזיכרונות ולגעגועים; הכתיבה המשותפת מפתחת את הדמיון, מעשירה את אוצר המילים ואת ועולמות ההשראה ומעצימים את הקהילה. ניתן ללמוד שיר וללמד את כל החברים החדשים שיר מסוים, כמו גם את אנשי הצוות המתחלפים וכך שיר יכול לעבור כמסורת מדור לדור במוסד.

### מהלך הכתיבה המשותפת

- כנסו את כולם במעגל.
- הקריאו כמה שירים ודקלומים כדי להכניס את הקהילה לאווירה של עולם השירה והפואמה ולעורר את ההשראה.
- בחרו נושא מוביל לשיר, כגון: חג הממשמש ובא, אירוע מכונן, אירוע מהחדשות, חבר שנפטר, או כל רעיון אשר עולה מחברי הקהילה. בפעמים הראשונות בחרו נושא שאליו כולם מתחברים (אהבה נכזבת, אהבה בגיל מאוחר, בקשת עזרה, מה הייתי אומר לעצמי לפני 30 שנה, כוחו של חיבוק וכדומה).
- קיימו סיעור מוחות סביב הנושא הנבחר: בקשו מהקהילה לציין כל מה שעולה בראשם סביב הנושא, בלי עיכובים ובלי צנזורה. כתבו את כל המילים על לוח. עודדו הומור, פתיחות ושליפה מהמותן.
- תנו למשתתפים רגע להתבונן במה שנכתב. עכשיו בקשו שורה ראשונה. לאט לאט הקהילה תתחיל לכתוב את השיר שלה, לעיתים עם חריזה,

לעיתים עם קצב. אין חוקים, הכול מותר. ניתן לפנות באופן אישי לדיירים וכמובן לשתף את הצוות.

- כאשר סיימתם את הכתיבה מפתח הקהילה מקריא בקול רם וברור את השיר מתחילתו ועד סופו. אפשר לעשות שיפוצים אחרונים או להשאיר את השיר כמו שהוא.
- מומלץ למצוא מתרגם לכל שפה אשר קיימת בקהילה.

היופי ביצירה הוא, שבתחילת המסע אין אנו יודעים את סופו, כמה זמן יימשך ומה יהיה התוצר, על אחת כמה וכמה כאשר עושים יצירה בחברותא. על כן ניתן לעצור ולהתפעל בסוף התהליך, לעיתים נתאים מקצב או ניגון ולפעמים פשוט נהנה מכוחן של המילים לחבר בינינו ולתאר משהו נשגב, מעמיק ועשיר.

### סיפור קצר

בחרו נושא לסיפור וכתבו אותו יחד. ניתן לאדם אחד לספר משהו מחייו ונכתוב יחד את הסיפור שסיפר. אפשר לשנות את הסוף או פרטים אחרים. חשוב שהסיפור לא יעלה על עמוד אחד, שיהיו בו התחלה, דילמה, סיבוך, פתרון וסוף שמח או עצוב. כל סיפור מזמן שיחה ודיון על הנושא.

### סיפור משותף

סיפור משותף הוא מעין סיפור בהמשכים. מתחילים באחד החברים ועל פי סימן של מפתח הקהילה הסיפור עובר לזה שמימנו. לא חייבים לכתוב, אפשר לספר בעל-פה, כאשר כל אחד מוסיף מעולמו לעלילת הסיפור.

### שירה משותפת

ניתן לקחת שיר מוכר ולפני שאנו שרים אותו לקרוא אותו לאט, לפרק אותו, לשוחח על משמעותו, לשמוע אותו בביצועים שונים ולבסוף לשיר אותו יחד. אפשר לעשות זאת גם עם שירים פחות מוכרים.

### חריזה

כשמחליטים ללכת על חריזה רצוי להתחיל עם משימה קלה. אחד החברים מתחיל לחרוז והשני ממשיך. לחריזה יש כוח מקסים, שתמיד מעלה חיוכים, מחבר בין אנשים ונותן כוח. בחרו נושא, זרקו לאוויר מחשבות ויחד תיצרו שירים ומנגינות.

## כתיבת המנון וחזון

מהו ה"אני מאמין", של הקהילה שלכם? מהם הערכים שלכם? מה אתם רוצים לומר לעולם? ערכו דיון בנושא ורשמו כל מה שעולה על ניר. עכשיו נסחו המנון, הלבישו אותו על שיר ידוע ולבסוף חלקו לכולם את המילים ולמדו אותם. אפשר שזה יהיה שיר הפתיחה שלכם.

**כתיבת חזון משותף:** מהם שאיפותיה של הקהילה? לחיות בשלום, לפתח רעיונות, לשפר את חייכם? האם יש דברים שמחברים בין חברי הקהילה? מה הם שואפים עבורם כקולקטיב לעתיד? העלו רעיונות יחד עם חברי הקהילה ורשמו את החזון המשותף. הקריאו אותו בכל פעם שמגיע דייר חדש או איש צוות חדש.



**רשימת רעיונות לתרגילי כתיבה:** ר, חוכמת הזקנים, אימא, הכול אודות אבא, להיות הורים, אושר, תקווה, ישראל שלי, זיכרונות, האמת שלי, מלחמות, בית, זמן, הדברים החשובים בחיים, חלומות, הצעירים של היום, היום הראשון שלי בבית הספר, אהבה וכמובן כל נושא אחר העולה בדעתכם ומעורר מחשבה, שיח והשראה.

## שיר זמר - מוסיקה ומקומה

נכתב בעזרתם הנדיבה של מעיין בליבס, נעמי למברגר,  
נעה יפה וד"ר סטיבן הורנשטיין - מרכז פרויקט שיפור  
איכות החיים לקשישים באמצעות מוסיקה, מנהל  
המכון הירושלמי למוסיקה בת זמננו

*Project Coordinator, Enhancing Life for the  
Elderly Through Music, Director, Jerusalem  
Institute of Contemporary Music)*



**מדוע אנחנו אוהבים מוסיקה? כי למוסיקה יש ערך רב ביותר במפגשי הקהילה הצומחת ויותר מזה בחיי היומיום של כל אחד ואחת מאתנו. במוסדות לטווח ארוך המוסיקה לעיתים נשמעת כמוסיקת רקע, המלווה את היום, אבל לדיירים אין הרבה שליטה עליה. לעיתים נשמעת מוסיקה במסגרת של שירה בציבור, פעם בשבוע, המלווה בנגינה על אקורדיון, או במסגרת של פעילות משותפת אחרת. ישנם מוסדות שבהם לכל אחד מהדיירים יש רשימת שמע משלו ולה הוא יכול להאזין באופן פרטי. אולם בקהילה צומחת יש מקום לדיירים להשפיע על מה שהם שומעים ועל מה שהם שרים.**

בפרק זה ברצוננו לשים זרקור על כוחה של המוסיקה לפתוח לבבות ולעצב את דמותה ותרבותה של הקהילה. בנוסף לכך, נציין שימושים מעשיים אחדים לשימוש במוסיקה הן בקהילה והן בשאר הפעילויות בבית.

