

# ליזוי רוחני למשפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי ושכול

אלן מילשטיין    חיה רוזנפלד    שירלי רזניצקי

המחקר הוזמן על ידי ג'וינט ישראל-אשלים ומומן בסיועה

עריכת לשון: רויטל אביב מתוק  
תרגום לאנגלית (תקציר ותמצית מנהלים): אוולין איבל  
עיצוב גרפי: אפרת ספיקר

מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל

ת"ד 3886 ירושלים 9103702

טלפון: 02-6557400

[brook@jdc.org](mailto:brook@jdc.org) | [brookdale.jdc.org.il](http://brookdale.jdc.org.il)

ירושלים | חשוון תשפ"א | אוקטובר 2020

# עוד פרסומים של המכון בנושא

רזניצקי, ש. ובנטור, נ. (2014). תכנית ניסיונית לשילוב מלווים רוחניים בבתי אבות בישראל – מחקר הערכה. דמ-655-14  
בנטור, נ. ורזניצקי, ש. (2009). תמיכה רוחנית בישראל. דמ-530-09

את הפרסומים אפשר להוריד ללא תשלום מאתר המכון: [brookdale.jdc.org.il](http://brookdale.jdc.org.il)



## רקע

ליווי רוחני נועד להציע ליווי, נוכחות והקשבה לאנשים במצבי משבר ומצוקה, תוך התייחסות למשאבים הרוחניים שלהם. זהו תחום מקצועי חדש יחסית בישראל, והוא הוצע עד כה בעיקר לאנשים במצבי סוף החיים (אנשים עם מחלות חשוכות מרפא), לחולים בבתי חולים ולזקנים בבתי אבות ומרכזי יום. בין השנים 2012-2015 ערך ג'וינט ישראל-אשלים (להלן: אשלים) יחד עם נציגי ממשלה בכירים ממשרד החינוך, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים (להלן: משרד הרווחה) ומשרדי ממשלה נוספים, תהליך פיתוח ולמידה של נושא הליווי הרוחני לצורך שזירתו בעבודה עם אוכלוסיות היעד של אשלים. מן התהליך עלה הצורך של תחום אובדן ושכול במשרד הרווחה למצוא מענים חדשים שיסייעו למשפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי ושכול ויתמכו בהן. בעקבות זאת פיתחו משרד הרווחה ואשלים את התוכנית "מקום לנשימה" (להלן: התוכנית), שפעלה בשנים 2016-2019. מטרת התוכנית הייתה לסייע לבני משפחה המתמודדים עם אובדן פתאומי ושכול בנסיבות של תאונות דרכים, התאבדויות ורצח באמצעות התפיסה והכלים של ליווי רוחני. המענה הוצע לבני המשפחה במרכזי סיוע הפועלים מטעם משרד הרווחה, והוא הופעל על ידי מרכז אלה ועמותת "בשביל החיים".

אשלים ומשרד הרווחה פנו למכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל כדי שיעריך את התוכנית. ההערכה בוצעה בין השנים 2016-2019.

## מטרות המחקר

המחקר נועד לבחון את תרומת הליווי הרוחני לבני המשפחה האבלים וכן ללוות את הטמעת התוכנית במרכזי הסיוע.

## שיטת המחקר

במחקר נעשה שימוש בשיטות מחקר מעורבות. אלה כללו איסוף נתונים כמותיים באמצעות שאלון 'מיתרים' להערכת מצב האדם המתמודד עם אובדן פתאומי ושכול שפותח עבור המחקר והועבר לבני המשפחה המתמודדים עם אובדן פתאומי בתחילת תהליך הליווי הרוחני ובסיומו, וביצוע ראיונות איכותניים עם מקבלי הליווי הרוחני, עם המלווים הרוחניים, עם עובדות סוציאליות במרכזי הסיוע ועם אנשי מקצוע נוספים.

## ממצאים עיקריים

ממצאי המחקר האיכותניים והכמותיים מעידים על תרומתו הרבה של הליווי הרוחני לבני המשפחה האבלים. המלווה הרוחני שואף 'להיות עם האדם באשר הוא שם' ולהעניק לגיטימציה מלאה לצורכיהם האישיים של בני המשפחה, לרבות הצורך לשתף בחוויית האובדן הקשה. ממצאי המחקר מעידים כי על אף שאין מטרות טיפול הממוקדות בתפקוד, בני המשפחה העידו כי בעקבות תהליך הליווי הרוחני הם שינו את התנהגותם במגוון תחומי חיים, ובהם זוגיות והורות. שינוי זה השפיע על התנהלות המשפחה והוא בא לביטוי באווירה הכללית בבית. גם ממצאי שאלון 'מיתרים' להערכת מצב האדם מעידים על שיפור במצבם של בני המשפחה.

הראיונות נערכו במהלך שלוש וחצי שנות פעילות התוכנית, והם מלמדים על היכרות הולכת וגדלה עם תחום הליווי הרוחני ועל שינוי ניכר ביחסן של העובדות הסוציאליות במרכזי הסיוע וכן של אנשי מקצוע נוספים בתחום אובדן פתאומי ושכול כלפיו. ימי החשיפה והלמידה, ההדרכה המקצועית הצמודה שניתנה למלווים הרוחניים ובייחוד ההיכרות והקשר האישי בינם ובין העובדות הסוציאליות במרכזי הסיוע תרמו להטמעה הדרגתית של הליווי הרוחני והגדילו משמעותית את מספר ההפניות אליו.

## **המלצות**

כדי להמשיך בהפיכת השירות לחלק בלתי נפרד מסל המענים המוצע לבני המשפחה האבלים במסגרת מרכזי הסיוע, מומלץ להמשיך לחשוף את התחום בפני העובדות הסוציאליות במרכזי הסיוע, לחזק את הקשרים האישיים והמקצועיים בינן ובין המלווים הרוחניים, להעמיק ולהבנות את המנגנונים לניהול הקשר השוטף, לפתח את הרכיב הקבוצתי וכן להמשיך בפריסת התוכנית לכל האוכלוסיות ובכל האזורים בארץ.

כמו כן, חשוב להמשיך בהטמעת הליווי הרוחני הניתן על ידי מלווים רוחניים מוסמכים לאוכלוסיות ולתחומי שירות רלוונטיים נוספים, כמו טראומה, אלימות במשפחה, ילדים ונוער בסיכון ועוד.

# תמצית מנהלים

## רקע

תחום אובדן ושכול בשירות לרווחת הפרט והמשפחה שבמשרד הרווחה הוקם בשנת 2009 במטרה לתמוך בבני משפחה שאיבדו את יקיריהם עקב רצח, תאונת דרכים או התאבדות ולסייע להם. הסיוע והתמיכה ניתנו ב-12 מרכזים לאובדן פתאומי ושכול במתכונת של מרכזים נושאים-אזוריים, בתחילה באופן נפרד לפי סוגי האובדן והחל משנת 2017 באופן מרוכז לשלושת סוגי האובדן. במסגרת זו רכזת אזורית ליוותה את המשפחות וניתנה להן אפשרות בחירה במגוון טיפולים כגון טיפול פסיכולוגי, טיפול באומנות ועוד.

ליווי רוחני הוא התערבות הממוקדת באדם ומסייעת לו לזהות בקרבו את משאביו הרוחניים ולחזק אותם, כך שיוכלו להיות בעבורו עוגן בעת משבר. הוא נועד לסייע לאנשים לשמור על זהותם האישית במצבי איום על חייהם, לייצר משמעות וליצור תקווה במצב של מצוקה ושל אובדן. לליווי הרוחני שפה ייחודית וכלים ייחודיים, והם מסייעים בחיבור למשאבי הרוח ולכוחות הריפוי הפנימיים של מקבל הליווי. הליווי הרוחני התפתח בארץ במסגרות שונות, המטפלות בעיקר במצבי סוף החיים, מחלה ומשברים (בנטור ורזניצקי, 2009; רזניצקי ובנטור, 2014). בשנים האחרונות הוכנסה השיטה גם למסגרות נוספות (כמו בתי אבות ומרכזי יום) ולטיפול באוכלוסיות נוספות בקהילה, בתור תפיסה וככלי המסייע להתמודדות במצבי טראומה ומשבר, אובדן ושכול ושלבי מעבר במעגל החיים הכולל (זוהר סייקס וקרני, 2013; רוסו-נצר ואלחי, 2016).

בעשור האחרון, ביוזמתה ובתמיכתה של הפדרציה היהודית של ניו יורק, נערך תהליך למידה ופיתוח של תחום הליווי הרוחני בג'וינט ישראל-אשלים (להלן: אשלים) בשותפות עם נציגי ממשלה בכירים ממשרד החינוך, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים (להלן: משרד הרווחה) ומשרדי ממשלה נוספים. בינואר 2012 הוקמה קבוצת עמיתים שמטרתה ללמוד את הנושא ולבחון את הרלוונטיות שלו לפעילותה של אשלים. במהלך שנת 2013 התגבשה קבוצה בין-תחומית ובין-משרדית, שכללה אנשי מקצוע מאשלים וממשרדי ממשלה, אשר בהתאם לאוכלוסיית היעד של אשלים, הניבה כמה "פרה-פיילוטים", שפעלו בשנת 2014/15. פרויקטים אלו התמקדו בנוער בסיכון, במשפחות נפגעות מוות אזרחי פתאומי, בהורים יוצאי אתיופיה שעברו בילדותם את המסע לארץ דרך סודן ובעובדים סוציאליים המטפלים בהורים לילדים עם מוגבלות (רוסו-נצר ואלחי, 2016).

לאחר תהליך הלמידה עם הבכירים ממשרדי הממשלה, הוחלט להרחיב ולפתח את התוכנית במרכזים לאובדן פתאומי ושכול (להלן: מרכזי סיוע). בשנת 2016 החלה לפעול התוכנית "מקום לנש(י)מה" (להלן: התוכנית). מטרתה לסייע באמצעות הכלים של ליווי רוחני לפרטים ולמשפחות אשר חוו אובדן ושכול פתאומי בשל תאונות דרכים, התאבדות או רצח.

אשלים ומשרד הרווחה פנו למכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל כדי שיעריך את התוכנית. ההערכה בוצעה בין השנים 2016-2019.

## מטרות המחקר

למחקר המלווה את התוכנית היו ארבע מטרות עיקריות:

1. לבחון את מאפייניהם של מקבלי הליווי הרוחני.
2. ללמוד מה תרומתו של הליווי הרוחני להתמודדות של המשפחות האבלות וליכולת התפקוד הן של המבוגרים והן של הילדים במשפחה.
3. לבחון באיזו מידה הליווי הרוחני השתלב כחלק אינטגרלי בסל המענים במרכזים לאובדן ושכול. כלומר, לבחון כיצד נתפס השירות הן בעיני אנשי המקצוע והן בעיני מקבלי השירות, ומהם הגורמים המעכבים או המעודדים את השימוש בשירות.
4. לבחון את מהימנות שאלון 'מיתרים' להערכת מצב האדם המתמודד עם אובדן פתאומי ושכול (להלן: שאלון 'מיתרים') שפותח על בסיס כלים קיימים על ידי ד"ר אילן שריף מן השירות לרווחת הפרט והמשפחה, במשרד הרווחה וכרמית סלע מעמותת "אנוש".

## שיטת המחקר

במסגרת המחקר נעשה שימוש בשיטות מחקר מעורבות (mixed methods model) הכוללות שיטות איכותניות וכמותיות:

1. ראיונות מובנים למחצה עם 66 אנשים: 21 מקבלי ליווי רוחני, 16 מלווים רוחניים, 3 מדריכות מקצועיות ו-26 אנשי מקצוע (כולל עובדות מרכזי הסיוע, הנהלת העמותות המפעילות את המרכזים, נציגי משרד הרווחה וחברי הצוות הביצועי). שני מראיינים רואיינו פעמיים – בתחילת התוכנית ולקראת סיומה. בסך הכול נערכו 68 ראיונות איכותניים, אשר נפרסו לאורך שלוש וחצי שנים (2016-2019), במטרה לבחון את השינויים בהטמעת השירות עם התקדמות התוכנית.
2. הכלי הכמותי – שאלון 'מיתרים' – פותח על ידי חברי צוות הביצוע של התוכנית ד"ר אילן שריף<sup>1</sup> וכרמית סלע<sup>2</sup>, בשיתוף ובסיוע של צוות המחקר. השאלון הורכב מ-18 שאלות סגורות בסולם מ-1 ("מאוד לא טוב") עד 5 ("טוב מאוד") המתייחסות לתפקוד בתחומי החיים השונים כולל עבודה, זוגיות והורות, לצד שאלות הבוחנות את המשך הקשר עם הנפטר, וכן שאלות נוספות הקשורות לתפקוד, ליחסים, להבניית משמעות ולאובדנות. השאלון פותח על בסיס שאלונים קיימים, בין השאר, השאלון הדו-מסלולי של רובין (Rubin, 1999) ושאלון לבדיקת יגון טראומטי (Prigerson et al., 1996). במהלך בחינת המהימנות הפנימית של השאלון, הכלי צומצם ל-13 פריטים, והם חולקו לשני מדדים עיקריים – "מצב בריאות כללית ורגשית" (תשע שאלות) ו"קשר עם הנפטר" (ארבע שאלות). רמת המהימנות הפנימית של הכלי נמצאה גבוהה – אלפא 0.853.

<sup>1</sup> מנהל תחום אובדן ושכול, השירות לרווחת הפרט והמשפחה, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים

<sup>2</sup> עובדת סוציאלית. בעת כתיבת השאלון ניהלה את "מיתרים צפון", מרכז הסיוע למשפחות שכולות על רקע התאבדות של עמותת "אנוש"; כיום דוקטורנטית באוניברסיטת חיפה ומנהלת תחום חוסן חירום ומחקר בעמותת "אנוש".



כדי לבחון מהי התרומה הייחודית של הליווי הרוחני לאנשים שחוו אובדן ושכול, כל מקבלי הליווי הרוחני וכן מקבלי טיפולים אחרים במרכזים היו אמורים למלא את השאלון בתחילת תהליך הליווי ולקראת סיומו. עם זאת, רק בליווי רוחני פרטני נאספה כמות מספקת של שאלוני הסיום לבחינת תרומתו למקבלי הליווי.

## **ממצאים**

### **תרומת הליווי הרוחני למקבלי הליווי**

הראיונות האישיים עם מקבלי הליווי הרוחני העידו על תרומה רבה של תהליך הליווי, להם אישית ולמשפחתם. מקבלי הליווי הרוחני סיפרו כי במהלך תהליך הליווי קיבלו לגיטימציה מלאה לספר על צורכיהם האישיים ועל חוויית האבל והשכול. עבור רבים מהם שימש המלווה הרוחני כתובת בלעדית ויחידה לשיתוף ולקבלת לגיטימציה לצרכים האישיים שלהם, להבדיל מצורכי בני משפחתם. נוסף לכך, מקבלי הליווי דיווחו על שיפור ניכר בתפקודם בתחומי החיים השונים, כולל לימודים, עבודה, זוגיות והורות. שיפור התנהגותי אישי זה בא לידי ביטוי באווירה הביתית ובתפקוד בני המשפחה האחרים, כגון בני זוג וילדים. שינויי ההתנהגות אצל מקבלי הליווי ובני משפחתם מרשימים בייחוד בשל אופיו של הליווי הרוחני אשר בשונה מטיפולים אחרים, אינו מתיימר להשפיע על האדם ברמה התפקודית-מעשית.

גם ממצאי ההשוואה בין שאלוני התחלה וסיום של שאלון 'מיתרים' מלמדים על שיפור במצב מקבלי הליווי הרוחני הפרטני. בסיום תהליך הליווי הרוחני, נמצא שיפור מובהק בציון הממוצע של מצב אדם (כ-0.5). השיפור נמצא בציון הממוצע על כל 13 הפריטים וכן בציונים שהתקבלו בכל אחד משני המדדים שאליהם חולקו פריטי השאלון.

כאמור, מכיוון שהתקבלו שאלוני סיום בודדים בלבד ממקבלי הטיפולים האחרים, לא ניתן להשוות בין השפעת הליווי הרוחני לבין השינויים הנגרמים מתהליכי טיפול אחרים.

### **הטמעת הליווי הרוחני במרכזי הסיוע**

מטרת מחקר נוספת הייתה לבחון אם וכיצד מוטמע הליווי הרוחני כשירות אינטגרלי במרכזי הסיוע. כדי לבחון את מידת ההטמעה של הליווי הרוחני, נעשתה השוואה בין היבטים אחדים הקשורים לתהליך ההטמעה, כולל תהליך ההפניה לשירות, יחס עובדות המרכזים לליווי הרוחני, קשר שוטף ועוד, כפי שעלו בראיונות האיכותניים שנערכו במהלך שלוש וחצי שנות התוכנית.

מניתוח הראיונות אפשר ללמוד על שינוי היחס של עובדות המרכזים כלפי הליווי הרוחני. אם בתחילת התוכנית יחס זה היה מאופיין בהתנגדות ובאי-אמון, לקראת סיום התוכנית העידו העובדות על תחושה הולכת וגוברת של קבלה ואמון בליווי הרוחני ובמלווים הרוחניים. שינוי זה בא לידי ביטוי, בין השאר, במספר ההפניות לשירות שעלה מ-30 הפניות בשנה וחצי הראשונות, עבור ב-51 במהלך 2018 וכלה ב-117 הפניות בשנת 2019. כמו כן, גם מספר המלווים הרוחניים המועסקים במסגרת התוכנית כמעט הכפיל את עצמו – מ-14 מלווים רוחניים בתחילת התוכנית ל-27 לקראת סיומה. כך, במקום לשמש "פתרון בוטיק" המוצע אך ורק למעטים המוגדרים כבעלי התאמה מיוחדת לקבלת השירות החדש, הפך הליווי הרוחני לאחד השירותים המוצע במרבית המרכזים לרבים מבני המשפחה הפונים לסיוע ותמיכה.

קבלת הליווי הרוחני על ידי העובדות במרכזים וההכרה בו כתחום מקצועי לגיטימי לטיפול באנשים במצב אובדן פתאומי ושכול, התאפשרו באמצעות כמה גורמים. בין הבולטים שבהם נמנים חשיפה בקרב עובדות המרכזים לתחום הליווי הרוחני מחד ולמידה על נושא האובדן הפתאומי בקרב המלווים הרוחניים מאידך, הדרכה מקצועית מוקפדת והדוקה שניתנה למלווים הרוחניים במסגרת התוכנית, תכלול מוצלח של התוכנית ברמה הארצית וכן הבניית מנגנונים להיכרות וקשר אישי בין עובדות המרכזים ובין המלווים הרוחניים.

## סיכום והמלצות

ממצאי המחקר מצביעים על תרומה ניכרת של הליווי הרוחני למקבלי הליווי, תרומה הבאה לידי ביטוי לא רק בתחושת הרווחה האישית אלא גם בשינוי התנהגותי אישי ומשפחתי. ממצא זה בולט במיוחד בשל העובדה כי הליווי הרוחני המיועד בראש ובראשונה 'להיות עם האדם באשר הוא שם', אינו שם לו למטרה לגרום לשינוי התנהגותי-תפקודי, כפי שנעשה בטיפולים אחרים. לנוכח ממצאים אלה חשוב להמשיך בהטמעת הליווי הרוחני הניתן על ידי מלווים רוחניים מוסמכים לאוכלוסיות ולתחומי שירות רלוונטיים נוספים, כמו טראומה, אלימות במשפחה, ילדים ונוער בסיכון ועוד.

נוסף על כך, אנשי המקצוע השונים שרואינו במהלך שלוש וחצי שנות התוכנית, העידו על הטמעה הדרגתית של הליווי הרוחני במרכזי הסיוע. הטמעה זו באה לידי ביטוי בתחושת אמון הולכת וגדלה של עובדות המרכזים בליווי הרוחני, המתבטאת הלכה למעשה בגידול רב בהפניות לליווי הרוחני במשך השנים.

יש כמה היבטים הדורשים המשך פיתוח והתייחסות לצורכי ההטמעה המוצלחת של הליווי הרוחני:

- הדרכה מקצועית: כל המלווים הרוחניים הצביעו על הצורך בהמשך ההדרכה המקצועית, לצורכי הייעוץ וכן לשם אוורור התחושות הקשות והמורכבות המתלוות לעיתים לעבודתם.
- ניהול וריכוז תחום הליווי הרוחני: כדי להמשיך בהטמעה מוצלחת של הליווי הרוחני בכל המרכזים, יש צורך בהמשך ניהול וריכוז התחום על ידי גורם ארצי ייעודי לכך.
- המשך חשיפה ולמידה: עובדות מרכזי הסיוע והמלווים הרוחניים ציינו כי יש צורך בהמשך החשיפה לנושא הליווי הרוחני, מחד, ולתחום האובדן הפתאומי והשכול, מאידך.
- הבניית הקשר השוטף עם העובדות הסוציאליות במרכזים: במסגרת התוכנית נוצר קשר ראשוני בינן ובין המלווים הרוחניים. עם זאת, טרם גובש מנגנון ברור לניהול הקשר השוטף ביניהם, כולל העברת עדכונים, דיווח וכו'.
- פריסת התוכנית: עדיין יש הבדלים בין המרכזים והאזורים השונים, מבחינת מידת ההטמעה של הליווי הרוחני, המתבטאת, בין השאר, במספר ההפניות וכן במספר המלווים הרוחניים הזמינים באזור. כמו כן, יש צורך להרחיב את הליווי הרוחני לאוכלוסיות יעד ספציפיות, כולל בדואים, יוצאי בריה"מ לשעבר, יוצאי אתיופיה ועוד. במסגרת התוכנית התקיימו כמה תהליכי ליווי מוצלחים עם בני משפחה מן האוכלוסייה הערבית, אולם עדיין מספר הזקוקים לשירות זה בקרב האוכלוסייה רב.

