

טיפול בנוער בסיכון בעזרת התמקדות

פרויקט גמר לקורס התמקדות – הסמכה

דני ברק

תוכן עניינים

*רקע כללי על נוער בסיכון בישראל. וקצת על כפר הנוער נוח עמיאל בו הפרויקט התרחש.

* מחשבות וחששות לקראת התחלת תהליך הטיפול.

* תיאור העבודה עם הנערים ורקע כללי על אופי הטיפול.

* פירוט בקצרה על התהליך עם הנערים.

*תיאור המקרה המרכזי.

*סיכום הפרויקט ונקודות למחשבה

רקע כללי על נוער בסיכון בישראל וקצת על כפר הנוער נוח עמיאל בו הפרויקט התרחש

כיום חיים בישראל כ-330,000 ילדים ונוער המוגדרים בסיכון (מתוך 2,000,000 ילדים ונוער בישראל סה"כ)

הגורמים המובילים לסיכון:

- מצב משפחתי בעייתי
- התמכרות לחומרים פסיכו אקטיביים
- דימוי גוף נמוך
- מחלות נפש
- אינטליגנציה נמוכה וקושי בלמידה
- עבריינות
- חברה שלילית
- ועוד

נוער בסיכון מאופיין ב:

- התקפי זעם, מצב רוח ירוד או כעוס בצורה מוגזמת ולאורך זמן, ללא שינוי.
- נטייה להתחברות לחברים שליליים
- נשירה מלימודים
- התבודדות
- היעדרויות ארוכות מהבית, למשך לילות וימים מבלי שההורים ידעו איפה המתבגר או יוכלו להשיגו.
- התנהגויות קיצוניות
- אובדנות
- חוסר ביטחון
- הפרעות התנהגות - כמו אלימות, אגרסיביות ועוד.
- הפרעות קשב וריכוז
- עולם פנימי לא מאורגן

כיום בישראל מסגרות רבות להתמודדות עם התופעה. החל מפרויקטים למניעת היוצרות התופעה ועד למסגרות טיפול ושיקום נוער בסיכון.

כפר הנוער נה עמיאל הוא כפר נוער דתי, חינוכי – טיפולי. מיועד לנוער על קצה הרצף. נוער שלרוב מגיע לאחר נשירה חוזרת ממוסדות שונים. הנערים חלקם נמצאים מבחירה וחלקם נמצא תחת צו נזקקות או צו פלילי.

כחלק מהתהליך השיקומי, הנערים מתבקשים לעבור תהליך טיפולי על ידי אחד מגורמי הטיפול בכפר.

מחשבות וחששות לקראת התחלת תהליך הטיפול

לפני שהתחלתי בתהליך להתנסות בטיפול בנוער בסיכון, בעזרת התמקדות, עלו מספר שאלות וחששות.

אחד המאפיינים הבולטים בטיפול בנוער בסיכון הוא מרכיב ההתנגדות לטיפול. נער שחווה לאורך השנים התערבויות מצד מבוגרים זרים, מפתח לעיתים התנגדות למערכת בכלל, ולגורמי טיפול בפרט, מתוך מחשבה שהמערכת נגדו. ולכן אחד הדברים שיש לבסס בתחילת הטיפול הוא אמון. לעיתים זה לוקח זמן רב עד שהנער נותן אמון משמעותי במטפל ומאפשר לעצמו לשתף פעולה. כשניסיתי לחשוב על טיפול בעזרת התמקדות עלה חשש איך יגיב לזה הנער. איך יתגבר על חוסר האמון וישתף פעולה בתהליך שיכול להיות לו מאוד רחוק ממה שהוא רגיל, עצימת עיניים, חיבור לגוף, שתיקות ארוכות, ביטוי של תחושות ועוד..

מעבר לזה, מאפיין נוסף לנער בסיכון זהו הכאוס והבלבול של חלקי הנפש. החשש הוא האם בכלל יסכים לתת לדברים להיות, להיחשף בפני עצמו ולתת לעצמו להיות קשוב לתחושות.