## מוסיקת רקע במוסד

פעמים רבות אנו שמים מוסיקה ברקע, או שהטלוויזיה פתוחה על ערוץ מסוים והיא מהווה את "הפסקול" של היום. עצרו רגע וחישבו:

**האם זו מוסיקה המוכרת לדיירים?** שימו לב, האם המוסיקה ששמתם מתאימה לתרבות שממנה מגיעים הדיירים? מומלץ לשים מוסיקה רגועה ושקטה המתאימה לכולם או לשים מוסיקה מעולמם של הדיירים. מומלץ לשאול את הדיירים איזו מוסיקה הם אוהבים ולגוון.

**האם השמענו את הדיסק הזה כבר יותר מדי פעמים השבוע?** פעמים רבות קיים דיסק אחד או שניים ואנו מחליפים ביניהם שוב ושוב. עלינו לחשוב הן על הדיירים והן על הצוות. חשוב לגוון ולא לחזור על אותם השירים כל יום.



**האם הטלוויזיה מוסיפה או גורעת מהאווירה?** בבתים רבים הטלוויזיה מהווה רעש רקע לחיים, מטשטשת את השקט ויוצרת תחושה שאנחנו לא לבד. אך במוסד, לעיתים אין באמת מי שצופה בתוכניות, הצוות עסוק במטלות הלא נגמרות ואף אחד לא שם לב מה משודר והאם זה תורם לאווירה או פוגע בה. נסו כמה פעמים ביום לבדוק - מה רואים? האם מישהו מסתכל? אולי נשים מוסיקה קלאסית? שירי ירושלים? או פשוט נהנה מקצת שקט?

**מוסיקת חגים וימי הולדת:** פעמים רבות בחגים ובחגיגות ימי הולדת משמיעים שירי עם המוכרים לכולם. ישנם דיירים (בעיקר תשושי נפש) אשר דווקא המוסיקה הזו מעוררת אותם ומשמחת את ליבם. אולם עלינו לשים לב, כי המוסיקה ששמנו מבוצעת באופן מכבד ולא בטון המתאים לילדי גן. עלינו לזכור כי החגיגה היא בבית של אנשים מבוגרים ולא בגן ילדים ולכן יש למצוא את הביצועים המתאימים.

**מוסיקה המותאמת לשעת היום:** לכל שעה ביום יש את הקצב שלה. הזמן להתעורר, אמצע פעיל של היום, זמן האוכל וכדומה. עלינו להתאים את המוסיקה למצב הרוח של אותה השעה - רגוע בבוקר (גם אם הצוות ער כבר מ-5:00 עבור הדיירים זה בוקר), מוסיקה מתאימה לפני המקלחת, לקראת פעילות הדורשת ערנות וכדומה. שימו לב האם המוסיקה ברקע מתאימה לזמן ביום וכן השתמשו במוסיקה כדי ליצור את האווירה המתאימה.

**מוסיקה מרגשת ומנחמת:** האם זכור לכם שיר שכששמעתם אותו הרגשתם שסופסוף מישהו מבין אתכם? את כאבכם? את אהבתכם? למוסיקה יש כוח לנחם, לעטוף אותנו, לרומם את נפשנו ולהקל על הבדידות. כאשר אנו מוצאים מוסיקה המנחמת את הדיירים, מתחברת אליהם ישר ללב, מרגשת ומעוררת זיכרונות, אנו מעניקים להם מתנה גדולה.

רשימת שמע (PLAY LIST) - איך עושים את זה?

- יושבים עם כל דייר ושואלים אותו על המוסיקה שאהב בצעירותו.
- מנסים להשמיע לו, מהפלאפון, מהמחשב או מאייפד כמה שירים, ניגונים, פיוטים, קונצרטים אשר הוא מציין את שמם או שהיו מוכרים ואהובים עליו ביותר.
- מומלץ להיעזר בבני המשפחה המכירים את האדם.

- שימו לב כיצד הדייר מגיב לשירים, רשמו לכם אילו שירים עוררו רגש, הבעה, אמירה או התייחסות מיוחדת.
- הכינו רשימת שמע של השירים אשר ניכר היה כי ריגשו יותר מכל.
- פרסמו את הרשימה הזו, תלו אותה בחדרו של הדייר כדי שגם הצוות וגם המבקרים יכירו אותה.
- אם הדייר חווה רגעים של חוסר שקט אפשר לתת לו להאזין למוסיקה שלו, הן במרחב הציבורי כך שכולם שומעים והן בחדרו (או עם אוזניות, אם יש והוא מסכים לשים).
- בקשו מהצוות לשתף אתכם אילו שירים הם אוהבים? אילו שירים מרגיעים ומרגשים אותם? אם זה בשפה פחות מוכרת - בקשו שיתרגמו לכם ולקהילה מה המשמעות של השיר, שיסבירו עליו, כדי לחבר את הקהילה ואת יתר חברי הצוות. בימי הולדת של הצוות ניתן בהפתעה לשיר או לשמוע יחד את השיר שהם בחרו. גם רשימת השמע של הצוות יכולה להיות מפורסמת במרחב המשותף.
- ניתן לבקש בכל מפגש קהילה, שמישהו אחר יבחר שיר לשמוע יחד במפגש הבא. חשוב לרשום את השירים וכך לאסוף רשימת שמע של הקהילה. אל תשכחו לשאול על השיר: מדוע הוא נבחר? מה הוא מעורר באדם שבחר בו? מה הוא מעורר בחברי הקהילה?
- פרידה דרך שיר: כאשר אדם נפטר אפשר לשמוע יחד את השירים שהוא בחר ובכך לזכור ולכבד את זכרו.

## לתפוס את הרגע - שימוש בצילום בקהילה

בעבר, צילום היה ברשותם של אנשים עשירים, שמור לאירועים מיוחדים כחתונה, חג או אירוע מרגש אחר. בימינו, הצילום נגיש לכל אדם וכל כיס. אם בעבר הצילום היה נעשה רק לעיתים רחוקות, הרי היום אנשים מצלמים הרבה, מתעדים כל רגע בחיים, משתפים באמצעות צילום אירועים רבים. תרבות ה"סלפי" חוגגת. יש המעבירים על כך ביקורת, אך חשוב למצוא גם את החיובי ולהשתמש בצילום ככלי לעידוד הקהילה וחיזוקה.



הצילום מאפשר לקדם שיח ותקשורת בלתי מילולית, להנציח אירועים

ותכנים על גבי תמונה או מסך ובכך לתת לאותם רגעים משמעות המאפשרת התבוננות, דיון ומחשבה. את השימוש בצילום ניתן לעשות הן בקבוצות קטנות ויחידים והן בקבוצות גדולות ובמפגשי קהילה.

