

דפי הדרכה להתארגנויות
לעזרה עצמית

תמיכה הדדית בהתארגנות לעזרה עצמית

מאת: שרה קרניאל

יעוץ מדעי: ד"ר זאב קאליפון
יעוץ מקצועי: מרתה רמון

ירושלים, תמוז תש"ן
יולי 1990

חוברת מס' 6

6

מרכז ארצי למידע ויעוץ לעזרה עצמית

מיסודם של

לנ"י – ליגת נשים למען ישראל

משרד העבודה והרווחה

ג'וינט ישראל

תמיכה הדדית
בהתארגנות לעזרה עצמית

להתחיל

— "...כאשר התגלתה אצלי המחלה חשך עלי עולמי; חשבתי שאני היחיד שיש לו בעיה כזו. לא חלמתי למצוא עוד מישהו שמרגיש כמוני..."

— "רציתי להתגרש, אבל פחדתי שלא אצליח להסתדר לבדי בלי משפחה לחזור אליה מהעבודה; כאן גיליתי שזה אפשרי..."

— "לא הפקתי תועלת מהטיפול; הפסיכולוגית לא הפסיקה לשאול אותי מה אני עושה כדי להביא את המכות על עצמי..."

— "המשפחה תמכה בי מאד כשבעלי מת, אבל עכשיו הם עסוקים בחיים שלהם ואני נשארת לבד..."

— "עכשיו אנחנו עוזרים לבן שלנו להתקיים בכבוד, למרות מגבלותיו, אבל מה יהיה כשלא נהיה..."

— "הרופא באמת עזר לי, אך לא היו לו תשובות איך אוכל להצליח לנהל את חיי, כשאני צמוד למכשיר הדיאליזה שלוש פעמים בשבוע..."

— "החברים ניסו מאד לעזור לי — אבל הם אינם מרגישים באמת את מה שאני מרגישה..."

— "המפגש עם שפה חדשה ותרבות לא מוכרת, קשה לי. מאד עוזר לשוחח עם עולים ותיקים הבקיאים במציאות הישראלית ולגלות שגם להם היה קשה בהתחלה..."

— "שמעתי את ההודעה ברדיו על התארגנות קבוצה של בני משפחות לחולים בתסמונת ושאלתי את עצמי אם זה יכול לעזור לי..."

אמירות אלה ואחרות אופייניות לבעלי בעיה משותפת הנפגשים יחד במסגרת קבוצת תמיכה. קבוצת תמיכה נוצרת כאשר לפחות שני אנשים בעלי בעיה משותפת נפגשים ומחלקים בינם לבין

עצמם נסיון אישי, חוויות ורגשות הקשורים בהתמודדות עם הבעיה. בכך, נבדלות קבוצות תמיכה מקבוצות טיפוליות המונחות על-ידי אנשי מקצוע.

הקבוצה הטיפולית נשענת, בראש ובראשונה, על הידע המקצועי של המנחה המטפל, בעוד שהמשתתפים הם במעמד של מטופלים. קבוצת התמיכה מתבססת על עמיתיה; המשתתפים עוזרים ונעזרים ברזמנית. הידע שלהם הוא מ"יד ראשונה": הם חווים את הבעיה על בשרם ומתמודדים עמה.

שאלות רבות מתעוררות כאשר אדם או מספר אנשים בעלי בעיה משותפת מבקשים להקים קבוצת-תמיכה, למשל:

1. כיצד לאתר אנשים שישתתפו בקבוצה?
2. במה יכולה קבוצת תמיכה לסייע למשתתפיה?
3. כיצד לבנות קבוצת תמיכה?
4. כיצד להפעיל את קבוצת התמיכה?
5. כיצד להעריך את התועלת של הקבוצה לחבריה?

דפי ההדרכה שלהלן יציגו תשובות אפשריות לשאלות אלו ויסייעו למעוניינים בהקמה ובהפעלה של קבוצת תמיכה.

קבוצות תמיכה הן אחת מדרכי הפעולה של התארגנויות לעזרה עצמית.

הדברים המובאים בדפי ההדרכה נכתבו בלשון זכר אך, כמובן, מתייחסים גם לזכר וגם לנקבה.

