

## התערבות טיפולית מרחוק בימי קורונה

בימים אלה, של מתח, לחץ והרבה מאוד אי-ודאות, התערבות מרחוק מאפשרת לנו לשמור על הרצף הטיפולי, להעניק סיוע לאלה שזקוקים לו, וכך להתגבר על מגבלות המרחק הפיזי הנדרש מאיתנו כיום.

אפשרות זו תקפה גם במצבי חירום אחרים, כגון מצב ביטחוני שאינו מאפשר מפגשים.

### התערבות מרחוק

התערבות מרחוק יכולה להיעשות באמצעות הטלפון או באפליקציה כמו Zoom או Skype, בהפעלת מצלמה או בלעדיה, בהתאם לצרכים ולהעדפות של המטופל והמטפל.

### יתרונותיה

- ❖ ניתן לעשותה כמעט בכל מצב.
- ❖ מאפשרת קשר אישי בין המטופל למטפל.
- ❖ מייצרת רמת קשב גבוהה.
- ❖ מתאימה לאנשים שאינם ניידים.
- ❖ מאפשרת שיח במקום בטוח ומוכר למטופל.

### איך להתכונן לשיחה מרחוק

- ❖ לארגן מקום שקט, עם פרטיות וללא הפרעות.
- ❖ לוודא שהמחשב או הטלפון מוכן וטעון.
- ❖ לערוך היכרות מוקדמת עם התוכנה או האפליקציה שבה משתמשים לשיחה.
- ❖ לוודא שגם המטופלים שלנו יודעים כיצד להשתמש בה.
- ❖ לקבוע מראש: מקום, שעה, מסגרת הזמן של הפגישה, שעת התחלה וסיום.
- ❖ לסדר את הסטינג של הפגישה ולוודא שהרקע של הצילום סולידי, ללא אלמנטים מושכי תשומת לב.

### פרוטוקול התערבות מרחוק – מבוגרים (בימי קורונה)

- ❖ לברר עם המטופלים מה היו רוצים להפיק מהפגישה.
- ❖ מה ייחשב בעיניהם לפגישה מוצלחת?

### חיזוק וחיבור למשאבים: אישיים/משפחתיים/קהילתיים

- ❖ מה עוזר להם להירגע?
- ❖ מה עזר להם בעבר?
- ❖ מה גורם להם כרגע הנאה/שמחה?
- ❖ מה הדבר שהם הכי אוהבים לעשות?
- ❖ לחזור ולהדהד את מה שנאמר שוב ושוב.
- ❖ להזכיר את הכלים שעוזרים: נשימות, תנועה, צמצום חשיפה לתקשורת, קביעת סדר יום.
- ❖ לחבר לכלים שכבר רכשו, כגון תרגילים, טכניקות הרגעה, תובנות.
- ❖ לשים דגש על כך שהמצב זמני.
- ❖ לשאול אילו דברים שעשו בתקופה הזאת נחשבים בעיניהם להצלחה.
- ❖ למשל: הצלחתי ללמוד קורס אינטרנטי, סידרתי אלבום תמונות וכו'.
- ❖ איזו הזדמנות התקופה הזאת יכולה להוות עבורכם?

- ❖ למשל: סידרתי מגירות, יש לי זמן לעצמי, קראתי ספרים, ניקיתי את הבית וכו'.
- ❖ לחזור על המילים "כשאסיים קריאה של ספר אחד, אדע שהרווחתי משהו בתקופה הזאת".



- ❖ הבנה שאנחנו לא לבדנו:
- ❖ לשאול: מי גורמי התמיכה שיש בסביבתך? למי את/ה משמשת מקור תמיכה?
- ❖ איך נראית התמיכה שאת/ה מקבל/ת?

לדוגמה: אני משוחח/ת עם ההורים מדי יום, אנחנו תומכים זה בזה.

#### סיכום הפגישה

לסכם את הנאמר בפגישה: לחזור על כל המשאבים שהמטופלים התחברו אליהם, לחזור על מה שעוזר להם, להזכיר את מקורות התמיכה שלהם, לציין מה עושה להם טוב, מה הכלים שהם יכולים להשתמש בהם ומה הסימנים שיראו להם שהם מצליחים. לבדוק אם תנאים פגישת המשך, ואם כן – לקבוע מועד לפגישה. במידת הצורך, להפנות למוקדי מידע של קופות החולים, למשרד הבריאות או לשירותי הרווחה.

