

## טיפול באמנות עד הבית

### יעל מנור חסון

ימי הקורונה אותם אנו חווים מתאפיינים באי וודאות, יציאה מהשגרה, הצפה של חדשות המעוררות חרדה וגם תחושות לא נעימות של ניתוק מהדבר הכי מוכר ומובן מאליו: החופש! חופש אשר מאפשר לנו תנועה, בחירה, תעסוקה, אינטראקציה חברתית ומימוש של שעות הפנאי.

משיחות ה-on line שערכתי עם המטופלים שעמם אני בקשר בימים הללו ניכר היה כי המכנה המשותף והתסמינים שתיארו היו שעמום, קושי רב בניהול זמנם הפנוי שאינו מוגבל במציאות מגבילה ביותר. אירוניה.

באחת השיחות עם נערה שאין ביכולתה "להתפנק" על שעות מחשב משום שעליה להתחשב במספר האחים הקטנים שלכל אחד מהם יש למלא משימות בית ספריות באופן מקוון במציאות שבו ישנו בקושי מחשב אחד בבית, הרגשתי חוסר אונים וקושי במתן עזרה לנערה שחומרי האמנות הם חלק מהשפה הרגשית שלה, חלק מאותה השגרה שאיבדה וחלק ממערכת משפחתית שמתקשה מסיבות רבות לתת לה מענה.

תהיתי עם עצמי האם אותה הנערה היא חלק מעוד עשר, עשרים, מאה, אלף כמוה?! כמובן שהספקתי לפגוש עוד ועוד כמוה במפגשים הווירטואליים.

מתוך כך עלה לי רעיון לבדוק איך ניתן לספק למטופלים שלנו ערכת חומרי אמנות שתאפשר להם כניסה למרחב "פוטנציאלי" של יצירה חופשית תוך ביטוי ועיבוד ספונטני של רגשות ואירועים מציפיים, בלתי ברורים וקשים להכלה, וכפי שאנו יודעים השימוש בחומרי האמנות יכול לתרום להרגעה ולוויסות חושי ורגשי.

זיהיתי את הערך התרפויטי של הערכה ככלי מתווך בטיפול מקוון ואת האפשרות ליצור ולשתף את "המטפלת הרחוקה" ביצירה, בזמן שהיא יכולה להכיל, לכוון, לתמוך במטופל ולהציע התערבויות שונות, כך שהמרחב הפוטנציאלי יכול להפוך למרחב משותף למטופל-מטפל.

ערכת האומנות יכולה לשמש כ"חפץ מעבר" – חפץ שמקבל משמעות רגשית חזקה ומתוך חיבור לקשר משמעותי (כמו שהפעוט לוקח לגן את הדובי או השמיכי שלו שקיבל גם את התכונות המנחמות והשומרות של אמא) במקרה זה מדובר כמובן על הקשר עם המטפלת, שדרך חומרי האומנות הקשר נמשך גם בהיבטים הסימבוליים שלו ולא רק הקונקרטיים.

כמובן שחומרי האומנות שתורמים לעיסוק ביצירה גם תורמים למילוי הזמן הפנוי ובאופן מרגיע, מחבר ומחזק ועם פוטנציאל גם לחיבור בין אחים או עם ההורים ולפיתוח של עיסוק מהנה שבו זמנית תורם לקשרים במשפחה, ועל כן הערכה יכולה לשרת גם את הדרכות ההורים ולהכניס תוכן מאורגן ביומן המשפחתי-אישי.

החלטתי לפנות למנהלים, למטפלות ולצוותים איתם אני עובדת. התגובות היו בחלקן פסימיות וחלקן חיוביות. אפשר היה להבין זאת בשל הקושי לענות על הרציונל העומד מאחורי זה בשל ההתארגנות הלוגיסטית שיש לבצע בזמן שהמדינה הולכת לסגר עם מגבלות חמורות יותר. הבנתי שעיריית באר שבע והרוחה מתמודדים עם קשיים רבים כמו כל הארגונים ומתי"א לא יכולה לקחת על עצמה דבר שדורש כוח אדם, תקציבים, מיפוי תלמידים לפי קריטריונים שונים ועוד.

