

מים שקטים העמותה להתמודדות עם חרדה חברתית לגלות את עצמך בקבוצה

✓ קבוצות ✓ טיפול פרטני ✓ מידע וייעוץ

חרדה חברתית זוגיות – כנס 2018

יואב בן ישי

יואב בן ישי

➤ מנכ"ל עמותת מים שקטים (2015-)

➤ מנחה קבוצות

➤ הכשרה:

➤ הנחיית קבוצות בשילוב אמנויות (אוניברסיטת בר אילן)

➤ בוגר המכון לפסיכותרפיה קבוצתית בתיאטרון פלייבק

➤ בוגר התכנית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי LICBT

➤ וגם:

➤ מהנדס תוכנה

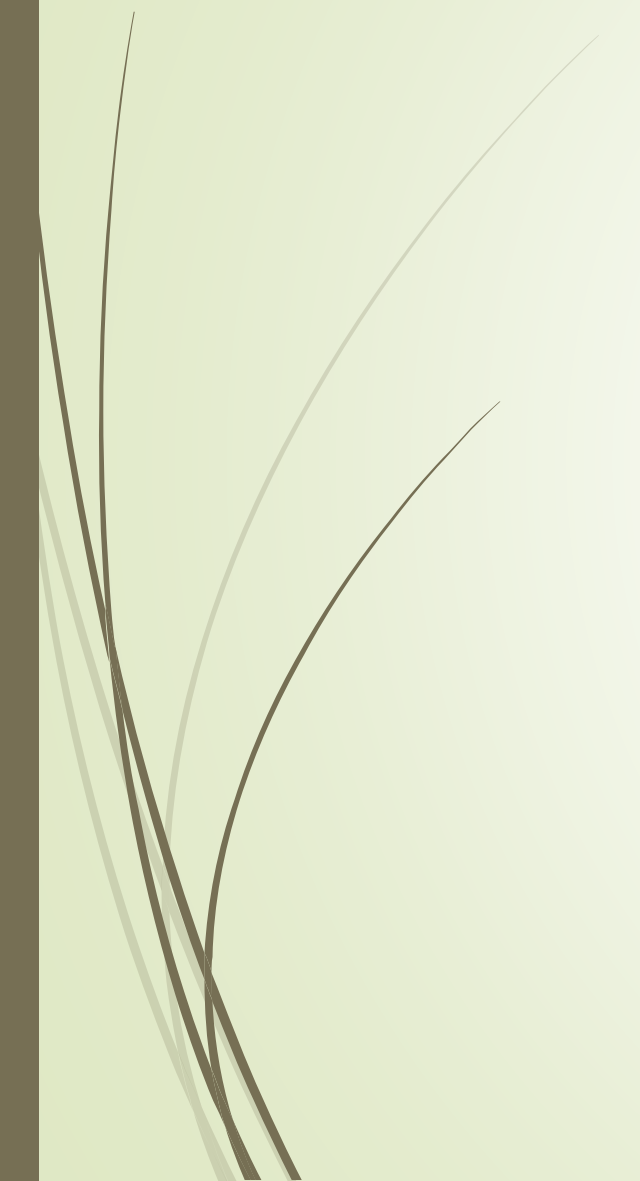
➤ בעל תואר שני

אג'נדה

- מטרת העמותה
- עקרונות וקווים מנחים
- כלים
- הפעילויות בעמותה



מטרת העמותה

- ▶ פלטפורמה או כלי להתגברות על חרדה חברתית
 - ▶ כלי עזר למטפלים
 - ▶ כלי עזר לאנשים שרוצים להתגבר על חרדה חברתית
 - ▶ קהל היעד הוא אנשים שרוצים להרגיש נוח יותר בסיטואציות חברתיות
- 



חשיפה ושינוי פרשנות של סיטואציות חברתיות

- ▶ הבסיס הרעיוני מוגדר בטרמינולוגיה של טיפול קוגניטיבי התנהגותי
- ▶ ללא חשיפה אי אפשר להתגבר על חרדה חברתית
- ▶ חשיפה היא הזדמנות לשינוי הפרשנות והצורה שאנחנו תופסים סיטואציות חברתיות



קבוצת יחסים בין אישיים

- 8-12 אנשים יושבים במעגל
- שיחה אסוציאטיבית לא מובנית
- חשיפה אישית
- מתן פידבק הדדי
- חקירה של היחסים הנרקמים בתוך הקבוצה
 - הערכה של דפוסי תקשורת אישיים קיימים
 - מרחב להתנסות בדפוסי תקשורת חדשים
 - תמיכה