1. כיצד לאתר אנשים שישתתפו בקבוצה?*

תוכל לפנות למרכז הארצי למידע ויעוץ לעזרה עצמית (טלפון מספר: 03-299389) על-מנת לברר אם קיימת קבוצה בה אתה מעוניין להשתלב, או אם ישנם אנשים כמוך אשר ממתנינים לפגוש "אחים לצרה". אם לא מצאת קבוצה או ממתנינים, עליך לנסות לאתר "אחים לצרה" בדרכים נוספות, לדוגמה:

- פניה למדורים של "קוראים-כותבים" או "מכתבים למערכת" בעיתונים.
- פניה לתכניות רדיו העוסקות במתן מידע לציבור.
- פניה למוסדות בהם מטופלים אנשים עם בעיה כשלך, כמו לדוגמה — מרפאות מקצועיות בבתי-חולים, מרכזים להתפתחות הילד ועוד.

אם מצאת "אחים לצרה" — ניתן לזמנם לפגישה ראשונה בה תוכלו להכיר זה את זה, לשמוע זה מנסיונו של זה וללמוד על דרכי ההתמודדות של כל אחד מביניכם עם הבעיה. מפגש ההכרות ישמש בסיס לקבוצת התמיכה (מידע נוסף בדפי הדרכה מספר 1: "צעדים ראשונים בבניית התארגנות לעזרה עצמית").

* ראה גם חנה ג.: "פרסום בלי תקציב", במידעון מס. 5, עמ' 3, חורף 1989, המרכז-הארצי למידע ויעוץ לעזרה עצמית.

2. במה יכולה קבוצת תמיכה לסייע למשתתפיה?

תשובות לשאלה זו יסייעו בידך לגייס משתתפים לקבוצת התמיכה.

- קבוצת תמיכה יוצרת עבור משתתפיה הזדמנויות לגלות שהם **אינם לבד**, שישנם אנשים נוספים המתמודדים עם אותם בעיות, תחושות ורגשות שהם מנת חלקם של אנשים עם בעיה דומה לשלך.
- בעיות דומות עשויות ליצור דפוסי התמודדות שונים: **חילופי מידע** והשתתפות בנסיון האישי של חברי הקבוצה מאפשרים לחברים להכיר דרכי התמודדות שונות ומגוונות. לעתים, אין דרך להגיע למידע מסוג זה, אלא עלידי מפגש עם "אחים לצרה".
- קבוצות של "אחים לצרה" הפועלות באווירה אוהדת של אמון הדדי מספקות למשתתפיהן **תמיכה, עידוד והבנה** לקשיים הנובעים מהבעיה. זאת, ללא איום או תחרות.
- קבוצת תמיכה יכולה ליצור הזדמנויות לאנשים הנתונים במצוקה **לנתינה, לעזרה ולסיוע** לאחרים **מנסיונם**. זוהי התנסות שונה ממצב של היות מטופל או נזקק. יש בכך כדי להעניק לעוזר תחושה של חוזק ועוצמה.
- קבוצת תמיכה יכולה להוות בסיס **לקידום נושאים** שאינם זוכים לטיפול ולהתייחסות, כמו: השגת זכויות, הקמת שירותים נוספים, החדרת שיטות טיפול חדשות. (מידע נוסף בדפי הדרכה מספר 2: "זהות ומטרות התארגנות לעזרה עצמית").

קבוצות תמיכה עוסקות בנושאים רבים.

לפניך נושאים אחדים העשויים לעלות לדיון בקבוצות תמיכה המתמודדות עם מחלה או עם נכויות:

