



מפתחות לאיכות חיים : קבוצה פסיכו-חינוכית לניצולות שואה חרדיות
ד"ר אילה אליהו - עובדת סוציאלית קלינית, מנחת קבוצות
(מכון ש"י- המעניק טיפול קליני לניצולי שואה)



רציונאל

- הפסיכולוגיה החיובית מתמקדת בכוחותיו של האדם וביכולתו להסתגל למציאות המשתנה , ובכך להטיב את בריאותו הנפשית ואיכות חייו.
- הגישה האדלריאנית נותנת כלים המעוגנים בתפיסת עולם המאמינה ביכולתנו לשנות את הפירוש הסובייקטיבי שלנו לאירועים שונים בחיים, ובכך, להעלות את תחושת הערך ולשפר את היחסים הבין אישיים.
- מודלים שונים להזדקנות מוצלחת צמחו לאור גישות אילו , ומהווים את ההשראה לאוריינטציה הטיפולית והיישומית בהנחיית קבוצה לניצולות שואה חרדיות, המתקיימת במרכז יום במרכז הארץ מזה כשנה.



מפתחות לאיכות חיים : קבוצה פסיכו-חינוכית לניצולות שואה חרדיות
ד"ר אילה אליהו - עובדת סוציאלית קלינית, מנחת קבוצות
(מכון ש"י- המעניק טיפול קליני לניצולי שואה)



מודל ומסגרת הקבוצה

- **משתתפות 6-9 נשים חרדיות, גיל ממוצע 85, כולן מוכרות כניצולות שואה, זכאיות לטיפול קבוצתי (במימון הרשות לניצולי שואה במשרד האוצר ומאורגן על ידי מכון ש"י).**
- **קבוצה סגורה עם תחנות כניסה למועמדות נוספות מתאימות, אינה מוגבלת בזמן, מפגש שבועי של שעה.**
- **מודל פסיכו-חינוכי המשלב בין תוכן ותהליך, תוך שימוש בכלים השלכתיים, כגון: קלפים טיפוליים וטקסטים ממקורות שונים.**
- **מנחה יחידה, מסתייעת בעובדת הסוציאלית של מרכז היום כצופה ורשמת.**



מפתחות לאיכות חיים : קבוצה פסיכו-חינוכית לניצולות שואה חרדיות
ד"ר אילה אליהו - עובדת סוציאלית קלינית, מנחת קבוצות
(מכון ש"י- המעניק טיפול קליני לניצולי שואה)



תכנים מרכזיים

- **משתתפות הקבוצה חוו טראומות ואובדנים רבים במהלך חייהן : רובן נותרו לבדן לאחר שאיבדו את משפחתן בשואה, מרביתן אלמנות שגרות לבדן או עם בן משפחה , סובלות מירידה תפקודית ומחלות שונות .**
- **אובדני העבר והשלכות הזיקנה נוכחים בקבוצה כחלק מרכזי בנרטיב חייהן, ויחד עם זאת, השיח הקבוצתי מכוון וממוקד בכוחות, העוצמות והדרכים בהן הן מתמודדות עם מציאות היום-יום.**
- **היבט ייחודי נוסף בקבוצה המוצגת הוא היותן נשים חרדיות מאמינות, המחייב פיתוח של רגישות תרבותית, הכרה בערכים ובתפיסת העולם שמנחה אותן ושימוש מושכל במשאב הרוחני-דתי.**



מפתחות לאיכות חיים : קבוצה פסיכו-חינוכית לניצולות שואה חרדיות
ד"ר אילה אליהו - עובדת סוציאלית קלינית, מנחת קבוצות
(מכון ש"י- המעניק טיפול קליני לניצולי שואה)



הקריטריונים להזדקנות מוצלחת

ריף וזינגר (1998)

- **קבלה** עצמית וקבלת העבר שלי.
- **קשר** חיובי הדוק עם אדם אחד לפחות.
- תחושה של **אוטונומיה** בקבלת החלטות ובניהול החיים.
- **שליטה** מרבית בסביבה לשם מימוש רצונות ותוכניות.
- **מטרות** ברורות בחיים.
- תחושה של **התפתחות** מתמדת.

התנאים לחיזוק תחושת השייכות

אלפרד אדלר (2000)

- **מועילות**-להרגיש שאני תורמת, מועילה ויצרנית.
- **ערך עצמי**- להרגיש בעלת ערך, שווה ומשמעותית.
- **משמעות אישית**- שתהיה לי משמעות לחיים ולעצם קיומי.
- **התייחסות אישית**- לחוות ייחודיות- אני יחידה ומיוחדת.
- **צמיחה, גדילה והתפתחות**- להיות בתחושה שאני צומחת, לומדת ומתפתחת.