קבוצת יחסים מעוררת קשיים אופייניים

האם מה שיש לי להגיד מספיק מעניין? ➤

האם לאחרים מספיק אכפת ממני ➤

קושי לחוש שייכות ➤

איך אני תופס מקום בקבוצה ➤

יתרונות בקבוצה


- ▶ אין צורך להתאמץ להסתיר
- ▶ מרחב לבדיקה של המחשבות שלי
- ▶ מרחב התנסות התנהגותי:
- ▶ מה קורה לי כשאני מנסה משהו אחר
- ▶ להבעת רגש שלילי או חיובי
- ▶ האם שיתוף בצדדים רגשיים (לכאורה חלשים) הסטטוס החברתי של נפגע?
- ▶ **לאורך זמן ההתנסות בקבוצה מגבירה את היכולת להשמיע קול אותנטי בסיטואציות חברתיות נוספות**

שימוש באמנויות

- ▶ קבוצת יחסים היא כלי מילולי ולא מובנה בהגדרה.
- ▶ שימוש באמנויות יכול לסלול דרך או גשר לתכנים אישיים ורגשיים שלא ניתן להגיע אליהם בדרך אחרת.
- ▶ ביבליותרפיה, אמנות פלסטית, תיאטרון

עקרונות אימפרוביזציה רלוונטיים לחרדה חברתית

- ▶ להיות ברגע
- ▶ לא לתכנן - להקשיב - להסיט את הקשב החוצה
- ▶ כן וגם – מתקשורת פסיבית לתקשורת אקטיבית
- ▶ קית' גוהנסטון: "הדברים שעוצרים אותך מלאלתר הוא החשש שלא תהיה מספיק מעניין, או שתגיד משהו טיפשי או גס"
- ▶ אל תנסה להיות מצחיק, מעניין או מבריק - אל תחשוש לומר את המובן מאליו - מה שמתבקש
- ▶ מצד שני: תגיד את הדבר הראשון שעובר לך בראש - ותר על הצנזורה
- ▶ ללמוד להיכשל - זה בסדר לטעות - להשהות את הביקורת העצמית
- ▶ בחינה של הביקורת העצמית - עד כמה היא עוזרת לי - שיפור של הדימוי העצמי
- ▶ להגיב בצורה רגשית - להרשות למישהו אחר להשפיע עליך
- ▶ סיטואציה נעשית מעניינת יותר כאשר אתה מרשה למישהו אחר להשפיע עליך ולהשתנות רגשית
- ▶ לא לפחד להיות חלש



