



מכון "דרכים" מכון לפסיכותרפיה ופסיכולוגיה שימושית

**שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי,
הדיבוב הפסיכולוגי,
ואלבום תמונות קבוצתי
- עקרונות ומעשה.**



דיבוב לאחר אירוע טראומטי – רקע היסטורי

**התחקיר לאחר אירוע טראומטי הוא פרוצדורה ששרשיה
בהליך הידוע בשם:**

“תחקור היסטורי קבוצתי” Historical group debriefing
**אשר פותח ויושם על ידי ההיסטוריון הראשי של צבא היבשה
האמריקני, הגנרל ס.ל.א. מרשל, לאחר תום מלחמת העולם
השנייה.**



דיבוב לאחר אירוע טראומטי – רקע היסטורי

מרשל ואנשי צוותו ערכו תחקירי קרבות בהם המשתתפים מסרו את גירסתם, כפי שזכרו אותה, בצורה כרונולוגית ובאווירה אוהדת ולא שיפוטית. את העדויות והמידע שנאסף, הם שאפו לגבש לכלל תמונת על קוהרנטית. מרשל מצא כי הליך התחקור תרם להעלאת המוראל אצל רבים ממשתתפיו, והביא לשינוי חיובי בגישתם באשר לתוצאות הקרב.



מנגנוני התייחסות לאחר אירוע טראומטי

מתוך התחקיר ההיסטורי התפתחו מספר מנגנוני התייחסות לצוות לאחר אירוע טראומטי.

כל הטכניקות הן מנגנוני מניעה שניונית, כלומר התייחסות לכלל הנחשפים על מנת למנוע תחלואת PTSD ותחלואה נלווית.

טכניקת שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי.

טכניקת הדיבוב הפסיכולוגי

טכניקת אלבום התמונות הקבוצתי

קווים מנחים לטכניקת שיחת צוות לאחר אירוע טראומטי



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי

שיחת הצוות הינה תחקיר מקצועי הנהוג בכל יחידה תפקודית, ומטרתה היא ללמוד על התנהגות בעלי התפקידים בעת האירוע, ולהפיק לקחים מלמידה זו.

לפיכך, מטרתם של "הקווים המנחים לשיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי", אינה להפוך את שיחת הצוות להתערבות פסיכולוגית טיפולית, אלא לסייע למנהל התחקיר לבצעו עם אפקט פסיכולוגי מיטבי, בנוסף למטרות הלמידה והפקת הלקחים.



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי - מטרות

- בירור ההתרחשויות באירוע, על מנת ליצור תמונה שלמה ורציפה הכוללת את כל הפעולות שנעשו על ידי כלל אנשי הצוות. מילוי "חורי הזיכרון" במידע עובדתי ולא בחרושת שמועות בלתי מבוססות.
- הסקת מסקנות והפקת לקחים מקצועיים מן האירוע.
- יצירת תחושת מסוגלות מקצועית, חוסן עצמי וצוותי, במקביל לחיזוק האמון במנהיגותו של המנהל.
- מתן אפשרות לביטוי מחשבות ורגשות באווירה מקבלת ולא שיפוטית.



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי- מאפיינים

- ▶ שיחת הצוות תיערך תמיד בקבוצה אורגאנית- פונקציונאלית, אשר עבדה בעבר ביחד ותמשיך גם בעתיד לעבוד יחד.
- ▶ שיחת הצוות תונחה על ידי המנהל/מפקד המקצועי, על פי העיקרון שניסח מרשל:

If he is fit to lead them in battle,
He is fit to lead them in reliving the
battle experience.



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי- מאפיינים

- ▶ שיחת הצוות תתבצע על בסיס ההפרדה בין עובדות לבין רגשות, מחשבות ותגובות פיזיולוגיות.
- ▶ תורמת להגברת הלכידות של היחידה התפקודית.
- ▶ השיחה תתבצע קרוב ככל האפשר לסיום האירוע.
- ▶ המיקום לשיחת הצוות יהיה בחדר נטול סיכון קיומי, המצוייד בכיבוד קל ובשתייה. משכה יהיה בין שעה לשעתיים.