- קבוצות פסיכו-רוחניות: במסגרת התוכנית התקיימו שלוש קבוצות בלבד בהנחיה משותפת של אשת מקצוע ומלווה רוחנית; קבוצה אחת בלבד הצליחה לסיים את התהליך הקבוצתי בשלמותו. התהליכים הקבוצתיים שהתקיימו מלמדים על חשיבותם של כמה גורמים לצורכי הצלחת הקבוצה, בהם: הקפדה על מספר מינימלי של משתתפים, מחויבות המשתתפים לתהליך הקבוצתי והיכרות טובה בין שני מנחי הקבוצה. בתום המחקר, לאחר למידה מן ההצלחות ומן הכשלונות, ניתן לפתח יותר את הרכיב הקבוצתי אשר טרם מיצה את הפוטנציאל הטמון בו. בנובמבר 2019 נפתחה קבוצה פסיכו-רוחנית חדשה בירושלים. ייתכן שזאת סנונית ראשונה לפתיחת קבוצות חדשות נוספות.
- הטמעת השימוש בשאלון 'מיתרים': לאחר בדיקת מהימנות הכלי, מומלץ להטמיע את השימוש בו בקרב המטפלים השונים כחלק מעבודתם השוטפת עם המשפחות האבלות. לשם כך, יש להבנות ולאפיין מערכת ממוחשבת וכן להמשיך את ההדרכה הניתנת לצוותי הטיפול ולהגביר את מודעותם לחשיבות הערכה ומדידה כחלק מתהליך הטיפול.

## דברי תודה

בראש ובראשונה ברצוננו להודות לצוות הביצועי של התוכנית - ד"ר אילן שריף (תחום אובדן ושכול בשירות לרווחת הפרט והמשפחה, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים), איריס סוקולובר-יעקובי ונאוה זוהר-סייקס (ג'וינט ישראל-אשלים), יעלה כהן, בני לייזר ורונה אקרמן (מרכז אלה). המחקר הזה לא יכול היה להתבצע ללא הנכונות לשותפות מלאה של השותפים האלה והעמותות שהפעילו בעבר ומפעילות כיום את התוכנית - מרכז אלה, "בשביל החיים" ואנוש.

אנחנו מודות לכל המרואיינים שהתראיינו במסגרת המחקר - מקבלי הליווי, מלווים רוחניים ומדריכות מקצועיות, מפקחות, עובדי מרכזי הסיוע ואנשי מקצוע אחרים.

תודתנו המיוחדת נתונה למנהלת התוכנית רונה אקרמן על היותה כתובת בלתי נלאית לכל פנייה, שאלה או בקשה שלנו, שתמיד קיבלו מענה מסביר פנים ויעיל ביותר.

# תוכן עניינים

1	1. רקע
1	1.1 אובדן פתאומי ו"אבל מורכב"
3	1.2 הקמת מרכזי סיוע לבני משפחה המתמודדים עם אובדן פתאומי ושכול
4	1.3 ליווי רוחני
6	2. המחקר המלווה
6	2.1 מטרות המחקר
7	2.2 שיטת המחקר
16	3. ממצאים
16	3.1 מאפייני אוכלוסיית המחקר
22	3.2 תהליך הליווי
28	3.3 תרומת הליווי הרוחני
32	3.4 הטמעת הליווי הרוחני במרכזי הסיוע: מהתנגדות לקבלה
36	4. סיכום והמלצות
36	4.1 מאפייני אוכלוסיית היעד
36	4.2 תרומת השירות לפי תפיסת אוכלוסיית היעד
37	4.3 הטמעה מערכתית
38	4.4 שאלון 'מיתרים' להערכת מצב האדם לאחר אובדן פתאומי
40	מקורות
44	נספחים
44	נספח 1: שאלון 'מיתרים' להערכת מצב האדם המתמודד עם אובדן פתאומי ושכול
47	נספח 2: הצעות לשינויים בניסוח השאלות ה'בעייתיות' בשאלון 'מיתרים'

# רשימת לוחות

- 9 לוח 1 : מפת הראיונות לפי קבוצות מרואיינים ושלב בתוכנית
- 10 לוח 2: מתאמי פירסון (Pearson correlation) בין חמשת פריטי השאלון המורידים את המהימנות הפנימית של
- 11 השאלון ובין השאלות האחרות בשאלון
- 12 לוח 3: ניתוח גורמים – מצב האבל של בן משפחה לאחר אובדן פתאומי
- 13 לוח 4: שאלוני התחלה וסיום לפי סוג הליווי הרוחני/ הטיפולי האחר
- 13 לוח 5: הסיבות העיקריות של מקבלי הליווי הרוחני לאי-מילוי שאלוני הסיום
- 16 לוח 6: התפלגות מקבלי הליווי הרוחני לפי משתני רקע
- 17 לוח 7: התפלגות מקבלי הליווי הרוחני לפי משתני רקע הקשורים לאובדן
- 18 לוח 8: הציון הממוצע בשאלון 'מיתרים' של מקבלי הליווי הרוחני, לפי יחס קרבה לנפטר, זמן מאז האובדן
- 18 ונסיבות פטירה
- 25 לוח 9: תהליכים של ליווי רוחני, לפי שנות התוכנית
- 30 לוח 10: תרומת הליווי הרוחני הפרטני – השוואה בין שאלוני ההתחלה והסיום

# 1. רקע

## 1.1 אובדן פתאומי ו"אבל מורכב"

אובדן של אדם קרוב הוא אירוע חיים הגורם למתח, ולא רק שאי-אפשר להימנע ממנו אלא יש סיכוי גבוה לחוות אותו יותר מפעם אחת במשך החיים (Prigerson et al., 2009). התגובה האנושית לאובדן אינה אחידה והיא מושפעת ממאפיינים הקשורים הן לנסיבות האובדן והן לאדם האָבֵל עצמו, כדוגמת מקומו של האָבֵל במעגל המשפחתי, היסטוריה של אובדנים קודמים, זמינות התמיכה החברתית וכדומה (לביא וברום, 2011).

לאחר שחוו קושי במשך כמה חודשים, רוב האנשים מתאוששים מן האובדן, מסתגלים למצב החיים החדש, חוזרים להתעניין בסביבתם ושבים לפעילות ולתפקוד רגיל (Bonanno, Wortman, & Nesse, 2004; Malkinson, 2007; Shear, Boelen & Neimeyer, 2011). עם זאת, מחקרים ארוכי טווח מתעדים קשיים מתמשכים שחלק מן האבלים חווים (Bonanno et al., 2004). ההערכה היא כי 10%-15% מן האבלים יתקשו להסתגל לאובדן במשך חודשים רבים או שנים. התגובה שלהם מאופיינת בכמיהה עוצמתית ומתמשכת למנוח, במחשבות טורדניות וחודרניות בנוגע למוות, בתחושת ריקנות פנימית, בחוסר תקווה בנוגע לעתיד ובקושי בקבלת המציאות של האובדן (Lichtenthal, Cruess, & Prigerson, 2004). כמו כן הם נמנעים מפעילות ומיחסים שמשמעם חזרה לחיים (Malkinson, 2007), וחווים תחושות של אשם וכעס על כך שהמוות לא נמנע ועל כך שהם חיים בעוד יקרים נפטרו (Shearet et al., 2011).

תגובות אלה מכונות "אבל מורכב" (complicated grief). בשונה מתגובות מרבית האנשים המתמודדים עם אובדן ואבל, הן חריגות מבחינת עצימותן ומשכן ומשבשות את ההסתגלות והתפקוד (Prigerson et al., 1996; לביא וברום, 2011). כאשר סימני האבל המורכב אינם מטופלים, הם מגבירים את האפשרות ליתר לחץ דם, לאירועי לב, להזנחה עצמית ולכוונות אובדניות לאורך זמן (Neimeyer & Currier, 2009; Prigerson et al., 2009). קבוצות אבלים מסוימות נמצאות בסיכון גבוה יותר להיקלע למצוקה נפשית כזו. בסקירה שיטתית שערכו בורק ונימייר (Burke & Neimeyer, 2013) נמצא כי גורמי הסיכון כוללים את היות האדם הורה או בן זוג של האדם שנפטר, תמיכה חברתית מעטה, גילוי הגופה (במקרה של מוות אלים) או חוסר שביעות רצון מן ההודעה על המוות ורמות תלות גבוהות בנפטר לפני המוות. כמו כן נמצא כי גיל צעיר, השכלה נמוכה יותר, מוצא לא מערבי, הכנסה נמוכה, אובדנים קודמים ואובדן ילד בכל גיל במוות אלים ופתאומי הם גורמי סיכון לאבל מורכב (Burke & Neimeyer, 2013).

בהמשך לכך, נמצא כי שכול בנסיבות פתאומיות ואלימות, כדוגמת רצח, התאבדות או תאונת דרכים, מזוהה גם הוא בספרות כגורם סיכון לחוות אבל מורכב (לביא וברום, 2011; Rando, 1996; Rynearson, 2001; Stroebe & Stroebe, 1993).

המשאבים היום-יומיים העומדים לרשות המשפחה, שמשמשים את תפקודיה השונים, מופנים בעת אבל להתמודדות עם חווית האובדן, לכן אבל מורכב עלול לפגוע בתפקודי חיים שונים, כגון תפקוד תעסוקתי, בריאותי, חברתי והורי. כמו כן עלולים לעלות ביטויים של מצוקה רגשית ופגיעה ביחסים בין פרטים במשפחה ומחוצה לה. נוסף לכך, לחוויית האובדן מצטרפות עוד חוויות, אשר ייתכן שלא העסיקו את בני המשפחה בעבר, כגון רגשות אשמה, בושה והתנהלות עם הקהילה.

תהליך אבל כולל גם מאמץ פעיל לאישור או לבנייה מחודשת של עולם של משמעות שעורער מיסודו בשל האובדן (Neimeyer, 2006). אנשים נשענים על משאבים אישיים ותרבותיים כדי לבנות מערכת של אמונות המאפשרת להם לצפות לאירועים משמעותיים בחייהם ולהגיב להם. המוות של יקירם מאתגר אמונות אלו, קורא תיגר על הלכידות (קוהרנטיות) של תפיסת העולם והנרטיב העצמי שלהם או על סיפור חייהם (Neimeyer & Currier, 2009). מתוך כך, אָבְלִים רבים מפגינים צורך רב למצוא משמעות למוות יקירם ולשינוי שחל בהם (Neimeyer, Keesee, & Fortner, 2000; Davis & Nolen-Hoeksema, 2001). חיפוש המשמעות עלול להיות קשה במיוחד בנסיבות של מוות אלים (Currier, Neimeyer, & Berman, 2008), כאשר המוות נבע מפגיעה מכוונת או מרשלנות והיה כרוך בפגיעה גופנית אכזרית (Murphy, Clark Johnson, & Lohan, 2003). יתרה מכך, נמצא כי חיפוש מתמשך אחר משמעות לאחר האובדן מנבא אבל מורכב שנמשך חודשים ושנים, בעוד היכולת למצוא משמעות לאובדן מנבאת רווחה רבה יותר בטווח הארוך (Coleman & Neimeyer, 2010).

אנחנו רגילים לייחס את יכולת ההתאוששות מאָבְל (או היעדרה), לאדם היחיד, אף על פי שתמיכה חברתית הוכרה כחשובה על ידי רוב תיאוריות האבל (Vachon & Stylianos, 1988; Norris & Murrell, 1990). הסביבה החברתית משפיעה על יכולת ההתמודדות של האדם האָבְל, הן באמצעות ציפיות ונורמות חברתיות כלפי אָבְל והן על ידי תמיכה וסיוע חברתיים ישירים לאדם האָבְל (Neimeyer, 2014). גישות חדשניות בתחום האובדן והאבל ממקדות את האבל בהקשר חברתי, מן הרמה המשפחתית ועד לשיח התרבותי הכולל (Walsh & McGoldrick, 2004). המשמעות של האובדן לאדם האָבְל והתגובה של החברה כלפיו אינן יכולות להיות מופרדות מן המשמעות המיוחסת למוות ולאובדן בהקשר החברתי: במשפחה, בקהילה ובחברה (Neimeyer, 2014). בהקשר זה ראוי לציין את התגובה החברתית למוות בתאונות דרכים, להתאבדויות ולמקרי רצח, אשר נתפסים כ"מוות רע" (Abramovitch, 2000). "מוות טוב" מייצג אידאל חברתי של ניצחון סימלי על המוות ומאפשר מתן משמעות והמשכיות. "מוות רע" הוא ההיפך המוחלט – מוות פתאומי, אכזרי, כואב ונטול משמעות, ובו ההסתגלות לאובדן היא קשה במיוחד (Abramovitch, 2000). גם מוות בנסיבות צבאיות נחשב למוות אלים אך הוא נתפס אחרת מבחינה חברתית ומאפשר חוויה קוהרנטית יותר (Rynearson, 2001). שכול צבאי שונה מהותית משכול אזרחי בשל השוני הרב בתפיסות החברתיות המאפיינות אותם וכן בשל הפערים המשמעותיים במעני הסיוע והתמיכה הניתנים למשפחות השכולות בישראל בהתאם לנסיבות המוות – במהלך השירות הצבאי או בפעולות איבה לעומת מוות בעקבות תאונות דרכים, התאבדות או רצח<sup>1</sup>.

כאשר נבחנת המועילות של התערבויות המסייעות לאדם האבל, נמצא כי מרבית האבלים צולחים את תהליך האבל בכוחות עצמם ובתמיכת סביבתם הקרובה ואינם מפיקים תועלת מהתערבות טיפולית מקצועית. אך עבור האבלים המגלים תסמינים קליניים של מצוקת אבל מורכב, התערבות המותאמת למצבו של האדם וצרכיו היא נדרשת ויעילה (לביא וברום, 2011).

את ההתערבויות ניתן לחלק לשלוש קבוצות: התערבויות אישיות, הכוללות טיפול אישי מסוגים שונים (טיפול פסיכודינמי, טיפול קוגניטיבי-התנהגותי וכדומה); התערבויות משפחתיות, כגון טיפול זוגי ומשפחתי; והתערבויות קבוצתיות, כגון קבוצות תמיכה (Forte et al., 2004). במרבית ההתערבויות בולטים רכיבים של הענקת לגיטימציה לאבל, העשרה במידע על חוויית האבל, רכיביה

---

<sup>1</sup> עקב הבדלים משמעותיים אלה בין מצבי השכול הצבאי והאזרחי, בדוח הנוכחי אין התייחסות לספרות מחקר הנוגעת לשכול הצבאי ולהתמודדות איתו.



והשלכותיה, וסיוע בתהליך ההסתגלות הכואב לחיים שהשתנו (Malkinson, 2007). המטפל בהתערבויות, מעניק ליווי בתהליך ההתמודדות עם האובדן (Jordan & Neimeyer, 2003).

בהתאם לגורמי הסיכון ולאובדן המשמעות שצויינו לעיל, התערבויות לאבלים יכולות לכלול חיזוק המעורבות החברתית והרשת החברתית שלהם, עזרה בחיזוק תפיסת העולם הרוחנית או הדתית שלהם כמשאב פסיכולוגי, וליווי שלהם בחיפוש אחר משמעות בעולם לאחר חווית אובדן חסר משמעות (Burke & Neimeyer, 2013; Neimeyer, et al., 2010). עם זאת, בסקירה שיטתית בנוגע לשאלה האם אמונה דתית או רוחניות כשלעצמן משפיעות על היכולת להתמודד עם אבל התוצאות שנמצאו אינן חד-משמעיות (Becker et al., 2007). אומנם ב-22 מתוך 32 המחקרים שנסקרו נמצא קשר חיובי בין אמונה דתית ובין התמודדות עם אבל, אבל אוכלוסיית המחקרים הייתה הומוגנית ברובה (נשים לבנות פרוטסטנטיות), דבר המקטין את יכולת ההכללה. כמו כן ברוב המחקרים לא הייתה הבחנה ברורה בין אמונה דתית לרוחניות (Becker et al., 2007).

סקירות שיטתיות מוקדמות לא מצאו השפעה להתערבויות בתקופת האבל (למעט התערבויות הכוללות שימוש בתרופות) או מצאו השפעה מינורית בלבד (Forte et al., 2004). נימייר וקורייר (Neimeyer & Currier, 2009) מצאו כי להתערבויות בתקופת אבל יש השפעה כאשר הן מיועדות לאוכלוסיית מטרה נבחרת אשר זוהתה עם קשיי הסתגלות (למשל עם תסמינים של אבל מורכב). יתרה מכך, לא נמצאו הבדלים ביעילות של ההתערבות בין קבוצות שונות (גברים/ נשים, מבוגרים/ ילדים) וביחס הקרבה למנוח (הורה/ ילד/ בן או בת זוג וכו'). כמו כן נמצא כי התזמון של ההתערבות לא היה קשור לתוצאה. כך למשל, להתערבויות אשר נועדו לאנשים אשר זוהו כסובלים מאבל מורכב, הייתה השפעה גם לטווח הקצר וגם לטווח הארוך, בהפחתת הסימפטומים; ההשפעה אף הייתה גבוהה יותר בטווח הארוך (Wittouck, Van Autreve, De Jaegere, Portzky, & van Heeringen, 2011). עם זאת, לא נראתה השפעה כאשר המטרה הייתה למנוע התפתחות אבל מורכב (Wittouck, et al., 2011).

## 1.2 הקמת מרכזי סיוע לבני משפחה המתמודדים עם אובדן פתאומי ושכול

על פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (למ"ס, 2019), כאלף אנשים מתים בשנה בישראל מתאונות דרכים, התאבדויות ורצח. בשנת 2009 הוקם תחום אובדן ושכול במשרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים (להלן: משרד הרווחה). מטרתו הייתה להעניק סיוע ותמיכה מקצועיים לבני משפחה המתמודדים עם אובדן פתאומי ושכול בעקבות רצח, תאונות דרכים והתאבדות, באמצעות הקמת מרכזי סיוע אזוריים. עד סוף שנת 2016 הוקמו 12 מרכזים (ארבעה לתאונות דרכים, שישה לעבירות המתה ושניים לנפגעי התאבדויות) שהופעלו על ידי מרכז אלה<sup>2</sup> ועמותת "אנוש"<sup>3</sup>. בסוף שנת 2017 התקיים מכרז שבעקבותיו במקום 12 המרכזים שהיו מחולקים על-פי סיבת המוות (המתה/תאונות דרכים/אובדנות), החלו לפעול שמונה מרכזים מרחביים לטיפול ולתמיכה בבני משפחתם של נפגעי המתה, אובדנות ותאונות דרכים, כאשר כל אחד מהם מעניק סיוע בכל אחד משלושת התחומים. את המרכזים

<sup>2</sup> על העמותה ופעילותה ראו באתר <https://www.elah.org.il/>

<sup>3</sup> על העמותה ופעילותה ראו באתר <https://www.enosh.org.il/he/>

מפעילים מרכז אלה ועמותת "בשביל החיים". לאחר אירועי רצח ותאונות דרכים, עובדות המרכזים מקבלות מן המשטרה או מן הרשויות את נתוני המשפחות הזכאיות לשירות לשם יצירת קשר ראשוני והצעת תמיכה וסיוע. היוודעות לאירועי אובדנות היא מורכבת יותר, על כן עם חלק מן המשפחות לא נוצר קשר מיידית אחרי קרות האירוע אלא לאחר פרק זמן ממושך יותר. חלק מן המשפחות שחוו מקרה אובדנות, יוצרות את הקשר הראשוני עם המרכז מיוזמתן. השירותים שמציעים מרכזי הסיוע היום כוללים בעיקר יישוג, ליווי וסיוע רגשי פרטני, משפחתי וקבוצתי, הניתנים לרוב על ידי עובדים סוציאליים. מאז המכרז, עיקר הטיפול הפרטני, הזוגי והמשפחתי ניתן על ידי אחת מן התחנות לטיפול זוגי ומשפחתי במחלקות לשירותים חברתיים (בתחילת התוכנית היו 80 תחנות ועם סיומה 122). בנוסף להפניות לטיפול רגשי ולקבוצות תמיכה (שמתקיימות במרכזי הסיוע), יש גם אפשרות לטיפולים משלימים כמו טיפול באומנות או טיפול בעזרת בעלי חיים, בעיקר עבור אוכלוסיות ייחודיות, כמו ילדים ובני נוער.

### 1.3 ליווי רוחני

ליווי רוחני הוא התערבות הממוקדת באדם ומסייעת לו לזהות בקרבו את משאביו הרוחניים ולחזק אותם, כך שיוכלו להיות בעבורו עוגן בעת משבר. הוא נועד לסייע לאנשים לשמור על זהותם האישית במצבי איום על חייהם, לייצר משמעות וליצור תקווה במצב של מצוקה ושל אובדן (Koenig, 2009; Puchalski, 2009). הליווי הרוחני התפתח בארץ במסגרות שונות, המטפלות בעיקר במצבי סוף החיים, מחלה ומשברים (בנטור ורזניצקי, 2009; רזניצקי ובנטור, 2014). בעשור האחרון הוכנסה השיטה גם למסגרות נוספות (כמו בתי אבות ומרכזי יום) ולטיפול באוכלוסיות נוספות בקהילה, בתור תפיסה וכלי מסייע להתמודדות במצבי טראומה ומשבר, אובדן ושכול ושלבי מעבר במעגל החיים הכולל (זוהר-סייקס וקרני, 2013; רוסו-נצר ואלחי, 2015).

לליווי הרוחני שפה וכלים ייחודיים, המסייעים בחיבור למשאבי הרוח ולכוחות הריפוי הפנימיים של המטופל. הכלים האלה כוללים הקשבה, שיחה, קריאת סיפורים קצרים, קריאת טקסטים משמעותיים מן המסורת ומן העבר של האדם, שירה, עריכת טקס אישי או חיבור תפילה אישית, טכניקות של הרפיה ונשימה, מדיטציה וכן עבודה בתנועה ובדמיון מודרך (בר-סלע, בנטור, שולץ וקורן, 2014). הליווי הרוחני יכול להתקיים גם בקבוצות, עם התאמות לתהליכים ולמרחב קבוצתי ובאופן יותר מובנה (זוהר-סייקס וקרני, 2013; רוסו-נצר ואלחי, 2016).

הליווי הרוחני מתבצע בשתי דרכים אפשריות: על ידי מלווה רוחני שעבר הכשרה מעמיקה ומשתלב בצוות רב מקצועי, ו/או על ידי אנשי מקצוע מתחומי טיפול אשר עברו הכשרה לשילוב התפיסה והכלים של הליווי הרוחני בתוך עבודתם (זוהר-סייקס וקרני, 2013).

בעשור האחרון, ביוזמתה ובתמיכתה של הפדרציה היהודית של ניו יורק, נערך תהליך למידה ופיתוח של תחום הליווי הרוחני בג'וינט ישראל-אשלים (להלן: אשלים) בשותפות עם נציגי ממשלה בכירים ממשרד החינוך, משרד הרווחה ומשרדי ממשלה נוספים. בינואר 2012 הוקמה קבוצת עמיתים שמטרתה הייתה ללמוד את הנושא ולבחון את הרלוונטיות שלו לפעילותה של אשלים. במהלך שנת 2013 התגבשה קבוצה בין-תחומית ובין-משרדית, שכללה אנשי מקצוע מאשלים וממשרדי ממשלה, אשר

<sup>4</sup> על העמותה ופעילותה ראו באתר <http://www.path-to-life.org/>

בהתאם לאוכלוסיית היעד של אשלים, הניבה כמה "פרה-פיילוטים", שפעלו במהלך שנת 2014/15. פרויקטים אלו התמקדו בנוער בסיכון, במשפחות נפגעי מוות אזרחי פתאומי, בהורים יוצאי אתיופיה, שעברו בילדותם את המסע לארץ דרך סודן, בעובדים סוציאליים המטפלים בהורים לילדים עם מוגבלות (רוסו-נצר ואלחי, 2016).