תאטרון פלייבק טיפולי

➤ תאטרון פלייבק הוא סוג של תאטרון אימפרוביזציה

➤ תאטרון פלייבק טיפולי

➤ הסיפור

➤ ההחזרה

➤ השיתוף

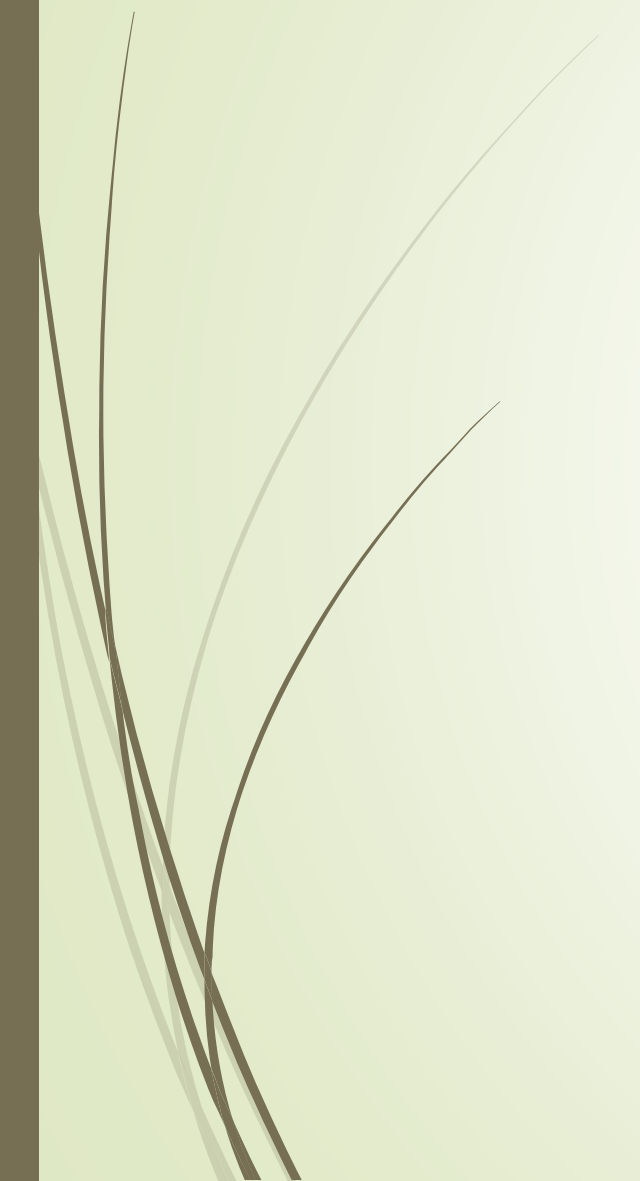





עקרונות תאטרון פלייבק טיפולי

הרחבת הנאראטיב ➤

המיכל התומך ➤





קבוצות מים שקטים

קבוצת יחסים בין אישיים

תיאטרון פלייבק

אימפרוביזציה

קבוצת יחסים בין אישיים

➤ מחקר והעלאה למודעות של היחסים הנרקמים בתוך הקבוצה תוך משחק של חשיפה ופידבק הדדיים

➤ הערכה של דפוסי תקשורת אישיים קיימים

➤ מרחב להתנסות בדפוסי תקשורת חדשים

➤ תמיכה



➤ מנחה: אלון וקס - בעל תעודת מנחה קבוצות מביה"ס לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב (לימודי תעודה של שנתיים). מוסמך תואר ראשון במדעי המוח (פסיכולוגיה, ביולוגיה ומחשבים) מטעם אוניברסיטת בר אילן.

קבוצת טיפול רגשי מבוסס ביבליותרפיה

► טיפול באמצעות טקסטים מסוגים שונים: שיר, סיפור, מילים, קלפים, ציור ומשחק. אמצעים אלו מהווים גירויים בעלי השראה:

► לחקור רגשות ומחשבותיו ולהביא אותם למודעות.

► לחזק את הביטחון העצמי

► להפחית חרדה

► להפיג את הבדידות.

► לחזק את תחושת השייכות.

► הרחבת מאגר המיומנויות הבינאישיות

► שולה טולמן - מטפלת בהבעה ויצירה (M.M.A.T), התמחות בביבליותרפיה, מסמינר הקיבוצים. בוגרת לימודי פסיכולוגיית הגשטאלט וכן גשטאלט גוף נפש, מאוניברסיטת תל אביב.



סדנה קוגניטיבית התנהגותית בשילוב מיינדפולנס להתגברות על חרדה חברתית

- ▶ טיפול קוגניטיבי התנהגותי הוא הטיפול המומלץ בחרדה חברתית - הטיפול שמחקרית הוכח כיעיל ביותר - יותר מטיפול תרופתי ושההשפעות שלו נמשכות ומתגברות לאורך הזמן
- ▶ שיטות לשינוי מחשבות והתנהגות המייצרות חרדה ומתח בסיטואציות חברתיות
- ▶ כמו בכל למידה - נדרש תרגול על מנת ליישם ולהפנים את החומר הנלמד
- ▶ הקורס קצר מועד וממוקד



- ▶ מנחה: מאיה גלוטמן. פסיכולוגית (בהתמחות)

טיפול פרטני

- טיפול פרטני מחל
- המטפל תורם טיפול מחל
- העמותה מפנה את הפונה למטפל ומשם ההתקשרות ישירה מול המטפל
- הטיפול הוא דינמי או התנהגותי קוגניטיבי כתלות בצרכי המטופל
- מחפשים מטפלים באזורים נוספים בארץ

ליווי אישי

- ליווי אישי הוא אופציה עבור משתתפי הקבוצות. הליווי מתבצע בדרך כלל על ידי בוגרי הקבוצות.
- תפקיד המלווה לתת תמיכה ומוטיבציה להתקדם בעקבות המטרות
- התכנית כוללת 12 פגישות כשבכל פגישה חלק מובנה וחלק פתוח
- חלק מובנה – מבוסס תכנית עזרה עצמית
 - זיהוי מחשבות שליליות
 - שינוי מחשבות שליליות
 - יצירת תכנית חשיפות
 - ליווי ועיבוד חשיפות
- התנסות יצירת קשר אינטימי וקרוב
- את הפרוייקט מובילה רוויטל יוסף חי