בנוסף עלו שאלות רבות, מה מתאים לגבי:

- אורך הסשן
- סידור המרחב, ישיבה/שכיבה
- עיניים פתוחות או עצומות
- אופי הנער המתאים לטיפול
- הסבר על התהליך מול הליכה אל הלא נודע

התהלכתי עם השאלות זמן מה, עד שפשוט החלטתי לנסות מספר מקרים במקביל ולחקור את השאלות והחששות שעלו.

תיאור העבודה עם הנערים ורקע כללי על אופי הטיפול.

בחרתי לעצמי שלושה נערים לטיפול. כל אחד עם רקע קצת אחר..

האחד שמו חיים, צעיר בכיתה ט', התחלנו כבר תהליך טיפולי של מספר מפגשים, עוד לפני הפרויקט, על פי גישה פסיכו דינאמית. נקודת המוצא שנרכש כבר אמון בסיסי ויש שיתוף פעולה טוב. חיים הוא נער צעיר, חדש בכפר.

השני בוגר יותר בכיתה יא', שמו כפיר, נחשב לנער יציב יותר, מתפקד בכפר בצורה טובה. נער שמכיר אותי מטיפול קבוצתי שבועי שמשתתף בו. אבל בניגוד לחיים עדין לא רכשתי את אמונו ולא נוצר ביננו קשר משמעותי.

השלישי בכיתה יב', נתנאל, נער שנמצא על קצה רצף הסיכון, מה שמוגדר נע"ם – נער חסר עורף משפחתי. גם עם נתנאל מדובר על קשר בסיסי שפיתחנו עוד לפני תחילת הפרויקט...

על מנת לגוון את הרכב הסשנים, בחרתי עם כפיר לעבוד בשיתוף פעולה, כלומר הוגדר לו מראש שאני עורך פרויקט על התמקדות עם נוער בסיכון והסברתי לו על ההתמקדות ונקודת ההנחה הייתה שאנחנו חוקרים ביחד את הנושא. וערכנו מספר מפגשים בהם לאחר כל ששן הוא עזר לי לנתח את מה שהוא עבר..

לעומת זה עם חיים ונתנאל העבודה הייתה טיפולית נטו. כחלק מתהליך טיפול הכנסתי אלמנטים מעולם ההתמקדות, כשגם כאן חילקתי בין נתנאל לחיים. עם חיים ערכתי ממש סשנים שלמים ארוכים של התמקדות, רובם בעיניים עצומות וחלקם בשכיבה. ועם נתנאל זו הייתה עבודה פסיכו דינאמית המשלבת בתוכה מרכיבים מעולם ההתמקדות.

פירוט בקצרה על התהליך עם הנערים

חיים

נער בן 15, מגיע מרקע חרדי, חזר בשאלה, בבית לחץ גדול, אחותו בתהליך לניתוח שינוי מין, מה שגורם לכאוס גדול בבית. בנוסף חווה התקפי חרדה יומיומיים.

מפגשים אחת לשבוע במשך כ-10 חודשים.(בזמן הסגר - מפגשי זום)

היה מגיע בקביעות, עם הרבה מוטיבציה ושיתוף פעולה מלא..

העבודה כללה תרגול של מדיטציה בעת חרדה.

מפגש עם המקומות הכואבים והקשים.

התבוננות על מצבו המשפחתי המורכב וגישה אל הכאבים שעלו בעקבות כך.

שיח על דפוסים ראשוניים והתבוננות על התנהגויות שונות שנגרמות מכך.

ניתן לראות הפחתה משמעותית(עד כמעט ואין בכלל) בהתקפי החרדה.

נוכחות מלאה יותר, יכולת להעלות דברים ולדבר אותם בצורה בוגרת ומבינה יותר..

כפיר

נער בן 17, סיים יא', נער שנוצר פער בינו לבין הוריו בעקבות תאונה שאחיו הגדול עבר.. הגיע לכפר וכמעט לא יוצא הביתה. חלק ממטרות הטיפול שלו הן היכולת לחדש את הקשר עם הבית. (מדובר על בית מתפקד יחסית) ..