תהליך הלמידה והפרה-פיילוטים העלה צורך למצוא מענים חדשניים לסיוע למשפחות המטופלות על ידי תחום אובדן ושכול במשרד הרווחה. זאת, תוך התאמה מרבית למגוון הצרכים האנושיים במפגש עם אובדן ושכול. בעקבות כך, אחד הפרה-פיילוטים בליווי רוחני נערך עבור משפחות אלו.

התפיסה המקצועית העומדת במרכז תחום הליווי הרוחני היא, שבזמני מצוקה ומשבר, יש לאנשים רבים צורך לפנות אל מרחב רוחני אישי ותרבותי שיש בו כדי לתת מענה של משמעות, תקווה ומרפא. לעיתים קרובות, הם זקוקים לסיוע ליצירת מרחב זה ולמציאת המשאבים הרוחניים האישיים הקיימים אצלם. על כן, הליווי הרוחני מבוסס על עצם הנוכחות עם האדם הנמצא במצוקה, מתוך התפיסה כי הנוכחות המשותפת, הבנויה על הקשבה עמוקה לעולם הרוח של האדם שאותו מלווים, מביאה לחוויה אישית משמעותית, מתמשכת ומרפאת. המלווה הרוחני אינו מוביל לרוחניות מסוימת אלא מתכוון ופועל למציאת הנכון והמתאים לאדם שאותו הוא מלווה תוך שימוש בכלים רבים ומגוונים, בהתאמה אישית ותרבותית לאדם (זוהר-סייקס וקרני, 2013).

לאחר תהליך הלמידה עם הבכירים ממשרדי הממשלה, הוחלט להרחיב ולפתח את התוכנית במרכזים לאובדן פתאומי ושכול (להלן: מרכזי סיוע). בשנת 2016 החלה לפעול התוכנית "מקום לנש(י)מה" (להלן: התוכנית). מטרתה לסייע באמצעות הכלים של ליווי רוחני לפרטים ולמשפחות אשר חוו אובדן ושכול פתאומי בשל תאונות דרכים, התאבדות או רצח. הפעולות המרכזיות שהתבצעו בתוכנית הן:

- ליווי רוחני פרטני שניתן במרכזי הסיוע
- ליווי רוחני קבוצתי (קבוצות פסיכו-רוחניות) בהנחיה משותפת (קו) של מלווה רוחני ומנחה קבוצות (עובד סוציאלי), שניתן במרכזי הסיוע
- מפגשי חשיפה לאנשי מקצוע בתחום הליווי הרוחני ולעובדי מרכזי הסיוע
- ימי למידה לאנשי מקצוע מתחומי הטיפול והליווי הרוחני
- הדרכה מקצועית ומפגשי חילוץ ידע עבור מלווים רוחניים

במהלך שלוש וחצי שנות התוכנית, 198 בני משפחה שאיבדו בן משפחה מדרגה ראשונה (הורה, ילד, אח, בן זוג) במוות אלים, קיבלו ליווי רוחני פרטני על ידי 28 מלווים רוחניים מוסמכים. נוסף לכך, התקיימו ארבע קבוצות פסיכו-רוחניות שהונחו על ידי מלווה רוחני ואיש מקצוע נוסף. מספר מקבלי הליווי הרוחני וכן מספר המלווים הרוחניים המועסקים בתוכנית, גדל מאוד במהלך שלוש וחצי שנות התוכנית (על כך יפורט בהמשך).

אשלים ומשרד הרווחה פנו למכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל כדי שיעריך את התוכנית. ההערכה בוצעה בין השנים 2016-2019.

## 2. המחקר המלווה

### 2.1 מטרות המחקר

למחקר המלווה את התוכנית ארבע מטרות עיקריות:

1. לבחון את מאפייני האוכלוסייה שקיבלה ליווי רוחני.
2. ללמוד מה תרומתו של הליווי הרוחני להתמודדות של המשפחות האבלות וליכולת התפקוד הן של המבוגרים והן של הילדים במשפחה.
3. לבחון באיזו מידה הליווי הרוחני השתלב כחלק אינטגרלי בסל המענים במרכזי הסיוע. כלומר, לבחון כיצד נתפס השירות הן בעיני אנשי המקצוע והן בעיני מקבלי השירות, ומהם הגורמים המעכבים או המעודדים את השימוש בשירות.
4. לבחון את מהימנות השאלון להערכת מצב האדם המתמודד עם אובדן פתאומי ושכול (להלן: שאלון 'מיתרים'), שפותח על בסיס כלים קיימים על ידי ד"ר אילן שריף מן השירות לרווחת הפרט והמשפחה, במשרד הרווחה וכרמית סלע מעמותת "אנוש".

שאלות המחקר הספציפיות:

#### אוכלוסיית היעד של התוכנית

1. לאפיין את אוכלוסיית היעד: מהם מאפייני מקבלי הליווי הרוחני, כולל מאפיינים דמוגרפיים (כגון גיל, מין, מצב משפחתי), מאפיינים הקשורים לאבל (יחס קרבה לנפטר, זמן שעבר מאז האובדן) וסיבת ההפניה לשירות (סיבת הפטירה).
2. לבחון את דפוסי השימוש בליווי רוחני: כמה השתמשו ומתי התחילו לקבל ליווי רוחני (האם במועד הקבלה הראשון למרכזי הסיוע, או במועד מאוחר יותר), ולמשך כמה זמן קיבלו אותו. כמו כן לבחון שיקולים של אנשי מקצוע במרכזים בהפניה לליווי רוחני.

#### תרומת השירות לפי תפיסת אוכלוסיית היעד

1. לבחון את הערך של הליווי הרוחני לפי תפיסת מקבלי השירות. בדיקת הערך התבצעה בנוגע לשלושה ממדים עיקריים:
  - א. התפיסה הסובייקטיבית של תרומת הליווי הרוחני עבור האדם: באילו היבטים מקבלי השירות חשים שהליווי הרוחני תורם להם, כגון מציאת משמעות, מציאת כתובת שמאפשרת להביע קשיים, מציאת משאבים רוחניים פנימיים וחיצוניים, תפיסת הקשר עם הנפטר וכד', כל זאת תוך התאמה תרבותית ואישית למקבל השירות.
  - ב. השינוי שחל בתפקודים היום-יומיים של האדם, כלומר היבטים אובייקטיביים יותר, כגון תפקוד בעבודה, השתתפות בפעילויות פנאי, ביצוע משימות בית יום-יומיות (כגון הכנת ארוחות), תפקוד בתור הורה וכד'.
  - ג. תרומות בתחומים נוספים, כגון תחושת הרווחה של האדם, יחסים ותקשורת בתוך המשפחה.

## הטמעה במערכת השירותים הקיימת

1. לבחון את ההטמעה של הליווי הרוחני בתוך מערך השירותים הקיים, במרכזי הסיוע וכן בקרב אנשי מקצוע ממטה משרד הרווחה, לדוגמה מפקחים ומנהלי שירות.

א. מבחינה סובייקטיבית: מידת ההיכרות עם התחום של ליווי רוחני; הערך המוסף של התחום בעיני אנשי המקצוע; קשיים והתנגדויות להכנסת השירות, לפי הערכת אנשי המקצוע.

ב. מבחינה מעשית: הפניית מטופלים לקבלת ליווי רוחני.

המטרה הייתה לעזור להגדיר אילו סוגי תמיכה ותשתיות נדרשים כדי להטמיע את הליווי הרוחני בעבודה השוטפת של מרכזי הסיוע.

למחקר הייתה מטרה נוספת – ללמוד על תרומת קורסי ההכשרה והחשיפה לתחום עבור אנשי מקצוע, אך עקב השינויים שנעשו בתוכנית (כמו ביטול חלק מקורסי ההכשרה שתוכננו ושינויים משמעותיים בתכנים או בארגון הקורסים האחרים, כולל העברת הקורס להקניית כלים מן הליווי הרוחני עבור עובדים סוציאליים לבית ספר המרכזי לעבודה סוציאלית), המחקר לא יכול היה לבחון היבט זה.

שאלון 'מיתרים' – להערכת מצב האדם

לבחון את המהימנות הפנימית של שאלון 'מיתרים' ('אלפא'), כולל זיהוי הקשרים בין פריטי השאלון השונים.

## 2.2 שיטת המחקר

כדי לענות על שאלות המחקר נעשה שימוש בשיטות מחקר איכותניות וכמותניות במערך מעורב (mixed methods model).

כלי המחקר, איסוף וניתוח נתונים איכותניים

פרוטוקולים איכותניים

במחקר נערכו ראיונות מובנים למחצה עם מקבלי ליווי רוחני, מלווים רוחניים, מדריכות מקצועיות ואנשי מקצוע (ראו להלן "איסוף הנתונים"). הראיונות המובנים למחצה נערכו בעזרת פרוטוקולים עם שאלות או נושאים מנחים עיקריים. לאחר עריכת הראיונות הראשונים, הפרוטוקולים שונו ועודכנו, כולל הוספת נושאים חשובים חדשים שעלו, חידוד חלק מן השאלות והורדת נושאים רלוונטיים פחות.

הפרוטוקול לראיונות עם אנשי המקצוע ועובדות מרכזי הסיוע, התמקד ביחס שלהם לליווי רוחני, בתפיסות שלהם ובידע שלהם על אודותיו; בהבדלים שבין הליווי הרוחני ובין הטיפולים האחרים; בתהליך ההפניה לליווי רוחני, כולל זיהוי הקריטריונים להפניה; בהיכרות עם המלווים הרוחניים ובקשר השוטף עימם; בתיאורי מקרה של בני המשפחה שהופנו לליווי רוחני – אם וכיצד, לדעתם, השתנה מצבם, עקב הליווי הרוחני שקיבלו. לבסוף, נשאלו אנשי המקצוע כיצד לדעתם מן הראוי להטמיע את הליווי הרוחני במסגרת מרכזי הסיוע.

הפרוטוקול לראיונות עם המלווים הרוחניים נפתח בשאלות על אודות הרקע האישי והמקצועי שלהם, כולל ותק ותחומים שהתנסו בהם טרם כניסתם לתוכנית; ייחודיות הליווי הרוחני למצבי אובדן פתאומי ושכול; למידה והדרכה מקצועית בתוכנית; קשר עם הגורמים השונים במסגרת התוכנית, ובכלל זה עם עובדות המרכזים. נוסף לכך, חלק מרכזי בראיונות דן בתהליכי הליווי בתוכנית. המלווים הרוחניים התבקשו לתאר בהרחבה את תהליכי הליווי במסגרת התוכנית, כולל התייחסות למקום, לאווירה ולתכני המפגשים, שימוש בכלים השונים, שינויים לאורך תהליך הליווי ותרומת הליווי הרוחני לאדם ולמשפחתו הקרובה.

מקבלי הליווי שרואיינו נשאלו בהרחבה על אודות תהליך הליווי הרוחני, כולל, בין השאר, על הקשר בינם ובין המלווה הרוחני, על המקום והאווירה בעת המפגשים, על הכלים שבהם נעשה שימוש, על הנושאים שעלו בתהליך, וכיצד נתרמו הם ומשפחתם בעקבות הליווי הרוחני. נוסף לכך, נתבקשו בני המשפחה להתייחס להבדלים בין הליווי הרוחני ובין הטיפולים האחרים, אם התנסו בהם.

כאמור, מדובר אך ורק בקווים מנחים לראיונות. נעשה ניסיון להשאיר מקום גמיש ופתוח בריאיון, כדי שהמרוויינים יוכלו להעלות נושאים חשובים נוספים, מלבד רשימת השאלות שהוכנה מראש.

### **איסוף הנתונים בעזרת ראיונות איכותניים**

במהלך המחקר נערכו ראיונות עומק מובנים למחצה עם:

- 21 מקבלי ליווי רוחני. זאת במטרה ללמוד כיצד הם מגדירים את הערך של הליווי הרוחני עבורם וכיצד הם מתארים את התפקוד שלהם בחיי היום-יום. גיוס המרוויינים נעשה עפ"י מפת הדגימה בהתאם למספר משתנים שנקבעו מראש: יחס קרבה לנפטר (הורה/ילד/אח/בן זוג/אחר), סוג הליווי הרוחני (פרטני/קבוצתי) ונסיבות הפטירה (רצח/התאבדות/תאונת דרכים). במהלך המחקר, התחדדה ההבנה לגבי חשיבותם של מספר מאפיינים נוספים והיתה התייחסות גם אליהם: מי היה המלווה הרוחני שליווה את האדם, הפסקת ליווי רוחני בשלב מוקדם של התהליך, גיל ושיוך לאומי של מקבל הליווי (יהודי/ערבי).
- 17 ראיונות עם 16 מלווים רוחניים המעניקים ליווי רוחני במסגרת התוכנית. בבחירת המלווים הרוחניים לראיונות נלקחו בחשבון מספר מאפיינים: מידת הוותק בתחום הליווי הרוחני בכלל ובתוכנית באופן ספציפי (מלווים וותיקים/חדשים), איזור וסוג האוכלוסייה שעובד איתה (אנשים דתיים, צעירים ובני נוער או אוכלוסייה ערבית). מלווים רוחניים רואיינו בשלוש תקופות זמן: ארבעה – בשנה וחצי הראשונה מאז תחילת התוכנית (2016-2017); ארבעה – בשנה השנייה, כשנתיים לאחר תחילת התוכנית (2018); שמונה – בשנתה השלישית של התוכנית (2019); מלווה רוחנית אחת שרואיינה בשנה הראשונה, רואיינה ראיון חוזר בשנתה השלישית של התוכנית.
- 3 מדריכות מקצועיות שנתנו הדרכה מקצועית שוטפת למלווים הרוחניים בתוכנית.
- 27 ראיונות עם 26 אנשי מקצוע, כולל עובדי מרכזי סיוע מרחביים לאובדן ושכול (14); אנשי מקצוע מן המטה (מפקחים ומנהלים ממושרד הרווחה) (3); מנהלות העמותות, עובדות התחנות לטיפול זוגי ומשפחתי (4); ואנשי מקצוע אחרים (5). אחת מעובדות מרכזי הסיוע התראיינה פעמיים – בתחילת התוכנית ולקראת סיומה. על-מנת לראיין מגוון רחב של אנשי מקצוע הקשורים לנושא, רואיינו אנשי מקצוע ותיקים מאוד בתחום וכן כאלה שתחום האובדן הפתאומי חדש יותר עבורם, העובדים באיזורים שונים בארץ ונותנים מענה עבור אוכלוסיות שונות (פריפריה/מרכז, יהודים/ערבים/בדואים/יוצאי בריה"מ).

חלק מן הראיונות התקיימו פנים אל פנים וחלקם האחר נערך טלפוני. היו אלה ראיונות אישיים, מלבד ריאיון אחד קבוצתי עם חמשת חברי צוות הביצוע של התוכנית וכן ריאיון קבוצתי עם חמשת המשתתפים בקבוצה הפסיכו-רוחנית, בהנחה משותפת של אשת מקצוע ומלווה רוחני, שהתקיימה בבאר שבע. הראיונות נמשכו בין שעה לשעתיים. בסך הכול נערכו 68 ראיונות איכותניים, אשר נפרסו לאורך שלוש וחצי שנים (2016-2019), במטרה לבחון את השינויים בהטמעת השירות עם התקדמות התוכנית.

חלוקה מפורטת של המרוויינים לפי קבוצת השיוך שלהם ומועד ביצוע הריאיון (שנה 1-3 בתוכנית) מוצגים בלוח 1.

לוח 1 : מפת הראיונות לפי קבוצות מרוויינים ושלב בתוכנית (N=66)

	שנה III (שנת 2019)	שנה II (שנת 2018)	שנה I (2016-2017)	מספר ראיונות לפי שלב בתוכנית
סך הכול				
אנשי מקצוע	16	7	4	27
מלווים רוחניים	9	4	4	17
מדריכות מקצועיות	0	1	2	3
מקבלי הליווי	9	5	7	21
סך הכול	34	17	17	68

### ניתוח נתונים איכותניים

הראיונות שבוצעו נותחו בשיטות איכותניות למציאת תמות מרכזיות (ניתוח תמטי). ניתוח הראיונות נערך בנפרד על ידי שתי חוקרות ולאחר מכן נערך דיון משותף של כל חברות צוות המחקר בנוגע לקטגוריות הסופיות. לצורך חיזוק מהימנות המחקר נעשה שימוש בתיעוד מדויק ושיטתי של הראיונות, שימוש בתדריך ריאיון וניתוח נתונים באופן מסודר ועקבי בעזרת תוכנת Narralyzer לניתוח נתונים איכותניים.

### כלי מחקר, איסוף וניתוח נתונים כמותניים

#### שאלון 'מיתרים' להערכת מצב האדם המתמודד עם אובדן פתאומי ושכול

הכלי הכמותי (שאלון 'מיתרים') פותח על ידי חברי צוות הביצוע של התוכנית ד"ר אילן שריף<sup>5</sup> וכרמית סלע<sup>6</sup>, בשיתוף ובסיוע של צוות המחקר. השאלון הורכב מ-18 שאלות סגורות בסולם מ-1 ("מאוד לא טוב") עד 5 ("טוב מאוד"), המתייחסות לתפקוד בתחומי

<sup>5</sup> מנהל תחום אובדן ושכול, השירות לרווחת הפרט והמשפחה, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים

<sup>6</sup> עובדת סוציאלית. בעת כתיבת השאלון ניהלה את "מיתרים צפון", מרכז הסיוע למשפחות שכולות על רקע התאבדות של עמותת "אנוש"; כיום דוקטורנטית באוניברסיטת חיפה ומנהלת תחום חוסן חירום ומחקר בעמותת "אנוש".

החיים השונים כולל עבודה, זוגיות והורות, לצד שאלות הבחנות את המשך הקשר עם הנפטר, וכן שאלות נוספות הקשורות לתפקוד, ליחסים, להבניית משמעות ולאובדנות. השאלון פותח על בסיס שאלונים קיימים, בין השאר, השאלון הדו-מסלולי של רובין (Rubin, 1999) ושאלון לבדיקת יגון טראומטי (Prigerson et al., 1996), ושאלות חדשות אחדות אשר נוספו על ידי צוות המחקר בהתייעצות עם צוות הביצוע.

### **המהימנות הפנימית של שאלון 'מיתרים'**

בשלב הראשון נבדקה המהימנות הפנימית של הכלי ('אלפא') וזוהו כמה שאלות 'בעייתיות' המורידות את המהימנות הפנימית של השאלון. בין השאלות שיש להן השפעה לא אחידה על מצב האבל של המשיבים נמנות ארבע שאלות על תפקוד ועל יחסים עם 'אחרים משמעותיים': "בשבוע האחרון אני מתפקד בעבודה/לימודים...", "בשבוע האחרון היחסים שלי עם בן/בת הזוג שלי (תקשורת, יחסים אינטימיים) היו...", ו-"כהורה, התפקוד שלי בשבוע האחרון היה...". שאלה נוספת נועדה לבחינת הקשרים החברתיים של בני המשפחה: "בשבוע האחרון נפגשתי/ הייתי בקשר עם בני משפחה שלא גרים איתי ו/או עם חברים". בשלוש השאלות הראשונות היה הרבה מידע חסר כי הן לא היו רלוונטיות עבור כל ממלאי השאלונים. הפריט הנוסף שלא התנהג בצורה עקיבה והוריד את מהימנותו הפנימית של הכלי נגע לקשר עם הנפטר: "בשבוע האחרון חלמתי על יקירי שנפטר, דיברתי עימו, כתבתי לו, קיבלתי סימן וכיו"ב".

בחנו את המתאם בין חמש השאלות ה'בעייתיות' ובין השאלות האחרות בשאלון (לוח 2). בנוגע לפריט המתמקד בקשר עם הנפטר ("בשבוע האחרון חלמתי על יקירי שנפטר..."), נמצא כי כיוון הקשר עם השאלות האחרות שונה ואינו אחיד, כלומר בחלק מן המקרים מדובר בקשר חיובי ובחלקם האחר בקשר שלילי. הקשר שבין השאלה הבודקת את היחסים בין האדם לבני משפחה/ חברים שאינם גרים איתו, ובין שאר הפריטים בשאלון הוא חלש מאוד ואינו מובהק. בין שלושת הפריטים הנותרים (תפקוד בעבודה או לימודים, יחסים עם בן/בת זוג ותפקוד בתור הורה) ובין שאר הפריטים בשאלון יש קשר בדרגות עוצמה משתנות, מחלש עד גבוה.