- **תגובות אישיות לגילוי הבעיה:** מה היו הרגשות הנלווים לגילוי הבעיה? אילו תגובות היו לבעל הבעיה? האם האבחון היה מהיר? האם היה נכון? כמה זמן לקח לסובל להבין ולהפנים את האבחון ואת ההערכות החדשה שהוא דורש?
- **תגובות של הסביבה:** כיצד הגיבו בני המשפחה, קרובים, חברים, עמיתים, כאשר נודע להם על הבעיה? מי תומך בבעל הבעיה: בני משפחה? חברים? גורמים מקצועיים? במי נועץ בעל הבעיה? האם מאשימים את החולה שהמיט על עצמו את הבעיה בגלל מתח או הרגלי-חיים גרועים, כגון: אכילה "לא נכונה", שתיית משקאות חריפים, עישון; האם נוח לבעל הבעיה לבקש עזרה ותמיכה מהסובבים אותו? איך מגיבה הסביבה הקרובה לעליות ולמורדות במחלה?
- **השפעת המצוקה, הבעיה על אורח החיים:** האם יכול בעל הבעיה להמשיך לתפקד כרגיל בעבודה או בלימודים? האם הוא מסוגל לצאת לחופשה או לבלות עם חברים? האם הוא נאלץ להעדר לפרקי זמן ממושכים מעבודתו או מלימודים? כיצד מגיב המעסיק להעדרויות אלה? האם בעל הבעיה נעשה מוגבל או תלוי באביזרים ובעזרה פיזית מסביבתו? האם יש נטיה לשמור בחשאי את דבר קיומה של המחלה או הבעיה (במיוחד בנסיבות בהן אין לכך ביטוי חיצוני)?
- **הקשר עם הרופא המטפל:** האם הרופא זמין לחולה עצמו ולבני המשפחה המתמודדים עם הטיפול בחולה? האם הרופא עונה לשאלות בצורה משביעת רצון? האם הרופא מוסר מידע מעודכן למטופל ו/או למשפחה? האם הרופא מוכן לקבל מידע מהחולה או מהמשפחה לגבי הבעיות המתעוררות בטיפול? האם הרופא מתדרך את החולה או את בני המשפחה המטפלים, לגבי השפעות לוואי של התרופות ושל הטיפול הניתנים לחולה? האם הרופא מוכן לענות על שאלות גם באמצעות הטלפון?

— **עמדות לגבי הטיפול הרפואי?** מה הן העמדות והידע של בעל הבעיה לגבי ניתוחים, בדיקות או לקיחת תרופות המלוות בתופעות קשות? מה הן ההשפעות הנלוות של התרופות אותן לוקח החולה על מצב תפקודו, מצב רוחו והופעתו? כיצד החולה מרגיש ביחס ללקיחת תרופות חדשות? האם התבקש להשתתף בניסויים רפואיים? מהי הרגשתו לגביהם? האם החולה פנה לשם קבלת חוות דעת רפואית נוספת? האם ניסה שיטות טיפול אלטרנטיביות?

— **שימוש במחלה או בבעיה:** האם בעל הבעיה משתמש בה כדי להשיג תשומת-לב או לזכות באהדה וברחמים? האם התנהגות זו מקלה על ההתמודדות? האם חולים צעירים זוכים יותר לתשומת-לב מצד הוריהם מאשר אחיהם הבריאים? האם נוצרות בעיות במשפחה כתוצאה מהמחלה? מתי כדאי לפנות לטיפול נפשי-מקצועי?

— **דרכי התמודדות:** באיזה אופן מתמודד בעל הבעיה עם המגבלות שנגרמו לו? איך הוא מארגן לעצמו סדר יום? איך הוא מתפקד במצבים יומיומיים? איך הוא מתמודד עם: ניידות, אכילה, תפקוד שוטף בתוך הבית, יחסי מין, ביצוע עבודה, בילוי שעות פנאי?

באופן דומה, ניתן להרכיב נושאים ושאלות לדיון בקבוצות העוסקות בשכול, במצוקה נפשית, בעליה ובקליטה, בהתמכרויות, במעמד אישי, בזכויות הפרט ועוד.

3. כיצד לבנות קבוצת תמיכה?

ישנן דרכים שונות לבנות קבוצת תמיכה. להלן שלוש דוגמאות נפוצות:

א. הקבוצה מונחית על-ידי המשתתפים

קבוצות כאלה עשויות להתחיל כקבוצות קטנות, לעתים אפילו בנות שלושה עד ארבעה משתתפים. קבוצות, שמספר משתתפיהן גדול מעבר לחמישה-עשר עד עשרים אנשים, נוטות להתפצל לקבוצות קטנות נוספות.

קבוצות במתכונת זו עשויות להפגש בסבב תורנות בבתיהם של המשתתפים, או במקום נייטרלי המאפשר לקיים את המפגשים ללא הפרעות.

המרכז והמנחה של הקבוצה הוא אחד מבין משתתפיה, שאף לו בעיה דומה לזו של החברים בקבוצה. יוזמי הקבוצה מחליטים למי מיועדת הקבוצה: לבעלי הבעיה בלבד, לבני משפחות של בעלי הבעיה או לשניהם. החלטה חשובה אחרת קשורה באופי הקבוצה: האם תהיה סגורה למספר נתון של משתתפים, או שתהיה פתוחה ותאפשר הצטרפות ופרישה של המשתתפים לפי ראות עיניהם.