### **להלן רעיונות אחדים לשימוש בצילום בחיי היומיום של הבית בכלל ובקהילה בפרט**

- צילום אירועים משותפים על ידי הדיירים עצמם. בחירת חבר אחד או שניים מהקהילה שיהיו אחראים על תיעוד אירועי הקהילה, בכלל זה תיעוד של פרויקטים מסוימים, למשל שיפור מראה החדרים – לפני ואחרי, צילום שלבים שונים בתהליך. ניתן להפיץ צילומים אלה למשפחות וגם לתלותם במקום.
  - צילום כאמצעי לעידוד שיחה ודיון בנושאים שונים.
  - צילום פורטרטים: צילומי פנים אחד של השני בקהילה.
  - צילום האזור והסביבה של הבית. טבע, אנשים ודומם. לאחר מכן כל אחד יכול לספר מדוע בחר לצלם דווקא את הדברים הללו.
  - צילום אנשי צוות והקמת תערוכה: כל דייר מצלם איש צוות אהוב, כותב עליו כמה מילים ומקימים תערוכה כאות הערכה לצוות.
  - התבוננות משותפת בתמונות מכתבי עת – נופים, מקומות שטיילנו בהם, אנשים, נשים, לבוש וכדומה.
  - אפשר לבקש מבני המשפחה להביא תמונות של הדייר מהעבר, לשוחח עליהן ואף לערוך חידון לצוות – מי הדייר המופיע בתמונה.
  - צילום אירועי היומיום במוסד, רגעי חיים של הקהילה. לאחר מכן אפשר להקרין על מסך ולשוחח עליהם. לא פעם בדרך זו מגלים דברים חדשים, שלא היו מוכרים לדיירים, זווית ראייה חדשה על דברים מוכרים.
- הצילום מאפשר לנו להגיע למעמקי הנפש ולעקוף הגנות הקיימות שם בדרך כלל, בעיקר במוסדות ובמקומות שבהם האדם לא תמיד מרגיש בטוח ונינוח. חשוב לזכור, כי הגנה היא חיובית ומאפשרת לאדם לתפקד גם במצבים קשים וגם במהלך היומיום, אך לעיתים הפחתת הצורך בשימוש בה מעניקה רווחה לאדם ומאפשרת לו לשוחח על רגשותיו, חששותיו ותחושותיו לגבי חייו.

## **שימוש בדמיון מודרך**

**דמיון מונחה-מודרך הוא כלי פשוט לשימוש אשר מאפשר להרפות את הגוף ולתת לדמיון וליצירתיות להשפיע על כל מהותנו. דמיון מודרך תורם לשחרור מתחושות מתח, פחד, חוסר אונים וחרדה. כאשר אנו משתמשים בדמיוננו, המוח מגיב באופן מידי ומתחיל לעבוד.**

**אדם המרותק לכיסא גלגלים או למיטה יכול לדמיין את רגליו הולכות, את ידיו מחבקות אדם אהוב, יכול לדמיין שהוא על חוף הים או על הר גבוה. כאשר הדמיון עשיר וצבעוני המוח מגיב כאילו באמת כל זה קורה, ולכן יש השפעה ישירה על הגוף והנפש ועל משאביו של האדם.**

**מחקרים מראים, כי אנשים אשר עושים הרפיה ודמיון מודרך במהלך שעות העבודה, מצליחים להביא תפוקה טובה יותר ואיכותית יותר. גם אנו, חברי הצוות במוסדות, יכולים לאמץ גישה זו, לעצור לרגע מהמרוץ המטורף, לעצום עיניים ולהירגע.**

**קיימים באינטרנט (וכן ברשימת המקורות בסוף חוברת זו) אתרים רבים הנותנים הנחיה ברורה כיצד לקיים דמיון מודרך, כולל רקע של מוסיקה מרגיעה. אפשר להשמיע אותם לאדם היחיד ולקהילה כולה או ללמוד מהם כיצד להנחות מפגש של דמיון מודרך.**

במה יכול דמיון מודרך לסייע לנו בקהילות ובמוסדות?

**חיזוק כוחותיהם הפנימיים של הקשישים:** בעזרת דמיון מודרך ניתן לחזק את הדיירים אשר נמצאים לעיתים בדיכאון, חשים מתוסכלים ובודדים.

דמיון מודרך עוזר לנפש להתרומם, לראות את החיובי ולנוח. בעזרתו אפשר לעודד את חברי הקהילה, לקחת אותם מחוץ לכותלי המוסד, להשיבם לביתם, לרחוב שבו גדלו, לפארק פורח או לבית קפה, שבו השמש החורפית מחממת את פניהם בעדינות.

הוסיפו נשימות עמוקות ותנו לכל דמיון כמה רגעים לשהות בתוכו. הוסיפו פירוט של ריח, רוח, מה רואים, מה חשים וכדומה.

**שיפור תחושת ההווה של הקשישים:** דמיון מודרך עוזר לאדם להיות ב"כאן ועכשיו" שלו. לצערנו, דיירים רבים לא מרוצים ממקומם, מיכולותיהם הפיזיות וגם לא ממצבם המשפחתי. הם אינם בביתם והדבר יוצר מצוקה. דמיון מודרך עוזר לעבור למציאות מקבילה, ולו לכמה רגעים. כאשר אנו

מדמיינים דבר מה הגוף מגיב כאילו זוהי המציאות. כאשר אדם מדמיון כי הוא בביתו, או בשדה פורה, על שפת הים או פשוט במקום מוגן, המוח שלו מגיב לכך ומרגיע את מערכת העצבים.

**התמודדות עם חרדות וכחדים:** כל אדם אשר עובר שינוי קיצוני בחייו, חווה משבר. לעיתים הוא יעבור את המשבר באופן קל ואף יצא ממנו מחוזק, אך לעיתים, בעיקר כאשר המשבר הוא במישור פיזי ומשנה את אורחות חייו בצורה קיצונית – האדם יחווה תקופה של חששות, פחדים ותלות. בעזרת דמיון מודרך ניתן לתת לאדם רגע של הרפיה. השרירים נחים, המחשבות מפסיקות להתרוצץ בראש, ההאשמות העצמיות או על הסובבים עוצרות ונותנות לאדם רגע של שקט, רגעים שיש בהם כוח רב.

**חיזוק הקשרים בין חברי הקהילה ובין הצוות:** חוויות משותפות מחזקות ומחברות בינינו. חוויה קבועה של דמיון מודרך, אשר נותנת גם לצוות וגם לדיירים רגע משותף של שקט, מחברת בין האנשים והופכת את היומיום שלהם לרגוע יותר. ניתן להכניס דמיון מודרך לסדר היום הקבוע של הקהילה.

**חיזוק המערכת החיסונית:** דמיון מודרך משפיע על המנגנונים הפיזיולוגיים שלנו בשני אופנים מרכזיים: האחד, הוא מפעיל את המערכת הנפשית, עצבית הורמונלית בגופינו אשר עובדת בקשר ישיר עם המערכת החיסונית. מחקרים בתחום מראים, כי בעזרת דמיון מודרך ניתן להשפיע על מערכת החיסון ולגרום לה לעבוד בצורה יעילה יותר וכן לייצר תאים חיוניים בצורה אפקטיבית יותר. השני, הדמיון מפעיל אזורים שונים במוח על ידי הפעלת רשתות עצביות המשפיעות ישירות על תחושת החוויה האישית, הרגשות ודרכי החשיבה של האדם. דמיון מודרך עוזר להפחית מינוני תרופות לשיכוך כאבים וכן להכנה לקראת מעברים בחיים.

כאשר האדם עובר דמיון מודרך המכין אותו לבאות (מעבר, ניתוח, שינוי) הוא יחווה את השינוי בזמן אמת, בצורה רגועה יותר כאילו הוא כבר "היה שם" וצלח זאת בהצלחה.

**רגיעה לפני שינה:** ניתן לעצום עיניים יחד עם הרפיה מוקלטת בעת הכניסה למיטה לשנת הלילה. כך ניתן לעצור מחשבות טורדניות וכתוצאה מכך, לעזור לדיירים להירדם בקלות רבה יותר. בנוסף לכך, ההקלטה המרגיעה משקיטה את רחשי המוסד ומטשטשת אותם. גם בעת השינה, המסרים המרגיעים נקלטים במוח ומעודדים מנוחה רגועה וחלומות נעימים.