לבסוף, האופציה האחרונה הייתה לפנות למנהלים של בתי הספר ולבקש מימון בית ספרי. פניתי לשני מנהלים של בתי ספר: שזר ואולפנת חן במדבר. הנ"ל הסכימו לתקצב את הפרויקט בהתאם להצעת מחיר של ערכה הכוללת חומרים בסיסיים, מוכרים ומרגיעים כמו: בלוק ציור לצבעי מים, סט פנדות, סט טושים, סט עפרונות צבעוניים, סט פלסטלינה וחוברת מנדלות.

שוחחתי עם בעל חנות חומרי יצירה (חבר משפחה, איש חסד, איתמר קרוואני) ולמרות שהעסק שלו היה סגור הוא הקשיב והסכים לבדוק איך ניתן להתמודד עם המגבלות הקיימות והמלאי המוגבל. בנוסף להשתדלותו הרבה, הצוותים איתם אני עובדת התגייסו באופן מידי לאחר שקיבלתי את אישור ההנהלות.

עיקר העבודה המשותפת דרשה מיפוי של תלמידים, לפי חיבור לשפה החזותית, מצב כלכלי ומשפחתי, אישורי הנהלה מהפיקוח כדי לבצע חלוקת ערכות, מיון פרטי משפחה – כתובות וטלפונים מעודכנים לחלוקת הערכה – התמודדות לוגיסטית שהייתה רצינית וגם וירטואלית!!

חשוב לי לציין כמה הפרויקט נתן וייחד כוחות. שני הצוותים איתם אני עובדת מילאו את תפקידם. בלעדיהם לא הייתה אפשרות להוציא לפועל את היוזמה. אין לי מילים לבטא את תודתי להם, לכל מי שהיה חלק במלאכה, כל מי שהאמין בתוכן העשייה גם אם לא היה שותף פעיל, משום שלהוציא מהכוח אל הפועל דורש אמונה בכלי האדיר שבידנו וזו הסיבה שחשוב היה לי לפרסם את המעשה ללא שום כוונה להבליט את עצמי כאינדיבידואל אלא כחלק מאנשי המקצוע שמבינים את הערך של העבודה המערכתית והציבורית ומוכנים לתרום את המשאבים המקצועיים והאישיים ביד רחבה.

כשהפרויקט הגיע לשלבי ההרכבה ולשליחות הערכות נתקלתי בקושי לוגיסטי נוסף – אין לבעל העסק כוח אדם לסגירת המעגל. במקביל פרסמתי בקבוצת המטפלים מת"א שרצו להתחבר ושאלו כל כך הרבה שאלות! ולי עדיין לא היו תשובות. לגמרי מובן...כי בשעת חרום מתקדמים צעד צעד. הדבר החשוב שהחזקתי בראשי הוא המטרה.

לאחר 5 ימים של התעסקות מלאה בפרויקט קיבלתי החלטה להגיע לחנות עם מטפלת מצוות שזר וביתי להרכיב ולהתמודד עם המשלוח. כך, לאחר מספר שעות סיימנו את המלאכה ואת המשלוחים של 30 ערכות אומנות שהסתיימו לאחר 3 ימים בעזרתה של מטפלת נוספת משזר.

כיום מנהלת שזר מצליחה למנף את הפרויקט מחוץ לבאר שבע!

לפני החלוקה נודע לי שהפרויקט התגלגל לעיריית באר שבע לאחר שמנהלת שזר פנתה לראש מנהל חינוך בשאלה האם אפשר יהיה לעזור לבית הספר בתקצוב המיזם. ללא ספק המערכות השונות עובדות קשה על מציאת פתרונות יעילים לציבור. קיבלתי שיחה טלפונית עם רכזת ח.מ. מעיריית באר שבע והתבקשתי לכתוב רציונל מקצועי העומד מאחורי הדבר וכמובן ששיתפתי פעולה באופן מלא בכל הנדרש מאותו רגע.

