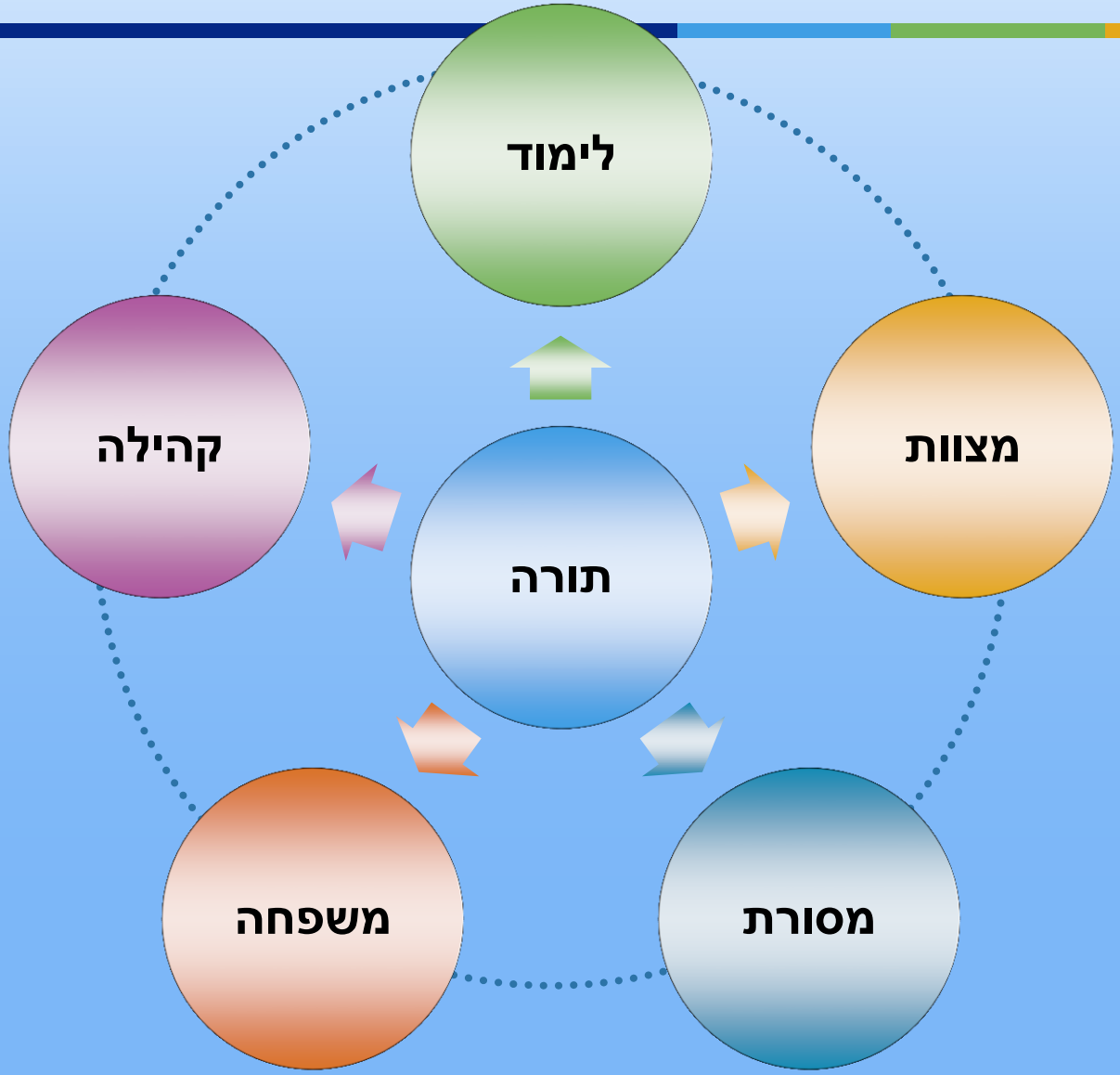
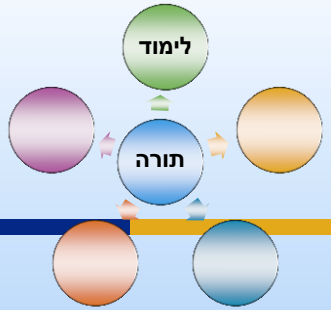
חיים לצד מחלת הנפש בקהילה החרדית
נרטיבים מרכזיים ונרטיב חלופי

רויטל ממן
תאום טיפול י-ם

נרטיבים מרכזיים בחברה החרדית

"שמעו דבר ה' החרדים אל דברו"





לימוד: "והגית בו יומם ולילה"

שלשה סדרי לימוד במשך היום
המתחילים בתשע בבוקר
ומסתיימים בתשע בערב.
אופי הלימוד מעמיק ודורש
יכולת ורמת ריכוז גבוהה.

יוסי, בן 21 , מגיע ממשפחה בה כל הגברים משמשים במשרות רבניות.

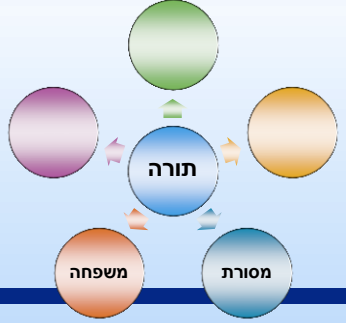
לאור הייחוס המשפחתי הוא יכול להשאר פיזית בישיבה ולהחשב כ"תלמיד מן המניין". אך הוא מתאר את תחושתו הקשה ומכנה את עצמו "בטלן", לאור חוסר היכולת שלו לשבת עם חבריו בשעת ה"סדר" וללמוד.



