

מרפאים את העבר כדי להגן על העתיד

תוכנית Semillas de Apego זורעת זרעי תקווה למען המטפלות בילדים

אנדרס מויה

פרופסור חבר, Universidad de los Andes

קמילה לונדונו

מנהלת מנהלת יחסי ציבור

Semillas de Apego

בוגוטה, קולומביה

לטפל במטפלות

Semillas de Apego היא תוכנית פסיכו-חברתית קהילתית וקבוצתית בקולומביה שמבקשת לפרק את תופעת ההעברה הבין-דורית של עוני וטראומה שנוצרת בגלל עימותים חמושים, עקירה, הגירה בכוח וסכנות אחרות. קבוצות הכוללות עד 20 אימהות לילדים מגיל לידה ועד חמש משתתפות ב-15 מפגשים שבועיים, בהובלת זוג מדריכות פארא-מקצועיות מהקהילה – שרבות מהן השתתפו בעבר בתוכנית. התוכנית מבקשת לשפר את בריאות הנפש של האימהות כמטרה וכנתיב לקידום היקשרות בריאה ובטוחה בין האימהות לבין הילדים (ראו מסגרת 1 בהמשך. המילה Caregivers המופיעה במאמר במקור מתורגמת כאן כאימהות, אף שהכוונה היא לאימהות ביולוגיות ולמטפלות ומטפלים ראשיים כאחד). זה מה שמבדיל בינינו לבין תוכניות הורות רגילות, שמתמקדות בדרך כלל רק ברווחת הילדים ומתעלמות מרווחתם הגופנית והנפשית של המבוגרים שמטפלים בהם.

כדי להשיג את המטרות האלה, תוכנית Semillas de Apego יוצרת ומטפחת מרחבים לרלפקציה ולהחלמה קולקטיבית – מקומות שבהם האימהות יכולות לשתף את החוויות הרגשיות שלהן עם אימהות אחרות וליצור גישה אוהבת, מכבדת ומזינה כלפי הטיפול בילדים.

דמיינו לעצמכם שאתם הורים לילדים קטנים ונעקרתם מביתכם בגלל עימותים אלימים. אולי אתם עדיין בבית, אבל חוששים שאתם ומשפחתכם עלולים ליפול קורבן לקבוצות חמושות בכל רגע נתון. או שמשפחתכם נעקרה מביתה כשהייתם קטנים, ועכשיו יש לכם ילדים משלכם ואתם מתקשים להפגין נוכחות הורית בגלל קשיי העבר. החוויות הטראומטיות בכל אחד מהתרחישים האלה ישפיעו על האופן שבו תסתגלו לתפקיד ההורות ויערערו אותו.

הורים רבים בקולומביה נמצאים במצב הזה. בקולומביה חיים כרגע שמונה מיליון אנשים שנעקרו מביתם המקורי כתוצאה משנים של עימותים לאומיים ואלימות פוליטית. נוסף על כך, בשנים האחרונות הגיעו מוונצואלה עוד שלושה מיליון עקורים. למרבה הצער, במדינה עדיין אין תוכניות מקיפות המתאימות למשפחות ולילדים קטנים שחוו חוויות כאלה. בזמן מחקר רב-תחומי מראה כי ההתמודדות עם מצוקה חריפה ומתמשכת בשנות הילדות המוקדמת עלולה להיות הרסנית (Sanchez-Ariza et al., 2023; Bernhardt et al., 2024).

זו הסיבה שבגללה הקמנו את Semillas de Apego ("זרעים של היקשרות"), תוכנית שנעזרת במודל הטיפול שלנו כדי לתמוך בהורים עצמם, לשפר את רווחת המשפחה כולה באמצעות התבוננות בין-דורית וגם ליצור קהילות מקומיות תומכות ומעמיקות.



← יוקסנה סרפה, משתתפת בתוכנית בברנקייה (מחוז אטל-נטיקו בקולומביה), עם בנה

כל מפגש קבוצתי מתחיל בדיון בין האימהות על חוויות היומיום שלהן עם הילדים, כדי לעודד פתיחות ואמון בין המשתתפות. הדיון הזה יוצר אווירה בטוחה שבה האימהות יכולות לשתף את החוויות שלהן ללא שיפוטיות ולהצליח להביע את רגשותיהן בחופשיות. לאחר מכן, המשתתפות מתרגלות מיינדפולנס כדי לשפר את המודעות והוויסות הרגש, ואז עוברות לפעילות העיקרית במפגש.

“המטרה: לשפר את רווחת המשפחה כולה באמצעות התבוננות דרך עדשה בין-דורית.”