הכלים הבסיסיים של הדמיון המודרך ניתנים לביצוע באופן עצמאי די בקלות.

כאשר אנו חושפים אותם לדיירים ולצוות אנו מעניקים לכם כלי אישי, שבו יוכלו לעשות שימוש ברגע שהם יזדקקו לו, ללא צורך בעזרה חיצונית.

## **דמיון מודרך יכול לשמש לאדם כאזור מפלט שבו הוא אינו נזקק ואינו תלוי. הוא עצמאי לחלוטין.**

### **תשובות לשאלות נפוצות**

- **היכן לערוך את מפגש הקהילה?** יש לבחור בחלל הגדול ביותר שקיים במוסד, שבו אפשר להושיב את המשתתפים במעגל.
- **מתי לערוך את המפגש?** יש לפנות את לוח הזמנים כך שאפשר יהיה לערוך את הפגישה כל יום באותה השעה. יום קבוע, לפחות פעם בשבוע. אפשר בבוקר או בשעות אחר הצהריים.
- **את מי צריך לערב כדי לגרום לתוכנית קהילה צומחת להתממש?** יש לזהות תומכים פוטנציאליים מקרב הדיירים, אנשי הצוות ובני המשפחות.
- **איך להפיח בבית שוב ושוב את רוח התרבות החדשה?** יש לשתף את אנשי הצוות בפגישות הקהילתיות. כמו כן, יש לקיים באורח תמידי הכשרה לצוותים, תוך כדי העבודה בבית.
- **כיצד ניתן לנהל מפגש כאשר הדיירים דוברי כמה שפות?** בחירת איש צוות הדובר את שתי השפות ויכול לתרגם לשתי השפות. בקשה מאיש צוות, בן משפחה או דייר המדברים את השפה להצטרף למפגש ולתרגם את דברי מפתח הקהילה לדייר וכן את דברי הדייר חזרה לקהילה. קיום קהילות נפרדות לפי שפות (פחות מומלץ), שילוב קהילות של כולם בחלק מהשבוע ומפגש קהילות לפי שפה פעם בשבוע.
- **האם ניתן ליצור קהילות של יותר מ-40 דיירים?** הגודל המומלץ לקהילה הוא 7-35 אנשים, אולם יש בתים שבהם פועלות קהילות אחדות. במקרה כזה, קהילה אחת מזמינה את הקהילה השכנה למפגש משותף, הדיירים מחליטים על מה ידובר במפגש, מה יהיה הכיבוד (כפי שמארחים בבית) ואף מכינים הזמנה. במפגשים אלו כמות המשתתפים עולה על 40, אך איכות המפגש אינה נפגעת.
- **מה עושים אם מפתח הקהילה עוזב את הארגון?** ראשית, עורכים

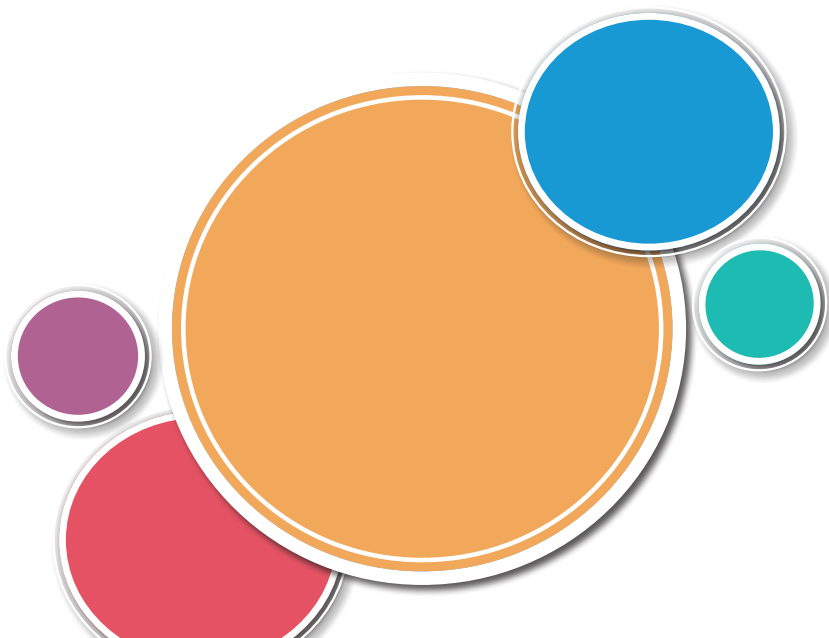
לו מסיבת פרידה, שנית, מבקשים ממנו להנחות את מחליפו בנושאי הקהילה. אם אין חפיפה, נותנים למפתח החדש את החוברת כדי שילמד ונעזרים בחברי הקהילה ובאנשי הצוות המכירים את הרעיונות המרכזיים והמנוסים בארגון מפגשים. עזיבה אינה סיבה להפסיק את מפגשי הקהילה. זו אחת הסיבות שבגללן כדאי ללמד כמה שיותר אנשי צוות את העקרונות המרכזיים ולשמור על קשר בינם לבין הקהילה לאורך התוכנית.

- **מה עושים כשהצוות משתף פעולה, אך המנהל לא?** מזמינים את המנהל רשמית למפגש קהילה, מספרים לו בנוכחות הדיירים על הקהילה ומבקשים גם מהדיירים שיספרו לו, ישאלו אותו שאלות ויברכו אותו. מומלץ לחזור על כך כל שלושה חודשים, וכך גם לגבי שאר אנשי הצוות.

- **מה עושים במקרה של מחלקה סיעודית רועשת ולדיירים יש בעיות שמיעה או כאשר רק דיירים מעטים משתתפים?** יש כמה אפשרויות לפתרון בעיה זו. ניתן לנסות את כולן ולהתאים כמה מהן לקהילה:

- רצוי להושיב יחד, זה לצד זה, את הדיירים השומעים/התקשורתיים, כדי לחבר יותר ביניהם, אולם הקפידו לפנות אל כל חברי הקהילה ולא רק אליהם.

- ניתן לערוך מפגשי "גרעין", שבהם ייפגשו רק אותם אנשים חזקים יותר ולאחר מכן להגדיל את הקהילה לכולם, או לקיים יום בשבוע את מפגשי הגרעין ויום מפגש של כולם. כך נחבר בין שני רובדי הקהילה.



צריך שכל איש ידע וישקול שמטבע בריאתו יחיד הוא בעולם  
ולעולם איש בחיים לא ידמה לו.

אילו היה אי מי שווה - דומה לו, אזי חפץ לא היה בקיומו שלו.  
אך אל נכון, כל אחד ואחד משהו חדש הוא בעולם  
וטוב אם יעשה את ייחודו לשלמותו, כי בהיעדר אותה שלמות  
תתמהמה ביאת המשיח.

**רבי נחמן מברסלב**

## מחשבות לעתיד

- מהן הדאגות הגדולות ביותר שלכם?
- מהם החששות והאתגרים האישיים הגדולים ביותר שלכם?
- מהן התקוות הגדולות ביותר והחזון שלכם לגבי הפוטנציאל של קהילה צומחת?
- שינוי תרבותי הוא חיבור החזון עם התכלית המעשית.
- אלה הם שני קטבים שיש להשלים עמם ולקבלם אצל כל אחד מאתנו בשעה שאנו מתכוננים לעשות את מה שנדרש. זאת, כדי להקים את תרבות הקהילה הצומחת במוסד.
- התהליך מתחיל בבחינה עצמית.
- חישובו על דרכים שבהן אתם באופן אישי תצטרכו ללמוד ולצמוח כדי להוסיף את הממד של מפתח קהילתי לתפקידכם.