כשהצוותים מעלים תמונות של ילדינו שמחים, מחזיקים ביד אחת את ערכת האמנות וביד השנייה שלטי "תודה!" אני מתמלאת שמחה וגאווה כלפי אנשי הטיפול וההנהלות שהם בעלי יכולת ההכלה העצומה במצבי חירום רבים, עקב מצבים בטחוניים, אסונות, אובדן וכדו' כשכל זה נעשה ללא שום חשיפה בתקשורת ולא ברשויות שלרוב לא זוכרות או מזכירות אותם. בנוסף, הייתי שמחה שמיזם זה היה תופס תאוצה לא רק בעיר באר שבע אלא ברחבי הארץ לטובת ילדים ובני נוער רבים שיכולים ליהנות ולהפיק תועלת רבה מכך.

אף על פי כן ולמרות שלרוב, המקום של מטפלים באמנויות הוא בילתי נראה, אנחנו תמיד כאן.

יעל מינר חסון

M.A. בטיפול באמצעות אמנויות

מטפלת באולפנת חן במדבר באר שבע

מדריכת תחום צוות שזר, בית ספר להפרעות התנהגות באר שבע

השותפים: הנהלה וצוות טיפולי בית ספר שזר

הנהלה וצוות טיפולי אולפנה חן במדבר

## הרציונל לרכישת חומרי אומנות:

בתקופה של אי וודאות, יציאה מהשגרה, הצפה של חדשות המעוררת חרדות ועוד, למרחב של יצירה חופשית, אותנטית באומנות יש תפקיד חשוב ומיטיב.

- כניסה למרחב "פוטנציאלי" – מרחב אישי יצירתי תוך שימוש בדמיון וביצירתיות לביטוי רגשי ולעיבוד ספונטאני של רגשות ואירועים מציפים, בלתי ברורים וקשים להכלה. הזדמנות של הילד להיכנס למרחב שקט, ללא הסחות וגירויים, שבו ניתנת לו הזדמנות להתחבר לעצמו ולבטא עצמו באופן יצירתי ואותנטי.
- לתהליך היצירה כשלעצמו יש ערך תרפויטי מחזק ומחבר לכוחות ולמקורות של אנרגיה וחיוניות.
- השימוש בחומרי האומנות יכול לתרום להרגעה ולוויסות חושי ורגשי.
- בטיפול מקוון – האפשרות ליצור ולשתף את המטפלת ביצירה מאפשר לה להכיל ולתמוך במטופל ולהציע התערבויות שונות המקדמות דרכי התמודדות באופן גמיש ויעיל.
- הציור מאפשר תהליכי השלכה, הרחקה והחצנה – מקור הקושי והרגשות השונים מושלכים על הדימויים בציור ומאפשרים תהליכי התבוננות, שיתוף והתערבות שונים.
- השיח על דמות או דימוי מצויר מאפשר ביטוי רגשי אותנטי באופן שמור ובטוח (שהרי השיח הוא לא "עליו") וההחצנה מאפשרת ליצור נפרדות וריחוק ממקור הקושי- הקושי והרגשות הם חיצוניים ושונים ממני, הם לא אני. הנ"ל תורם להרגעה ולהבנה כי ניתן להתמודד עם רגשות ומצבים.
- בהתבוננות המשותפת של המטפלת והמצייר- המטופל לומד להכיר עצמו לעומק, תוך התמקדות בחוזקות וביכולות שלו. ההתבוננות המשותפת מעודדת תהליכי רפלקציה ומנטליזציה התורמים לחוסן הנפשי ולהתמודדות יותר גמישה ומיטיבה עם אתגרים.
- המטפל יכול להציע התערבויות שונות – גם דרך תהליך היצירה, שיכולים להדגים טכניקות התמודדות יעילות יותר.
- ערכת האומנות יכולה לשמש כ"חפץ מעבר" – חפץ שמקבל משמעות רגשית חזקה ומתוך חיבור לקשר משמעותי (כמו שהפעוט לוקח לגן את הדובי או השמיכי שלו שקיבל גם את התכונות המנחמות והשומרות של אמא). במקרה זה מדובר כמובן על הקשר עם המטפלת שדרך חומרי האומנות הקשר נמשך גם בהיבטים הסימבוליים שלו ולא רק הקונקרטיים.
- כמובן שחומרי אומנות שתורמים לעיסוק ביצירה תורמים גם למילוי הזמן הפנוי ובאופן מרגיע, מחבר ומחזק ועם פוטנציאל גם לחיבור בין אחים והורים כעיסוק מהנה משפחתי.