הגיע לצורך הפרויקט שלי, הוגדר לו שהוא עוזר לי דרך זה שאנחנו עושים ששן התמקדות.. לצורך הפרויקט העבודה אתו הייתה התמקדות נטו . ששן ארוך, לרוב בעיניים עצומות ולאחר מכן חקירה ובדיקה איך היה לו ומה הוא היה משנה או מוסיף בסשן.

נערכו מספר מפגשים בודדים (5)

היה לכפיר מאוד קשה במפגשים האלה אבל כן שיתף פעולה ורצה להגיע. מביע רצון להמשיך גם השנה.. בעיקר קושי להיות עם עצמו, ברגע שמוזמן להיפגש עם עצמו מתחיל צחוק או הפרעה אחרת שמסיחה את דעתו, לרגעים הצליח להיפגש. כפיר מתאר שינוי מתחילת המפגשים ומתאר שמרגיש שמשוהו השתחרר.

תיאור המקרה המרכזי

נתנאל

רקע כללי:

נער בן 17 מסיים יב', התחיל להתחנך בכפר מתחילת כיתה ט'. מבחינה משפחתית, לאורך השנים היה עד ליחס אלים מצד אבא שלו כלפי אמא עד למצב שהתגרשו, לאחר שהתגרשו שהה אצל אמו. לאחר זמן מה אמו הוציאה עליו צו הרחקה בטענה שהכה אותה. הוא עבר להתגורר אצל אביו וניתק את הקשר כמעט לחלוטין מאמו. במהלך השנים הראשונות שלו אצל אביו, אביו היה מחזר אחריו קונה לו דברים והיה מקבל מאבא שלו הרבה תשומת לב. לאחר כשנתיים אביו התחתן עם אישה אחרת, ומאותו הרגע התחיל להיווצר נתק ביניהם. האישה של אבא שלו ביקשה שלא יחזור הביתה כיון שמבחינתה מקלקל את הילדים שלה. עם הזמן נתנאל לא היה חוזר הביתה בכלל והיה נשאר גם בסופי שבוע בכפר. במהלך יב' התחיל להבין שהוא לקראת סיום התחנכות בכפר וצריך להמשיך הלאה בחיים, ניסה לחפש מקום בבית של אבא שלו ואישתו והתחיל לצאת לסופי שבוע לבית שלהם. כל יציאה הייתה נגמרת בפיצוץ עד שהוצאה לו צו הרחקה מהבית של אבא שלו ובעקבות כך ניתק את הקשר עם אבא שלו.

הקשר המשפחתי היחיד שנשאר לו זה עם אחיו הגדול שניסה לעזור לו במה שהיה צריך.

מאפיינים מרכזיים:

נער אינטליגנט, מאוד מסודר, ישנה מוטיבציה גדולה להצליח. עצמאי מאוד.

נוקשה, חייב להיות בשליטה כל הזמן. מתנגד למערכת. מגיע למריבות וסכסוכים בכל מערכת שנמצא בה. ישנו מרכיב מרכזי של חרדה שהלך והתעצם ככל שהשנה התקרבה לסיומה. חסר עורף משפחתי, קושי כלכלי, תלוש ללא בית.

התהליך הטיפולי:

כ-8 חודשים אחת לשבוע באופן רציף. העבודה ההתמקדותית, התחילה לאחר כ-3 חודשים של טיפול.

התהליך החל ברכיבה טיפולית (נתנאל הוא מדריך רכיבה בעצמו) ועם הזמן תוך בקשה שלו לעבור לחדר, העבודה עברה להיות יותר התמקדותית..

נתנאל היה במצב של חוסר יכולות ליצור קשר עם אביו הביולוגי לא מצא מסגרת המשך, היה מאוד מתוסכל ולא ידע איך להתבונן הלאה. מאוד אחז בכאן ועכשיו והיה בחרדה גדולה מהעתיד.. בתוך החדר הטיפולי לא היה מוכן להרפות וכל הזמן ניסה לשלוט במה שהתרחש. היה לו קשה לחשוב

בכלל על שנה הבאה כשכבר לא יהיה חניך בכפר, וזה מנע ממנו למצוא לעצמו מסגרת המשך. בנוסף הנוקשות שלו לא אפשרה שום התקרבות או שיח עם אבא שלו וזה גרם לקרע שהלך והעמיק.