#### התערבות מרחוק למשפחות עם ילדים

עיקר ההתערבות תהיה בהדרכת ההורים. בחיזוקם ובמתן לגיטימציה לקושי האובייקטיבי. ניתן "לפגוש" על המסך את כל המשפחה באופן חד-פעמי או לזמן קצר, לפני שממשיכים עם ההורים בהדרכה, כדי לשמור על "נוכחות" המטפל במשפחה ועל הרצף הטיפולי. מומלץ לערוך סבב בין בני המשפחה: הם יספרו מה הם מרוויחים מהשהות המשותפת, מה גורם לכל אחד מהם הנאה ושמחה, אילו דברים חדשים גילו זה על זה וכו'. חשוב לחזק את הכוחות, את התפקוד ואת השימוש במשאבים ובכלים שכבר יש ברשותם. אם עולים קשיים ומצוקות, ניתן להזכיר את הכלים שרכשו, להדגיש את מעגלי ההגנה סביב הילדים, ובעיקר – לחזק את יכולות ההורים לשמור על הילדים ולסייע להם. חשוב שהורים יעזרו לכל אחד מבני המשפחה לשמור על מרחב עבור עצמו, שכן עודף זמן משותף עשוי להביא למתח ומריבות. כמו כן, חשוב שההורים יחלקו זמן איכות לכל ילד בנפרד.

#### הדרכת הורים בהתערבות מרחוק

- ❖ לשים דגש על כך שמדובר במצב זמני.
- ❖ לחזק ולחבר למשאבים: משאבים אישיים, משפחתיים, קהילתיים.
- ❖ לחבר לכלים ולמשאבים שכבר רכשו בטיפול: תרגילים, טכניקות, תובנות.
- ❖ לתת הסבר על האופן הרצוי לתווך את המצב לילדים:  
להגן עליהם מחשיפת יתר למידע מציף ומבלבל, לתת מידע מותאם לגיל ולהתפתחות, להיות מודעים להשפעת תגובת ההורים על תגובת הילד, להימנע מתקשורת "מעל ראשו" של הילד.
- ❖ מוגנות: להסביר כי אומנם קיימת סכנה, אך אנחנו כמבוגרים יודעים מה לעשות, ויש מי ששומר עלינו. אם ננהג לפי ההוראות – אנחנו מוגנים.
- ❖ להדגיש את החשיבות שיש לסדר יום וליצירת שגרה מותאמת, שיש בה עיסוקים ואקטיביות מכל מיני סוגים.
- ❖ לשתף את הילדים באחריות ובמשימות.

הגדרת משך הצפייה במסכים (גם אם יותר מכרגיל – שהמשך יהיה מוגדר).  
"להכין מהלימון לימונדה" – לחשוב מה אנחנו יכולים להרוויח מהמצב.

#### הורה-ילד

מתי נדרש מפגש הורה-ילד?

- ❖ כאשר ההורה אינו מרגיש מספיק בטוח בעצמו לתווך את המסרים לילדיו – הפגישה המשותפת תשמש להורה הדגמה של תיווך.
- ❖ כאשר צריך התערבות סביב קונפליקטים ופערים בין הורה וילד שמועצמים במצב הנתון.



❖ כאשר יש חשיבות לשמירת רציפות הקשר הטיפולי עם המטפל.

יש לתת דגש על זמניות, על חיבור למשאבים השונים כפי שפורט בסעיף "הדרכת הורים" ועל העברת מסרים של מוגנות. ניתן לעשות תוך כדי המפגש תרגיל כלשהו, משימה דיאדית, טכניקה המוכרת מהפגישות הטיפוליות (תרגיל ביצירה, בדרמה, בתנועה) ולעבד אותו יחד.

#### ילדים/נערים – התערבות מרחוק

ההתערבות תיעשה כאשר יש חשיבות לשמירת הקשר עם הילד/הנער ולמתן מרחב עבורו להביע את עצמו ללא נוכחות ההורה. ההתערבות תאפשר לו להעלות קשיים ושאלות שמעסיקים אותו, לאורר ולעבד.

- ❖ גם כאן יש לתת דגש על זמניות, חיבור למשאבים השונים כפי שפורט בסעיף "הדרכת הורים", כולל משאבים המוכרים לו מהטיפול, ולהעביר את מסרי המוגנות.
- ❖ במהלך הפגישה יש אפשרות לשלב פעילות משחקית, יצירתית, תנועתית או טכניקות טיפול.

#### סיכום

התערבות מרחוק מאפשרת לנו לקיים רצף טיפולי והתערבויות נוספות במצבי חירום. מגפת קורונה היא דוגמה לכך. הדבר החשוב הוא ליצור סביבה הדומה בצורה המרבית לפגישה פנים-אל-פנים. השיחה עצמה מבוססת על אותם עקרונות התערבות שאנו פועלים לפיהם במצבי חירום משתנים שבהם אין אפשרות לפגישה פנים-אל-פנים.