**נספח א':  
הרצאה לצוות**



## מטרות ההרצאה:

לחבר את הצוות לנושא הקהילה.

עלינו להבהיר לצוות, כי הם שותפים מלאים לתוכנית וכי לא מדובר ב"עוד הפעלה" של מדריכת התעסוקה, אלא בתוכנית שהבית מאמץ לעצמו כדרך חשיבה, כתפיסה וכביצוע.

## משך ההרצאה ומשתתפיה:

ההרצאה הראשונה מיועדת לצוות ואורכה כ-45 דקות. נזמין אליה את אנשי המקצוע האלה: אנשי ההנהלה, עובדים סוציאליים, אחיות ראשיות, רופאים, מטפלים, אם הבית, פיזיותרפיסטים, מרפאות בעיסוק, מדריכות תעסוקה ומתנדבים. אמנם לא תמיד מתאפשר להביא את כולם, אך זו צריכה להיות השאיפה. בית שמשתתפים בו כמה שיותר אנשי צוות, יהיה בית שבו הקהילה תצמח באופן מיטבי.

## התארגנות לפני ההרצאה

- יש לארגן מקום נוח להרצאה, לשבת במעגל או בחצי גורן, לא בשורות.
- מומלץ לארגן כיבוד קל; הדבר תמיד מוסיף למצב הרוח ולהיענות הדיירים להשתתף.
- יש לארגן לוח מחיק או לוח כתיבה וצבעים, טושים.
- יש לארגן כל זאת מראש.

## מהלך ההרצאה

1. פתחו בסבב לחיצות ידיים לכולם. אמרו במאור פנים "שלום וברוכים הבאים" ושאלו לשמם של אלו שאתם לא בטוחים לגביהם.
2. הציגו את עצמכם, את תפקידכם בארגון ומדוע לתחוש אתכם התוכנית "קהילה צומחת" מתאימה ודרושה בארגונכם.
3. הסבירו בתחילת ההרצאה מה לוח הזמנים של היום: 45 דקות הרצאה, לאחר מכן כל הצוות מצטרף לעוד 45 דקות של הדגמה במחלקה

ולאחר מכן כל הצוות חוזר לסיכום של כ-15 דקות.

4. שאלו אם מישהו מוכן לשתף בסיפור על דייר שהיה משמעותי עבורו ושהוא זכור לטוב (מההווה או מהעבר). הקפידו לאורך כל ההרצאה ואחריה להשתמש במילה "דייר" ולא "מטופל".

5. תוך כדי השיתוף רשמו את התכונות שעולות: קשר, אדם שמח, אופטימי, "הזכיר לי את" וכדומה.

6. שאלו את הצוות האם היה להם קשר קרוב יותר לאותם האנשים, ואם כן, כיצד והאם הוא השפיע על יחסם אליהם - בבוקר, בערב, במקלחת וכדומה. הדגישו כי ככל שאנו מיטיבים להכיר אדם מסוים והוא אותנו, הקשר הנוצר מביא עמו ברכה גדולה לשני הצדדים.

7. הסבירו כי על פי משנתו של אדלר\*, כל אדם, בכל מקום שבו הוא נמצא,

צריך לחוש **אני** (ציירו זאת על הלוח):

אהוב / נחוץ / יכול

8. עברו על כל מושג ובררו את משמעותו עבור הצוות: מה זה אומר להיות אהוב? איך אפשר לדעת שאנחנו אהובים? מה זה להיות נחוץ? עבור מי אתם נחוצים? עבור מי הדיירים נחוצים? מי זקוק להם? למה אנו מסוגלים? למה הדיירים לא מסוגלים?

9. ציירו על הלוח את השרטוט הבא והסבירו כי לאורך כל היום אתם מזמינים אותם לנוע על הציר בין מי שהם - אני, מה אני חושב, מה אני מרגיש – לבין מה שעובר על הדייר, הזקן.

הדייר הזקן

אני

\* אלפרד אדלר היה רופא יהודי-אוסטרי שייסד את הפסיכולוגיה האינדיבידואלית. משנתו נבנתה בהשראתו של עמנואל קאנט והפילוסופיה הטוענת כי הסובייקטיבי הוא האובייקטיביות היחידה, כלומר, המציאות שאליה האדם נחשף לאורך חייו היא המציאות הרלוונטית והיחידה בעבורו. כאשר האדם משתנה גם מציאותו משתנה. העיקרון המרכזי במשנתו הוא הבחירה החופשית; האדם יכול לבחור את האופן שבו יכרש את מציאות חייו, וכך לברוא את המציאות שהוא רואה סביבו.

10. הקריאו את הגדרת הזקן (בפתיחה של חוברת זו) שאלו אותם האם הם מסכימים עמה. האם כך העולם בחוץ רואה את האדם הזקן?

ובארגונכם? האם באמת אנו רואים כל זקן, בכל מצב פיזי וקוגניטיבי, כאדם המסוגל לצמוח ולגדול?

11. הסבירו את הרקע של "קהילה צומחת": את הקהילה הצומחת הקים אדם בשם בארי ברקן בשנת 1977, מתוך תחושה חזקה כי המציאות הקיימת במוסדות איננה נכונה. ברקן הבין כי אדם שנתלש ממקום מגוריו, מסביבתו הטבעית, ומובא לבית האבות מכורח הנסיבות ולא מתוך בחירה אישית, חווה טראומה גדולה, ויהיה זה בית האבות הטוב והמסור ביותר. לעזוב בית - מטבח, כורסה, שכנים, ספרים, תמונות, חום, אהבה, זיכרונות וכל מה שמגדיר לכל אחד ואחת מאתנו מה זה בית - זו חוויה קשה ביותר.

נוסף על כך, האדם זקוק לשייכות, לאנשים המכירים אותו, הנותנים לו כבוד ויודעים מי הוא ומה עשה בחייו, לאנשים שאֵתם יוכל לשוחח ולחלוק חוויות היומיום. על כן, ברקן הקים את הקהילה הצומחת, הנקראת באנגלית Regenerative Community ("קהילה מתחדשת").

בשנת 2011 הגיע ברקן ארצה והביא עמו את הבשורה. נכון ל-2019 קיימות מעל 140 קהילות צומחות לאורכה של ישראל ולרוחבה, בכל סוגי המחלקות, וגם אנו רוצים להצטרף למשפחת הקהילות הללו. ייתכן כי כמה מהדברים שייאמרו כאן לגבי מהלך הקהילה יעוררו בכם את התחושה ש"אנחנו כבר עושים את כל זה פה". אין כוונתנו למתוח ביקורת, אלא רק לשדרג את המצב הקיים.

12. הסבירו מהי קהילה צומחת: מפגש של שעה, לפחות פעם בשבוע, וכל המרבה הרי זה משובח. במפגש זה יש לנו "עמוד שדרה" הנותן לנו בסיס יציב למפגש.

