עמותת פרקינסון
בישראל

יומן מסע –
כתיבה אינטואיטיבית

במסגרת ההכשרה
למלווי מתמודדים חדשים

מלווים יקרים,

כחלק ממשימות ההכשרה שלכם, הנכם מתבקשים לפנות לעצמכם זמן (כרבע שעה), בסיום יום ההשתלמות, להתבוננות פנימית ולכתיבה אינטואיטיבית .
אנו נייחד זמן בהשתלמות ובשיחה האישית שלך עם המנטורית המלווה אותך, לעיבוד התכנים והחוויות שכתבת.

מה מקנה הכתיבה?

הכתיבה היא כלי נוסף ללמידה ופיתוח אישי. הכתיבה מהווה הזדמנות עבורכם להתבוננות באופן בו אתם חווים אישית את הדברים, הזדמנות לעבד ולהתמודד עם רגשות שצפים, הזדמנות לאסוף תובנות שיסיעו לך הן ברמה האישית והן בליווי שלך מתמודד חדש.
כתיבה מודרכת ביומן מובילה להתבוננות פנימית ומאפשרת להגיע לרמות עמוקות יותר של הכרות עצמית ולחיבור בין ההכרות הזו את עצמנו לפעולות ממשיות.

"הוראות הפעלה"

כאמור, כתיבת יומן אינטואיטיבי היא אמצעי לחשיבה דרך כתיבה.
כדי להצליח, עלינו לוותר על השיפוט והביקורת העצמית, על החשיבה ועל ההרהור.
קחו את העט מבלי שיהיה לכם מושג מה אתם הולכים לכתוב ופשוט, העלו על הכתב את כל מה שעולה ביחס לשאלה שנשאלתם עליה.

בהצלחה, צוות הקורס והמנטורים

פרק 1 – לאחר המפגש הראשון (מפגש מקדים, וירטואלי)

1. מה הם ההישגים החשובים שהשגת או המיומנויות שפיתחת בחייך שיסייעו לך בתפקידך כמלווה מתמודדים חדשים?

2. אילו 3–4 מיומנויות, תחומי ידע או כישורים, אתה חש שחסרים לך והיית רוצה לפתח במסגרת ההשתלמות?

3. מה הם מקורות המוטיבציה והאנרגיה החיוניים ביותר שלך?

4. מה מאתגר או עוצר או עשוי לעצור אותך בהתמודדות עם הפרקינסון ועשוי לאתגר אותך כמלווה מתמודדים חדשים?

5. מהם השיפוטים שמלווים אותך בחייך ביחס לעצמך וביחס לעצמך כמלווה מתמודדים חדשים?

6. היכן ובאיזה אופן אתה מזהה ציניות (לב חסום, ניתוק במקום חיבור)בחייך?

7. אילו פחדים אתה מזהה בחייך שמשפיעים עליך בהתמודדות עם הפרקינסון ושעשויים להשפיע עליך כמלווה מתמודד חדש?

8. תאר לעצמך שאתה יכול להריץ קדימה אל מפגש הסיכום שלך עם המתמודד החדש. מה היית רוצה לראות באותו רגע? מה טביעת החותם שאת/ה רוצה להשאיר אחריך?

9. מה עליך לשחרר (התנהגויות, תהליכי מחשבה וכו׳), ממה עליך להרפות, כדי לנהל תהליך ליווי מוצלח של מתמודד חדש?

פרק 2 – לאחר המפגש השני (מפגש פרונטאלי)

1. רשום 3–4 דברים שלמדת על עצמך בזמן המפגש/הראיון עם המתמודד החדש.

2. מהם הדברים שיסייעו לך בליווי מתמודד חדש?

3. מהם הדברים שיאתגרו אותך בליווי מתמודד חדש?

4. מה למדת על המצב הריגשי עימו מתמודד המתמודד החדש?

5. האם החוויה הראשונית שאתה חווית דומה או שונה מזה של המתמודד אותו ראיינת? פרט

6. מה יכול לסייע לאנשים שמתמודדים עם מצב ריגשי שכזה?

7. אילו עוצמות ויכולות נדרשות ממך כדי לסייע למתמודד?

8. באיזו מידה אתה מרגיש שיש לך את היכולות הללו?

פרק 3 – לאחר המפגש השלישי (מפגש פרונטאלי)

1. לאילו היבטים חדשים בעצמך שמת לב בימים ובשבועות האחרונים? התנהגות אחרת, מחשבות אחרות, וכדומה.

2. אילו שאלות ונושאים חדשים עולים בדעתך כעת?

3. התבונן על עצמך כמלווה מתמודדים חדשים – מה אתה חש שמתעורר בך כעת?

4. באיזו מידה התכנים שנלמדו במפגש האחרון מוכרים לך? מה למדת חדש?

5. מה אתה רוצה לאמץ לחייך?

6. מה חשוב שתעביר הלאה למתמודד החדש?

ד. אילו תחומי ידע בנוגע לפרקינסון ולניהול המחלה נותרו עדיין פתוחים אצלך?

פרק 4 – לאחר המפגש הרביעי (מפגש דיגיטלי)

1. לאילו היבטים חדשים בעצמך שמת לב בימים ובשבועות האחרונים? התנהגות אחרת, מחשבות אחרות, וכדומה.

2. אילו שאלות ונושאים חדשים עולים בדעתך כעת?

3. התבונן על עצמך כמלווה מתמודדים חדשים – מה אתה חש שמתעורר בך כעת? איפה אתה מרגיש חשש ואיפה בטחון?

4. כיצד בא לידי ביטוי הקשר בין הגוף לנפש אצלך? מה מאתגר אותך בהקשר זה? מה עוד היית רוצה ללמוד ורכוש בהקשר זה?

פרק 5 – לאחר המפגש החמישי (מפגש דיגיטלי)

1. מה למדת על עצמך בנוגע לאופן בו אתה מנהל את עצמך ואת המחלה?

2. מה אתה מצליח לעשות היטב ומה עליך לשפר?

3. כיצד תשפר את הטעון שיפור? מה אתה לוקח על עצמך לעשות?

4. מה עשוי לאתגר אותך מבחינה ריגשית בליווי מתמודד חדש?

5. באילו נושאים היית רוצה לקבל סיוע מהמנטורית שלך?

6. במסגרת ההכנה לפגישה הראשונה שלך עם המנטורית שלך: חזור לתכנים שכתבת ביומן המסע עד כה. מה חשוב לך שהמנטורית תדע/תכיר עליך? מה היית רוצה לבקש ממנה – לאיזו תמיכה אתה זקוק ממנה כדי להצליח בתפקידך כמלווה מתמודד חדש?

ד. חזור לדברים שכתבת לאחר המפגש הראשון – מה השתנה?

פרק 6 – לאחר השיחה עם המנטור ולקראת מפגש הסיום

1. מה למדת על עצמך בהשתלמות?

2. מה רכשת חדש ומה חיזקת?

3. כיצד תתמודד בתהליך הליווי עם הנושאים שהגדרת כמאתגרים?

4. סכם את הדרך שעברת במהלך ההשתלמות, מה למדת על עצמך? מה למדת על התפקיד ועל תהליך הליווי? בחר מטאפורה שמתארת את הדרך שעברת.

5. חזור לשאלה 8 בפרק הראשון – תאר לעצמך שאתה יכול להריץ קדימה אל מפגש הסיכום שלך עם המתמודד החדש. מה היית רוצה לראות באותו רגע? מה טביעת החותם שאת/ה רוצה להשאיר אחריך? האם היית משנה משהו ממה שכתבת? אם כן, מה? הגדר את הדברים מחדש..