המשתתפים מחליטים באיזו תדירות יפגשו: האם על בסיס שבועי, דרשבועי, חודשי או אחר? המשתתפים צריכים לקבוע אם סדרת המפגשים תהיה מוגבלת מראש למספר מסויים של פגישות, או שהמפגשים ימשכו כל עוד תהיה דרישה לכך מצד המשתתפים.

חשוב לציין, כי מפגשים בזמנים קבועים מראש עוזרים לגיבוש הקבוצה. קבוצות המגבילות מראש את מספר המפגשים נוטות לסגור את עצמן בפני מצטרפים חדשים.

קבוצה פתוחה עשויה לשעמם ולהמאס על המשתתפים הוותיקים: הם שומעים שוב ושוב את אותם ההסברים הניתנים למצטרפים חדשים. מבחינתם, נקטע רצף

ההתקדמות. על מגבלה זו ניתן להתגבר על-ידי הפעלתה של ועדת קליטה או חונכים מבין המשתתפים הוותיקים. ועדת הקליטה או החונך יעזרו למצטרפים החדשים להתעדכן בנעשה בקבוצה, להיקלט בה ולהרגיש נוח.

ב. הקבוצה מונחית על-ידי איש מקצוע

ישנן קבוצות המעוניינות בהנחיה מקצועית של פסיכולוג או של עובד סוציאלי. המנחה המקצועי משמש מדריך או יועץ. אנשי המקצוע נדרשים יותר בקבוצות כאלה, בגלל כישורי ההנחיה שלהם ופחות בגלל ידע מקצועי שיש להם לגבי הבעיה היחודית של משתתפי הקבוצה.

לעתים, חברי הקבוצה יודעים יותר טוב מהמנחה המקצועי מה פרושה של התמודדות עם הבעיה. כאשר קבוצה מזמינה הנחיה מקצועית, חשוב שחבריה יגדירו לעצמם מה יהיו תפקידי של המנחה וכיצד תבוא לידי ביטוי השתתפותו בקבוצה. הנחיה מקצועית מוצלחת תוכל לתרום לגיבוש הקבוצה בראשית דרכה ותאפשר פעילות עצמאית בהמשך.

גם במתכונת זו צריכים המשתתפים, יחד עם המנחה המקצועי, להחליט: מי יוכל להשתתף בקבוצה, מהו היקף המפגשים, האם יהיה מספרם של המפגשים מוגבל מראש או לא, מהי תדירותם, האם יש לאפשר הצטרפות של משתתפים חדשים במהלך המפגשים?

ג. קבוצות לחילופי מידע ולידע

יש קבוצות הנעזרות, מדי פעם, במומחים כמו רופאים, אחיות, רוקחים, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, מרפאים בעיסוק, מרפאים בדיבור, פיזיותרפיסטים, כדי להתעדכן במידע ובשיטות טיפול חדשניות. בעקבות מפגש הרצאה, ניתן לערוך דיון על בסיס שאלות מצד המשתתפים ותשובות של המומחה או המומחים. ניתן לפצל את הקהל למספר קבוצות (לפי סוג המשתתפים – בעלי הבעיה, בניהם ובני

משפחה, קבוצות גיל שונות), בהן יערך דיון מונחה על-ידי אחד המשתתפים, על בסיס הדברים שהוצגו בהרצאה.

דרך זו מאפשרת להקיף קהל גדול של משתתפים שהם בעלי בעיה, בני משפחה וחברים, ואינה מחייבת חשיפה אישית מצדם.

על-מנת לקבוע מהי הדרך המתאימה ביותר, יש צורך בהחלטה ראשונית של גרעין הפעילים: האם הדגש בקבוצה הוא על תמיכה ועל מתן הזדמנות לחלוק זה עם זה התנסויות אישיות, או על חילופין של ידע ומידע? תמיכה ושיתוף בהתנסויות אישיות מתאימים יותר לקבוצות מונחות; חילופי מידע מתאימים יותר למפגשי הרצאות.

לא תמיד ניתן לעשות חלוקה חד-משמעית: שילוב בין הדרכים יוצר את המסגרת המתאימה והרצויה למשתתפים.