**רשמו על הלוח: "עמוד השדרה של הקהילה":**

**קבלת פנים:** לחיצות ידיים לכולם, כפי שעשינו כאן. מה זה נותן לנו, לדעתכם?  
מה זה מעניק לדיירים?

**שיר פתיחה:** מי כאן אוהב מוסיקה? מדוע? שאלו את הצוות מה מעוררת בהם המוסיקה ומה היא מעניקה לנשמתם. הסבירו כי מוסיקה היא שפה מעל למילים, היא מקדמת את השלווה ואת האחדות של השרים בצוותא. הקהילה מזמינה שירים רבים וניגונים לתוכה.

**התעמלות קלה:** אם בשירה הערנו את הנפש והנשמה, בהתעמלות אנו מעירים קצת את הגוף.

**חדשות הבית:** שאלו את הצוות מהו בית ומה הופך מקום לבית. תנו לכמה אנשים להתבטא, עזרו להם לפתח את הנושא. מהו ריח של בית? איזו תחושה הוא משרה? האם מדובר רק בקורת גג או יותר מכך? הסבירו, כי כל אחד רוצה לדעת מה קורה בבית שלו, מי הגיע, מה חדש. על כן בחדשות הבית מספרים על דיירים חדשים ומזמינים אותם למפגש שיספרו מעט על עצמם, חוגגים ימי הולדת, מתכננים יחד את אירועי החג ומודיעים הודעות, תוך השתתפות ערה של הקהילה. כמו כן ניתן לשוחח על אלו שנפטרו ועל קשיים הקיימים בבית.

**חדשות מהעולם:** שאלו את הצוות האם לאחרונה שמעו משהו מעניין ופיקנטי שמיד רצו לשתף בו את האחרים. הסבירו, כי בחדשות העולם מספרים לא על מקרי רצח וגניבות, אלא על גילויים מעשירים שקרו בעולם, המרוממים את הרוח ומעשירים את עולמם.

**דיון:** הסבירו כי הדיון הוא לב המפגש. בדיון אנו מעלים נושא שיוצר חיבור משמעותי באמצעות שיח בין הדיירים. הדגישו, כי יש חשיבות גדולה ביותר להשתתפותם בדיון, אפילו אם הדבר דורש לשבת עם חברי הקהילה פעם בשבוע לכמה דקות, להקשיב להם ולהביע את דעתכם.

**שיר סיום:** אנו מסיימים את המפגש בשיר סיום, כדי לחבר בין המשתתפים ולסיים בשמחה.

**סיכום המפגש:** סכמו את המפגש והזמינו את חברי הצוות להדגמה הראשונה במחלקה. הזכירו להם כי מיד לאחר ההדגמה תשובו לסיכום.

## נספח ב': דוגמה למפגש קהילה ראשון

זכרו כי המפגש הראשון הוא שיעור לכולכם יחד, על כן חשוב להסביר לכולם את משמעותו של כל שלב. כמו כן, חוזרים בו על מה שהיה עם הצוות. זה חלק מהמטרה. במפגשי הקהילה הבאים לא יהיה צורך להסביר כל שלב, אלא פשוט לעשותו. עברו שוב לפני הפעילות על המידע בגוף החוברת.

### נקודות שיש לשים אליהן לב במפגש הראשון

בקבלת הפנים לחצו ידיים לכולם, גם לאנשי הצוות, והזמינו אותם להיות חלק מהמעגל. לאחר מכן הסבירו מי אתם ומדוע כל הצוות נוכח כאן:

"שלום לכולם, היום נלמד יחד - צוות ודיירים - תוכנית חדשה בשם 'קהילה צומחת'. אני מזמינה את כולכם להיות חלק מהמפגש בתקווה שתמשיכו גם בעתיד".

רגע לפני שמתחילים שאלו: "מה זו קהילה? מה הופך אנשים לקהילה? האם אתם חלק מקהילה?" בקהילה יש עזרה הדדית, שותפות, שייכות וכדומה. אמרו כי ברצונכם לחזק פה בבית הזה את כל אלו ועל כן אנו מתחילים בתוכנית...

הפנו את תשומת לב המשתתפים, כי הדבר הראשון שעשיתם היה ללחוץ את ידיהם. שאלו אותם מה ההבדל בין ללחוץ יד לכולם לבין לומר לכולם יחד "שלום". הגיעו למסקנה שלחיצת היד מאפשרת להעביר מסר אישי לכל אחד ואחת: "אתה חשוב. את חשובה".

### נקודות להעלות בזמן ההדגמה

**שיר הפתיחה:** שאלו את הדיירים מי אוהב מוסיקה. את אלו שהצביעו שאלו: "מדוע? מה מוסיקה עושה לך? מה היא מעוררת בנו?" הסבירו, כי בקהילה אנו שרים יחד כדי לחבר את הלבבות. מוסיקה מחברת תרבויות. בחרו יחד שיר ושירו אותו. הכריזו, כי מעתה כך תפתחו כל מפגש.

**התעמלות:** הסבירו כי לאחר שעוררנו את השמחה בעזרת השירה, נעורר את הגוף בעזרת מעט התעמלות. עשו חמש דקות התעמלות קלה. שימו לב! אל תניעו את ידיכם לצדדים. אלו היושבים במעגל אינם יכולים לעשות זאת.

**חדשות הבית:** אמרו כי עכשיו תדברו על חדשות בית, אך רגע לפני כן שאלו: "מה זה בית? מה הופך מקום בית?" פנו בשאלתכם גם לדיירים וגם לצוות. ספרו מה חדש בבית, הציגו דייר חדש שהגיע, אירוע שעומד לקרות, הזמינו למרכז המעגל את אחד מהמטפלים, שירו לו "אנשים טובים באמצע הדרך" או "תודה על כל מה שנתת". בקשו מהקהילה לברך אותו או לשאול אותו שאלות, וכמובן הודו לו. הסבירו כי חדשות הבית זה המקום שלהם להעמיק בהכרת הבית, הדיירים והצוות. זה המקום להעלות בקשות, להזמנת צוות רחב ולתכנון דברים משותפים.

**חדשות מהעולם:** ספרו על משהו מופלא ששמעתם לאחרונה – טיסה למאדים, מחקר חדש על מחלת הסרטן, תרופה למחלת האלצהיימר, חתונה מיוחדת, גילוי חיים בעולם החיצון וכדומה. נסו לפתח דיון קטן מתוך הנושא. הסבירו, כי גם כשאנו פה אנו רוצים לגדול ולהתפתח.

לאחר חלק זה ספרו כל מה שעשיתם עד עכשיו: "לחצנו ידיים, שרנו את השיר, עשינו מעט התעמלות, שוחחנו על חדשות הבית, מעט על חדשות מהעולם, ועכשיו אנו מגיעים ללב של המפגש – הדיון".

**הדיון:** מאפשר לנו להכיר זה את זה יותר לעומק. הסבירו, כי כל פעם מפתח הקהילה או מישהו מהדיירים יביא נושא לדיון משותף. לאורך המפגש חזרו על דברי הדיירים: "גב' כהן מספרת כי כשהייתה בת שלוש קרה לה נס... במפגש היום נתחיל בשאלה. בחרו לכם נושא לדיון ראשון, עדיף משהו פיקנטי, מעורר ומפתיע שמעניין אתכם. לדוגמה: מה עדיף – להיות גבר או אישה? מה מיוחד בלהיות אישה? מה גבר יכול ללמוד מהאישה? מה האישה יכולה ללמוד מהגבר? הגיעו למסקנה, שלכולנו יש מה ללמוד זה מזה, ממש כמו בקהילה. תנו זמן לכל אחד להתבטא, אל "תרוצו" ואל תשכחו לשאול גם את הצוות. נושא נוסף לדוגמה הוא ניסים: מהו נס? מתי קרה לכם נס? מי מוכן לשתף אותנו בנס שקרה לו? מדוע אנו אוהבים סיפורי ניסים? אפשר לספר סיפור מוכר על נס. ציינו כי החיים הם נס, וכשאנו חולקים אותם עם עוד אנשים הנס גדל.