לוח 2: מתאמי פירסון (Pearson correlation) בין חמשת פריטי השאלון המורידים את המהימנות הפנימית של השאלון ובין השאלות האחרות בשאלון

בשבוע האחרון חלמתי על יקירי שנפטר, דיברתי עימו, כתבתי לו, קיבלתי סימן וכיו"ב	בשבוע האחרון נפגשתי/ הייתי בקשר עם בני משפחה שלא גרים איתי ו/או עם חברים	כהורה, התפקוד שלי בשבוע האחרון היה	בשבוע האחרון היחסים עם בן/בת הזוג שלי היו	בשבוע האחרון אני מתפקד בעבודה/ לימודים	
-0.040	0.033	**457.	**361.	**511.	מצב הבריאות הכללי שלי בשבוע האחרון הוא
**178.-	0.034	**319.	**331.	**469.	כיצד היית מגדיר את השינה שלך בשבוע האחרון?
193.**	0.070	**364.	**389.	**392.	בשבוע האחרון חשתי בטוח ומוגן בעולם
126.*	0.060	**307.	**372.	**558.	בשבוע האחרון הרגשתי תחושת ריקנות או חוסר משמעות בחיי
*134.	*141.	**373.	**311.	**435.	בשבוע האחרון חשתי רגעים של שמחת חיים
0.036	*147.-	**309.	**290.	**384.	בשבוע האחרון חשתי תקווה לחיים
-0.022	0.014	**229.	**359.	**363.	בשבוע האחרון הרגשתי כעס או תחושות קשות אחרות
**195.-	0.024	**336.	**372.	**536.	במהלך השבוע האחרון הייתי במצב רוח ירוד או הרגשתי עצבות, אובדן הנאה והיעדר עניין
-0.097	0.099	**328.	**458.	**443.	בשבוע האחרון חשתי תחושת בדידות
**323.-	0.034	0.006	-0.139	**268.-	בשבוע האחרון חשתי געגועים עזים ליקירי שנפטר
-0.100	0.110-	0.029-	-0.073	-0.131	כאשר אני חושב/ת על יקירי שנפטר, אני חש/ה רגשות אשם חזקים
**325.-	0.000	**224.-	**261.-	**470.-	בשבוע האחרון מחשבות ורגשות על מותו של יקירי מציפות אותי עד כדי כך שאני מתקשה לתפקד
-0.091	0.113	**350.	**360.	**359.	במהלך השבוע האחרון היו לי מחשבות אובדניות

P ≤ 0.01 \*

P ≤ 0.05 \*\*

לאחר הורדת חמשת הפריטים שלא תרמו למהימנות, נערך ניתוח גורמים (factor analysis) כדי לאגד את הפריטים השונים לכמה עולמות תוכן מרכזיים, ונבדקה מידת המהימנות של הפריטים השייכים לאותו עולם תוכן. לבסוף, 13 השאלות שנותרו בשאלון כונסו לשני מדדים (לוח 3). המדד הראשון הוא **מצב בריאות כללית ורגשית**. מדד זה כולל תשע שאלות (לדוגמה, "מצב הבריאות הכללי שלי בשבוע האחרון הוא", "בשבוע האחרון חשתי בטוח ומוגן בעולם", "בשבוע האחרון חשתי רגעים של שמחת חיים" ועוד). רמת המהימנות הפנימית של רכיב זה היא, אלפא 0.850. המדד השני הוא **קשר עם הנפטר**. מדד זה כלל ארבע שאלות (לדוגמה: "בשבוע האחרון חשתי געגועים עזים ליקירי שנפטר", "בשבוע האחרון מחשבות ורגשות על מותו של יקירי מציפות אותי עד כדי כך שאני מתקשה לתפקד") ורמת המהימנות הפנימית שלו היא אלפא 0.636.

רמת המהימנות הפנימית של הכלי ובו 13 השאלות נמצאה גבוהה – אלפא 0.853.

### לוח 3: ניתוח גורמים – מצב האבל של בן משפחה לאחר אובדן פתאומי

קשר עם הנפטר	מצב בריאות כללית ורגשית
	613. מצב הבריאות הכללי שלי בשבוע האחרון הוא
	713. בשבוע האחרון הרגשתי תחושת ריקנות או חוסר משמעות בחיי
	546. בשבוע האחרון הרגשתי כעס או תחושות קשות אחרות
	724. במהלך השבוע האחרון הייתי במצב רוח ירוד או הרגשתי עצבות, אובדן הנאה והיעדר עניין
	626. בשבוע האחרון חשתי תחושת בדידות
	639. במהלך השבוע האחרון היו לי מחשבות אובדניות
	676. בשבוע האחרון חשתי בטוח ומוגן בעולם
	599. בשבוע האחרון חשתי רגעים של שמחת חיים
	668. בשבוע האחרון חשתי תקווה לעתיד
873.	בשבוע האחרון חשתי געגועים עזים ליקירי שנפטר
396.	כאשר אני חושב/ת על יקירי שנפטר, אני חש/ה רגשות אשם חזקים
742.	בשבוע האחרון מחשבות ורגשות על מותו של יקירי מציפות אותי עד כדי כך שאני מתקשה לתפקד
506.	כיצד היית מגדיר את השינה שלך בשבוע האחרון

### איסוף נתונים באמצעות שאלון 'מיתרים'

איסוף המידע נעשה בעזרת מרכזי הסיוע (ב-12 מרכזים לפני המכרז וב-8 אחריו) באמצעות מילוי השאלון בשתי נקודות זמן:

1. שאלון התחלה – בתחילת הליווי הרוחני או הטיפול האחר (t0)

2. שאלון סיום – לקראת סיום תהליך הליווי הרוחני או הטיפול האחר, לצורך בחינת ההתקדמות בטיפול ולצורך בחינת תרומתו למקבלי הליווי (t1)

לוח 4 מפרט את מספר שאלוני ההתחלה והסיום שהתקבלו לפי סוג הליווי הרוחני/ הטיפול האחר.

לוח 4: שאלוני התחלה וסיום לפי סוג הליווי הרוחני/ הטיפול האחר (במספרים ובאחוזים)

סך הכול	קבוצתי		פרטני		סוג הליווי הרוחני/ הטיפול
	סיום	התחלה	סיום	התחלה	
166	5 (50%)	7 (5%)	35 (90%)	119 (83%)	ליווי רוחני
165	5 (50%)	132 (95%)	4 (10%)	24 (17%)	טיפול אחר
331	10 (100%)	139 (100%)	39 (100%)	143 (100%)	סך הכול

כוונת צוות המחקר הייתה לבחון את התרומה הייחודית של הליווי הרוחני לאנשים שחוו אובדן ושכול, לעומת תרומתן של התערבויות אחרות, זאת באמצעות השוואת שאלוני ההתחלה והסיום בכל אחד מסוגי הטיפול המוצעים על ידי מרכזי הסיוע, כמו טיפולים רגשיים שונים, פגישות עם עובד סוציאלי או קבוצות תמיכה, או הליווי הרוחני. אולם, כפי שניתן לראות בלוח 4 לעיל, כמעט שלא נאספו שאלוני סיום בטיפולים האחרים. רק בליווי הרוחני הפרטני נאספה כמות מספקת של שאלוני הסיום לבחינת תרומתו למקבלי (35 שאלונים). יתרה מזו, רוב מקבלי ליווי רוחני מילאו את שאלון ההתחלה לעומת מקבלי שאר הטיפולים, על כן לא ניתן להסיק על סמך השאלונים של מקבלי טיפולים אחרים על כלל המטופלים במרכזים. מילוי השאלון על ידי מקבלי שאר הטיפולים היה מאוד סלקטיבי והוא נעשה בעיקר בקבוצות תמיכה או על ידי אנשי מקצוע מסוימים המעניקים טיפול פרטני. על כן, אין ביכולת הנתונים שהתקבלו על אודות מקבלי הטיפולים האחרים לייצג את כל אוכלוסיית המטופלים במרכזי הסיוע.

נבדקו הסיבות לאי-מילוי שאלון הסיום, זאת כדי לוודא שאין סיבות להטיית אי-ההשבה בקרב מקבלי הליווי הרוחני שמילאו את שאלוני הסיום ובקרב אלה שלא מילאו אותם (לוח 5).

לוח 5: הסיבות העיקריות של מקבלי הליווי הרוחני לאי-מילוי שאלוני הסיום (n=84) (במספרים ובאחוזים)

סך הכול	הסיבות של מקבלי הליווי הרוחני לאי-מילוי שאלוני הסיום
15 (18%)	נשרו מתהליך הליווי
41 (49%)	לא סיימו את תהליך הליווי עדיין (לפני סיום המחקר)
2 (2%)	סירבו למלא את השאלון
14 (17%)	סיבה אחרת
12 (14%)	לא ידוע

<sup>7</sup> ראו לוח 10 בפרק 3.3: תרומת הליווי הרוחני.

כפי שניתן לראות, רק שני מקבלי הליווי שמילאו את השאלון בתחילת התהליך, סירבו למלא את השאלון בסיומו, בגלל מצבם הרגשי; 15 אחרים לא מילאו את השאלון כי נשרו מתהליך הליווי בשלבים מוקדמים. כמחצית (41 מתוך 84) לא מילאו את השאלון הסיום משום שטרם סיימו את התהליך; בנוגע ל-14 ממקבלי הליווי מדובר בסיבות אחרות שאינן תלויות במשיבים עצמם אלא במלואם, בצוות התוכנית או בצוות המחקר (המלווה לא מצא את השאלון, השאלון מולא לאחר סיום איסוף השאלונים וכו'); ובנוגע לעוד 12, לא ברורה הסיבה לאי-מילוי שאלון הסיום.

### **ניתוח הנתונים הכמותיים**

הממצאים שנאספו באמצעות שאלון 'מיתרים' נותחו באמצעות תוכנת SPSS; בין הניתוחים העיקריים שנעשו: ניתוח תיאורי (דיסקריפטיבי) בנוגע למאפייני מקבלי הליווי, ניתוח גורמים (Factor analysis) לבחינת המהימנות הפנימית של השאלון, ומבחני t-test להשוואה בין ממוצעי האנשים שקיבלו ליווי רוחני לאלו שלא קיבלו ליווי ובין התחלה וסיום של מקבלי הליווי הרוחני

### **שימוש בנתונים מנהליים**

להשלמת מידע ונתונים חסרים בשאלונים, נעשה שימוש גם בנתונים מנהליים של התוכנית, כגון מספר הליוויים הרוחניים ומאפייניהם (מספר המפגשים ומקומם) ופרטים חסרים על אודות מקבלי הליווי.

### **רפלקסיביות**

מבט רפלקסיבי של החוקר הוא כלי בעל משמעות במחקר איכותני. לפי השקפת עולמו של המחקר האיכותני, האינטראקציה בין החוקר לשדה בהכרח משפיעה על השדה ומשנה אותו, ולכן על החוקר להיות מודע לכך ולהתחשב בכך בעת ניתוח הנתונים. על כן, במהלך ניתוח ראיונות העומק מצאנו לנכון להתייחס באופן רפלקסיבי לתחושותינו האישיות כחוקרות העוסקות לראשונה בחיינו המקצועיים ישירות בנושא אובדן פתאומי ושכול ולאופן שבו תחושות אלה השפיעו על מהלך הראיונות ותוכניהם.

### **אתיקה**

שאלון 'מיתרים' מולא כחלק מן הפעילות של משרד הרווחה בנושא, ככלי מסייע להתערבויות טיפול במסגרת מרכזי הסיוע. בפתיחת השאלון צוין כי השאלון ינותח במסגרת "מחקר שנועד לבחון את ההתערבויות הניתנות על ידי המרכזים" (לשאלון המלא ראו נספח 1). בהמשך הובהר למשיבים כי אפשר לדלג על השאלות שלא מרגישים נוח לענות עליהן וכי זכותם המלאה לסרב או להפסיק למלא את השאלון באמצע. כמו כן, למשיבים הובטחה שמירה מלאה על סודיות הפרטים האישיים. כחלק משמירת הסודיות, יכלו המשיבים לבחור לציין את ראשי התיבות של שמם, מבלי לרשום את שמם המלא.

בעקבות התייעצות וחשיבה משותפת עם צוותי הטיפול ואנשי המקצוע ובשל מצבם הנפשי הקשה של חלק מן המשיבים, התבקשו המשיבים לפנות למטפל הישיר או לרופא המשפחה, אם הם חווים מצוקה.

לצורך יצירת הקשר הראשוני עם צוות המחקר ועריכת ראיונות העומק, ביקשו המלווים הרוחניים את הסכמת מטופליהם. רק לאחר קבלת ההסכמה המפורשת, קיבלה אחת מחברות צוות המחקר את פרטיהם ויצרה עימם קשר טלפוני, כדי להסביר על אודות

המחקר והריאיון. למקבלי הליווי הוסבר כי הם רשאים לסרב להתראיין וכן הובטחה שמירה מלאה על סודיות פרטיהם האישיים. כמו כן, למרואיינים הוצע לבחור אם להתראיין בפגישה אישית, בביתם או במקום אחר לבחירתם, או בשיחת טלפון. לאחר עריכת הראיונות, בהצגת הציטוטים והסיפורים האישיים, הושקעה חשיבה ותשומת לב מיוחדת לשמירה על חיסיון המרואיינים וחלק מפרטיהם האישיים שונו לשם כך.

## 3. ממצאים

### 3.1 מאפייני אוכלוסיית המחקר

#### 3.1.1 רקע דמוגרפי

לוח 6 מרכז את ההתפלגות של מקבלי הליווי הרוחני על פי משתני הרקע, כולל מגדר, מצב משפחתי, ילדים ונכדים עד גיל 18.

לוח 6: התפלגות מקבלי הליווי הרוחני לפי משתני רקע, n=126 (באחוזים)

מקבלי ליווי רוחני	
	מגדר
18	גבר
82	אישה
	מצב משפחתי
14	רווק/ה
42	נשוי/נשואה/חיים עם בן/בת זוג
20	גרוד/ה / חיה בנפרד
24	אלמן/ה
	ילדים עד גיל 18
44	כן
28	לא
28	לא רלוונטי (מבחינת גיל או מצב משפחתי)/ לא ידוע
	נכדים עד גיל 18
32	כן
45	לא
23	לא רלוונטי (מבחינת גיל או מצב משפחתי)/ לא ידוע

כפי שניתן לראות, רוב (82%) מקבלות הליווי הרוחני הן נשים, 42% נשואות וכרבע אלמנות. ל-44% מהן יש ילדים עד גיל 18 ולשליש נכדים עד גיל זה. עובדה זאת אינה מפתיעה מכיוון שהקבלה לתוכנית הותנתה בשנתיים הראשונות לפעילותה בקיומם של ילדים או נכדים עד גיל 18 במשפחה או, בהיות הסבים והסבתות, מבוגרים משמעותיים בחיי הנכדים. התייחסות לתנאי זה נעשתה גמישה יותר לקראת שנתה השלישית והאחרונה של התוכנית.

### 3.1.2 מידע על האובדן

בלוח 7 להלן ניתן לראות את המידע בנוגע לנסיבות האובדן הפתאומי של מקבלי הליווי הרוחני. הלוח כולל התייחסות ליחס הקרבה לנפטר, לזמן שחלף מאז האירוע הטרגי, לנסיבות הפטירה והאם קיבלו או מקבלים טיפול אחר (מלבד הליווי הרוחני) בעקבות האובדן.

לוח 7: התפלגות מקבלי הליווי הרוחני לפי משתני רקע הקשורים לאובדן, n=126 (באחוזים)

מקבלי ליווי רוחני (n=126)	
	<b>יחס הקרבה לנפטר</b>
46	הורה שלו/ה
14	בן/בת זוג
8	בן/בת שלו/ה
29	אחות שלו/ה
3	קרוב/ת משפחה אחר/ת
	<b>זמן שחלף מן האירוע</b>
27	עד שלושה חודשים
14	יותר משלושה חודשים ועד חצי שנה
18	יותר מחצי שנה ועד שנה
14	יותר משנה ועד שנתיים
27	יותר משנתיים
--	חסר/לא ידוע
	<b>נסיבות הפטירה</b>
20	רצח
31	תאונת דרכים
45	התאבדות
4	סיבה אחרת
	<b>האם בעקבות האובדן, קיבל בעבר או שמקבל היום טיפול אחר</b>
25	כן, מקבל כיום
23	כן, קיבל בעבר
52	לא

בקרב מקבלי הליווי, 46% הם הורים, 29% אחים ואחיות, 14% בני זוג, 8% ילדים, ועוד 3% הם בעלי יחס קרבה אחר, כמו סבא/סבתא, דודה וכו'. 45% איבדו את יקירם עקב התאבדות, 31% עקב תאונות דרכים ו-20% עקב רצח. מיעוטם איבדו את יקירם בשל סיבה אחרת, שילוב נסיבות או שלא היה ברור מהן נסיבות הפטירה. מעל מחצית ממקבלי הליווי הרוחני לא קיבלו טיפול אחר בעת מילוי השאלון ולא קיבלו בעבר טיפול אחר.

שאלת עיתוי מתן הליווי הרוחני הייתה אחת משאלות המחקר הרלוונטיות לקביעת אמות המידה להתאמת הליווי הרוחני למקבלי השירות במרכזי הסיוע. בקרב מקבלי הליווי הרוחני, נמצאה שונות בזמן שחלף מקרות האירוע. כרבע התמודדו עם אובדן "טרי" (איבדו את יקיריהם במהלך שלושת החודשים האחרונים), כשליש התמודדו עם אובדן שהתרחש בשנה האחרונה וכ-40% התמודדו עם אובדן שהתרחש לפני יותר משנה (אצל חלקם האובדן היה לפני שנים רבות). הפריסה הרחבה של הזמן שחלף מאז האובדן יכולה להצביע על אופיו המורכב של האבל שאינו מאבד מעוצמתו גם כעבור פרק זמן ממושך, ומצריך לעיתים התערבות גם לאחר חלוף זמן ממושך. אנשים שונים מגיבים באופן שונה לשכול, על כן קשה לקבוע גבולות זמן מוגדרים וחד-משמעיים להצעת הליווי הרוחני לאחר האובדן.

דברים אלו משתקפים גם בראיונות האיכותניים. על אף המגוון הרחב של תשובות המרואיינים, רובם סברו כי ליווי רוחני יכול להתאים בתקופות זמן שונות, ללא תלות ישירה בפרק הזמן שחלף מאז האובדן. לפי דעת רוב המרואיינים, הגורם המכריע בהתאמת סוג הטיפול/ הליווי הוא צורכי בני המשפחה האבלים (למשל, האם עסוקים עדיין באובדן או שמא חושבים על מטרות תפקודיות יותר, כגון חזרה לשגרת החיים הרגילה), ולא נסיבות האירוע הטרגי.

לוח 8 מרכז את הציונים הממוצעים של מקבלי הליווי הרוחני במענה לשאלון 'מיתרים' (13 פריטים), על פי יחס קרבה, זמן שחלף מן האירוע ונסיבות הפטירה.

לוח 8: הציון הממוצע בשאלון 'מיתרים' של מקבלי הליווי הרוחני, לפי יחס קרבה לנפטר, זמן מאז האובדן ונסיבות פטירה (סולם בין 1- "מאוד לא טוב" עד 5- "טוב מאוד", n=126)

מקבלי ליווי רוחני	
3.0	יחס קרבה לנפטר
2.8	הורה שלו/ה
3.2	בן/בת זוג
2.8	בן/בת שלו/ה
3.2	אח/ות שלו/ה
2.4	קרוב/ת משפחה אחר/ת
	זמן שחלף מן האירוע
2.8	עד שלושה חודשים



מקבלי ליווי רוחני	
3.0	יותר משלושה חודשים ועד חצי שנה
3.0	יותר מחצי שנה ועד שנה
3.1	יותר משנה ועד שנתיים
2.9	יותר משנתיים
	<b>נסיבות הפטירה*</b>
2.7	רצח
2.8	תאונת דרכים
3.2	התאבדות
2.5	אחר

$P \leq 0.05$  \*

כפי שניתן לראות בלוח 8, מצבם של הורים וילדים המתמודדים עם אובדן פתאומי הוא מעט יותר קשה. מצבם של קרוב/ת משפחה אחר/ת גם הוא קשה מאוד. הסבר אפשרי לכך הוא שמדובר לרוב במקרים מורכבים וקשים במיוחד (כמו פטירת יותר מבן משפחה אחד). ההבדלים שנמצאו אינם מובהקים מבחינה סטטיסטית.

מעניין כי מצבם של מקבלי הליווי הרוחני המתמודדים עם אובדן "טרי" מאוד (פחות משלושה חודשים חלפו מאז האובדן) דומה מאוד למצב האנשים שעבר יותר משנתיים מאז איבדו את יקירם. ממצא זה בא לידי ביטוי גם במספר זהה של מקבלי הליווי הרוחני, לפי הזמן שחלף מן האירוע (לוח 7).

נמצאו הבדלים מובהקים בציון הממוצע בשאלון 'מיתרים' לפי נסיבות הפטירה. אנשים שיקיריהם התאבדו, קיבלו את הציון הממוצע הגבוה ביותר בשאלוני ההתחלה (קצת מעל הציון ההממוצע בסקאלה), כלומר מצבם קל יותר, לעומת שתי הקבוצות האחרות. מצבם של בני המשפחה שיקיריהם נפטרו בנסיבות אחרות הוא טוב פחות.

### 3.1.3 עובדות מרכזי הסיוע והמלווים הרוחניים: רקע מקצועי

עובדות המרכזים הן כולן עובדות סוציאליות שעברו בתחילת עבודתן קורס הכשרה לטיפול בכול. עם משימותיהן נמנים יישוג אקטיבי והגעה למשפחות בתקופת משבר, אבחון ראשוני, הפניה לטיפול, ליווי המשפחות, הבניית קבוצות טיפול אזוריות וקשר עם המטפלים באזורן. לחלק מן העובדות במרכזי הסיוע ותק רב בתחום והן עובדות במרכזים מאז היווסדם בשנת 2012. עובדות אחרות חדשות יותר בתחום והחלו לעסוק בו בשנה וחצי-שנתיים האחרונות, לאחר המרכז שנערך בסוף שנת 2017.

בתחילת התוכנית (2016-2017), הועסקו בה 14 מלווים רוחניים מוסמכים, אך מספרם כמעט הוכפל במהלך שלוש וחצי שנות פעילותה, והיום מועסקים בתוכנית 27 מלווים רוחניים מוסמכים. לרוב מדובר באנשים בני 40-50 ויותר, בעלי רקע אישי ומקצועי

מגוון, כולל מוזיקה, ספרות, פילוסופיה, הוראה וחינוך, מנהל עסקים, שיווק, רפואה, רפואה הוליסטית ועוד. המלווים הרוחניים בתוכנית, חלקם בעלי ניסיון של למעלה מעשור ואחרים חדשים יותר במקצוע, למדו בתוכנית הכשרה שונות הפועלות ברחבי הארץ והוסמכו על ידי העמותה לליווי רוחני בישראל.<sup>8</sup>

כיום פועלות חמש תוכניות הכשרה בליווי רוחני הכוללות לכל הפחות 800 שעות, מחציתן לפחות הן שעות למידה מעשית (פרקטיקום), ורובן מתקיימות במוסד ציבורי, כגון בית חולים, מרכז גריאטרי, בית אבות או מוסד חינוכי או ציבורי הרלוונטי לתחום הליווי הרוחני. בתוכניות נלמדים נושאים כמו יחסה של התרבות היהודית בכלל, ושל תרבויות נוספות בישראל בפרט, למוות ולאובדן; מערכת היחסים האתית עם המטופל; תכנים עיוניים תרבותיים, פילוסופיים ו/או דתיים; היבטים רפואיים והיכרות עם מערכת הבריאות והרווחה במדינת ישראל. מלבד נושאי החובה, לכל תוכנית ניתן החופש לעצב דגשים והתמחויות, כגון ליווי רוחני בזיקנה, התמחות בסוף חיים, אונקולוגיה, שילוב אומנויות ועוד.