אנשים רגישים מאוד



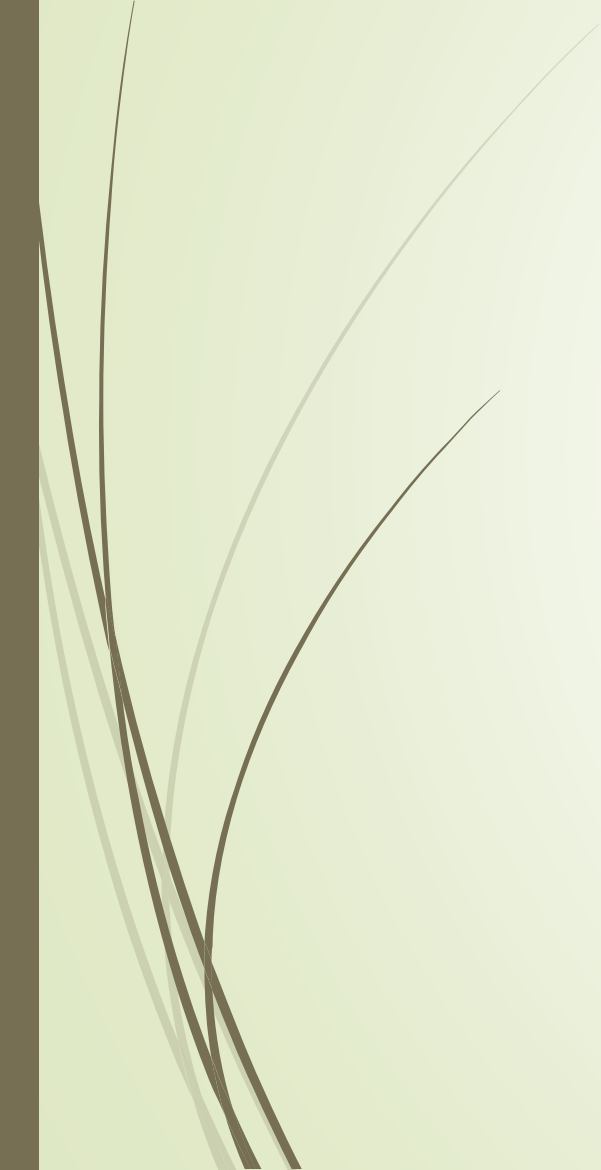
- אדם בעל תכונה מולדת של רגישות גבוהה בעיבוד חושי
- אנשים רגישים
 - נוטים להילחץ מהר
 - באופיים בדרך כלל מופנמים או ביישנים
 - צבעים רעשים וריחות חזקים ירתיעו אותם
 - בעלי עושר פנימי ואישיות עדינה
 - ייטו להבחין בדקויות.
- קבוצת רגישות גבוהה
 - מפגשי קהילה
 - בשיתוף פעולה עם ביאטה שיבון - מנהלת הקהילה של אנשים רגישים מאוד בישראל

תודות

- מנחי הקבוצות: לירון הראל, מיטל בריל, עמיעד קדמון, דיאנה מורושק, תמר אהרוני, רוני בלאו, מאור זהבי
- ליווי אישי: אצ'ם יצחק, מירב מסד, לירון בנבנישתי, שלומית אלסטר
- מדיה חברתית ויחסי ציבור: אורטל גלר
- ייעוץ
- ד"ר צופי מרום
- יעל שפירא



תודה!



סיכום

- שמונה קבוצות בחיפה ירושלים ותל אביב
- טיפול קוגניטיבי התנהגותי קבוצתי
- טיפול פרטני
- מענה טלפוני
- אתר מידע
- התנדבות במים שקטים