הדגישו, כי רעיונות נוספים מופיעים באתר שלנו או באתרים נוספים אשר מצוינים בסוף חוברת זו.

לאחר הדיון סכמו את הנאמר והקריאו את "האני מאמין" של קהילה צומחת - הגדרת הזקן. שאלו את הדיירים מה דעתם על הנאמר. הדגישו, כי האמונה הבסיסית ביותר של הקהילה היא ההגדרה הזאת, וכי הקהילה והמפגשים באים להדגיש את המציאות הזאת בחיי הבית.

**שיר סיום:** בחרו עם הקהילה שיר סיום. הסבירו כי השיר משאיר אותנו עם רוח לנשמה, עם שמחה בלב.

**הודו לכולם** על השתתפותם והודיעו להם מתי יתקיים המפגש הבא. קיימו מפגש נוסף מיד באותו השבוע או שבוע לאחר מכן. קבעו יום ושעה קבועה ורשמו במקום גלוי.

## נספח ג': דוגמה לשיחת סיכום עם הצוות

שיחת הסיכום עם הצוות נערכת מיד לאחר ההדגמה של הקהילה. שאלו את חברי הצוות מה ראו ומה חוו. תנו לכמה שיותר אנשים להתבטא. הסבירו להם שוב, כי אתם מבקשים את השתתפותם במפגשי הקהילה הבאים וכי ישתפו את הקהילה במחשבותיהם, באירועים משמחים בחייהם וכדומה.

שתפו את אמונתכם בתוכנית, את התקווה ואת ההבנה, כי הקהילה הצומחת היא כלי לשינוי משמעותי, לתפיסת עבודה שבה האדם במרכז, שלפיה על הצוות להכיר את הדיירים, ולא פחות מכך – שהדיירים יכירו את הצוות, משום שלעיתים קרובות חברי הצוות משמעותיים בחיי הדיירים יותר ממשפחותיהם וכי חובתנו לעשות את כל הנדרש כדי שיהיו להם חיים טובים, משמעותיים, ללא בדידות, חוסר אונים ושעמום.

הודו להם שוב על השתתפותם, אָמרו כי תשמחו לכל רעיון ושיתוף.

לאחר השיחה עם הצוות, מומלץ לשבת עם מפתחי הקהילה כדי להבהיר שאלות נוספות, לעבור על האתר, על החוברת ולהתייחס לנקודות קריטיות, כמו תפקידו של מפתח הקהילה, התפתחות הקהילה וכדומה.



# נספח ד': טקסטים ושירים לטקס פרידה מאדם שנפטר

"הגיע הזמן להיפרד; לגביי הגיעה העת למות ולגביך  
להמשיך לחיות. מי מאתנו יוצא לדרך טובה יותר - גלויה  
התשובה לאלוהים בלבד"  
(סוקרטס)

יִתְגַּדֵּל וְיִתְקַדַּשׁ שְׁמִיָּה רַבָּא.

בְּעֶלְמָא דִּי בְּרָא, כְּרַעוּתָהּ. וְיִמְלִיךְ מַלְכוּתָהּ, וְיַצְמַח פְּרָקְנָה,  
וְיִקְרַב מְשִׁיחָהּ.

בְּחַיִּיכוֹן וּבְיוֹמֵיכוֹן וּבְחַיֵּי דְכָל-בֵּית יִשְׂרָאֵל, בְּעֶגְלָא וּבְזִמְן  
קָרִיב, וְאָמְרוּ אָמֵן.

[אמן יהא שְׁמִיָּה רַבָּא מְבָרַךְ, לְעַלְמֵי עֵלְמֵיָא]

יְהֵא שְׁמִיָּה רַבָּא מְבָרַךְ, לְעַלְמֵי עֵלְמֵיָא

יְתַבְרַךְ וְיִשְׁתַּבַּח וְיִתְפָּאֵר וְיִתְרוֹמֵם וְיִתְנַשֵּׂא וְיִתְהַדָּר  
וְיִתְעַלֶּה וְיִתְהַלָּל, שְׁמָה דְקַדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא.

לְעֵלָא מִן-כָּל-בְּרַכְתָּא, שִׁירְתָּא, תְּשַׁבַּחְתָּא וְנַחְמְתָּא  
דְאָמִירוֹ בְּעֶלְמָא, וְאָמְרוּ אָמֵן.

יְהֵא שְׁלָמָא רַבָּא מִן שְׁמֵיָא וְחַיִּים עֲלִינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל  
וְאָמְרוּ אָמֵן.

עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמְרוֹמָיו, הוּא בְּרַחֲמָיו יַעֲשֵׂה שְׁלוֹם עֲלִינוּ,  
וְעַל כָּל-עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל, וְאָמְרוּ אָמֵן.

## היה לי חבר היה לי אח

מילים: יורם טהרלב

לחן: יאיר רוזנבלום

## לכל איש יש שם

מילים: זלדה

לחן: חנן יובל

## אסיף

מילים: איתמר כרת

לחן: נעמי שמר

## חלומות שמורים

מילים: אהוד מנור

לחן: מתי כספי

# נספח ה': המלצות לאתרי אינטרנט מומלצים - מאמרים וסרטונים

[/http://www.eshelnet.org.il](http://www.eshelnet.org.il)

המדף הדיגיטלי של אשל

[/http://publications.jdc.org.il](http://publications.jdc.org.il)

<https://www.youtube.com/watch?v=KxDwieKpawg>

אתר קהילה צומחת

<https://kehilaz2016.wixsite.com/kehila>

- מכיל מגוון רחב של נושאי דיון, העשרה, סיפורים, סרטונים ותוכן לעבודתכם בכלל ולהעשרת הקהילות בפרט.

<http://www.reutheshel.org.il>

אתר רעות - משפחה מטפלת: מספק מידע משמעותי וחשוב הן על הטיפול בזקן והן על אירועים וכנסים בתחום.

<http://shuka.dinur.name>

אתר זיקוקין דינור: סיפורי חיים אמיתיים ומרגשים.