על אף המגוון והשוני ברקע המקצועי והאישי שלהם, המלווים הרוחניים מזדהים מאוד עם מקצוע הליווי הרוחני, יתרה מזו – חלקם רואים בו סוג של שליחות. בטרם התקבלו לתוכנית, רוב רובם של המלווים עסקו בליווי אנשים במצב סוף החיים, כך שהתנסותם במהלך התוכנית היוותה עבורם התנסות מקצועית ראשונה בליווי רוחני של בני משפחה המתמודדים עם אובדן פתאומי ושכול.

בתחילת התוכנית, ציינו המלווים הרוחניים כי הנושא של אובדן פתאומי ושכול עורר אצלם תחושות עזות של פחד, חרדה ורתיעה מן הנושא, ובמיוחד את הקושי של התמודדות עם אובדן ילד. כפי שהעלו המלווים הרוחניים בראיונות איתם, בחברה הישראלית, בדומה לחברות רבות אחרות, אובדן ילד נחשב אסון שאין שני לו, דבר המנוגד למהלך החיים הטבעי. הוא נתפס כנקודת שבר אל-חזור, על אחת כמה וכמה כאשר מדובר במוות אלים. הנושא מטריד, מאיים ולא נוח, והסובבים מנסים להדחיק או לטאטא אותו מתחת לפני השטח. דיבור ישיר עם מי שחווה את הנורא מכול, מורגש כפתיחה של תיבת פנדורה.

”מוות טבעי לעומת הדבר שאסור שיקרה, דבר אלים, המקום של הנקמה... יש משהו ברצח שהוא מערער סדרי עולם”

”איך אני אשב מולה כשהיא חוותה את הכאב שלה? אנחנו כל כך מפחדים מהדבר הזה. איך אני אוכל להשתחרר מהפחד שלי מהדבר הזה” (מלווה רוחנית)

במבט רפלקטיבי, בדומה לתחושות שעלו בראיונות עם המלווים הרוחניים, גם אנו החוקרות, הגענו לראיונות הראשונים עם בני משפחה שחוו אובדן פתאומי ושכול עם תחושות של פחד וחרדה. זאת אף על פי שיש לנו ניסיון מקצועי ואישי בהתמודדות עם אבל, אובדן ומצבי חיים מורכבים. בדומה לתהליך שעברו המלווים הרוחניים, כשהתחלנו בשיחה ובהיכרות, החרדה והרתיעה אט-אט נעלמו ופינו את מקומן לשפת המילים ולשפת הגוף שמנסות להכיל את חוויית האובדן הפתאומי והשכול. גם אנו הרגשנו במהלך שלוש וחצי שנות הערכת התוכנית, שעברנו מתחושה של פחד, חשש ורתיעה בראיונות הראשונים לפתיחות ולרצון כן לשמוע בהמשך המחקר. מידת הפתיחות של החוקרת שראיינה את בני המשפחה והרצון שלה לשמוע, השפיעו גם על עומק הראיונות שהלך והתעצם עם התקדמות המחקר.

<sup>8</sup> העמותה לליווי רוחני בישראל היא הגוף האמון על הסמכת מלווים רוחניים ומחנכים בליווי רוחני, על הפיקוח על תוכניות ההכשרה השונות מבחינת עמידתן בעקרונות ובדרישות ההסמכה, ועל ההכרה, באמצעות ועדת אקדמיטציה חיצונית, בתוכניות שמורשות ללמד ולהכשיר מלווים רוחניים.

### 3.1.4 הכשרה והדרכה למלווים הרוחניים ולאנשי המקצוע במרכזים

#### הכשרה והדרכה

מתוך הבנה כי המלווים הרוחניים נכנסים לתחום עיסוק חדש של אובדן פתאומי ושכול, וכן כי עובדות המרכזים נחשפות לראשונה לליווי הרוחני, ייחס צוות התוכנית חשיבות גדולה לקיום מפגשי חשיפה והכשרה כבר בתחילת התוכנית, ולהמשך ההדרכה וההכשרה במהלכה.

ימי חשיפה: בתחילת התוכנית, בקיץ וסתיו של שנת 2016, נערכו ארבעה ימי חשיפה שנועדו לחשוף את המלווים הרוחניים לנושא אובדן פתאומי ושכול ואת מנהלות המרכזים לתחום הליווי הרוחני. נוסף לכך, במהלך התוכנית נערכו שני ימי למידה עבור המלווים הרוחניים, וכן יום למידה עבור העובדות במרכזים ויום למידה רביעי משותף לכולם. בראיונות האישיים, נשאלו מנהלות המרכזים והמלווים הרוחניים על ימי החשיפה והלמידה האלה. לדעת מרבית המרואיינים, ימי החשיפה היו חשובים ועזרו למשתתפים להתחיל ו/או להעמיק את ההיכרות עם הנושאים שנלמדו. עבור המלווים הרוחניים, היה חשוב במיוחד לשמוע מומחים מתחום האובדן והשכול וכן להיחשף לסיפורם האישי של בני משפחה שחוו אובדן פתאומי. החשיפה לסיפורי המשפחות תרמה להורדת החששות והפחדים המתלווים בדרך כלל לתחום השכול והאובדן הפתאומי.

נוסף לכך, למפגש המשותף של מנהלות המרכזים והמלווים הרוחניים הייתה תרומה ניכרת ליצירת היכרות ראשונית ביניהם. עבור רובם, היה זה המפגש האישי הראשון שלהם. המפגש היה חשוב במיוחד ליצירת אינטראקציה ולהנחת תשתית ראשונית לבניית יחסי אמון, שהתגלו כחיוניים ביותר להמשך העבודה המשותפת במסגרת התוכנית<sup>9</sup>.

ימי החשיפה בתחילת התוכנית אפשרו היכרות ראשונית בלבד עם הליווי הרוחני ועם אובדן ושכול פתאומי. העובדות הסוציאליות במרכזים והמלווים הרוחניים ציינו בראיונות כי גם אחרי ימי החשיפה הראשונים הם חשו צורך רב בהמשך למידה, הן לשם קבלת מידע נוסף והתנסות מעשית והן לשם העמקת ההיכרות ביניהם. על כן, באמצע התוכנית (מאי 2018) נערכו יום חשיפה נוסף וכן מפגשים אזוריים שנוצרו בעקבותיו בין עובדי מרכזי הסיוע ובין המלווים הרוחניים העובדים באותו אזור. אירועים אלו היו משמעותיים מאוד, בייחוד עבור עובדות מרכזי הסיוע החדשות שהחלו בתפקידן לאחר המרכז שהתקיים בסוף שנת 2017.

הדרכה מקצועית: לכל המלווים הרוחניים ניתנה הדרכה מקצועית פרטנית במשך כל תהליך הליווי. ההדרכה ניתנה על ידי אחת מחמש המדריכות המקצועיות שיש להן רקע טיפולי וכן היכרות מעמיקה עם תחום הליווי הרוחני. לכל שני מפגשי ליווי ניתנה שעה אחת של הדרכה מקצועית פרטנית. כל המלווים הרוחניים והמדריכות המקצועיות שרואיינו הסכימו כי להדרכה המקצועית חשיבות מיוחדת כי מדובר במתן ליווי רוחני עבור אוכלוסיית יעד חדשה – אנשים המתמודדים עם אובדן פתאומי ושכול. המדריכות היו כתובת חשובה עבור המלווים הרוחניים להתייעצות בסוגיות השונות שהתעוררו במהלך המפגשים וכן סייעו בהתמודדות עם התחושות הקשות שעלו לעיתים:

“זה חלק בכלל בעולם הטיפול ובעיקר בליווי הרוחני, משהו מאוד בודד – אני והוא [מקבל הליווי] וזהו. אז המפגש והמעטפת בתוך אלה, כל המערך הזה היה מאוד תומך בי שאני תומך במטופלים. בין לימוד, לתמיכה להחזקה” (מלווה רוחני).

<sup>9</sup> להרחבה ראו פרק 3.4 – הטמעת הליווי הרוחני במרכזי הסיוע: מהתנגדות לקבלה

כל המלווים הרוחניים שרואיינו, ללא יוצא דופן, ציינו כי יזדקקו להדרכה מקצועית גם בהמשך עבודתם במתן ליווי רוחני לבני משפחה במצבי אובדן פתאומי ושכול.

מפגשי חילוץ ידע: מלבד מפגשי ההדרכה המקצועית, מדי שלושה חודשים נערכו מפגשי חילוץ ידע בהנחייתה של מנהלת התוכנית, שבהם השתתפו כלל המלווים הרוחניים. רוב המלווים הרוחניים שרואיינו ציינו את חשיבות המפגשים כהזדמנות לשיח עמיתים ולמידה משותפת.

כמה מלוות רוחניות, בייחוד אלה שהגיעו מן הצפון והדרום, העלו את הקושי שלהן להגיע בתדירות גבוהה יחסית למפגשים קצרים יחסית. במקום להגיע פעם בשלושה שבועות לחצי יום, הן היו מעדיפות ימי שיח ולמידת עמיתים מרוכזים וארוכים, פעם בחודשיים-שלושה.

כל הכלים שהוצגו לעיל והניסיון האישי שצברו המלווים הרוחניים, העלימו אט-אט את החרדה והרתיעה מן ההתעסקות במוות פתאומי ואלים, ופינו את מקומן לשפת המילים ושפת הגוף שמנסות להכיל את חוויית האובדן הפתאומי והשכול.

## 3.2 תהליך הליווי

### 3.2.1 מהו ליווי רוחני

בפרק המתאר את הרקע לתוכנית והערכתה, מובאת התייחסות קצרה להגדרת הליווי הרוחני ומאפייניו הייחודיים, כפי שאלה מוכרים בספרות המקצועית. במהלך הראיונות הרבים שנערכו במחקר עם המלווים הרוחניים, עם אנשי המקצוע ועם מקבלי הליווי, התקבלו התייחסויות רבות לשאלה 'מהו ליווי רוחני' וכן מה מבחין בינו לבין סוגי הטיפול האחרים. על בסיס דברי המרואיינים, מאפייניו הייחודיים העיקריים של הליווי הרוחני הם:

- נוכחות והקשבה: מדובר בנוכחות טהורה, נטולת מטרות טיפוליות או כוונות מקצועיות-אישיות של המלווה/המטפל. מה שחשוב זה 'להיות עם האדם באשר הוא שם' – עיקרון המנחה את עבודת המלווים הרוחניים.

"העיקר זה נוכחות, לשמוע... את הדברים שאחרים לא מסוגלים לשמוע. ולא לברוח עם האמירות 'הכול יהיה בסדר'" (מלווה רוחנית); "הליווי זה הביחד עם הכאב, עם השמחה, איתך ביחד, השיחה! זה נוגע בנשמה, הליווי הרוחני. זה על דברים שכואבים... פה זה טיפול לנשמה" (מקבלת ליווי רוחני).

הנוכחות הנקייה במקומות הקשים של האובדן הפתאומי, המלווה לעיתים בתחושות של כעס, נקמה, אשמה, בושה וכד', אינה מובנת מאליה וקשה גם עבור מלווים רוחניים בעלי ניסיון בליווי אנשים במצבי סוף החיים.

"אם אני שואלת מה הרצון שלה, היה עולה שהרצח ימות. משהו שם מאוד מאתגר אותי... בהתחלה הייתי מוצאת את עצמי מנסה להפנות את הזרקור של התקווה למשהו אחר. היה לי קשה להיות איתה שם" (מלווה רוחנית).

במהלך התוכנית, לאחר רכישת הניסיון, התאמת הכלים המקצועיים וההדרכה המקצועית הצמודה, הביאו המלווים הרוחניים את נוכחותם והקשבתם המלאה אל תוך תהליך הליווי, מה שנתן לגיטימציה למקבלי הליווי לדבר ולשתף בפתיחות מלאה על תחושות האבל והשכול הקשות (על כך יורחב בהמשך הדוח).

- **הרוח:** במהלך הליווי הרוחני עולות לשיחה שאלות קיומיות פילוסופיות, כמו למה זה קרה? למה זה קרה דווקא לי? מה המשמעות של החיים אחרי האובדן? האם יש תקווה לחיים שאחרי? ועוד:

”בליווי הרוחני מה שצריך להיות נוכח זה הרוח... מה המשמעות, שאלה שנוכחת אצל כולם, מה חשוב, מה שואף, ואז – איך הרוח הזאת יכולה לעזור לי. איך הכוחות האלה יכולים לבוא לידי ביטוי ולסייע לאותו אדם” (מלווה רוחני).
- **שימוש בכלים ייחודיים:** נוסף לנוכחות והקשבה, בתהליכי הליווי הרוחני שבמסגרת התוכנית נעשה שימוש במגוון רחב של כלים ייחודיים. בין כלים אלה ניתן למנות שימוש בטקסטים ספרותיים ושירה, מדיטציה, הרפיה ודמיון מודרך, תפילה אישית וקלפי תהילים. המלווים הרוחניים גילו גמישות רבה בהתאמת הכלי למקבל הליווי עצמו.

המלווים הרוחניים הביאו את מזוודת הכלים מתוך ניסיונם המקצועי הקודם. במרבית המקרים כלים אלה התאימו גם לליווי אנשים במצב אובדן פתאומי ושכול, מלבד השימוש בטקסטים שהצריך איתור קטעי ספרות ושירה שנותנים ביטוי לרגשות אובדן פתאומי ואבל עקב אובדן של בן משפחה קרוב. במהלך התוכנית, אותרו קטעי ספרות ושירה רלוונטיים. בהמשך המחקר, מקבלי הליווי תיארו בראיונות את החיבור הגדול שחשו למילות שיר אשר לעיתים הצליח לבטא את מה שהם התקשו לתאר בעזרת מילים.
- **פחות פורמלי, יותר גמיש:** אחד מסימני ההיכר המרכזיים של הליווי הרוחני הוא גמישותו הכמעט בלתי מוגבלת. מלווה רוחני מתאים את התהליך, כולל מקום ושעת המפגש, תדירות, כלים ותכנים, למקבלי הליווי עצמו. לכן, מערכת היחסים הנרקמת בין מקבל הליווי ובין המלווה הרוחני היא בעלת אופי פורמלי פחות וחברי יותר. השיחה היא 'בגובה העיניים', כמו שהטיבו לתאר זאת חלק ממקבלי הליווי. על האופי הגמיש והלא פורמלי של תהליך הליווי הרוחני ראו פרק 3.2.4 ו-3.2.5.

בניסיון לייחד את הליווי הרוחני, נשאלו המרואיינים אילו הבדלים יש לדעתם בין הליווי הרוחני ובין סוגי הטיפול האחרים, כמו טיפול רגשי. שתי נקודות מרכזיות מבחינות, לדעת המרואיינים, בין הליווי הרוחני לסוגי הטיפול האחרים:

  1. **ליווי רוחני כשמו כן הוא – הוא בא ללוות את האדם, ואינו מתיימר לפתור את הבעיה אלא לתת לה ביטוי ומקום:**

”הליווי נקודת המוצא שלו שונה – זה שהוא מקבל כל מקום וכל מצב שהאדם נמצא בו כהווה, כאן ועכשיו, שיש לחקור אותו ולהכיר אותו. להתבונן בו, למצוא בו משמעות, לנוע ולהתרווח בתוכו. הוא לא שופט, מחווה דעה... המקום של הליווי הוא בכאן ועכשיו” (מלווה רוחני).
  2. **מי שמוביל את התהליך, מגדיר את מטרותיו ותכניו הוא מקבל הליווי עצמו:**

”[המלווה] זה לא מישהו שמכוון את הדרך, זה מישהו שהולך עם האדם בדרך שלו, של האדם. יש לי פנס ואני יכולה להאיר את הדרך קצת, אבל זה הצעדים שהאדם אמור לקחת... הם הולכים לשם ואני הולכת איתם לשם...” (מלווה רוחנית).

הציטוט הבא, מסכם את דרך הפעולה של הליווי הרוחני ואת תרומתו הייחודית:

”בא לפתוח חלון בכל מקום שהאדם יהיה בו 'באשר הוא שם'. ודרך החלון יכולה להיכנס רוח, לאוורר. פוגש את האדם במקום שלו וקצת מאוורר. הרוח הזאת יכולה להיות תנועה, השראה, זווית הסתכלות אחרת, אור, איזשהו שינוי. במקום שפעם היה קיר, עכשיו יש חלון ואפשר להסתכל דרכו ולראות שמים” (מלווה רוחני).

### 3.2.2 ליווי רוחני למצבי אובדן פתאומי ושכול

מרבית המלווים הרוחניים בתוכנית עסקו בטרם הגעתם אליה בליווי רוחני במצבי זיקנה ובמצבי סוף החיים, כולל ליווי במרכזים לטיפול תומך (הוספיסים), בבתי חולים, בבתי חולים גריאטריים ובבתי אבות. התנסותם המקצועית בתוכנית הייתה עבור רובם התנסות ראשונה בליווי רוחני של בני משפחה במצב אובדן פתאומי ושכול. ואולם, כפי שהדגישו כמה מרואיינים, ליווי רוחני מתאים במיוחד לליווי אנשים במצב אובדן פתאומי, כי המשבר הרוחני מתעורר לעיתים קרובות בעקבות אובדן פתאומי. נוסף לכך, ליווי רוחני, המאופיין בגישתו המקבלת, נתפס כמתאים מאוד עבור בני משפחה המתמודדים לא רק עם אובדן טרגי של יקירם, אלא גם עם חוסר הכרה חברתית וסטיגמות קשות המתלוות לסוגים שונים של מוות אזרחי אלים, בשונה ממוות במלחמה.

הערכים המנחים ועקרונות היסוד של תהליך הליווי הרוחני נשאו ללא שינוי גם בעבודה עם בני משפחה המתמודדים עם מצבי אובדן פתאומי ושכול. עם זאת, לתחושתם של המלווים הרוחניים, יש הבדלים אחדים. ראשית, תהליך הליווי במצבי אובדן פתאומי מכונן להמשך החיים, והוא עשוי להימשך חצי שנה-שנה ואף יותר, זאת לעומת תהליכים קצרים יחסית בהוספיסים או במחלקות האשפוז השונות בבתי החולים. תהליכי הליווי הרוחני הממושכים עם בני משפחה במצבי אובדן פתאומי מייצרים דינמיקה שונה בין מקבל הליווי לבין המלווה הרוחני וכן מביאים להעלאת תכנים אחרים. שנית, כיוון שאין סיום "טבעי" לתהליך, כמו בליווי אנשים לקראת סוף החיים, יש צורך להתכונן לסיום תהליך הליווי או ה"פרידה" ולהבנות אותו. שלישית, מפגשי הליווי הרוחני במצבי אובדן פתאומי נערכים בדרך כלל בביתו של מקבל הליווי. זה מייצר אווירה אחרת, אינטימית יותר מזו של הליווי הרוחני כאשר הוא ניתן בבית חולים או בבית אבות.

בשל הבדלים אלה ואחרים המייחדים את הליווי הרוחני הניתן בתוכנית, ההכשרה וההדרכה שניתנה למלווים הרוחניים בתוכנית היא חשובה וחיונית במיוחד.

### 3.2.3 תהליכי הליווי הרוחני במשך שנות הפעלת התוכנית

בשנים הראשונות להפעלתה (אוגוסט 2016-נובמבר 2019), ניתנו במסגרת התוכנית 198 ליוויים רוחניים. חלוקה לפי שנים מפורטת בלוח 9.

לוח 9: תהליכים של ליווי רוחני, לפי שנות התוכנית (במספרים ובאחוזים)

סך הכול ליוויים רוחניים	ליוויים רוחניים שהסתיימו בשלבים מוקדמים	ליוויים רוחניים מלאים/ ממושכים <sup>10</sup>	
30 (100%)	15 (50%)	15 (50%)	אוגוסט - 2016 דצמבר 2017
51 (100%)	13 (25%)	38 (75%)	ינואר - דצמבר 2018
117 (100%)	13 (11%)	104 (89%)	ינואר - נובמבר 2019
198 (100%)	41 (20%)	157 (80%)	סך הכול

כפי שניתן לראות, מספר תהליכי הליווי המלאים גדל מאוד במהלך שנות התוכנית, ושיעור התהליכים שהסתיימו בשלבים המוקדמים הלך והצטמצם עם התקדמותה (מ-50% ועד 11%). ישנה קפיצה משמעותית במספר תהליכי הליווי הרוחני בשנה האחרונה לתוכנית: מספר תהליכי הליווי המלאים גדל כמעט פי שלושה בין השנים 2018-2019. נראה כי התוכנית הגיעה לבשלות בשנה השלישית.

במחצית הראשונה של התוכנית הוגבל תהליך הליווי הרוחני ל-25 מפגשים, ובמקרים מורכבים ניתנה הארכה מיוחדת. במחצית השנייה של התוכנית, הוארך תהליך הליווי עד ל-35 מפגשים, בדומה למשך תהליך הטיפול התקני במרכזי הסיוע.

### 3.2.4 מקום המפגשים והאווירה בהם

אחת מתכונות היסוד של הליווי הרוחני נוגעת למקום המפגשים ולאווירה המיוחדת בהם. בראיונות העומק המלווים הרוחניים ומקבלי הליווי התייחסו לכך בהרחבה.

#### מקום המפגשים

מלווים רוחניים גילו גמישות רבה מאוד בקביעת מקום ושעת המפגשים, במטרה להתאים אותם לצורכי בני המשפחה המלווים. רוב הליוויים התחילו ממפגשים של שעה פעם בשבוע, אך תדירות זו שונתה לעיתים, בהתאם לצורכי בני המשפחה. ככל שתהליך הליווי התקדם, חלק ממקבלי הליווי העדיפו לערוך את מפגשי הליווי פעם בשבועיים, במקום פעם בשבוע. דווח גם על הפוגות בתהליך הליווי, בגין עומס ונסיבות החיים השונות.

רוב הליוויים נערכו בבתיהם של מקבלי הליווי, וחלקם נערכו בקליניקה הפרטית של המלווים, במרכזי הסיוע או במקומות אחרים, כמו ים, פארק, גינה או בית קפה. בראיונות עם אנשי המקצוע הודגש כי במקרים רבים שבהם לאדם יש קושי להגיע לשירותים

<sup>10</sup> תהליך ליווי רוחני מלא תוכנן ל-25 מפגשים, אולם בפועל היו תהליכים משמעותיים שהסתיימו מוקדם יותר מסיבות שונות: חלקם מיצו את עצמם וחלקם הסתיימו בשל שינויים אצל מקבלי הליווי, כמו מעבר למדינה אחרת, תחילת לימודים וכו'. מכיוון שמדובר היה בתהליכים משמעותיים, הוחלט לכלול אותם באותה הקטגוריה עם תהליכים מלאים.