קורס אימון לדייטים חוגיות

מה עוצר אותנו ליצור קשרים? ➤

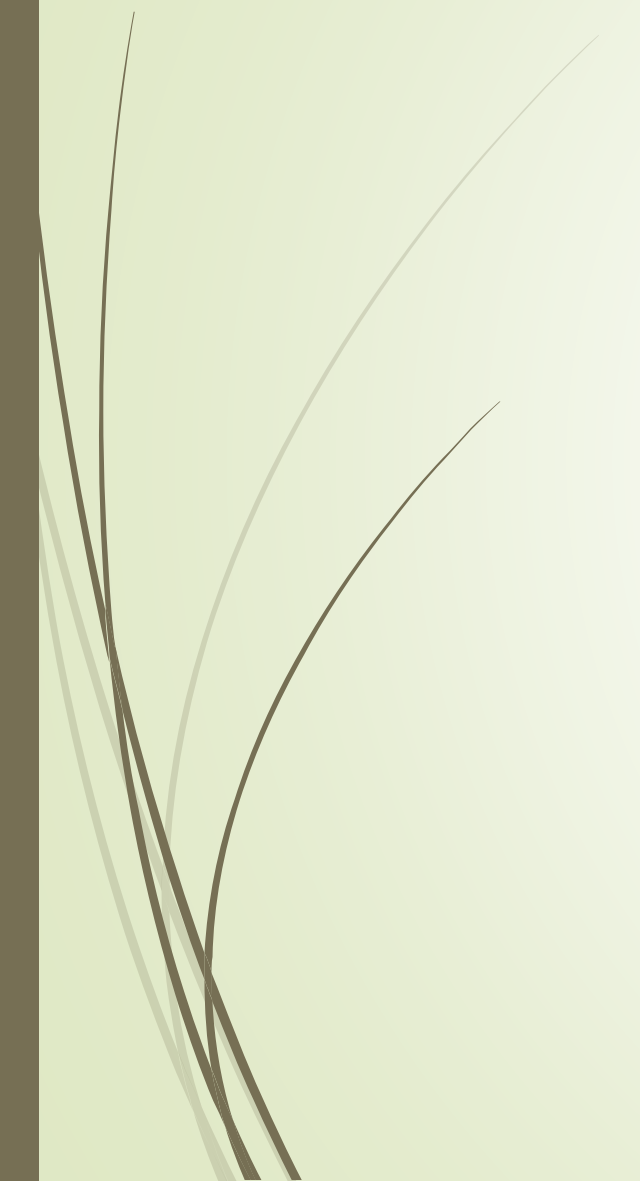
כיצד למצוא את האומץ לפנות? ➤

קורס אימון ➤





קבוצות מים שקטים - מטרות

- להרגיש משוחרר יותר בסיטואציות חברתיות
 - להרחיב את יכולת ההבעה הרגשית
 - להניע את החיים קדימה במקומות שההימנעות עוצרת אותנו
- 

איך?

- הרעיון הבסיסי: חשיפה לסיטואציות מעלות חרדה ומתח
- חשיפה מאפשרת לנו לחקור מחשבות רגשות והתנהגויות שעולות במסגרת הסיטואציה ולשנות אותן
- החשיפה החוזרת ונשנית מייצרת התרגלות. למשל לדבר ולחשוף רגשות בקבוצה
- שינוי הקונטקסט החברתי ממאיים למקבל. אנחנו רואים שחשיפת רגשות זוכה ליחס חיובי. אנחנו רואים ש"טעויות" חברתיות קטנות אינן מסוכנות
- למידה מאחרים ומניסיון קבוצתי - אנחנו לומדים ומקבלים השראה מאחרים. לפגוש אנשים דומים ולהבין שהם בסדר (ואולי גם אני).
- המסר: להפסיק להימנע ולחפש חשיפות.

אימפרוביזציה וחרדה חברתית

- דוגמה: שוטר ונהג שעבר עבירת מהירות
- חשיפה - עמידה מול קהל
- לאימפרוביזציה מספר עקרונות רלוונטיים למי שרוצה להיות פחות עצור ופחות מתוכנן
- קיימת הקבלה בין למידת אימפרוביזציה להתמודדות עם חרדה חברתית

עקרונות אימפרוביזציה רלוונטיים לחרדה חברתית

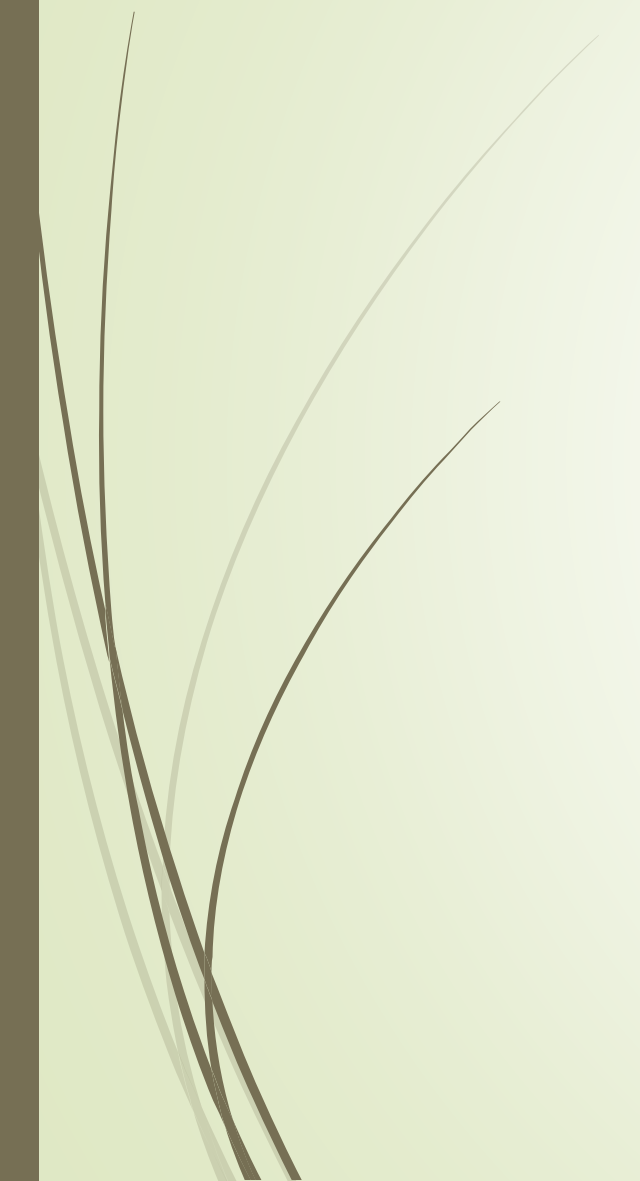
- ▶ להיות ברגע
- ▶ לא לתכנן - להקשיב - להסיט את הקשב החוצה
- ▶ קית' גוהנסטון: "הדברים שעוצרים אותך מלאלתר הוא החשש שלא תהיה מספיק מעניין, או שתגיד משהו טיפשי או גס"
- ▶ אל תנסה להיות מצחיק, מעניין או מבריק - אל תחשוש לומר את המובן מאליו - מה שמתבקש
- ▶ מצד שני: תגיד את הדבר הראשון שעובר לך בראש - ותר על הצנזורה
- ▶ כנגד ההשערה שהציפיות מאיתנו מאוד גבוהות ולא נוכל לעמוד בהן ואם נטעה התוצאות תהיינה קטסטרופליות
- ▶ ללמוד להיכשל - זה בסדר לטעות - להשהות את הביקורת העצמית
- ▶ בחינה של הביקורת העצמית - עד כמה היא עוזרת לי - שיפור של הדימוי העצמי
- ▶ להגיב בצורה רגשית - להרשות למישהו אחר להשפיע עליך
- ▶ סיטואציה נעשית מעניינת יותר כאשר אתה מרשה למישהו אחר להשפיע עליך ולהשתנות רגשית
- ▶ לא לפחד להיות חלש




עקרונות תאטרון פלייבק טיפולי

הרחבת הנאראטיב ➤

המיכל התומך ➤





תאטרון פלייבק טיפולי

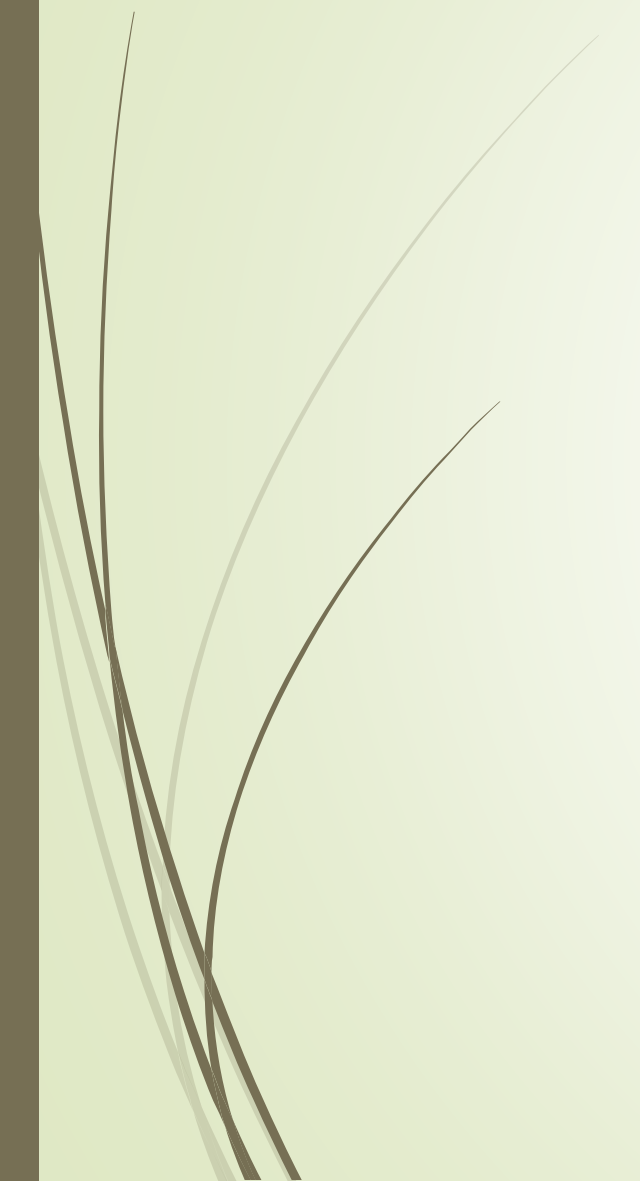
➤ תאטרון פלייבק הוא סוג של תאטרון אימפרוביזציה

➤ תאטרון פלייבק טיפולי

➤ הסיפור

➤ ההחזרה

➤ השיתוף



תאטרון פלייבק טיפולי - דוגמה

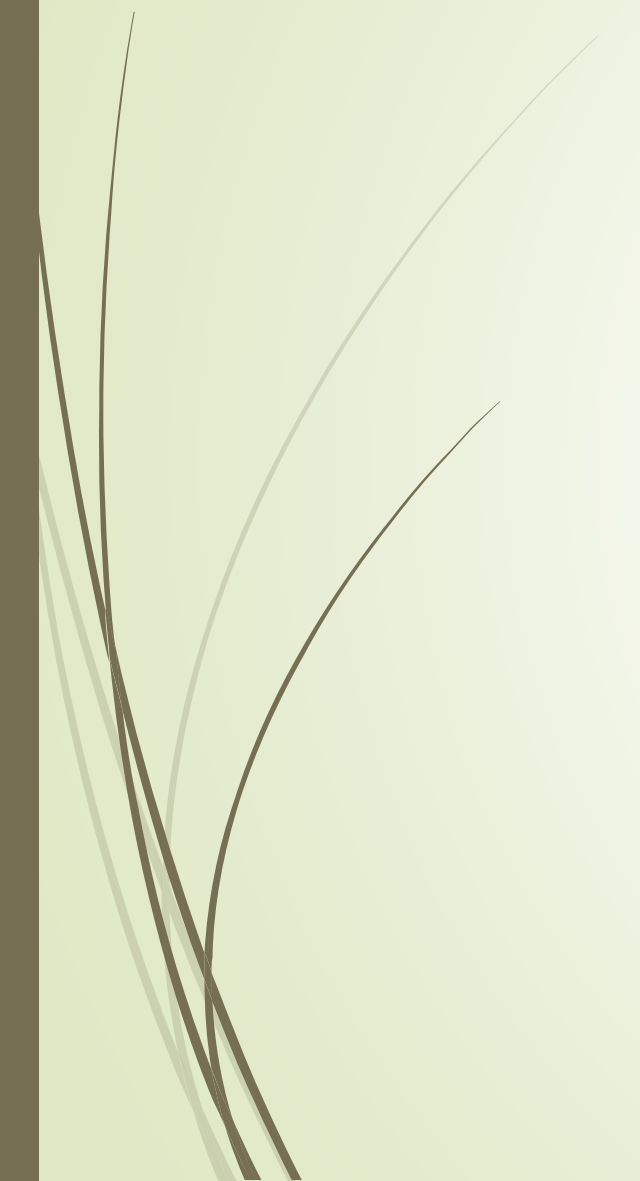
- ▶ דוגמה: מהנדסת תוכנה מבקשת לעדכן את משכורתה - שיחה עם מנהל
- ▶ הסיפור: יש טובים ממני, אולי אחכה, למה אחרים מרוויחים יותר? יחשבו: איך היא מעיזה?? לא יאמינו שאני מבקשת, בין כה וכה רוצים לפטר אותי, אני אחכה עוד חצי שנה. המנהל לא אוהב אותי, אני לא מצליחה לדבר איתו. מצד שני הצלתי את החברה בבעיה מול הלקוח
- ▶ ההחזרה: שומעים צדדים של הסיפור מנקודת הראות של המנהנדסת. שומעים את הצד של המנהל. שומעים חברים לעבודה שמספרים כמה היא טובה ואם יש מישהו שמגיע לו העלאה זה היא.
- ▶ השיתוף: חברים משתפים בסיטואציות דומות ואיך הסתיימו. מקבלים השראה זה מזה



עקרונות תאטרון פלייבק טיפולי

הרחבת הנאראטיב ➤

המיכל התומך ➤



תיאטרון פלייבק טיפולי: מעבר לאימפרוביזציה

▶ לתאטרון פלייבק טיפולי אותם רכיבים חיוביים כמו אימפרוביזציה ובנוסף:

▶ אלמנטים אישיים שחסרים באימפרוביזציה

▶ סוגי חשיפה חדשים:

▶ המוכנות לספר את הסיפור השלי

▶ לחשוף צדדים פגיעים של האישיות

▶ להביע את דעתי האותנטית לגבי סיפורו של האחר

▶ שלב השיתוף מאפשר לנו לעבד מחדש תחושות ומחשבות

▶ ברמת בתוכן

▶ בכאן ובעכשיו


▶ עד כמה הביקורת העצמית יעילה עבורי?