שמירת מצוות

התורה בנויה מ- 613 מצוות, המקיפות את מכלול חיי האדם, מקימה בבוקר ועד לינת הלילה, מלידה ועד פטירה.

לעיתים מתמודד מצוי במצב בו שמירת מצוה מסוימת אינה מתאפשרת כך למשל לצום ביום תענית, חוית המתמודד עשויה לכלול תחושת אשמה על עצם אי קיום המצוה זאת לצד התחושה של "פורש מן הציבור".



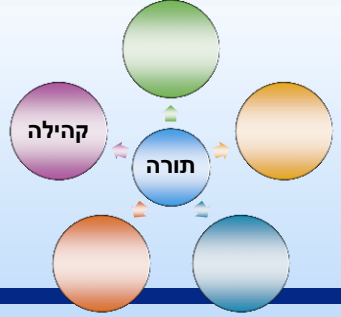
מסורת - הקמת משפחה

"משה קבל תורה מסיני ומסרה ליהושוע ויהושוע לזקנים..."

התורה נמסרת מדור לדור, מאב לבן.

הקמת משפחה – משימה מרכזית להמשכת "שרשרת הדורות".

- מסגרת השידוכים לעומת הכרות ספונטנית.
- "החשש הגנטי".
- המחלה= איום על שידוכים של כל חברי המשפחה=סוד!



קהילה – "ברוב עם הדרת מלך"

- מצוות רבות הינן מצוות המתקיימות ברבים, כך למשל תפילה הנדרש לה מניין, לימוד תורה הנעשה ב"חברותות"
- אורח החיים החרדי מצריך שהות בסביבה בה מתקיימת שמירת שבת, כשרות וכו' סביבה בה באה לידי ביטוי התרבות החרדית.
- תרבות הגמ"חים והתמיכה ההדדית.

לעיתים מצב של חוסר במיומנויות בינאישיות או לחלופין סטיגמה עצמית עשויים להקשות על השתלבות או להבליט את ה"חריג" שבקהילה.

משה, בן 23 עובד ומצוי משך היום בסמוך לבית הכנסת, אך מקפיד להתפלל דוקא בביתו, זאת מתוך החשש שבהיותו כהן, יתבקש "לעלות לתורה" או ל"נשיאת כפיים".

גלגלי הסטיגמה העצמית



ימין, ע., רועה, ד., יאנוס, פ. וליסאקר, פ. (2012). התערבות קבוצתית להפחתת סטיגמה עצמית בקרב אנשים המתמודדים עם הפרעות נפשיות קשות. *שיחות*.

'כל התורה על רגל אחת...'

סטיגמה עצמית היא תוצאה של הסטיגמה החברתית החזקה הרווחת. אולי אין ביכולתנו לשנות את הסטיגמה החברתית החזקה אך יש ביכולתנו **ללמוד** איך לא לאמץ סטיגמה זו ואף להתקומם נגדה.

הקבוצה להפחתת סטיגמה עצמית

Narrative Enhancement and Cognitive Therapy for Self-Stigma (NECT)

פרופ' דיויד רועה, פרופ' פיליפ יאנוס, פרופ' פול ליאסקר

התערבות קבוצתית, המכוונת להבניה מחודשת של תפיסת הזהות.

שילוב מרכיבים משלושה עולמות תוכן:

- ✓ מרכיבים פסיכוחינוכיים – למידת מושגים ואתגור של מיתוסים קיימים לעומת עובדות.
- ✓ עיצוב קוגנטיבי - אתגור אמונות שליליות לגבי העצמי והצעת דרכי חשיבה חלופיות.
- ✓ עיבוד נרטיבי – הרחבת הנרטיב העצמי תוך הכללת היבטים נוספים שנשמטו, כגון: יכולת התמודדות ותקוה.

תהליך: מ"אני בטלן"! ל "אני בטלן"?

אתגור מיתוסים ותפיסת עצמי שלילית באמצעות:

- ✓ מפגש עם עובדות - מחקרים
- ✓ אסטרטגיות לחשיבה חלופית
- ✓ משוב של המשתתפים בקבוצה לסיפור של הפרט.

פרק 4: עיבוד נרטיבי

פט דיגן בגירסה החרדית

מכתב ממתמודדת למתמודדת

מתוך הכאב צומחים

...הכל זה תהליכים כמו כל אדם רגיל שעובר תהליכים באישיותו, כך גם מי שנפגע נפש ..יש לו אישיות משלו...ככל שאעזור לעצמי ואקבל את עצמי כך יהיה לי קל יותר לתפקד.. "שבע יפול צדיק וקם" אפילו שהוא נפל העיקר שקם..פשוט להתמודד ולעבור את הגלים ולא להלחם בכח אלא בסבלנות..אהיה אמא מתמודדת ומתפקדת ולוקחת אחריות על החיים עם כל הקושי והחולי, דוקא ברגעים קשים אפשר למצוא הרבה כוחות שחבויים בתוך הנפש ורק צריך לגלות אותם..צריך להסיר את המסיכה וכל העטיפות והשכבות והסטיגמות של "איך תוכלי לגדל ילדים" כי כמו שאת דואגת לעצמך כך תדאגי לילדייך...

נרטיב חלופי מאליהו הנביא

"וכך אמר להם הקדוש ברוך הוא לישראל:
בני אהובי,
כלום חסרתי דבר, שאבקש מכם?
ומה אני מבקש מכם אלא שתהיו אוהבין זה את זה ותהיו מכבדין זה את זה ותהיו יראים זה מזה.." (תנא דבי אליהו, כח, טו)

תודה על ההקשבה