תמיכה, כמו במקרה של זקנים, אנשים עם מוגבלות או תושבי הפריפריה, לקיום המפגשים בבית מקבל הליווי חשיבות עליונה, ואילו לא כך, היה נשאר ללא תמיכה וסיוע מקצועי.

בחלק מן המקרים, מקום המפגש שונה לא פעם בהתאם לצרכי המשתנים של מקבל הליווי. כך לדוגמה, אחת ממקבלות הליווי בחרה בהתחלה להיפגש עם המלווה בקליניקה; לאחר מכן, בעונת החורף הגשומה, נערכו המפגשים במקום עבודתה בזמן הפסקות הצוהריים ולבסוף נפגשו בביתה – הכול לפי נוחותה והעדפתה האישית של מקבלת הליווי. מקבלת הליווי העידה שהגמישות איפשרה למלווה "לפגוש את כל העולמות" שלה. חשיפה להקשר החיים הרחב של מקבל הליווי מאפשרת היכרות אישית עם האדם ועם משפחתו, ממחישה את השינויים שחלו בחייהם לאחר האובדן וכן מייצרת מרחב מוגן ואינטימי המאפשר לליווי הרוחני לקרות. נוסף לכך, עריכת המפגש במקום שאליו מקבל הליווי חש חיבור אישי, מסייעת בחיפוש אחר משאביו הפנימיים להתמודדות עם האובדן הפתאומי.

"... נפגשנו בגינה במושב... אני מאוד אוהבת את הטבע. זה נתן הרבה כוחות ושמחה... הופך את המפגש לנעים יותר בשבילי"  
(מקבלת ליווי רוחני).

מלבד זאת, היציאה מחוץ לקירות הקליניקה או המשרד משנה לגמרי את אופיים של מפגשי הליווי, הופכת אותם לבלתי פורמליים ומאפשרת את הקשר הייחודי הנרקם לעיתים קרובות בין המלווה הרוחני ובין מקבל הליווי.

### 3.2.5 הקשר שבין המלווה הרוחני ובין מקבל הליווי

כבר מתחילת התוכנית בלטה בראיונות עם מקבלי הליווי והמלווים הרוחניים מרכזיות וייחודיותו של הקשר שנקם ביניהם. הקשר תואר כקשר קרוב ושוויוני, קשר "בגובה העיניים". עבור מקבלי ליווי מסוימים הייתה זו הפעם הראשונה בחייהם שהרגישו שמישהו נמצא שם במיוחד בשבילם – בא במיוחד להקשיב, ללוות ולהיות איתם.

"ממש ממש התאהבתי באישה הזאת [המלווה]. נדיר כזה קשר. אין לי חברים, חוץ מהאחיות. אני לא נפתחת לפני האנשים. עם [המלווה] מהמפגש הראשון היה מין קליק כזה" (מקבלת ליווי רוחני).

נראה כי הקשר המיוחד בין המלווה הרוחני ובין מקבל הליווי הוא בסיס הכרחי לתהליך הליווי ולהצלחתו. הקשר הזה מאפשר למקבל הליווי לשתף עם המלווה הרוחני את המחשבות והרגשות השמורים לעיתים קרובות רק לו.

"אחרי כל מפגש, הרגשתי שיש איזה מקום שבאמת מבינים אותך. למשפחה או לחברים אתה לא יכול לספר, ואתה נשאר לבד. [המלווה] נתנה לי להרגיש שהכול בסדר... אני אישית קיבלתי מתנה שדווקא היא 'נפלה לי' – הקשר והחיבור איתה" (מקבל ליווי רוחני).

### 3.2.6 כלים של ליווי רוחני

לצד שיחה והקשבה, הזכירו מקבלי הליווי, המלווים הרוחניים ואנשי המקצוע שימוש במגוון כלים, כולל ספרות ושירה, דמיון מודרך, נשימות ומדיטציה, קלפי תהלים, תפילה משותפת ומוזיקה. בדומה לבחירת מקום המפגשים, המלווים הרוחניים מנסים



לבחור גם את הכלי שמקבל הליווי מתחבר אליו. השימוש בספרות ושירה בולט במיוחד. בראיונות שנערכו כשנה לאחר תחילת התוכנית, סיפרו חלק מן המלווים הרוחניים על הצורך שלהם לאתר קטעי ספרות ושירה המתארים את הרגשות הייחודיים למצבי אובדן פתאומי. הם ציינו כי הטקסטים שבהם השתמשו בליווי אנשים במצב סוף החיים, אינם מתאימים לליווי רוחני במצב אובדן פתאומי ושכול. נראה כי עם חלוף הזמן, נלמד הנושא ואותרו טקסטים רלוונטיים:

“מביאה טקסטים ומתאימה למי שנמצא מולי, לא ארוכים או מתפלספים, טקסטים קצרים ומאוד אוהבת ומתחברת. 'מה נשמע' של גיורא פישר, אומרת 'בול אני!'” (מלווה רוחנית).

שיחה והקשבה הן הכלי המרכזי שבידי המלווה הרוחני והכלים הנוספים אינם באים להחליפו אלא להשלים אותו.

### 3.2.7 תכני המפגשים

מלווים רוחניים שוחחו עם מקבלי הליווי על שגרת היום-יום שלהם, כולל יחסים עם בני משפחה אחרים, עבודה, זוגיות והורות. תוך כדי כך, הועלו לשיחה נושאים מן העולם הרוחני הקשורים לאובדן פתאומי ושכול, כמו למה זה קרה, למה זה מחייב אותי בעתיד, איך נכון להתמודד עם מוות בחיים, רע מול טוב בחיים, משמעות האובדן, זהות אישית, אשמה ועונש וכו'. מקבל הליווי בחר מאיזו זווית ראייה לדון בשאלות האלה – דתית, פילוסופית, או אישית. כאמור, מי שהוביל וקבע את תוכני השיחה היו מקבלי הליווי. הם היו אלה שהחליטו אם ובאילו נושאים לגעת ובאילו משאבים רוחניים פנימיים יוכלו להיעזר בהמשך חייהם שלאחר האובדן.

בני המשפחה סיפרו על חלומות בזמן ערות או שינה שבהם יקירם חי ונושם עדיין, על הציפור שבאה אליהם, על העציץ שפתאום התחיל לפרוח; הם סיפרו על הכאב והסבל שלאחר האובדן – כאב שלא ניתן לתאר במילים ושאינם חולקים לעיתים עם איש; הם שיתפו את המלווים בחששותיהם להתחיל לשמוח ולקוות מחדש, שמא כך יפגעו בנאמנותם ליקירם שנפטר ובאבל עליו; דיברו על תחושות הנקם, האשמה העצמית או האשמה וסטיגמה שחשים מן החברה; ניסו להבין את המקורות והמשמעויות של האובדן.

“למה האלוהים בחר במשפחה שלנו?... למה דווקא בילד הזה?... דיברתי על זה עם [המלווה], לא פעם ולא פעמיים. לפעמים היו גולשים השיחות מעבר לזמן”... (מקבלת ליווי רוחני).

כמו שציינו המרואיינים, מקבלי הליווי וכן המלווים הרוחניים, מפגשי הליווי הפכו למקום בלעדי לשיתוף שוויוני ולא שיפוטי, במה שנוגע להם עצמם – מה הם מרגישים? על מה כואבים? מה טוב עבורם ואיך יכולים להמשיך מכאן הלאה? הדגש בליווי הרוחני מושם באופן בולט על טובתו האישית של האדם עצמו, להבדיל מטובת הסובבים אותו או הציפיות של האחרים ממנו.

“כמה פעמים עשינו מדיטציה ונשימות ופתאום בזמן הזה הגיעו הרבה ציפורים. פתאום כל הציפורים התחילו לשיר ושתינו שמנו לב. כאילו הם בחדר, ושרו מלא זמן. ואז [המלווה] שאלה אותי מה אני מרגישה? ואני אמרתי שהם, הציפורים, כאילו שליחים... השאלה מה יקרה הלאה... מלמדים אותך לחשוב, לקבל החלטות, לחיות חיים מלאים, ללכת לים, לקפה, ליהנות. אני מספרת לאחרים ואומרת 'אני מרגישה מאושרת!'” (מקבלת ליווי רוחני).

### 3.3 תרומת הליווי הרוחני

#### מתן לגיטימציה לאבל ושכול

כאמור, כפי שעלה בראיונות, אובדן פתאומי ושכול, בייחוד זה של ילד, נחשב בחברה הישראלית, בדומה לחברות רבות אחרות, לחוויית אובדן שאין שני לה, דבר שלא מדברים עליו, כי פשוט אין מילים. אין מילים לתאר את ה'אין', את הבועה שנוצרת בחיים שאחרי. אם כבר מדברים על האובדן, בדרך כלל זהו אובדן הרואי, אובדן למען מטרה עליונה היכולה להצדיק ולתת לו משמעות. אבל ואובדן אזרחי עובר לרוב בשקט, בשתיקה. לפעמים פשוט אסור לדבר כי מפחדים מן הסטיגמה וההאשמה החברתית. אבל גם אם מותר, כיצד אפשר להסביר את גודל האסון ומי יוכל להבינו? המילים נראות חסרות תועלת ב"בור" שאליו נקלע האדם שאיבד את היקר לו מכול.

אחת המלוות הרוחניות סיפרה כי פגישותיה הראשונות עם אִם שליוותה, עברו בשתיקה. היא אפשרה לה לשתוק, והתלבטה בינה ובין עצמה אם זה בסדר ואם עליה לנסות לשבור את השתיקה. מצב דומה תואר על ידי מלווים רוחניים אחרים. המלווים ליוו את בני המשפחה בחוויית האובדן הפתאומי, היו איתם שם באמת, בלי ניסיון לבטל את האובדן הנורא והאבל באומרם "הכול יהיה בסדר". לבסוף, לאט לאט נמצאו המילים והשתיקה נשברה. מקבלי הליווי הרשו לעצמם לזעוק את כאבם הנורא ולצקת במילים את תחושות הגוף והנפש. כך התחיל תהליך העיבוד של האובדן הפתאומי בתהליך הליווי הרוחני.

"הליווי מאפשר לגיטימציה להיות עם האבל. הקולות בבית נ'גמרו שלב האבל – תחזרי". במרחב שלנו מאפשרת לעצמה להיות עם האבל ולדבר על כל מה שכואב ולתת לזה לגיטימציה. כעס, בלבול, האשמה, דיכאון, חוסר קבלה, זה המקום שביחד נותנים לזה מקום" (מלווה רוחנית).

מקבלי הליווי מצאו מילים חדות וכנות כדי לתאר את חוויית האובדן שלהם גם בראיונות. הם סיפרו כיצד החיים הקודמים הסתיימו ברגע האובדן. האדם שהיה קיים לפני האובדן נעלם. הם סיפרו כיצד כעסו וחשו אשמה וחוסר תקווה. סיפרו כיצד לאחר שחלף פרק הזמן הראשון שלאחר האובדן, הסובבים אותם ציפו מהם להשאיר את האובדן מאחוריהם ולהמשיך הלאה בחייהם. אבל איך יוכלו לשכוח את היקר להם מכול?

הליווי הרוחני אינו שואף להשיג כל מטרה מלבד 'להיות עם האדם באשר הוא שם', ובכך ייחודו. שאיפה זו מאפשרת למלווה הרוחני להישאר עם האדם באובדן שהוא חווה, ולתת למקבל הליווי לגיטימציה מלאה לשתף ולחלוק. כך לעיתים קרובות, הפכו השיחה והמפגש עם המלווים הרוחניים להיות המקום היחיד שבו יכלו מקבלי הליווי להפסיק "להיות גיבורים", ובמקום זאת, הרשו לעצמם להביא את כאבם, להעלות זיכרונות, לחשוב כיצד יוכלו להמשיך בחייהם הלאה, ולתהות אם מותר לשמוח ולקוות, בלי לפחד לשכוח:

"[המלווה] הייתה במקום של לחזק אותי, שיש אחרי, שלא שוכחים את [הבת], שמותר לי לצחוק, שאני לא שוכחת את [הבת]. זה לא סימן ששוכחים אותה. שהחיים יכולים להימשך וגם לא שוכחים. ... [המלווה] הייתה אומרת את הדברים לא כמו האחרים: לא חזקה ולא כל הכבוד! והיא הייתה אומרת: את לא חזקה! תגידי את הדברים כמו שאת רוצה. אני שורדת, לא חזקה! לנסות להמשיך עם החיים. הכאב לא נעלם, הוא תמיד יהיה איתי..." (מקבלת ליווי רוחני).

## קשר עם הנפטר

בתהליך עיבוד האובדן הפתאומי, תהליך הליווי הרוחני זיקק אצל בני המשפחה מקבלי הליווי את ההבנה כי האובדן יוכל לשנות את צורתו, אך תמיד יישאר איתם, כמו גם הזיכרון והקשר שלהם עם יקירם. המלווים הרוחניים נתנו לגיטימציה לתחושה שהקשר הזה נמשך והם יכולים לחוש את יקירם לידם ואיתם בכל דרך המתאימה להם – בציפור שבנתה לה קן על אדן חלונם או בפרפר שליווה אותם בדרכם הביתה, בשיר ששמעו או בנר שהדליקו לחנוכה. מקבלי הליווי גם קיבלו כלים חדשים לשמירת הקשר, כמו לכתוב מכתב ליקיר שנפטר או לצייר לו ציור. והעיקר הבינו כי הקשר הזה אינו תם והוא יישאר לעד:

”אני מכניסה את האדם שמת לחיים שלי” (מקבלת ליווי רוחני).

ליכולת לשמר ואף לחדש את הקשר עם הנפטר, בזכרון ובתודעה, יש משמעות מבחינת ההסתגלות לאובדן, בייחוד במצבים של מוות אלים או טראומטי כמו התאבדות או רצח העשויים לפגוע במהלך התקין של תהליך זה (רובין ועמיתיו, 2016).

## יכולת לשתף

כפי שצוין לעיל, תהליך הליווי התחיל לא פעם משתיקה ומקושי לספר ולשתף. אך לאט לאט, בהדרגה, חומות השתיקה שבנו מקבלי הליווי סביבם, נפלו והם סיפרו בכנות ובגילוי לב את סיפור חייהם ושיתפו בחוויית האובדן והשכול. מפגשי הליווי הרוחני מבוססים על הקשבה ושיתוף, ובמהלכם הבינו מקבלי הליווי עד כמה חשוב לשתף את האנשים הקרובים להם במה שעובר עליהם – תחושות, רגשות, פחדים, משמעויות ותקוות:

”כשאת סוחבת כאב, את רק רוצה לשפוך את מה שיש לך בלב” (מקבלת ליווי רוחני).

חלק ממקבלי הליווי אף העידו שהיום הם משתפים את בני משפחתם הקרובים במה שעובר עליהם.

## שיפור הרווחה האישית של מקבלי הליווי ושל משפחתם

בראינות בולטת תרומת הליווי הרוחני למודעותם העצמית ועל ידי כך, לרווחתם האישית של מקבלי הליווי. בחלק מן המקרים מדובר בנשים שהתרגלו לשים את עצמן בסוף סולם העדיפויות האישי והמשפחתי. הן התרגלו להקשיב לאחרים ולעשות קודם כל את מה שטוב לבני משפחתן. בליווי הרוחני, לעיתים לראשונה בחייהן, היה מישהו שהגיע רק בשבילן וכן נתן לגיטימציה מלאה לצורכיהן ולרצונותיהן האישיים.

”[המלווה] נתנה לי המון לדבר, כיוונה אותי לדבר על עצמי, על הרגשות שלי: לא רק על [הבן] אלא על כל דבר שקורה בחיים – על הילדים, על הבעל, על ההתמודדויות היום-יומיות. כל מפגש למדתי על עצמי משהו חדש. ... שאני תמיד מסתכלת על חצי הכוס המלאה ולא הריקה... עודדה אותי להסתכל על עצמי ולהעריך... מה שאני מרגישה נכון לי – טוב ונכון לי. נתן לי להרגיש הקלה” (מקבלת ליווי רוחני).

לגיטימציה שקיבלו בתהליך הליווי לתחושות האבל והאובדן, אפשרה להם לצאת מן הבדידות הנוראה שבה שהו עד כה ולהתחיל לשתף את קרוביהם בתחושות האבל הקשות. שיתוף זה תרם להגברת התמיכה וההבנה של בני המשפחה, ויצר שיח כן ופתוח בין בני המשפחה שעד כה היו לכודים כל אחד בפנית האבל האישית שלו.

“אני ובעלי אחרי המפגשים עם [המלווה] התחלנו לדבר. לפני כן פחדתי – כל פעם היה מתפרק כשדיברנו על [הבן]. אחרי זה ראיתי שכדי לתמוך בי, לא יודעת מאיפה לוקח את הכוחות. יושבים ומדברים. ממשיכים גם עכשיו [בשיחות]. עשה בינינו חיבור כזה, פתאום נהיינו פתוחים וכנים, יכולנו לדבר על הילד, על כל דבר קטן שהזכיר וקרה... הבנו שיש לנו הרבה יותר כוח ביחד. בעלי אומר “את הפסיכולוגית שלי” (מקבלת ליווי רוחני).

בעקבות זאת, העידו מקבלי הליווי על שיפור התנהגותי אישי במגוון תחומי חיים, כגון לימודים ועבודה. כמו כן, מקבלי הליווי, המלווים הרוחניים וכן עובדי מרכזי הסיוע העידו על תרומת הליווי הרוחני לבני המשפחה של מקבלי הליווי – בני זוג, ילדים, נכדים, אחים, הורים. חלק גדול מבני המשפחה של מקבלי הליווי אינם מלווים ואינם מטופלים על ידי אנשי מקצוע. השיפור במצבן של מקבלות הליווי השפיע לטובה על כל הבית. כך, אחת המרואיינות סיפרה שלאחר שבליוי הרוחני “פרקה” את העול הכבד שהיה מונח על כתפיה והבינה מה טוב עבורה, החלה לדאוג יותר לעצמה ולשתף את הסובבים אותה.

“אני שמה את עצמי – קודם כל אני! קודם הייתי מגיעה לבית – עמוסה עמוסה ואין לי עם מי לפרוק. עכשיו אני רוצה לטפל בעצמי. אחרי זה אני פנויה לשמוע את האחרים...” (מקבלת ליווי רוחני).

מקבלי הליווי קיבלו בעקבות הליווי הרוחני גם זוויות מבט חדשות על הזוגיות וההורות שלהם. באופן ספציפי יותר, הם התייעצו עם המלווים הרוחניים וקיבלו טיפים שימושיים שעזרו לתחושתם במצבי היום-יום ובהתנהלותם עם ילדיהם. אחת ממקבלות הליווי סיפרה שלמדה לנהל שיחה עם בנה, למדה “לדבר” במקום “לשאוג”. אישה נוספת, אם לשלושה ילדים, החלה לבשל ולתפקד בבית. ואחרת התחילה להשתתף בחיי ילדיה, הגיעה לאירוע יום המשפחה בבית הספר של בתה ויכלה לדבר ולשתף אותה בכנות על אודות רגשותיה.

### תרומת הליווי הרוחני הפרטני למצב האָבֵל – השוואה בין שאלוני ההתחלה והסיום

בלוח 10 מוצגים הציונים הממוצעים של מקבלי הליווי בשאלונים להערכת מצב האדם, כפי שאלה התקבלו בשאלונים שהועברו בתחילת התהליך ובסיומו, בכל 13 הפריטים בשאלון ובשתי הקבוצות שזוהו בנייתוח גורמים – תשעת פריטי השאלון לבחינת מצב בריאותו הפיזי והרגשי של האדם וארבעה פריטים נוספים לבחינת הקשר עם הנפטר.

לוח 10: תרומת הליווי הרוחני הפרטני – השוואה בין שאלוני ההתחלה והסיום (ציון ממוצע על סולם בין 1-“מאוד לא טוב” עד 5-“טוב מאוד”, n=35)

ציון ממוצע התחלה	ציון ממוצע סיום	
2.9	3.4	כל הפריטים*
2.9	3.5	בריאות פיזית ורגשית*
2.8	3.2	קשר עם הנפטר*

\* P ≤ 0.05

כפי שניתן לראות בלוח לעיל, הציון הממוצע של מקבלי הליווי הרוחני בסיום התהליך עלה ב-0.4-0.6, בכל פריטי השאלון וכן בכל אחת משתי קבוצות השאלות (בריאות פיזית ורגשית וקשר עם הנפטר). מדובר בהבדלים מובהקים. אם בתחילת תהליך הליווי הרוחני היה מצבם של המשיבים מתחת לממוצע (הנמדד בשאלון באמצעות הציון האמצעי 3), לקראת סיום התהליך מצבם השתפר בכחצי נקודה ועלה מעל לממוצע.

לסיכום, הן מן הראיונות האיכותניים והן מן השאלונים הסגורים עולה התרומה של הליווי הרוחני עבור המקבלים אותו במסגרת המרכזים לאובדן ושכול.

## מפגשים קבוצתיים

במשך התוכנית נערכו מפגשים קבוצתיים של ליווי רוחני בשלוש קבוצות פסיכו-רוחניות, שהנחו יחד איש מקצוע ומלווה רוחני<sup>11</sup>. למנחי הקבוצות ניתנה הדרכה צמודה ממלווה רוחנית מטעם התוכנית.

קבוצה אחת נחווה על ידי המשתתפים והמנחים כהצלחה גדולה. הקבוצה סיימה את כל 13 המפגשים הקבוצתיים שתוכננו מראש, והמשתתפים תיארו את תרומתה הרבה, עבורם אישית וכן עבור בני משפחתם, בעקיפין. בקבוצה נמצא מזור לכאבם ואוזן קשבת לצעקתם, והם יכלו "לתחזק" את עצמם וכן לתמוך בסובבים אותם.

"אצלנו היה פצצת זמן שעומדת. כל מילה מדליקה. הקבוצה, השנה האחרונה. הרוגע שאני חווה. זה מקרין על הילדים. אני יותר קשובה, יותר אכפתית. יותר זמן איכות... השנה האחרונה הזאת אחרי חמש שנים של 'אנט' בעלי קיבל אישה חדשה, הילדים קיבלו אימא חדשה. הנכדים סבתא" (משתתפת בקבוצה).

הקבוצה נתנה למשתתפים כוח ותמיכה וכן מקום שבו יכלו לראשונה לשתף את כאבם ואובדנם הנורא עם בני המשפחה שעברו חוויית אובדן פתאומי גם הם.