4. כיצד להפעיל את קבוצת התמיכה?*

בקבוצת תמיכה המונחית על-ידי אחד ממשתתפיה מתעוררות שאלות רבות לגבי מקומו, תפקידיו וכישוריו של המנחה. תחילה, יש לקבוע מנחה לקבוצה. ניתן לעשות זאת בדרכים אחדות. יוזם רעיון הקבוצה משמש כמנחה שלה, לפחות בשלבים הראשונים. אפשרויות אחרות – אחד מבין חברי גרעין הפעילים מתמנה לתפקיד המנחה, או המשתתפים מחליטים כי תפקיד המנחה יעבור בסבב בין אחדים מן החברים. מנחה מבין המשתתפים עשוי להעדר מהמפגשים לעתים, בגלל בעייתו. מומלץ, לפיכך, שההנחיה לא תוטל על שכמו של אדם אחד בלבד (גם כאשר נראה, לכאורה, ש"אין לו מחליף").

כאשר למנחה העיקרי יש עמית-הנחיה, ניתן לשמור על רצף של מפגשים ולמנוע מצב בו, בהעדרו של המנחה העיקרי, הקבוצה לא נפגשת.

להלן תאור הכישורים הנדרשים מהמנחה, על-מנת שיוכל למלא בהצלחה תפקיד של מנחה-עמית.

- בעל יכולת הדברות עם המשתתפים;
- מסוגל לקדם את נושא הדיון בקבוצה;
- מסוגל לשתף בדיונים, עד כמה שניתן, את כל חברי הקבוצה;
- מסוגל לקבל ולכבד רגשות של המשתתפים;
- מסוגל לסכם את הדברים שנאמרו;
- מסוגל להבהיר למשתתפים את כיוון השיחה או מטרות הדיון.

חשוב לזכור, שמנחה הקבוצה הוא בעל תפקיד כפול: הוא אמור להנחות את הדיון ולכוון את המשתתפים להשאר צמודים לנושא המפגש, אולם הוא גם חבר בקבוצה וחשוב שיחלק עם המשתתפים את תחושותיו ואת נסיונו האישי בדרך ישירה.

* בדפי הדרכה מספר 1: "צעדים ראשונים בבניית התארגנות לעזרה עצמית" תוכל למצוא מידע נוסף על ההכנות והארגון לקראת מפגש קבוצתי.

באופן כזה, משמש המנחה דוגמה וגורם מעודד לתגובות של המשתתפים האחרים ועוזר להם להבין מדוע חשובה לו ההשתתפות בקבוצה.

שאלה מרכזית המטרידה את המנחה, במיוחד כאשר איננו מנוסה עדיין בתפקידו, היא – כיצד להתחיל דיון במסגרת הקבוצה? ישנה כמובן אפשרות של הכנת נושא מראש. הצגת הנושא תכלול תאור והסבר כללי וכן שורה של שאלות וסוגיות אפשריות שהנושא מעורר וניתן לדון עליהם בקבוצה. אפשרות אחרת: המנחה יתחיל בתאור אישי של התנסותו ביחס לנושא המפגש, למשל:

"כאשר אובחנה אצלי המחלה לראשונה, הייתי בהלם: לא האמנתי שאכן זה קורה לי. אחר-כך התחלתי להתמלא בכעס אדיר למה דוקא לי...? חשבתי שאין עוד מישהו בעולם שמרגיש כמוני..."

גישה כזו מזמינה ביטוי של רגשות דומים ממשתתפים אחרים בקבוצה ומציגה את נושא הדיון בדרך של הזדהות מעודדת ומשתפת.

ישנם כללים אחדים המסייעים לפיתוח דיון בקבוצה:

- **הקשבה פעילה:** יש להתרכז במהות דבריהם של חברי הקבוצה ובדרך בה הדברים נאמרים. המנחה יכול להתרשם מהאווירה בקבוצה, בין השאר על-ידי כך שהוא בוחן אם האנשים מסתכלים זה על זה או פונים זה לזה. עדיף, שהמנחה ידבר פחות מהאחרים ויתן למשתתפים הזדמנויות לשתף את החברים בהתנסויותיהם.
- **הצגת שאלות פתוחות:** רצוי לשאול את השאלות בצורה שתאפשר תשובות מגוונות (לא רק תשובות של "כן" או "לא"). לדוגמה: "כיצד אתה מרגיש?" "מה האחרים חשים ביחס לכך?" "האם מישהו נוסף רוצה להתייחס לנושא?" "האם תוכל להסביר או לנמק?" חשוב, כי המנחה ישאל שאלות אשר מובילות לדיון ולא יכלול תשובות בתוך השאלות,

לדוגמה: במקום לשאול – "אינכם סבורים שזו היתה פגישה מוצלחת?" יש לשאול – "מה דעתכם על הפגישה?"

— **שימוש בגוף ראשון יחיד:** כאשר המנחה מוסיף לדיון דברים משל עצמו, רצוי שימנע מהכללה של רגשותיו האישיים לגבי הקבוצה כולה. המנחה יציג את תחושותיו הפרטיות על-ידי שימוש במלים: "אני", "אותי" בצורה פתוחה ואמינה. מנחה אינו יכול לצפות להבעה כנה של רגשות על-ידי המשתתפים, אם הוא עצמו אינו עושה זאת.

— **מתן תגובה לרגשות שהועלו על-ידי אחרים בקבוצה:** חשוב, שהמנחה יקבל את רגשות המשתתפים כמות שהם. חשוב – לא לשסע, לא להפסיק, לא להאשים, לא לשפוט או להפגין יחס שלילי כלפי רגשות ותחושות שהובעו על-ידי המשתתפים. יש להמנע מלשאול שאלות כמו: "למה אתה מרגיש כך?" שאלות ישירות של "למה" או "מדוע" לגבי תחושות ורגשות מטילות ספק בלב האיש שהביע אותן והן עלולות לגרום למשתתפים לחוש לא נוח ולהגיב בצורה מתגוננת.

— **שמירת סודיות:** קבוצות תמיכה עוסקות, מטבען, ברגשות ובנושאים אישיים אינטימיים. אנשים רבים מהססים לדבר על דברים אישיים בקבוצה, מחשש שחברים אחרים ידברו על כך עם אנשים מחוץ לקבוצה. ישנן קבוצות אשר לבעיה של המשתתפים בהן יש סטיגמה חברתית, ולכן על המנחה לקבוע עם המשתתפים כללים ביחס לדברים שנשארים בתוך הקבוצה וביחס לדברים שמותר לומר "בחוץ". כמו כן, צריכה להתקבל החלטה לגבי המנעות מחשיפה של עצם ההשתתפות בקבוצה. בדרך זו, יהיו המשתתפים בטוחים יותר ונכונים יותר לשתף את החברים ברגשות ובתחושות.

— **עזרה הדדית בין המשתתפים:** אחת הדרכים לעודד את המשתתפים לחוש כי יש תכלית להמצאותם בקבוצה וכי הקבוצה איננה "של המנחה", היא על-ידי יצירת דפוסים של עזרה הדדית ביניהם. המשתתפים יכולים לתמוך זה בזה

בדבריהם ובתגובותיהם; הם יכולים להציע מנסיונם רעיונות מעשיים להתמודדות עם קושי של מי מביניהם. על-ידי בקשה של הצעות ורעיונות מצד המשתתפים, יכול המנחה ליצור אצל החברים רצון ומשמעות לבואם לקבוצה.

מהלך פעילותה של הקבוצה איננו אחיד. עשויות להיות תקופות פוריות, בהן המשתתפים מגלים מעורבות והתלהבות. עשויות להיות גם תקופות שפל, בהן דועכת הפעילות, המשתתפים ממעטים להגיע ורוח נכאים שוררת ביניהם. זהו מהלך טבעי בקבוצה. קשה להתמיד לאורך זמן בפעילות אינטנסיבית. הן המנחה והן המשתתפים צריכים להיות מודעים לתופעה זו.

מומלץ, לבדוק עם המשתתפים המתמידים ועד כמה שניתן – גם עם הפורשים – מה הן הסיבות שגרמו לדעיכת הקבוצה. יתכן שיש צורך לשנות את מתכונת הקבוצה (למשל, מקבוצה מונחית על-ידי המשתתפים לקבוצה לחילופי מידע וידע), או לשנות את תדירות המפגשים. "הפסקת רענון" או גיוס משתתפים חדשים עשויים להועיל, לפעמים, לחידוש פני הקבוצה.

לעתים, יש מקום להחליט על סיום פעילות הקבוצה: אין לחשוש מפני מצב כזה. המשתתפים הפיקו תועלת ככל שיכלו מהמפגשים, ובנקודת זמן מסויימת מסתבר, כי כדאי להביא את הקבוצה לדי סיום מכובד.

5. כיצד להעריך את התועלת של הקבוצה לחבריה?

במהלך פעילותה של הקבוצה רצוי לברר עם משתתפיה עד כמה יש קשר בין צרכיהם לבין מה שיש לקבוצה להציע. ניתן לעשות זאת בשתי דרכים עיקריות – בעל פה או בכתב. בעל פה – ניתן לפנות באופן אישי (בשיחת טלפון או בשיחת פנים-אל-פנים) אל המשתתפים ולבקש מהם משוב על הנעשה במפגשים. ניתן להקצות בתוך המפגש עצמו פרק זמן למשוב כזה, למשל, אחת למספר מפגשים. בכתב – ניתן לקבל משוב באמצעות שאלון שיופץ בין המשתתפים והמשתתפים לשעבר. בשאלון כתוב ניתנת לאנשים אפשרות לתת משוב אנונימי, ללא הזדהות שמית.

להלן דוגמאות לשאלות הערכה של קבוצת תמיכה:

הבטים של תוכן

- מה היו הציפיות שלך כשהצטרפת לקבוצה? האם ציפיותך התממשו?
- מה דעתך על האווירה בקבוצה?
- מה דעתך על הנושאים שהועלו בקבוצה?
- מה דעתך על ההנחיה בקבוצה?

הבטים טכניים

- האם המיקום הגיאוגרפי של המפגשים מתאים לך?
- האם מספר המשתתפים בקבוצה גדול/קטן מדי לטעמך?
- האם הרכב הקבוצה התאים לך?
- האם משך המפגשים התאים לך?
- האם תדירות המפגשים נראית לך?

הצעות ושיפורים

- האם ישנם דברים נוספים שאתה מעוניין בהם במסגרת קבוצת תמיכה?
- האם תהיה מוכן להצטרף בעתיד לקבוצת תמיכה אחרת/נוספת?
- האם תהיה מוכן להנחות מפגשים של קבוצת תמיכה?

סיכום

קבוצת תמיכה לעזרה עצמית היא גוף דינמי ועשויות להיות לה עליות ומורדות. ישנן קבוצות הממצות את עצמן מבחינת המשתתפים וחדלות להיפגש. קורה, שאנשים מתעייפים ונשחקים. לעתים, יש החרפה בבעיה ונוצרים לחצים הגורמים לצמצום ההשתתפות והפעילות. רצוי, לפיכך, לבסס את הקבוצה על מספר פעילים המשלימים ומסייעים זה לזה. כך, לא הכל מוטל על אדם אחד.

קבוצת תמיכה מוצלחת משמשת, פעמים רבות, יסוד ותשתית להתארגנות של עזרה עצמית. גיבוש גרעין קבוע של פעילים יכול ליצור ולהנהיג התארגנות כזו, הפועלת לאורך זמן. בדרך זו, ניתן להרחיב את היקף העשייה, לפעול במישורים נוספים, כמו – הרחבת מעגל המשתתפים, הסברה בציבור, קידום זכויות, פיתוח שירותים או החדרת שיטות טיפול חדשות. על-ידי כך אפשר להענות לפניות ולצרכים של אוכלוסיות נוספות המתמודדות עם הבעיה, מעבר לקיומה של קבוצת תמיכה מסויימת.

מקורות

Hatch, S. & Hinton, T.: **Self-Help in Practice: A Study of Contact a Family, Community Work and Family Support** (University of Sheffield & Community Care, 1986).

Hill, K.: **Helping You Helps Me: A Guidebook for Self-Help Groups** (Canadian Council for Social Development, 1987).

National Multiple Sclerosis Society: Self-Help Guide U.S. (1986).

Romed, J.M. et al: **The Self-Help Way: Mutual Aid and Health** (Canadian Council on Social Development, Ottawa, 1989).

Silverman, R.P.: **Mutual Help Groups — Organization and Development** (Sage Publications, 1980).

Wilson, J.: **Self-Help Groups: Getting Started Keeping Going** (Longman, U.K., 1986).