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי- ההנחיה

- למנהל התחקיר מספר תפקידי מפתח מעבר לתפקידיו המקצועיים:
- לגבש במוחו תמונת על מתוך העדויות של המשתתפים.
- ליצור אוירה מקבלת ומגינה בקבוצת השיחה.
- לנרמל את תגובות המשתתפים.
- לשדר ציפיה להמשך תפקוד תקין וחזרה לשגרה.
- לאתר פרטים בסיכון לפתוח תגובת דחק, לעקוב אחריהם ולהפנותם ליעוץ מקצועי במידת הצורך.



שיחת הצוות לאחר טראומטי - מבנה



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי –

שלב הפתיחה

על הפתיחה להבהיר את מטרות השיחה ואת כלליה.
מנחה השיחה יציין את האירוע הספציפי אליו מכוונת
השיחה ויתן אומדן משוער למשכה.

כללי השיחה: "על כל משתתף לדבר בשם עצמו ובלשון ,
יחיד, תוך שמירה על סודיות הנאמר בקבוצה ומתוך
גישה אוהדת ולומדת ולא ביקורתית. דבר מן הנאמר
בשיחה לא ישמש כנגד אומרו בשלב מאוחר יותר. מי
שירצה להמשיך לדבר עימי בתום השיחה, מוזמן."



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי - מבנה

לשיחת הצוות שלושה שלבים:

- שלב הפתיחה - כ 10 דקות. (פחות אם לא מדובר בשיחה

ראשונה. יש לקיים שלב זה תמיד.)

- שלב הדיון באירוע - כ 30 דקות, בהתאם למספר

המשתתפים, מורכבות האירוע וליחסים הקודמים בצוות.

- שלב גיוס הכוחות והסיכומים - כ 30 דקות.



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי –

שלב הדיון באירוע

סבב ראשון

כל אחד מן המשתתפים יספר בתורו על ההתרחשויות באירוע ועל פעולותיו שלו במהלכו.

מנהל התחקיר ישאל שאלות אודות עובדות ומידע על מנת לקדם את הסבב.

במידה ואנשי הצוות ידווחו על שגיאות בפעולותיהם, יש לעודדם להציע את המהלך שהיה מתאים יותר או לסתור את התיוג של הפעולה כשגיאה, על רקע המידע שעמד לרשותם בעת ביצועה.



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי –

שלב הדיון באירוע

**ההתייחסות והביטוי הרגשיים הם טבעיים לשלב זה ויש
לאפשרם תוך שמירה על הפרדה בין עובדות לרגשות
ומחשבות, ומתן תמיכה והכלה.**

**במידה ועלו פערים בין התאורים מנקודות המבט השונות,
יש לנסות ליישבם בעזרת תמונת העל שהתגבשה ברוחו
של מנהל התחקיר. אם עדיין יוותרו פערים יש להבין כי
לא תמיד יש רק "אמת אחת".**



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי –

שלב גיוס הכוחות והסיכומים

שלב גיוס הכוחות

מנהל התחקיר יפתח את הסבב השני בשאלה: "מהם הדברים החשובים שעשית באירוע או למדת ממנו?"
במידה והמשתתף אינו מוצא דבר טוב כזה, על מנהל התחקיר להציע לו אפשרות, מתוך היכרותו האישית, או על בסיס נסיון עברו ומסבב העדויות הראשון.
ניתן לעודד את ההתייחסות החיובית של הקבוצה אל הפרט.



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי – שלב גיוס הכוחות והסיכומים

על מנהל התחקיר לחזק את ההתמודדות החיובית (הן תפקודית והן רגשית). התמודדות פחות אדפטיבית מזמינה תיקון שגיאות ברמת הנוהל והביצוע ומיתון תחושות של כשלון, אשמה או אכזבה ברמת הרגש.

לפני שלב הסיכומים יש לאפשר לצוות לשאול שאלות.



