

תרומתן של קבוצות-התמיכה לתהליך השיקום של חולי נמ"ג-

מיכל פרידנטל עו"ס, מומחית בריאות, מנהלת קבוצות-התמיכה ומרכזת המתנדבים.

במאמר זה בחרתי להרחיב אודות קבוצות-התמיכה הן ברמה התיאורטית והן ברמה הפרקטית, ולהביא עדויות מהשטח לתרומתן של קבוצות-התמיכה לחברים המשתתפים.

קבוצת-התמיכה הוא אחד מהשירותים החשובים, שהעמותה מספקת לחבריה. וכולי תקווה שחברים שטרם מצאו מקומם בקבוצות, יצטרפו וייהנו מהשרות. למתלבטים אני מציעה להגיע למפגש ניסיון.

מהן קבוצות-התמיכה של העמותה?

קבוצות התמיכה של עמותת נמ"ג נוסדו בסמוך להקמת העמותה לפני כעשור ומספרן עולה בהדרגה משנה לשנה, וכיום קיימות כ-30 קבוצות הפזורות ברחבי-הארץ.

הקבוצות מונחות ע"י מנחים ורכזים, העושים עבודתם במסירות הראויה לשבח. חלקם אף 10 שנים ברציפות וללא כל תמורה כספית, ועם שפע סיפוק ותחושת שליחות.

קבוצות אלה מיועדות לסייע לחולים להתמודד טוב יותר, עם המחלה ומגבלותיה, וזאת בדרך של קבלת מידע עדכני על דרכי הטיפול, אפשרויות השיקום וקבלת תמיכה מהמנחה והחברים.

המפגשים מועברים ע"י מנחים מנוסים בעלי הסמכה בהנחיית קבוצות של הגיל השלישי.

לצידם של המנחים, פועלים רכזים, שחלקם הגדול עברו הכשרה להנחיית קבוצות לעזרה-עצמית.

עבור משתתפים רבים מהוות הקבוצות מקור חשוב לעידוד, הבנה ותמיכה וכן לשיתוף בקשיים, בשמחות וקבלת עצה. כל זאת באווירה נעימה ובטוחה, ובסביבת חברים תומכים.

בחלק מהמפגשים מרצים אורחים המעבירים מידע עדכני אודות המחלה ודרכי שיקומה.

בין המרצים הקבועים - חברי עמותה, מומחים לתוספי-מזון, רופאי-עיניים מומחי רשתית, אופטומטריסטים מומחים לראייה ירודה, נציגים של מכשירי-שיקום שונים לראייה ועוד.

הקבוצות פועלות במקומות שונים ברחבי הארץ. מקום המפגש הוא מקום נגיש, אליו ניתן להגיע בתחבורה ציבורית. המפגשים מתקיימים בדרך-כלל אחת לשבועיים בשעות הבוקר, משך מפגש כשעה וחצי.

מה נותנות קבוצות התמיכה לחברים?

◀ למידה הדדית והחלפת ידע וטיפים

הקבוצה מאפשרת להיפגש עם אנשים המתמודדים עם המחלה פרקי זמן שונים, חלקם בהצלחה ומהם תוכל לקבל טיפים חשובים להתמודדות מוצלחת.

◀ מקום לשייכות

הקבוצה הינה מקום המאפשר לך להרגיש כאחד מן הכלל, מקום בו מבינים טוב יותר את העובר עליך. לחלק מהחברים הופכת הקבוצה לבית ומשפחה.

◀ שילוב פעילות של כייף

הקבוצות יכולות להוות במשך הזמן מענה גם לצרכים חברתיים ובילויים, יש קבוצות בהן מתארגנים טיולים משותפים ומסיבות בחגים.

רקע תאורטי להקמת קבוצות התמיכה לעזרה-עצמית בעמותה

1. "ירידה בראייה פוגעת בתיפקוד האוטונומי ובפעילויות החברתיות. תגובה אפשרית היא דיכאון והתנתקות. ההתנתקות מגבירה מחשבות שליליות וגורמת לאיכות חיים ירודה". (ד"ר ליאורה ברטור).

2. נמ"ג מהווה אחד מהשינויים המשמעותיים והקשים שהאדם עלול לחוות בחייו. שעשוי להביא עימו תחושת אובדן.

3. לאורם של מחקרים הוסק שהאובדן הינו תהליך המתרחש בשלבים דומים למדי בקרב כל אחד. השלבים עשויים לבוא בסדר משתנה ואורכם אף הוא משתנה בהתאם לנסיבות ולאישיות. (דורה ברונשטיין)

4. החוקרת והפסיכיאטרית האמריקאית אליזבת קובלר רוס שטיפלה בעצמה במאות אנשים שחוו אובדן, כתבה בספרה **שעורי חיים**: "אפילו כשאנו נמצאים בתחושה הכי עמוקה וקשה של אובדן, אנו יודעים כי החיים נמשכים. למרות כל האובדנים וסופי הדרך, הנראים כמציפים אותנו, ישן התחלות חדשות בכל עבר. בשיאו של הכאב, האובדן נראה כאין-סופי, אבל מעגל החיים מלווה אותנו כל הזמן".

אכן, החיים חזקים מאוד, ולעתים קרובות חושפים בפנינו דרכים חדשות ומטרות חדשות המאפשרים לנו לאגור כוחות, לשנות תפישות ולהמשיך הלאה מפוכחים ומפויסים עם המציאות. החשיבות הרבה שהיא מייחסת להתנדבות ותרומתה הרבה לארגון ויותר מכל למתנדב התורם מזמנו ומרצו. אין לראות בהתנדבות דבר של מה בכך, יש לטפח ולשמר את המתנדבים כי הם "חוד החנית" של העשייה למען החברים.

5. מחקרים מראים שהשתתפות בקבוצות תמיכה של עמיתים כבדי ראייה, מגבירה את יכולת ההתמודדות של החולים עם אובדן הראיה ומשפרת את גישתם לחיים (Van Zandt)

מתוך ספרות העוסקת בנושא קבוצות לעזרה עצמית עולה כי חשיבות רבה נודעת לתרומת החברים מהידע והניסיון הכללי שלהם זה לזה.