<http://www.ivolunteer.org.il/?CategoryID=674&ArticleID=3928>

המועצה הלאומית להתנדבות בישראל

[/https://www.volunteerisrael.org.il](https://www.volunteerisrael.org.il)

הרשות להתנדבות ישראלית

[ספרייה לדמיון מודרך](#)

ספרייה לדמיון מודרך

## מקורות למידע ורעיונות נוספים:

- ר'. ברגמן, (1983). איכות הטיפול בקשישים. גרונטולוגיה. (24) 58
- ג. איזן, פ. ורנר, (2015), דמיון בתהליכי יצירה אמנותית כאסטרטגיית התמודדות עם עומס טיפול בקרב מטפלים עיקריים באנשים עם מחלת אלצהיימר. גרונטולוגיה: כתב-עת בנושאי הזקנה מב (3-4) 2015 עמ' 75-101
- ת. אדל-גולדשטיין, ת. דשבסקי, ת. ופרילוצקי, ד' (2015). התנועה לשינוי תרבות הטיפול בזקנים במוסדות: מודלים ממוקדי כבוד, אוטונומיה ומשמעות בטיפול ארוך טווח. מתוך ד. פרילוצקי מ. כהן, גרונטולוגיה מעשית מבט רב מקצועי לעבודה עם זקנים כרך ב'. עמ' 496-529. ירושלים: ג'וינט ישראל.
- מ. בן נתן, (2006), זיהוי צרכיהם של מטופלים המאושפזים במרכז גריאטרי. גרונטולוגיה, לג (4) עמ' 53-62.
- ח. גולדנר, (1995), לחיות על קו הקץ: עולמם של קשישים במחלקה סיעודית. הוצאת ספרים ע"ש י"ל מגנס, האוניברסיטה העברית ירושלים
- א. יקוביץ (2001), מקורות קונפליקט ומתחים בין מטופלים קשישים ומשפחותיהם לבין אנשי צוות במסגרות מוסדיות לקשישים, גרונטולוגיה, כתב עת בנושא זקנה, כח' (1), עמ' 63-75
- א. גינזבורג, (2015), מהי תרבות? ניסיון מחשבתי מחודש, גילוי דעת, גליון מס' 7, עמ' 63-94 ב:

### [איתן גינזברג | תרבות מהי? ניסיון מחשבתי מחודש](#)

- ב. גדרון, מ. בר, ח. כץ, (2002), קווים לדמותה של החברה האזרחית המאורגנת בישראל. מתוך סוציולוגיה ישראלית, כרך ד' (חוברת 2), 369-400.
- מ. עמיר מנדלבאום, ע. מילוא, (2014) הגישה ההוליסטית לטיפול: חמלה כאן ועכשיו. גרונטולוגיה, כתב עת בנושא זקנה כרך מא' (1), עמ' 111-118.
- י. נווה, מ. רחנאייב, (2012), פעולות פנאי ועסוקה לזקנים, מדריך להגברת ההשתתפות בפעילות פנאי תכליתיות, ג'וינט ישראל אשל ובית בלב.
- ב. נידל-שמעוני, (2007), עידוד מעורבות והתנדבות של אזרחים, מדריך לניהול מתנדבים בעמותות המגזר השלישי ובמסגרות התנדבות בישראל, ג'וינט ישראל, שתי"ל, עיריית ירושלים והמרכז לחינוך קהילתי ע"ש חיים ציפורי ב:

[https://www1.jerusalem.muni.il/jer\\_sys/muni/messages/docs/09343824082011.pdf](https://www1.jerusalem.muni.il/jer_sys/muni/messages/docs/09343824082011.pdf)

S. Ostrowski,(2018)' Reviving the joy of reading, Pioneer network in:

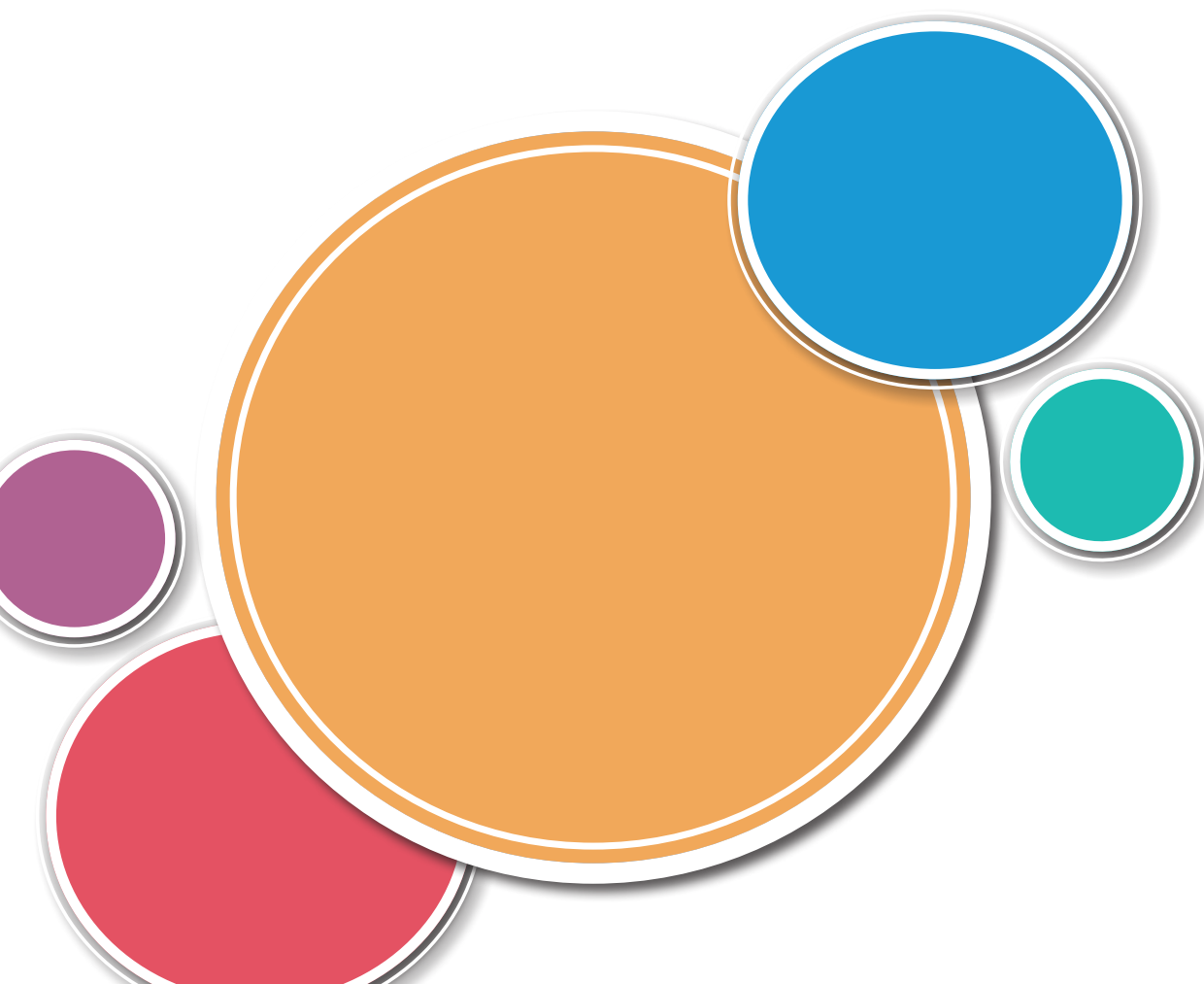
<https://www.pioneernetwork.net/reviving-the-joy-of-reading/>

(כיצד לעזור לאנשים החולים בדמנציה להמשיך לקרוא- כמה כלים בסייסיים)

השפעת הדמיון המודרך:

Mercy, J., Shini, M., Kamaraj, R. P., & Rachel, R. (2017). Guided imagery therapy on the level of test anxiety among nursing students. *TNNMC Journal of Mental Health Nursing*, 5(2), 18-21.

Kwekkeboom, K. L., & Bratzke, L. C. (2016). A systematic review of relaxation, meditation, and guided imagery strategies for symptom management in heart failure. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 31(5), 457.



ג'וינט ישראל | אשד  
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים