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי –

שלב גיוס הכוחות והסיכומים

שלב הסיכומים

בשלב זה יש להפנות את הקשב של המשתתפים אל העתיד!

- לפרט תכניות שגרה וחירום של היחידה.
- להתרכז במשימות הצפויות לצוות בתקופה הקרובה.
- להדגיש את הערכים והנורמות המצופים מן הצוות, כמו גם את משמעות התפקודית של פעולות הצוות וחשיבותה.
- לשבח את עבודת הצוות.
- לשלח אותם לשנת הליל או לשגרת היום.



שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי היא מנגנון בעל חשיבות עצומה לשימורו של המשאב האנושי



טכניקת הדיבוב הפסיכולוגי

Psychological debriefing



דיבוב (debriefing) בעקבות אירוע טראומטי

פסיכולוגי

הדיבוב הפסיכולוגי נתמך על ידי המימצאים שנתגלו בתחקיריו של הגנרל מרשל, ובשנת 1977, הומלץ על ידי צוות המשימה לקווים מנחים בטיפול בנפגעי הפרעת הדחק הפוסט טראומטית, שנוסד מטעמה של החברה הבינלאומית לחקר דחק טראומטי, כפרוצדורה של מניעה שניונית – כלומר כהליך המומלץ ליישום לאחר אירוע טראומטי.



דיבוב פסיכולוגי (debriefing) בעקבות אירוע טראומטי

- אירועים טראומטיים, מטיבם, מציפים את התודעה בגירויים חושיים, אשר יוצרים את הזיכרונות הטרואומטיים.
- אלו, מאוחסנים כתמונות חזותיות, קולות, ריחות ורגשות בלתי מעובדים. עיבודם המילולי יכול להפחית דחק ע"י:
- ▶ בניית תרחיש רציף, מובן ומוסכם אשר ניתן לאחסנו בזיכרון. (אנקפסולציה).
 - ▶ סיוע באינטגרציה של רישומי חוויה מנותקים.
 - ▶ הוספת ידע ובניית הסתכלות רחבה יותר של האירוע המצמצמת את הפער בין זווית המבט האישית הצרה לתמונה הכוללת.



הדיבוב משרת את נפגעי טראומה:

- ▶ **מסייע בוויסות הרגשי ע"י הזדהות עם כוחות הקבוצה או המנחה.**
- ▶ **מאפשר בניית סכמות קוגניטיביות להטמעת האירוע.**
- ▶ **מאפשר ללמוד דרכי התמודדות על ידי חיקוי או תרגול.**
- ▶ **מסייע בפיתוח נרטיב קוהרנטי של מה שהתרחש.**
- ▶ **מאפשר התערבות בנרטיב ע"י סיוע בשיקום הרצף של האדם כמסתגל וכמתמודד.**
- ▶ **מאפשר תהליך הקהייתי על ידי חסימת ההימנעות.**
- ▶ **מסייע בנוורמליזציה ובגיבוש מערכות תמיכה.**



העמדה הבסיסית ביחס ל CISM : Critical incident stress management

▶ המשתתפים בדיבוב הם אנשים נורמאליים שחוו אירוע קשה.

▶ זהו אינו טיפול נפשי.

▶ מדובר בתחזוקה נבונה של המנגנון הנפשי לאחר אירוע קשה.



פיתוח התערבות CISM : איפיוני הקבוצה ?

- ▶ יחידה פונקציונאלית שנחשפה לאירוע קשה.
- ▶ יחידה אורגנית, אשר כולה או חלקה, נחשפו לאירוע.
- ▶ כלל הנחשפים לאירוע, גם אם אין קשר קודם ביניהם.
- ▶ גודל הקבוצה 3-40 איש.
- ▶ אופטימום 10-20.
- ▶ רצוי שמנהלי/מפקדי היחידה ישתתפו בתהליך.
- ▶ אסורה הכניסה על אמצעי התקשורת.



פיתוח התערבות CISM : מתי?

- ▶ 72-8 שעות לאחר האירוע (אבל, כעיקרון, מוטב מאוחר מאשר לעולם לא).
- ▶ לאחר שהמשתתפים בדיבוב השלימו חסכים ביולוגיים (מנוחה, מזון, שתייה) .
- ▶ במהלך הפוגה באירוע או לאחר סיומו.
- ▶ האירוע אורך 2-3 שעות, תלוי בגודל הקבוצה.
- ▶ ניתן להסתפק ב defusing, במידה ויש הגבלה בזמן, ולערוך דיבוב מלא כשיסתייע הדבר.



פיתוח התערבות CISM : היכן?

▶ מקום ניטרלי באופן רגשי, מבודד יחסית מגירויי האירוע, מגורמים מסיחי-דעת או מחשיפה לסקרנים.

▶ מוגן מפגעי מזג האוויר.

▶ יש לדאוג שיהיה מקום לכולם בסידור מושבים מעגלי.

▶ דרושה תאורה שתאפשר לכל אחד לראות את כולם.



פיתוח התערבות CISM : כיצד?

- ראשית, עובר מנחה הדיבוב על כללי היסוד:
- ▶ כולם מחויבים לכללי הסודיות: לא מדברים מחוץ לקבוצה על מה שנאמר בה.
- ▶ אין הפסקות מתוכננות אך משתתפים רשאים לעזוב לפרקי זמן קצרים ע"פ הצורך.
- ▶ איש אינו מחויב לדבר אבל השתתפות היא רצויה.
- ▶ מי שמדבר, על עצמו הוא מדבר, ולא בשם אחרים.
- ▶ השיח מתנהל בלשון יחיד נוכח ולא בלשון רבים.



פיתוח התערבות CISM : כיצד?

- ▶ כולם שווים בזמן הדיבוב ואין הבדלי דרגה או מעמד.
- ▶ אין מקום לניתוח ביקורתי של מה שהיה אלא לשיחזור היסטורי של מה שאירע.
- ▶ הפקת לקחים תעשה במועד אחר. כאן מחפשים עובדות ולא אשמות.
- ▶ אין להשתמש ברגשות המובעים ע"י הדובר כנגדו.
- ▶ מנחי הדיבוב יהיו זמינים לאחר הפגישה לשיחות המשך.
- ▶ המנחים עשויים לפנות בתום הדיבוב מיוזמתם לחלק מהמשתתפים כדי להציע להם סיוע נוסף.



ל CISM יש 7 שלבים :

1. שלב קדם משברי שבו משפרים מיומנויות התמודדות עם דחק ומצטיידים במידע מקדים.
2. Demobilization - שחרור צוות החירום מפעילות: יעוץ הדרכה והכוון לצוותי ההצלה, לאירגונים ולציבור.
3. Defusing -הרגעה ראשונית (כ- 12 ש' מתום האירוע) ובו מארגנים את הנחשפים ביותר בקבוצות קטנות כדי לסייע בבקרת תסמינים.
4. Debriefing - דיבוב (1-7 ימים מן הפגיעה) ובו מסייעים בעיבוד והטמעת האירוע תוך איתור הפגועים ביותר.



ל CISM יש 7 שלבים :

5. **CRISIS INTERVENTION התערבות במשבר פרטנית**
איתה ניתן לבצע על פי הצורך, בכל עת, לשם התערבות עמוקה יותר או לשם להפניה הלאה.
6. **CISM משפחתי וייעוץ ארגוני לצורך שיפור תהליכי התקשורת והתמיכה בתוך המערכת, שיפור ההחזרה לתפקוד תקין או הפניה להמשך טיפול.**
7. **מעקב לצורך הערכה, שיפור מיומנויות או הפניה להמשך טיפול**



שיחזור קבוצתי של אירוע

Critical incident stress debriefing



CISD – שיחזור קבוצתי של אירוע

Critical incident stress debriefing

מטרה: ביצוע שיחזור של האירוע לפרטיו המסודרים בסדר כרונולוגי לאורך "ציר זמן היסטורי". השיחזור יעשה דרך הביטוי של זויות ונקודות המבט הפרטיות להכללה המתקבלת מצירוף הסיפורים של כל המשתתפים לתמונת על שלמה. באופן זה, לפרט תהיה את זווית המבט שלו במקביל לתמונת העל.



CISD – דיבוב קבוצתי של האירוע

שלב בירור העובדות

- ▶ **המנחה מבקש מהמשתתפים להתחיל מבראשית, לפני התרחשות האירוע ולתאר את השתלשלות האירועים עד לתחילתו.**
- ▶ **האדם הראשון שהיה מעורב באירוע נשאל כיצד הוא החל, מה היה תפקידו, מה ראה, שמע, הריח, מישש, טעם?, מה עשה: צעד אחר צעד.**
- ▶ **משתתפים אחרים מוזמנים להוסיף את נקודת המבט שלהם כשסיפורו של הדובר הראשון מגיע אל התנסותם וגם הם מתבקשים לתאר בפרוטרוט את מה שראו, חוו, ועשו.**



CISD – דיבוב קבוצתי של אירוע

בירור העובדות

- ▶ **המנחה מזמין את מי שאינם מצטרפים ספונטאנית לספר את קורותיהם באותה עת (בלי ללחוץ או לאלץ).**
- ▶ **אם מתגלים חילוקי דעות ביחס למה שאירע ומתי (לא "מדוע?" אלא "מה?") המנחה מנסה לתחקר משתתפים נוספים עד לישוב המחלוקת וקבלת גרסה מוסכמת (או הבהרת ההבדלים בזיכרונות).**
- ▶ **חשוב שכולם יסיימו את הדיבוב תוך שיש להם תמונה ברורה ככל האפשר על מה שהתרחש.**



CISD – דיבוב קבוצתי של אירוע

מחשבות, תגובות גופניות, רגשות

- ▶ חברי הקבוצה מתבקשים לספר אילו מחשבות היו להם בזמנים קריטיים שונים במהלך האירוע ולאחריו.
- ▶ חברי הקבוצה מתבקשים לספר אילו רגשות עלו בהם בזמנים קריטיים שונים במהלך האירוע ולאחריו.
- ▶ המנחה מדגיש שהרגשות המבוטאים ראויים להקשבה ולכבוד. הוא מעודד את המשתתפים לשתף בתגובותיהם לחלק הקשה ביותר באירוע.



CISD – שיח קבוצתי על תסמיני דחק נפוצים

המנחה מבקש מהקבוצה לתאר כיצד הגיב גופם לגירויים שקדמו לאירוע, במהלכו, ולאחריו.

▶ המשתתפים נוכחים לדעת כי לרבים תגובות גופניות דומות, ורבים מגיבים בתגובות הומור של הקלה.

▶ תסמינים שכיחים הם מצוקה גסטרואינטסטינאלית, השתנה מרובה, פגיעה בשליטה בסוגרים, הלמות לב, קוצר נשימה, כאבי שרירים, גב, צואר וראש, רעד, דריכות קופצנות והבהלות יתרה ועוד.

▶ כמו כן, נדודי שינה, סיוטי לילה, פולשנות זיכרונות, קשיי ריכוז, קשיים בזכירת פרטים, ורוגזנות.



CISD – דיבוב קבוצתי של אירוע

מחשבות, תגובות גופניות, רגשות

בחשיפה של מחשבות ורגשות בעקבות אירוע קריטי

עולים נושאים משותפים. למשל:

▶ **כעס על צוותי ההצלה שהגיעו מאוחר מדי.**

▶ **כעס כלפי רמה ממונה (הנהלה, מפקדים).**

▶ **כעס על אחרים שלא סייעו די.**

▶ **האשמה עצמית או האשמת אחרים בנוגע למשתנים**

שהיו, בעצם, מחוץ לשליטה.



CISD – דיבוב קבוצתי של אירוע

מחשבות, תגובות גופניות, רגשות

▶ במקרה של מחדלים, או אבדנים, ניצולים רבים חשים אשם על שלא עשו יותר למניעת הטעויות.

▶ לפעמים ניצולים חשים אשם על עצם הישארותם בחיים. (אשמת הניצול).



CISD – שיח קבוצתי על תסמיני דחק נפוצים

**המנחה מדגיש כי כל התסמינים והרגשות הללו הם:
▶ תגובות נורמאליות למצב לא-נורמאלי אליו נחשפו.**

▶ שהשינויים הללו עלולים להמשך זמן מה, אבל...

▶ יש לצפות שיחלפו מאליהם לאורך טווחי זמן מוגדרים.



CISD – דיבוב קבוצתי של אירוע

מחשבות, תגובות גופניות, רגשות

▶ השיתוף בקבוצה מאושש את האוניברסאליות של תגובות הדחק והאשם המדווחות, ובכך מביא להקלה.

▶ תחקיר עובדתי אודות מה שאירע מאפשר למשתתפים לפתח פרספקטיבה הולמת אודות שאלות של אחריות וחופש הפעולה האמיתי שהיה להם.



CISD – שיח קבוצתי על תסמיני דחק נפוצים

מודולה פסיכו-חינוכית על דחק והתמודדות עמו:

▶ לעבור על אסטרטגיות התמודדות עם לחץ.

▶ ללמד טכניקות הרפיה והבניה הכרתית.

▶ לדבר על תהליכי אבל ושכול נורמאליים.

▶ לתרגל טכניקות שליטה בכעס.

▶ מסירת מידע וצפי למהלך דעיכת התסמינים לאורך ציר

הזמן.

▶ עידוד לפניה לעזרה במקרה של תסמינים עקשניים או

חוזרים.



CISD – דיבוב קבוצתי של אירוע

מחשבות, תגובות גופניות, רגשות

- ▶ השיחה עשויה לסייע בשינוי משמעות האירוע עבור המשתתפים, לחזק את לכידות הארגון ולשפר את היחסים בתוכו.
- ▶ מונע אלימות מילולית והתמקדות ב"שעיר לעזאזל" בקבוצה.
- ▶ מונע התעלמות ממצוקה, אי-הבנות.
- ▶ מאפשר הכלה של הרגשות בקבוצה.

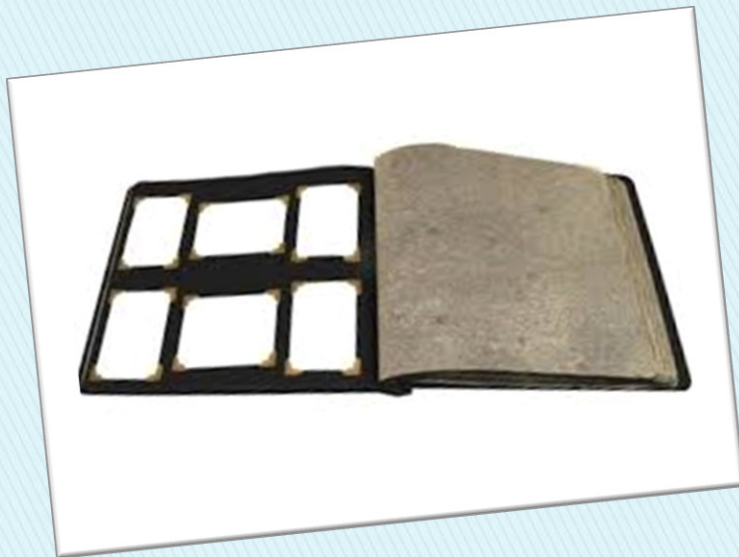


CISD – סיכום הדיבוב הפסיכולוגי

- ▶ **המנחה יכול לחלק מספרי טלפון של גורמים בארגון או בקהילה היכולים לספק שירותי מעקב ותמיכה (כמו עובד רווחה בארגון, רב הקהילה, מפקד/מנהל, אחות בארגון, קווי חירום טלפוניים, וכו').**
- ▶ **מספרי טלפון של תחנות בריאות נפש ומטפלים מהקהילה המתמחים בטראומה.**
- ▶ **מספרי הטלפון של צוות הדיבוב הפסיכולוגי.**