▶ סימפטומים פיזיולוגיים: עד כמה הבחינו בכך שקולי רעד? האם הצלחתי לתפקד למרות זאת.

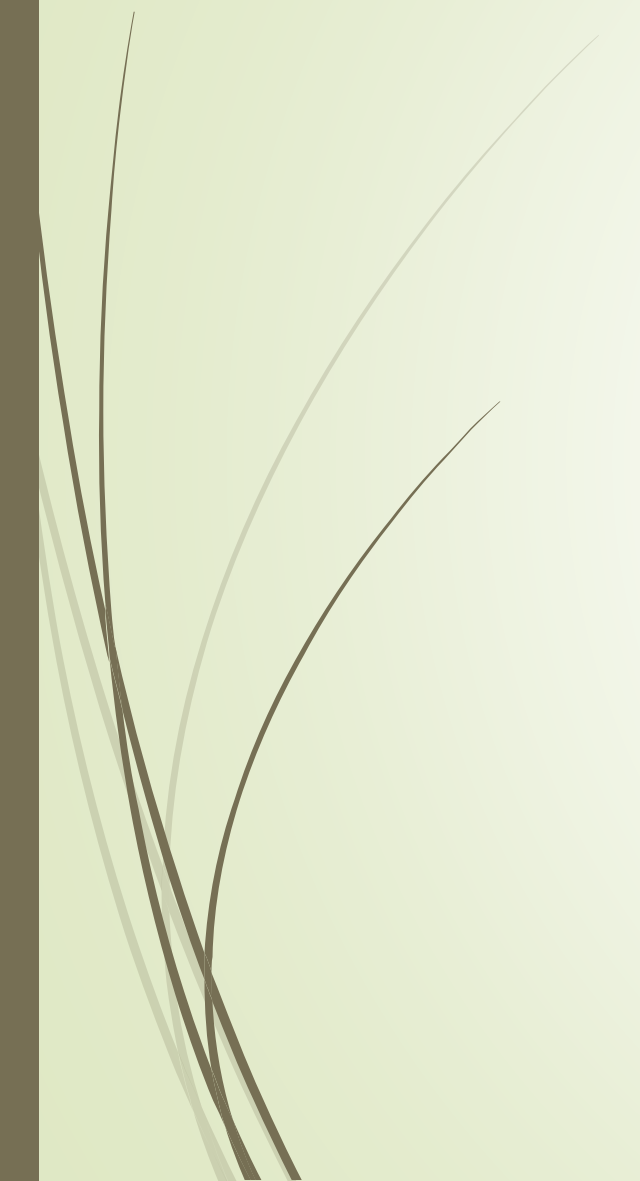
▶ מה המטרות שלי בסיטואציה?

▶ מה הציפיות האמתיות ממני והאם אני מסוגל לעמוד בהן

▶ הערכה מחדש של הסיכוי שאטעה, מהי טעות חברתית ומה המחיר שמשלמים על טעויות.



שיחת קבוצה

- ▶ לא מובנית
 - ▶ חקירה ובדיקה של מערכות היחסים בתוך הקבוצה
 - ▶ חשיפה עצמית ופידבק:
 - ▶ להביע את עצמי
 - ▶ לשמוע מה אחראים חושבים עלי - לראות שאני מסוגל לכך
 - ▶ למידה בין אישית
- 

סיכום

- ▶ אנחנו פה בשביל לעזור לכם להתגבר על חרדה חברתית
- ▶ אל תהססו להתקשר ואלינו ולבקש עזרה
- ▶ תוכלו למצוא מגוון מקורות עזרה עצמית ומידע באתר המידע שלנו
- ▶ יש לנו קבוצות מסוגים שונים - אם אתם מחפשים קבוצה - תמצאו אחת שמתאימה אצלנו. אנחנו מחפשים מטפלים בעלי רקע בדרמה תרפיה להקמת קבוצה בירושלים ומחוץ לאזור המרכז
- ▶ אם אתם רוצים טיפול פרטני - יש לנו פסיכולוגים עם ניסיון רב בתחום. מטפלים שמעוניינים להצטרף מחמנים ליצור קשר

תודה