בשתי הקבוצות הנוספות נערך תהליך חלקי של מפגשים בודדים בלבד. לקבוצות גויסו 8-15 משתתפים, ומספרם הצטמצם לאחר כמה מפגשים לכדי 3 עד 6 משתתפים. נראה כי היו הבדלים רבים בין הקבוצות בתהליך הגיוס, בתיאום הציפיות עם המשתתפים הפוטנציאליים וכן במידת ההיכרות והקשר האישי בין שני המנחים שהנחו בשותפות את אותן הקבוצות. בזמן שחלק מן המנחים שהנחו יחד, הכירו היטב זה את זה טרם תחילת התהליך הקבוצתי, אחרים הכירו לראשונה במהלכו.

הבדלים אלו ואחרים בין שלוש הקבוצות באו לידי ביטוי בתהליך הקבוצתי שהתפתח בכל אחת מן הקבוצות. בהתאם לכך נפתחו רק שלוש קבוצות, בשונה מן התכנון המקורי שהיה גבוה יותר. הקושי בתפעול הקבוצות וגיוס המשתתפים הביאו את הנהלת התוכנית להבנה כי יש צורך בלמידה ופיתוח השיטה ליישום מוצלח יותר בהמשך.

---

<sup>11</sup> בנובמבר 2019, נפתחה קבוצה פסיכו-רוחנית חדשה בירושלים שהיא הקבוצה הרביעית בתוכנית.

### 3.4 הטמעת הליווי הרוחני במרכזי הסיוע: מהתנגדות לקבלה

אחת ממטרות המחקר הייתה לבחון באיזו מידה השתלב והוטמע הליווי הרוחני בסל המענים המוצע על ידי מרכזי הסיוע. לכן, הראיונות שנערכו עם קבוצות המרואיינים השונות, נפרסו לאורך שלוש וחצי שנות התוכנית (2016-2019) (ראו לוח 1). להלן יפורטו כמה היבטים מרכזיים הקשורים להטמעת התוכנית, תוך התמקדות בשינויים שהתרחשו בהיבטים אלה במהלכה.

#### כניסת הליווי הרוחני אל מרכזי הסיוע

כפי שתואר לעיל, ליווי רוחני הוא תחום חדש יחסית בארץ והוא התפתח במסגרות שונות, המטפלות בעיקר במצבי סוף החיים, מחלה ומשברים (בנטור ורזניצקי, 2009; רזניצקי ובנטור, 2014). בעשור האחרון, החלו להשתמש בשיטה גם במסגרות נוספות, כמו בתי אבות ומרכזי יום, וגם בטיפול באוכלוסיות נוספות בקהילה, בתור תפיסה וככלי המסייע להתמודדות במצבי טראומה ומשבר. במסגרת התוכנית הנוכחית, ליווי רוחני הוצע לראשונה בארץ ככלי מסייע עבור משפחות המתמודדות עם מצבי אובדן פתאומי, המטופלות במרכזים לטיפול ותמיכה בבני משפחתם של נפגעי המתה, אובדנות ותאונות דרכים. טיפול בשכול אזרחי גם הוא תחום מקצועי חדש בארץ והוא נחשב למקצוע קשה ושוחק המצריך ידע, הכשרה וניסיון. שני מאפייני רקע אלה – היותו של הליווי הרוחני תחום מקצועי חדש ובלתי מוכר יחסית בארץ וכן תפיסתו של הטיפול בבני משפחה במצבי אובדן פתאומי ושכול כמורכב במיוחד ומצריך ידע והכשרה ייעודיים – חיוניים להבנת האתגרים שהתעוררו עם כניסתם של המלווים הרוחניים למרכזי הסיוע בתחילת התוכנית.

#### “פתרון בוטיק”

בראיונות שנערכו עם עובדות סוציאליות במרכזי הסיוע בשנה וחצי הראשונות לתוכנית (אמצע 2016-סוף 2017), הורגשה התנגדותן לכניסת המלווים הרוחניים לשדה המקצועי שלהן של טיפול בבני משפחה במצב אובדן פתאומי ושכול. ההתנגדות הובעה ברתיעה מהפניית המשפחות למלווים רוחניים ובחוסר אמון במקצועיותם. גם לאחר החשיפה לתחום ולתוכנית במסגרת ימי החשיפה שנערכו בשנת 2016<sup>12</sup>, העידו עובדות המרכזים כי לא הבינו מהו ליווי רוחני.

עם זאת, לעובדות המרכזים היה ברור כי לליווי הרוחני יש יתרון אחד על פני שאר הטיפולים, יתרון שקשה לערער עליו אשר טמון בנגישותו היוצאת דופן. מלווה רוחני מגיע לבית המשפחה, לכן מאפשר להעניק תמיכה וסיוע לאנשים שהשירותים האחרים אינם נגישים עבורם, כולל זקנים, אנשים עם מוגבלות ואנשים בפריפריה. אף על פי שעובדות המרכזים התקשו מאוד להבין בעצמן מה זה ליווי רוחני, ועל אחת כמה וכמה חששו להציעו למשפחות, הן השתמשו בו עבור אנשים שהטיפולים האחרים אינם נגישים עבורם, או עבור “סרבני טיפול” שאינם מוכנים לקבל את הטיפולים הקונבנציונליים. אט אט הצטרפו אליהם גם אנשים שנתפסו כבעלי עניין או זיקה מיוחדת לתחום הרוחני או ה“רוחניקי”<sup>13</sup>. מספרם המוגבל יחסית של המלווים הרוחניים בתוכנית ואוכלוסיית היעד המצומצמת שעבורה התאים הטיפול, בעיני עובדות המרכזים ואנשי המקצוע האחרים בתחום אובדן ושכול, גרמו לכך שהליווי הרוחני נתפס בעיקר כ“פתרון בוטיק” איכותי אך נקודתי.

<sup>12</sup> לתיאור מפורט יותר על אודות ימי החשיפה ראו פרק 3.1.4.

<sup>13</sup> לעיתים יש נטייה מוטעית לראות את הליווי רוחני כשואב את שורשיו מתחומים רוחניים, כגון גלגול נשמות וכד’.

## אמצע התוכנית: תחילת ההיכרות עם המלווים הרוחניים ויצירת קשר אישי

החל מן השנה השנייה של התוכנית (שנת 2018) הורגש שינוי הדרגתי בגישה של עובדות המרכזים ושל אנשי המקצוע האחרים כלפי הליווי הרוחני. מה שאפשר את השינוי היה המשך החשיפה לתחום, אך מקור ההשפעה העיקרי היה המפגש האישי בין המלווים הרוחניים ובין עובדות המרכזים ויצירת היכרות אישית ומקצועית. המפגש האישי התאפשר ביום הלמידה שנערך בתחילת מאי 2018 ובייחוד במפגשים שאורגנו לאחר מכן בין המלווים הרוחניים ובין עובדות המרכזים לפי אזורים גיאוגרפיים. מרואיינות ומרואיינים רבים העידו על שינוי שחל בעקבות המפגש האישי שקרה לאחר כמעט שנתיים מתחילת התוכנית, והגביר את האמון של עובדות המרכזים במלווים הרוחניים:

“זה תהליך, זה איטי. דרך המפגשים עם אנשים. רק חשיפה, חשיפה של אנשי מקצוע, במיוחד עובדים סוציאליים... ברגע שעובדים סוציאליים מבינים שזה משהו אחר, הם נרגעים, לא מרגישים מאוימים. מבינים שלא באים לקחת משהו אלא רק להוסיף, זה עוזר” (מלווה רוחנית).

ההיכרות האישית והמקצועית הגבירה מאוד את המוטיבציה של עובדות המרכזים להפנות בני משפחה לליווי רוחני ולהרחיב את מעגלי השימוש בו מעבר ל“סרבני הטיפול”, בעלי העניין בתחום הרוחני או אנשים בפריפריה. חלק גדול מעובדות המרכזים שהתראיינו החל מאמצע 2018, העידו כי הן מציעות את הליווי הרוחני לכל המשפחות באופן גורף, כאחד השירותים המוצעים על ידי המרכזים. מדובר בשינוי משמעותי מאוד, שהתרחש בד בבד עם גידול ניכר במספר המלווים בתוכנית לקראת שנתה השלישית.

בעקבות ההיכרות האישית, יכלו עובדות המרכזים להתאים בין המופנים לליווי ובין המלווים הרוחניים, כחלק חשוב לתפיסתן בכל תהליך טיפולי. לדבריהן, ההפניה וההחלטה למי מבין המלווים הרוחניים להפנות התבססה לעיתים קרובות על ההיכרות האישית איתם. בתהליך ההתאמה מובאים בחשבון, מלבד האזור הגיאוגרפי, גם גיל, מין, מידת הדתיות, תחביבים ותחומי עניין.

בראינות עלתה סוגיית ניהול הקשר השוטף בין עובדות המרכזים ובין המלווים הרוחניים: כל כמה זמן וכיצד מעבירים עדכונים לעובדות המרכזים? האם העדכונים למנהלת התוכנית מספיקים? מתי חלה חובת דיווח? ועוד.

## “בחשיבה שלנו המלווים מוטמעים, הם לגמרי פה, זה לגמרי קורה”

השינויים הטובה שהחלו בשנה השנייה של התוכנית, העמיקו והתרחבו עוד בשנתה השלישית (2019): חלק גדול מעובדות המרכזים שרואיינו בשנתה השלישית ואחרונה של התוכנית, העידו כי חששותיהן פחתו וכי הן מבינות ואף יודעות להציג למשפחות מהו ליווי רוחני. עובדות המרכזים ונשות המקצוע משתי העמותות וממשרד הרווחה העידו על אמון הולך וגדל בליווי הרוחני ככלי לגיטימי נוסף בארגז הכלים העומד לרשותן בטיפול ותמיכה במשפחות השכולות. במרבית המרכזים, הליווי הרוחני מוצע כאפשרות טיפול עבור כל בני המשפחה המגיעים למרכז. בחלק מן המרכזים, עובדות המרכזים חולקות את משרדיהן יחד עם המלווים הרוחניים הנפגשים שם עם חלק ממקבלי הליווי. עקב העבודה המשותפת, נולדו באופן ספונטני רעיונות לשיתוף פעולה, דוגמת מפגשים קבוצתיים חד-פעמיים עם בני המשפחה, האחד מוזיקלי והאחר ספרותי, שנערכו בירושלים בשיתוף בין עובדת המרכז ומלווה רוחני.

## הטמעת שאלון 'מיתרים' ככלי לעבודה שוטפת במרכזים לאובדן ושכול

החזון של מנהל תחום אובדן ושכול במשרד הרווחה הוא כי שאלון 'מיתרים' (ראו הרחבה בפרק 2.2) יטמע כבסיס לעבודה שוטפת במרכזים לאובדן ושכול. הכלי אמור לאפשר למטפל ולמטופל התבוננות על ממדי החיים השונים עם האובדן ועל שינויים בהם לאורך זמן. תוך כדי כך, השאלון מאפשר התייחסות מכוונת לנושאים שהם בגדר טאבו חברתי ומטופלים ומטפלים מתקשים לעיתים לעסוק בהם, העיקריים שבהם: מיניות, אובדנות וקשר עם הנפטר. נוסף לכך, הטמעת השאלון יכולה לייצר תמונה כוללת על מצבם של האנשים המטופלים במרכזים ועל התרומה של הטיפולים השונים הניתנים במרכזים לאנשים אלה. בכך הוא יכול לשמש את מנהלי המרכזים, את מנהלי העמותות ואת משרד הרווחה ככלי לשיפור מתמיד של עבודת המרכזים.

במסגרת המחקר, נבחן כאמור השימוש הראשוני בכלי וכן נבחנה מהימנותו של הכלי (פרק 2.2).

נוסף לכך, נעשה ניסיון להפיץ אותו לשימוש שוטף של המרכזים כפי שיתואר להלן. ההשערה הייתה כי אם השאלון ימולא במקביל על ידי מקבלי ליווי רוחני ומקבלי טיפולים אחרים, ניתן יהיה לייצר קבוצת השוואה שממנה ניתן יהיה ללמוד על התרומה של כל אחד מסוגי ההתערבויות.

בפועל, את השאלון מילאו כמעט כל מקבלי הליווי הרוחני בתחילת תהליך הליווי, להוציא בודדים שגילו רגישות מיוחדת או נמצאו במצב נפשי קשה במיוחד. 35 ממקבלי הליווי הרוחני הפרטני מילאו את השאלון גם בסיום התהליך (לוח 4).

עם זאת, הניסיון שנעשה במהלך שלוש וחצי שנות הפעלת התוכנית להפיץ את השאלון לשימוש שוטף של המטפלים העובדים עם מרכזי סיוע וכן של המטפלים בתחנות לטיפול זוגי ומשפחתי כמעט ולא צלח.

### מרכזי סיוע

בשנתיים הראשונות של התוכנית (2016-2017) הופץ הכלי למרכזי הסיוע. מנהלות המרכזים קיבלו במפגשים אישיים הסבר על הטעם לשימוש בשאלון ועל אופן השימוש בו. הן נתבקשו להפיץ את השאלון למטפלים, וקיבלו תמיכה מצוות המחקר במחשוב השאלונים ובעיבודם. מתחילת הפצתו, בלטו הבדלים ביחס עובדות המרכזים כלפי השאלון: חלק מן העובדות, התנגדו לשימוש בכלי וחששו ממנו, לעומתן אחרות ראו את השאלון באור חיובי ותפסו אותו ככלי עזר בעבודת הטיפול. הבדלים אלה באו לידי ביטוי בחלוקת השאלונים הלכה למעשה: השאלון הופץ על ידי מספר מועט של עובדות מרכזים ומטפלים, וכל השאר לא עשו בו שימוש כלל, זאת על אף בקשה רשמית של מנהל תחום אובדן ושכול במשרד הרווחה, וכן מאמצי שכנוע חוזרים ונשנים של חברי צוות הביצוע ושל צוות המחקר.

בראינות האישיים וכן בשיחות הטלפון הרבות עם עובדות ומנהלות המרכזים, נאמר כי עובדות סוציאליות ומטפלים אינם מעוניינים להשתמש בכלי כמותי שמא מילוי השאלון יפגע בתהליך הטיפול ובאמון המטופלים באנשי המקצוע המטפלים בהם.

בעקבות המכרז שנערך בדצמבר 2017, נעשו שינויים משמעותיים בארגון מרכזי הסיוע, ובין השאר, מרכז אלה המשיך בהפעלת התוכנית, אך עמותת "אנוש" הוחלפה בעמותת "בשביל החיים". כניסת עמותה חדשה לתפעול מרכזי הסיוע והארגון מחדש של המרכזים ברמה הארצית הקשו מאוד על הפצת השאלון. לאחר המכרז, נערך יום אוריינטציה עם צוותי המרכזים, חדשים וותיקים,



במהלכו ניתנו הסבר והדרכה לשימוש בכלי. אולם, יום האוריינטציה וכן פניות נוספות שנעשו לאחרינו, לא שינו את המצב שינוי ניכר. השאלון כמעט שלא הופץ בטיפולים פרטניים.

עם זאת, במהלך השנה השנייה ובייחוד בשנה השלישית לתוכנית, השאלון נכנס לשימוש שוטף בקבוצות התמיכה שארגנו שתי העמותות. השאלון הוטמע בהצלחה במיוחד בקבוצות התמיכה שארגנה עמותת "בשביל החיים", באמצעות תיווך וריכוז יעיל מאוד של הרכז לעניין קבוצות התמיכה מטעם העמותה עצמה. בעזרתו, השאלון הופץ למנחי קבוצות התמיכה, וכך במהלך השנה השלישית והאחרונה לתוכנית, התקבלו שאלונים ממשותפתי עשר קבוצות תמיכה ויותר בפריסה ארצית.

### **תחנות לטיפול זוגי ומשפחתי**

באופן דומה, נעשו פניות חוזרות ונשנות לכמה תחנות לטיפול זוגי ומשפחתי, דרך מרכזי הסיוע וכן ישירות על ידי צוות המחקר וכן הממונה ממשרד הרווחה. פניות אלה לא נשאו פרי. נראה כי עובדות התחנות התנגדו לשימוש בכלי, בדומה לחלק מעובדות מרכזי הסיוע.

לאחר עריכת המכרז והארגון מחדש של השירות, נערכה פגישה עם המנהלות של ארבע תחנות לטיפול זוגי ומשפחתי ועם אנשי הצוות בהם. בעקבות הפגישה, שאלון 'מיתרים' הוכנס לשימוש שוטף על ידי המטפלות רק בתחנה אחת; בשאר התחנות לא נעשה שימוש בשאלון.

לסיכום, כפי שצוין לעיל, הכוונה הראשונית היתה לבחון את התרומות של הליווי הרוחני ושל הטיפולים האחרים באמצעות ההשוואה בין שאלוני התחלה וסיום. לאור הקושי בהטמעת השאלון במרכזי הסיוע ובתחנות לטיפול זוגי ומשפחתי, לא התאפשרה בדיקת מטרה זו במלואה. עם זאת, שאלון 'מיתרים' נבחן לעומק, סווגו שני מדדי תוכן ומהימנות הכלי נמצאה גבוהה. כדי להטמיע את השאלון, יש לעשות מהלך ארגוני מקיף ומשמעותי במרכזים, שהוא מחוץ למסגרת המחקר הנוכחי.

## 4. סיכום והמלצות

### 4.1 מאפייני אוכלוסיית היעד

אוכלוסיית היעד שקיבלה ליווי רוחני היא מגוונת יחסית מבחינת יחס הקרבה לנפטר. בולט במיוחד המנעד הגדול בזמן שחלף מאז האירוע. כרבע התמודדו עם אובדן "טרי", כשליש התמודדו עם אובדן שהתרחש בשנה האחרונה וכ-40% התמודדו עם אובדן שהתרחש לפני יותר משנה (אצל חלקם האובדן היה לפני שנים רבות). הפריסה הרחבה של הזמן שחלף מאז האובדן יכולה להצביע על כך שהמרכזים נותנים מענה לאבל מורכב, שאינו מאבד מעוצמתו גם כעבור פרק זמן ממושך. עדות לכך היא שאין שונות מובהקת בציון הממוצע בשאלון 'מיתרים' לאורך זמן. לכן, ולאחר המלצת המרואיינים במחקר, מומלץ להמשיך בכך ולא לקבוע גבולות זמן מוגדרים וחד-משמעיים להצעת הליווי הרוחני לאחר האובדן.

מבחינת נסיבות הפטירה, 45% איבדו את יקירם עקב התאבדות, 31% עקב תאונות דרכים ו-20% עקב רצח. מיעוטם איבדו את יקירם בשל סיבה אחרת, שילוב נסיבות או שלא היה ברור מהן נסיבות הפטירה. זאת בדומה להתפלגות נסיבות הפטירה בכלל המטופלים במרכזים. עם זאת, יש לשים לב כי אנשים שיקריהם התאבדו, קיבלו ציון ממוצע גבוה יותר בשאלוני ההתחלה לעומת תאונות דרכים, רצח או נסיבות אחרות (הבדלים מובהקים). לכן, יש להמשיך ולבחון האם יש לתת עדיפות דווקא לאנשים שאיבדו את יקיריהם בנסיבות אלו.

מעל מחצית ממקבלי הליווי הרוחני לא קיבלו טיפול אחר בעת מילוי השאלון וגם לא בעבר.

### 4.2 תרומת השירות לפי תפיסת אוכלוסיית היעד

כפי שעולה מן הראיונות האיכותניים וכן מהשוואת ממצאי השאלונים להערכת מצב האדם בתחילת התהליך ובסיומו, לליווי הרוחני תרומה ניכרת לבני משפחה במצב של אובדן פתאומי ושכול. מקבלי הליווי סיפרו בראיונות כי מפגשי הליווי היו עבורם מקום בלעדי שבו יכלו לשתף בכנות ובגלוי את כאבם, לספר על חוויית האובדן הנוראה ולהישאר בשכול, ללא הצורך להסתיר ולשתוק. חלק ממקבלי הליווי קיבלו לראשונה בחייהם את הלגיטימציה המלאה לחשוב על עצמם – על מה שטוב עבורם ולא על מה שטוב לבני המשפחה האחרים. אחרי שלמדו בתהליך הליווי הרוחני לשתף, החלו לעשות זאת גם עם בני משפחתם הקרובים. הלגיטימציה שקיבלו לצורכיהם האישיים יחד עם היכולת לשתף שיפרו את מצבם האישי וגרמו לשינוי התנהגותי בתחומי החיים השונים. כך, למשל, מקבלי הליווי העידו על תחילת לימודים, אחרי שנות דחייה רבות; על השיפור בתחום הזוגיות כאשר סוף סוף יכלו לשתף ולדבר גלויות עם בני זוגם; ועל הרווחה האישית שגרמה לשינוי משמעותי בתחום ההורות. השינויים ההתנהגותיים האישיים של מקבלי הליווי באו לידי ביטוי באווירה הביתית הכללית ובתפקוד המשפחתי כולו. שינויים אלה בתפקוד האישי והמשפחתי מרשימים במיוחד בשל העובדה כי בשונה מן הטיפולים האחרים, הליווי הרוחני אינו מגדיר כמטרה את שיפור תפקודו של האדם.

בדומה לעדויות שהתקבלו בראיונות האיכותניים, גם ממצאים כמותיים המבוססים על השוואה בין שאלוני תחילת התהליך וסיומו, מצביעים על השיפור במצבם של מקבלי הליווי. מצב המשיבים עלה בממוצע בחצי נקודה (שינוי מובהק). אם לפני תחילת התהליך

הליווי, מצבם של מקבלי הליווי נטה בממוצע לציין 'לא טוב', בסיום התהליך מצבם עלה מעל הציין האמצעי בסולם ונטה לציין 4 - 'טוב'. יש להמשיך ולבחון בעתיד את המשמעות של עלייה בחצי נקודה עבור מקבלי הליווי.

### 4.3 הטמעה מערכתית

שלוש וחצי שנים לאחר תחילת התוכנית, המלווים הרוחניים ברוב מרכזי הסיוע הרגישו חלק אינטגרלי מצוותי המרכזים. בהתחשב בחוסר ההיכרות של עובדות המרכזים ואנשי המקצוע האחרים העוסקים באובדן פתאומי עם תחום הליווי הרוחני וההתנגדות שהוא עורר בקרבם בתחילת התוכנית, מדובר בהתקדמות גדולה ובהישג משמעותי. ליווי רוחני הוכנס לסל המענים הפרטיים שמרכזי הסיוע מציעים. התשלום למלווים מבוצע על ידי העמותות המפעילות שמקבלות החזר מלא ממשד הרווחה, ללא השתתפות כספית של בני המשפחה. כמו כן, להחלטה שהתקבלה להשאיר את ניהולו וריכוזו של הליווי הרוחני בידי עובדת סוציאלית באחת העמותות המפעילות גם בשנים הקרובות חשיבות מיוחדת בקידום הטמעתו של השירות החדש כחלק מן המענים הניתנים על ידי מרכזי הסיוע.