טכניקת אלבום תמונות קבוצתי



טכניקת אלבום תמונות קבוצתי

- ▶ אלבום תמונות קבוצתי הוא טכניקת debriefing מאוחר אשר פותחה על ידי יורם בן יהודה, יושמה בקבוצות חיילים במבצע חומת מגן, ומאז נוסתה בהצלחה במגוון קבוצות.
- ▶ ההתוויה לטכניקה זו קשורה במרחק זמן מן האירוע הטראומטי (בין כחודשיים ועד בכלל) ובאופי הקבוצה, בין אם מדובר בקבוצה אורגנית אשר חוותה את אותו אירוע טראומטי או קבוצה אורגנית שחבריה חוו אירועים טראומטיים שונים או אם מדובר בקבוצה שחבריה חוו את אותו אירוע טראומטי אך אינם משתייכים ליחידה אורגנית אחת ולבסוף, קבוצה שחבריה חוו אירועים שונים והם גם אינם חלק מיחידה אחת.

טכניקת אלבום תמונות קבוצתי

חשוב להבחין את טכניקת אלבום התמונות הקבוצתי מטכניקות קבוצתיות אחרות : שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי ודבריפינג פסיכולוגי. מנגנון שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי מיועד להפקת לקחים באווירת למידה ולשם שימור כוח האדם. טכניקה זו מנוהלת ומיושמת על ידי מפקד/מנהל הקבוצה. הדבריפינג הפסיכולוגי מיושם על ידי אנשי מקצוע ומטרתו להבנות את האירוע בראיית על (זמנית ומרחבית) מתוך סך זוויות המבט הפרטניות. ראייה זו כוללת גם את היבט הרגשי והמחשבתי. טכניקת אלבום התמונות הקבוצתי מיושמת על ידי אנשי מקצוע ומטרתה להביא את רשמי החושים לקידוד מחדש ולאחסנם כזיכרונות.

טכניקת אלבום תמונות קבוצתי

- ▶ הטכניקה נשענת על ההבנה כי בני אדם מקודדים אירועים וחויות או בקוד החושי או בקוד הוורבאלי.
- ▶ זהו עניין של סגנון ופרה-דיספוזיה.
- ▶ במובן זה, חוקרי מז"פ, לדוגמא, המתעדים זירה, בד"כ מקודדים אותה בתודעתם בקוד הוורבאלי: "נמצא גבר בשנות הארבעים לחייו, ירוי...".
- ▶ כך גם שאר מקצועות הנחשפים באופן קבוע.
- ▶ הקידוד הוורבאלי הוא חסכוני ומנטרל את הרכיב הרגשי ולכן מגן על הנחשף מפני פיתוח תסמיני טראומה.

טכניקת אלבום תמונות קבוצתי

- ▶ במקרים נדירים יותר, כך מדווחים אנשי מקצוע הנחשפים באופן קבוע למראות קשים שבהם הנפגע הוא או ילד או מכר, יתכן מעבר חד ולא רצוני לקידוד חושי ובו רשמי החושים מקודדים כמראות, קולות, מגע, ריחות ועוד.
- ▶ כך נוצרת התשתית של הפלשבק, אשר הינו חושי ולא ורבאלי.

טכניקת אלבום תמונות קבוצתי

הבנה זו מאפשרת לגזור את אחד המאפיינים של טכניקת אלבום תמונות קבוצתי : לעזור לפרט לתאר את התמונות המשמעותיות, או את המראות הקשים, את הפלשבק, במילים.

בעצם, להעביר את רשמי החושים לקוד הוורבאלי ובכך לקודד את החוויה הטראומטית בתודעה מחדש.

התנועה בין הקידוד הוורבאלי לקידוד החושי יכולה להיות מומחשת באנלוגיה לקריאת תיאור בספר. אם התיאור כתוב היטב, יכול הקורא לדמיין את המציאות המתוארת.