נתנאל בהתחלה התקשה להיפגש עם עצמו, אך עם הזמן התחזק האמון שלו בעצמו והוא הרשה לעצמו להקשיב לתחושות ורגשות שעלו. בעקבות כך התחיל להיווצר שיח עם דפוסים ומקומות כואבים. הוא הרשה לעצמו להחזיק גם את המקומות החלשים ואפילו לפעמים לאבד שליטה.

בסופו של דבר, בסוף השנה נתנאל מצא מסגרת המשך מתאימה והיום משוחרר הרבה יותר. נמצא בקשר כלשהו עם אביו הביולוגי.

סיכום הפרויקט ונקודות למחשבה

1. בתחילת התהליך, הורדת הלחץ מהלא נודע, על ידי הסבר והדגמה.
לדוגמא: לבדוק מה התחושות שלי כשאני נזכר במישהו שאני אוהב ולעומת זה לשים לב מה קורה לי כשאני נזכר במישהו שאני שונא. הדגמה כזאת יכולה לתת מושג על עבודה מתוך הקשבה לגוף, וקצת להפחית את הלחץ והחרדה שהנער מגיע איתה.
2. עבודה איטית והדרגתית שנותנת מקום לכאוס ולבלגן שבו הנער נמצא.
אחד המאפיינים הבולטים אצל נער בסיכון הוא הפרעות קשב וזה בנוסף למקרים רבים שבהם העולם הרגשי של הנער מעורער. לכן חשוב מאוד לתת לזה מקום וכבוד ולשים לב לזה בשלב מוקדם של התהליך.
3. שתיקות ומבוכה.
שמתי לב שמאוד קשה לנער להתמודד עם שתיקות ארוכות וגם להיות לבד עם התחושות, זה מעורר אצלו חרדה. בשלב ראשון, לעזור לו להחזיק את זה. להיות אתו שם בהקשבה שלו לגוף וממש לעזור לו.
4. עזרה בתיאור ובדימויים.
בהמשך לסעיף הקודם, ישנם מקרים שלנער קשה ממש לתאר בעצמו מה הוא מרגיש, אפשר לתת לו אפשרויות כיוונים ולעזור לו לתאר מה הוא מרגיש.
5. ציניות.
הרבה ציניות עולה סביב המקום שמבקש להקשיב לגוף. לשים לב אליה לתת לה מקום ולאפשר לבדוק מה היא מבקשת.
6. משאבים

עבודה עם משאבים מאוד עוזרת. נוער בסיכון זה נוער שחווה כשלונות במשך שנים, מגיל קטן שיקפו לו כמה הוא לא מסוגל. לעיתים רק מציאת משאב אחד יכולה ליצור פריצת דרך משמעותית בתהליך הטיפול.

7. סטינג

חשוב לשים גבולות ברורים ולשמור על מסגרת קבועה ביחס לטיפול. המסגרת של זמן ומרחב יכולה מאוד להחזיק, לפחות בתחילת התהליך, ולעזור לנער להרגיש יותר בטוח בעצמו.

8. להבין את עצמו.

אמירה מאוד נפוצה שניתן לשמוע אצל נער היא: אף אחד לא מבין אותי... דרך התהליך ההתמקדותי ניתנת לנער הזדמנות להעביר תחושה וחוויה שלא כוללת את הצורך בלהסביר. דבר שמאוד יכול לחזק את התהליך. אפשר לעוף על זה.

9. בכי.

ישנם נערים שהמקום הזה של ביטוי חולשה כגון בכי הוא מקום שבו הם שוכחים להיות צריכים לשרוד לא יכולים לאפשר לעצמם, לשים לב לזה, ולתת מקום לקושי הזה.