בדוח הודגש כי ליווי רוחני נועד בראש ובראשונה ללוות את האדם ולהיות איתו "באשר הוא שם". מי שמוביל את התהליך וקובע את תכניו הוא האדם עצמו. תהליך הליווי הרוחני ייחודי בגמישות הגדולה שבו - מדובר בתהליך זורם, דינמי, משתנה, המתאים את עצמו כל פעם מחדש לצורכי האדם עצמו. עקרונות יסוד אלה נתגלו כבעלי משמעות מיוחדת בליווי הרוחני של אנשים במצב של אובדן פתאומי ושכול והם אלה שאפשרו את תרומתו הייחודית. נראה כי גם הטמעת הליווי הרוחני במערכת השירותים הקיימת עבור המשפחות במצב אובדן פתאומי ושכול חייבת להיעשות תוך כדי אימוץ עקרונות אלה של הליווי הרוחני עצמו, בין השאר:

- ליווי ונוכחות קשובה לתהליכים המתרחשים במהלך ההטמעה וכן לקולות ולצרכים העולים מן השטח.
- גמישות והתאמה מרבית בין הליווי הרוחני ובין מערכת השירותים הקיימת, לדוגמה, בפיתוח הקשר הפורמלי והפחות פורמלי השוטף ביניהם, המשך היכרות מקצועית ואישית, המשך הדרכה וחשיפה ועוד.
- להלן כמה אתגרים הדורשים המשך התייחסות בדרך להטמעה מלאה של הליווי הרוחני במערכת השירותים הקיימת:
  - הדרכה מקצועית: במהלך התוכנית קיבלו המלווים הרוחניים הדרכה מקצועית צמודה מן המדריכות המקצועיות המועסקות בתוכנית. כל המלווים הרוחניים הדגישו את חשיבות ההדרכה המקצועית להמשך פעילותם המקצועית, כמקור להתיעצות ולחשיבה משותפת, וכן לקבלת תמיכה רגשית כחלק משמעותי בתהליכי ליווי מורכבים.
  - המשך ריכוז וניהול של הליווי הרוחני: כפי שעלה בראיונות רבים, ישנה חשיבות מיוחדת להמשך ריכוז הנושא על ידי בעל תפקיד ייעודי לנושא.
  - המשך חשיפה ולמידה בקרב העובדות הסוציאליות והמלווים הרוחניים: יש צורך בהמשך למידה וחשיפה בקרב העובדות הסוציאליות במרכזי סיוע וכן בקרב המלווים הרוחניים. עובדות המרכזים ומטפלים אחרים העובדים עם משפחות באבל זקוקים להבנה מעמיקה יותר של תהליך הליווי הרוחני ויכולו להיעזר לשם כך בתיאור מעמיק של תהליכי הליווי. מלווים רוחניים זקוקים עדיין להעמקת הידע בהיבטים ספציפיים הקשורים לאובדן פתאומי ושכול. כמו כן, יש תרומה רבה ללמידת

העמיתים במסגרת מפגשי 'חילוץ הידע'. יחד עם זאת, יש לשקול את ההיבטים הלוגיסטיים של מפגשים אלה, כולל מקום, משך ותדירות, כך שיתאימו למרבית המלווים הרוחניים המשתתפים בהם.

- פיתוח והבניית מנגנונים לקשר שוטף ישיר בין עובדות המרכזים ובין המלווים הרוחניים: במהלך התוכנית, הושקע מאמץ מיוחד ביצירת היכרות אישית וקשר שוטף בין עובדות המרכזים לבין המלווים הרוחניים. עם הטמעת הליווי הרוחני במרכזי הסיוע, חשוב להמשיך להעמיק את הקשר ביניהם ולהבנות יותר את המנגנונים לניהול קשר זה. מנגנונים אלה חיוניים להמשך מוצלח של הטמעת הליווי הרוחני במרכזי הסיוע.

- השלמת הפריסה של התוכנית: מספר המלווים הרוחניים גדל כמעט פי שניים מאז תחילת התוכנית, כעת במרבית האיזורים יש מספיק מלווים רוחניים כדי שהשירות יהיה נגיש וזמין למשפחות האבלות. עם זאת, כפי שעלה מן הראיונות, באזור הדרום עדיין מורגש מחסור במלווים רוחניים. כמו כן, במסגרת התוכנית חלק מן המלווים הרוחניים החלו בליווי של אוכלוסיות מיוחדות, כולל בני נוער, בני משפחה מן האוכלוסייה הערבית ויוצאי אתיופיה. עדיין יש צורך בלמידה והתאמה של התוכנית לאוכלוסיות אלה וכן לאוכלוסיות יעד חדשות, כמו בדואים בדרום, יוצאי בריה"מ לשעבר וחרדים.

- פיתוח קבוצות פסיכו-רוחניות: במהלך התוכנית התקיימו שלוש קבוצות פסיכו-רוחניות בלבד, מהן שתיים נפסקו לאחר מפגשים בודדים. כפי שעולה מן הראיונות, נדרש מספר מינימלי של משתתפים עוד בטרם קיום המפגש הראשון (רצוי מאוד מעל 10), אשר בלעדיו אין להתחיל בתהליך הקבוצתי. נוסף לכך, חשוב מאוד לערוך תיאום ציפיות עם המשתתפים וכן לבדוק אם הם מרגישים מחויבים לתהליך הקבוצתי. יש להתייחס למאפייני הרקע של המשתתפים כדי לראות אם אין גורמים העלולים לפגוע בדינמיקה הקבוצתית. על מנחי הקבוצה להכיר אחד את השני היטב לפני תחילת התהליך הקבוצתי. בדומה לליווי הרוחני הפרטני, על התהליך הקבוצתי להיות מלווה בהדרכה מקצועית צמודה.

#### **4.4 שאלון 'מיתרים' להערכת מצב האדם לאחר אובדן פתאומי**

השאלון נבדק במחקר ונמצא בעל מהימנות פנימית גבוהה (אלפא 0.853). 13 פריטי השאלון חולקו לשני ממדים – מצב בריאות פיזית ורגשית (תשעה פריטים) וקשר עם הנפטר (ארבעה פריטים).

לאחר בדיקת המהימנות של השאלון מומלץ להמשיך להטמיע את השימוש בו בקרב המטפלים והמלווים הרוחניים במרכזי הסיוע ככלי בעבודתם השוטפת, לשם בחינת השינוי במצב מקבלי הטיפול או הליווי. כדי להטמיע את השאלון ככלי בעבודת המטפלים יש להתייחס להיבטים האלה:

- יש צורך בתשתית ממוחשבת להנגשה, להשוואה ולעיבוד השאלונים.
- נראה כי לבעל תפקיד המנהל את הנושא ומרכז את איסוף השאלונים, תפקיד חשוב בהמשך הטמעת הכלי.
- לחלק ניכר מעובדות המרכזים והתחנות לטיפול זוגי ומשפחתי יש התנגדות כלפי שימוש בכלים כמותיים בתהליך הטיפול. לשם שינוי גישה זו, יש צורך בהמשך הסברה והדרכה לנושא, תוך כדי חשיפה לדוגמאות מוצלחות של השימוש בכלי שנעשו עד כה.

עוד מומלץ לבדוק את התוקף החיצוני של השאלון.

כמו כן, מומלץ לבחון מחדש את מידת המהימנות של הכלי לאחר שינוי ניסוח בפריטים שהתגלו כ"בעייתיים" בשאלון (כאלה שהורידו משמעותית את מהימנות הכלי). הניסוח המתוקן של השאלות מופיע בנספח מספר 2.

לסיכום, המחקר הנוכחי מלמד על הפוטנציאל הגדול הטמון בליווי רוחני על ידי מלווים רוחניים מוסמכים ככלי שיכול לסייע לבני משפחה המתמודדים עם אובדן פתאומי ושכול. הראיונות האיכותניים יחד עם ממצאי שאלון 'מיתרים' להערכת מצב האדם מלמדים על תרומת הליווי הרוחני עבור בני המשפחה, תרומה הבאה לידי ביטוי במדדים השונים, כולל מצבו הכללי והרגשי של האדם והקשר עם הנפטר. אף על פי שליווי רוחני אינו שואף להשגת מטרות טיפוליות מוגדרות מראש, ממצאי המחקר מצביעים על תרומתו לשיפור התפקוד של מקבל הליווי בתחומי החיים השונים, שיפור הבא לידי ביטוי באווירה ובתפקוד של המשפחה כולה.

חשוב להמשיך בהטמעת הליווי הרוחני הניתן על ידי מלווים רוחניים מוסמכים לאוכלוסיות ותחומי שירות רלוונטיים נוספים, כמו טראומה, אלימות במשפחה, ילדים ונוער בסיכון ועוד.

## מקורות

- בנטור, נ. ורזניצקי, ש. (2009). תמיכה רוחנית בישראל. הערכת התכניות שמומנו על ידי הפדרציה היהודית של ניו-יורק. דמ--09 530. ירושלים: מאיירס-ג'וינט-מכון ברוקדייל.
- בר-סלע, ג., בנטור, נ., שולץ, מ. וקורן, ב. (2014). ליווי רוחני בבתי חולים ובשירותי בריאות אחרים בישראל- מקצוע בהתהוות. הרפואה, 153 (5), 285-288.
- למ"ס (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה). (2019). השנתון הסטטיסטי לישראל 2019 – מספר 70. ירושלים: המחבר.
- זוהר-סייקס, נ. וקרני, ד. (2013). בשביל הרוח: ליווי רוחני באשלים. ירושלים: אשלים.
- לביא, נ. וברום, ד. (2011). אבדן פתאומי: סיוע למשפחות שכולות עקב תאונות דרכים – סקירת ספרות ושירותים קיימים בעולם המערבי. ירושלים: משרד הרווחה.
- רובין, ש., מלקינסון, ר. וויצטום, א. (2016). הפנים הרבות של האובדן והשכול: תאוריה וטיפול. הוצאת אוניברסיטת חיפה ופרדס. רוסו-נצר, פ. ואלחי, נ. (2016). "בשביל הרוח". <http://www.ashalim.org.il/taxonomy/term/1362>.
- רזניצקי, ש. ובנטור, נ. (2014). תכנית ניסיונית לשילוב מלווים רוחניים בבתי אבות בישראל – מחקר הערכה. דמ-655-14. ירושלים: מכון מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל.
- Abramovitch, H. H. (2000). "Good death" and "bad death": Therapeutic implications of cultural conceptions of death and bereavement. In: Malkinson R.N., Rubin S.S., & Witztum E., (Eds.) Traumatic and Nontraumatic Loss and Bereavement: Clinical Theory and Practice. Madison, CT: Psychosocial Press, 2000, 255-272.
- Becker, G., Xander, C. J., Blum, H. E., Lutterbach, J., Momm, F., Gysels, M., & Higginson, I. J. (2007). Do religious or spiritual beliefs influence bereavement? A systematic review. *Palliative Medicine*, 21(3), 207-217.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and aging*, 19(2), 260–271. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.2.260>.
- Burke, L.A. & Neimeyer, R.A. (2013). "Prospective risk factors for complicated grief". In: Stroebe, M., Schut, H., Van Den Bout, J. (Eds.), *Complicated Grief: Scientific foundations for health care professionals*. (Pp. 145-158). Routledge.
- Coleman, R. A., & Neimeyer, R. A. (2010). Measuring meaning: Searching for and making sense of spousal loss in late-life. *Death Studies*, 34(9), 804-834.

- Currier, J.M., Neimeyer, R.A., & Berman, J.S. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for the bereaved: A comprehensive quantitative review. *Psychological Bulletin*, *134*, 648–661.
- Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and meaning: How do people make sense of loss?. *American Behavioral Scientist*, *44*(5), 726-741.
- Forte, A.L., Hill, M., Pazder, R. & Feudtner, C. (2004). Bereavement care interventions: A systematic review. *BMC Palliative care*, *3*, 1-14.
- Jordan, J. R., & Neimeyer, R. A. (2003). Does grief counseling work?. *Death studies*, *27*(9), 765-786.
- Keesee, N. J., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: The contribution of finding meaning. *Journal of clinical psychology*, *64*(10), 1145-1163.
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *Canadian Journal of Psychiatry*, *54*(5), 283-291.
- Lawton, S., & Lawton, K. (2013). Bereavement and primary care. In: Wimpenny, P., & Costello, J. (Eds.). *Grief, loss and bereavement: evidence and practice for health and social care practitioners*. (pp. 111-122). Routledge.
- Lichtenthal, W. G., Cruess, D. G., & Prigerson, H. G. (2004). A case for establishing complicated grief as a distinct mental disorder in DSM-V. *Clinical psychology review*, *24*(6), 637-662.
- Malkinson, R. (2007). *Cognitive grief therapy: Constructing a rational meaning to life following loss*. WW Norton & Company.
- Murphy, S. A., Clark Johnson, L., & Lohan, J. (2003). Finding meaning in a child's violent death: a five-year prospective analysis of parents' personal narratives and empirical data. *Death studies*, *27*(5), 381-404.
- Neimeyer, et al., 2010. Grief Therapy and the Reconstruction of Meaning: From Principles to Practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *40*, 73–83.
- Neimeyer, R. A., & Currier, J. M. (2009). Grief therapy evidence of efficacy and emerging directions. *Current Directions in Psychological Science*, *18*(6), 352-356.

- Neimeyer, R. A. (2006). Widowhood, grief and the quest for meaning. *Spousal bereavement in late life*, 227-252.
- Neimeyer, R. A., Keesee, N. J., & Fortner, B. V. (2000). Loss and meaning reconstruction: Propositions and procedures. *Traumatic and non-traumatic loss and bereavement*, 197-230.
- Norris, F. H., & Murrell, S. A. (1990). Social support, life events, and stress as modifiers of adjustment to bereavement by older adults. *Psychology and Aging*, 5(3), 429–436. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.3.429>
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., & Bonanno, G. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS medicine*, 6(8), 917. e1000121. doi:10.1371/journal.pmed.1000121
- Prigerson, H.G., Bierhals, A.J., Kasl, S.V., Raynolds, C.F., Shear, M.K., Newson, J.T., & Jacobs, S.(1996). Complicated grief as a disorder distinct from bereavement- related depression and anxiety: A replication study. *American Journal of Psychiatry*, 153, 1484-1486.
- Puchalski, C., Ferrell, B., Virani, R., Otis-Green, S., Baird, P., Bull, J., ... & Pugliese, K. (2009). Improving the quality of spiritual care as a dimension of palliative care: the report of the Consensus Conference. *Journal of palliative medicine*, 12(10), 885-904.
- Rando, T. A. (1996). Complications in mourning traumatic death. In Doka, K. J. (Ed.), *Living with grief after sudden loss: Suicide, homicide, accident, heart attack, stroke*, (pp. 139-159). Washington, DC: Hospice Foundation of America.
- Rynearson, E. K. (2001). *Retelling violent death*. New York: Brunner-Routledge.
- Rubin, S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies*, 23(8), 681-714.
- Shear, M. K., Boelen, P. A., & Neimeyer, R. A. (2011). *Treating complicated grief converging approaches*. In R. A. Neimeyer, D. L. Harris, H. R. Winokuer, & G. F. Thornton (Eds.), *Series in death, dying and bereavement. Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice* (p. 139–162). Routledge/Taylor & Francis Group.



- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., ... & Gorscak, B. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and anxiety*, 28(2), 103-117.
- Stroebe, M. S., & Stroebe, W. (1993). The mortality of bereavement: A review. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.). *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 175-195). New York: Cambridge University Press.
- Vachon, M.L.S. & Stylianos, S.K. (1988). The role of social support in bereavement. *Journal of social issues*, 44 (3), 175-190.
- Walsh, F., & McGoldrick, M. (2004). *Living beyond loss: Death in the family*. WW Norton & Company.
- Wimpenny, P. (2013). Interventions, organisation of care and on-going support for the bereaved. In: Wimpenny, P., & Costello, J. (Eds.). *Grief, loss and bereavement: evidence and practice for health and social care practitioners*. (pp. 260-274). Routledge.
- Wittouck, C., Van Autreve, S., De Jaegere, E., Portzky, G., & van Heeringen, K. (2011). The prevention and treatment of complicated grief: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 69-78.

## נספח 1: שאלון 'מיתרים' להערכת מצב האדם המתמודד עם אובדן פתאומי ושכול

להלן מוצגים מספר היגדים. סמן/י בבקשה את התשובה שמתאימה ביותר למצב / הרגשה שלך במהלך השבוע האחרון. השאלון מנוסח בלשון זכר, אך מיועד לגברים ונשים כאחד.

1. מצב הבריאות הכללי שלי בשבוע האחרון הוא:

1	2	3	4	5
מאוד לא טוב	לא טוב	בינוני	טוב	טוב מאוד

2. כיצד היית מגדיר את השינה שלך בשבוע האחרון?

1	2	3	4	5
יש לי קושי רב מאוד לישון	יש לי קושי רב לישון	לעתים יש לי קושי לישון	יש לי קושי מועט לישון	אני ישן ללא קושי

3. בשבוע האחרון אני מתפקד בעבודה/לימודים:

1	2	3	4	5	6
מאוד לא טוב	לא כל כך טוב	באופן בינוני	די טוב	טוב מאוד	לא רלוונטי פרט מדוע

אם לא רלוונטי אנה פרט מדוע: \_\_\_\_\_

4. בשבוע האחרון היחסים שלי עם בן/בת הזוג שלי (תקשורת, יחסים אינטימיים) היו:

1	2	3	4	5	6
מאוד לא טובים	לא טובים	בינוניים	טובים	טובים מאוד	לא רלוונטי (אין לי בן / בת זוג)

5. כהורה, התפקוד שלי בשבוע האחרון היה:

1	2	3	4	5	6
מאוד לא טוב	לא טוב	בינוני	טוב	טוב מאוד	לא רלוונטי (אין לי ילדים)

6. בשבוע האחרון נפגשתי / הייתי בקשר עם בני משפחה שלא גרים איתי ו/או חברים:

1	2	3	4	5
כל יום-כמעט כל יום	4-5 פעמים בשבוע	2-3 פעמים בשבוע	פעם אחת בשבוע	בכלל לא

7. בשבוע האחרון חשתי בטוח ומוגן בעולם:

1	2	3	4	5
במידה רבה מאוד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	בכלל לא

8. בשבוע האחרון הרגשתי תחושת ריקנות או חוסר משמעות בחיי:

1	2	3	4	5
כל הזמן או כמעט כל הזמן	לעתים קרובות	לפעמים	לעתים רחוקות	בכלל לא

9. בשבוע האחרון חשתי רגעים של שמחת חיים:

1	2	3	4	5
כל הזמן או כמעט כל הזמן	לעתים קרובות	לפעמים	לעתים רחוקות	בכלל לא

10. בשבוע האחרון חשתי תקווה לעתיד:

1	2	3	4	5
כל הזמן או כמעט כל הזמן	לעתים קרובות	לפעמים	לעתים רחוקות	בכלל לא

11. בשבוע האחרון הרגשתי כעס או תחושות קשות אחרות:

1	2	3	4	5
כל הזמן או כמעט כל הזמן	לעתים קרובות	לפעמים	לעתים רחוקות	בכלל לא

12. במהלך השבוע האחרון הייתי במצב רוח ירוד או הרגשתי עצבות, אובדן הנאה והיעדר עניין:

1	2	3	4	5
כל הזמן	לעתים קרובות	מדי פעם	לעתים רחוקות	בכלל לא

13. בשבוע האחרון חשתי תחושת בדידות:

1	2	3	4	5
כל הזמן	לעתים קרובות	מדי פעם	לעתים רחוקות	בכלל לא

14. בשבוע האחרון חשתי געגועים עזים ליקירי שנפטר:

1	2	3	4	5
במידה רבה מאוד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מועטה	בכלל לא

15. בשבוע האחרון חלמתי על יקירי שנפטר, דיברתי עמו, כתבתי לו, קיבלתי סימן וכיו"ב:

1	2	3	4	5
בכלל לא	לעתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	כל הזמן

16. כאשר אני חושב/ת על יקירי שנפטר, אני חש/ה רגשות אשם חזקים:

1	2	3	4	5
נכון מאוד	נכון	נכון באופן חלקי	לא נכון	כלל לא נכון

17. בשבוע האחרון מחשבות ורגשות על מותו של יקירי מציפות אותי עד כדי כך שאני מתקשה לתפקד:

1	2	3	4	5
נכון מאוד	נכון	נכון באופן חלקי	לא נכון	כלל לא נכון

18. במהלך השבוע האחרון היו לי מחשבות אובדניות:

1	2	3	4	5
כל הזמן או כמעט כל הזמן	לעיתים קרובות	מדי פעם	לעיתים רחוקות	בכלל לא

## נספח 2: הצעות לשינויים בניסוח השאלות ה'בעייתיות' בשאלון 'מיתרים'

תפקוד (שתי שאלות במקום שאלה מס' 3):

- בשבוע האחרון אני מתפקד בתחומי החיים השונים כגון עבודה/לימודים/ סידורים מאוד לא טוב, לא כל כך טוב, באופן בינוני, די טוב, טוב מאוד.
  - בשבוע האחרון אני מתפקד במשימות היום-יומיות בניהול משק הבית (למשל קניות, ניקיון, תיקונים, בישול, כביסה וכו') מאוד לא טוב, לא כל כך טוב, באופן בינוני, די טוב, טוב מאוד.
- שאלות על יחסים (מס' 4-6):
- בשבוע האחרון יש לי קשיים בזוגיות (תקשורת, יחסים אינטימיים וכו') או ביצירת קשרים זוגיים כל הזמן או כמעט כל הזמן, לעיתים קרובות, לפעמים, לעיתים רחוקות, בכלל לא.
  - בשבוע האחרון היחסים שלי כהורה היו מאוד לא טובים, לא טובים, בינוניים וכו'.
  - בשבוע האחרון היחסים שלי עם המשפחה המורחבת היו מאוד לא טובים, לא טובים, בינוניים וכו'.
- קשר עם הנפטר (שאלה מס' 15):
- בשבוע האחרון הקשר עם יקירי שנפטר (באמצעות חלומות, שיחות, סימנים וכו') היה חיובי.