אלבום תמונות קבוצתי - פרוטוקול

הטכניקה כוללת תרגיל היכרות קצר, הצגת המנחים, הגדרת מטרות המפגש הקבוצתי וכלליו.

אחר כך, **סבב ראשון** סביב השאלה מה קרה לך מאז האירוע הטראומטי? כיצד השפיע עליך? מהן הבעיות בגיבן הגעת? מה אתה סוחר אתך מאז?

סבב זה אוסף את התסמינים וההשלכות התפקודיות ומייצר הבנה לצד נורמליזציה של ההשפעות לצד תחושה בין חברי הקבוצה שהם לא לבד, שיש עוד הסובלים מאותם התסמינים.

אלבום תמונות קבוצתי - פרוטוקול

בסבב הבא, המנחה מבקש מכלל החברים את התמונות המשמעותיות, לאו דווקא טראומטיות, שנחקקו בזיכרון. המנחה מבקש לאסוף את כל התמונות אל תוך אלבום תמונות קבוצתי דמיוני.

הוא מבקש מן הפרט שיתאר אותן באופן חי בו כל חברי הקבוצה יוכלו לראות ולשמוע, ולהשיג בכל חושיהם את החוויה.

המנחה מבקש מן החבר שיתאר את השתלשלות האירועים ואת האנשים שנכחו באותה תמונה משמעותית. את המחשבות והרגשות שלו, את התחושות הגופניות.

אלבום תמונות קבוצתי - פרוטוקול

הקשבת הקבוצה היא חיונית.

כאשר המנחה מרגיש כי הצליח לראות ולחוש את התמונה המשמעותית, הוא מבין כי החבר הצליח לתאר את החוויה במילים בצורה טובה ובעצם, הצליח לקודד מחדש את החוויה שאין לה מלים, בקוד הוורבאלי.

על מנת לעזור לפרט להעביר את החוויה בצורה טובה, המנחה יכול לקדם את התיאור דרך שאלות הנוגעות להרגשתו, למחשבותיו ולתחושות הסומאטיות בנקודת הזמן ולאורך ציר הזמן.

אלבום תמונות קבוצתי - פרוטוקול

כאשר החוויה מומחשת, המנחה "נוטל" את התמונה שהופקדה בידיו ומשבצה באלבום התמונות הדמיוני שהוא מופקד עליו. ניתן לקיים גם סבב של תמונה משמעותית טובה על מנת ל"סיים" את החוויה בטוב.

אז, לאחר אתנחתא קלה דרך המילה תודה, או שתיקה קלה, ניתן להעביר את הדיבור לחבר הבא.



אלבום תמונות קבוצתי - פרוטוקול

בדרך כלל, בין אם החברים נכחו באותו אירוע ספציפי ובין אם לאו, יש הדהוד חזק בתיאורים ולא נדיר למצוא באותה הקבוצה מספר אנשים עם אותה תמונה משמעותית.



הדהוד אחר יכול להיות לרגשות של חוסר אונים ואימה ועוד.

אלבום תמונות קבוצתי - פרוטוקול

- ▶ עם תום הסבב הזה, ניתן לקיים סבב נוסף, פתוח יותר הנוגע לשאלה מה מכל המתואר נשאר,
- ▶ איך הוא משפיע על החיים (בסיס לחיפוש משמעויות)
- ▶ וכיצד, מניסיונו וניסיון עברו הוא מתמודד עם הדברים.
- ▶ סבב זה מזמין התייחסויות של החברים לקבוצה ושיתוף מניסיונם.

אלבום תמונות קבוצתי - פרוטוקול

- ▶ בתום התהליך, המנחה "אוסף" את הדברים, מעצים את החברים באמצעות פידבק וצפיה להמשך חייהם ומעביר מידע פסיכוכינוכי ונורמליזציה.
- ▶ השלב האחרון, יכול לכלול הפגה גופנית קצרה או סגירה אחרת כמו נשימות או הומור, בהתאם לאופי הקבוצה ולנטיות לבם של המנחים.

אלבום תמונות קבוצתי - פרוטוקול