המשפחתיות, הילדות והאתגרים שעולים במהלך הטיפול בילדים. ההתמקדות בצרכים שלהן מאפשרת להן להכיר בכך שקיומן אינו מצטמצם להיותן אימהות בלבד, שגם הן ראיות לקבל זמן, טיפול ותשומת לב. עם הזמן, ההכרה הזו עוזרת להן להרחיב את הרפרטואר של אסטרטגיות ההורות שלהן ולקדם מערכות יחסים בריאות עם ילדיהן. בסוף המפגש האימהות מקבלות Semilla – כרטיס עם תרגיל שבועי שמעודד אותן לתרגל את הפעילויות העיקריות שחוו עם ילדיהן, בני ובנות הזוג שלהן או בני משפחה אחרים במהלך השבוע הקרוב.

הפעילות המרכזית היא תהליך רפלקטיבי שמועבר באמצעות שאלות מכוונות ופרקטיקות תרבותיות מקומיות כגון שירה, ריקוד, מלאכת יד וסיפורים שמשמשים כמטאפורה לעולמן הפנימי של האימהות והקשר עם ילדיהן. הגישה הזו מאפשרת לאימהות להתחבר לרגשותיהן, לזהות את הצרכים הרגשיים של ילדיהן ולחשוב מחדש על חוויות החיים שלהן, על הדינמיקות

מסגרת 1. הגישה שלנו

Semillas de Apego

Caring for the caregiver

Community and group-based model

15 weekly sessions

Groups of 15-20 caregivers

Groups are guided by 2 community facilitators



Core Dimensions and Objectives

Weeks 1-7 Caregiver mental health

Weeks 8-12 Child-caregiver relationships and Early childhood development

Weeks 13-15 Parenting teams.



Group sessions

Sessions follow the same structure:

- * Welcome and initial discussion
- * Emotional awareness & regulation exercise
- * Main activity: reflective practice w/ arts and crafts
- * Group discussion and area of practice for the week.



After the sessions, we use a WhatsApp chatbot to deliver a:

- * Postcard with the area for practice at home
- * Sesame Workshop digital content on children's socioemotional learning (starting from week 7)

Monitoring and supervision

- * Facilitators report progress session by session on a phone app
- * Participate in weekly reflexive supervision systems focused on their emotional well-being





תמונות: ENDE Agency for Sesame Workshop

יוקסנה סרפה, אישה מונוצואלה שהשתתפה בתוכנית בברנקייה שבקולומביה, אומרת:

“במפגשים האלה הצלחתי להירגע לזמן מה, להניח את עול הפליטות, לבכות. אני נושאת על עצמי כל כך הרבה ולא חולקת את העול הזה עם אף אחד. התוכנית אפשרה לי לדבר על כל מה שהדחקתי, כמו האלימות שתמיד הייתה נורמלית עבורי. אם הייתי ממשיכה להחזיק ברגשות האלה והייתי מעבירה אותם לילדיי, הייתי גורמת להם להרגיש לא בטוחים בדיוק כפי שאני מרגישה.”

ההחלמה נובעת מהחווייה המשותפת

כשהתחלנו ליישם את התוכנית בפעם הראשונה במהלך פיילוט הסתגלות ב-2015, המפגשים התנהלו בהובלת שני פסיכולוגים מקצועיים. עם הזמן אימצנו מודל שבו חברות הקהילה מובילות את המפגשים, בגלל שתי סיבות חשובות.

הראשונה היא שמנקודת מבט לוגיסטית, קשה להרחיב את השימוש במודל המבוסס על אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש בדומה למדינות אחרות, בקולומביה יש מחסור באנשי מקצוע בתחום זה, בעיקר באזורי עימות שבהם הצורך הוא הגדול ביותר.

השנייה היא שעם הזמן הבנו שמודל המבוסס על הקהילה ממנף את החוויות המשותפות של המדריכות והמשתתפות גם יחד, ומעצים את השפעת התוכנית. מדריכות קהילתיות מהוות דוגמה שקל להזדהות איתה, מצמצמות את הסטיגמה סביב הדיון בבריאות הנפש ומראות שהמצב ניתן לשינוי. הן מובילות את הקבוצה בהסתמך על ניסיון האישי, ובכך יוצרות מרחב שבו המשתתפות רואות את הקשיים שלהן משתקפים באלה של אחרות ותורמות ליצירת הבנה משותפת עם המדריכות ועם חברות הקבוצה האחרות. הדינמיקה הזו מאפשרת למשתתפות להשתלב טוב יותר בפעילויות במפגש ולזהות את הפוטנציאל להחלמה, לצמיחה ולשינוי משמעותי.

הצלחתו של המודל הקהילתי מתבססת על כך שהמדריכות עצמן מרגישות שדואגים להן ומכינים אותן לעבודה. במסגרת תוכנית ההכשרה להדרכה, הנשים מופנות לפסיכולוג או פסיכולוגית ומקבלות הזדמנות להרהר בחייהן האישיים ולהזין את עצמן (Nino et al., 2024). התהליך הזה גם מאפשר להן להכיר בפוטנציאל שלהן ולצבור ביטחון ביכולתם לעזור לאחרות. ראינו ובדקנו כיצד התהליך הזה משפר את בריאות הנפש של המשתתפות, מעודד התפתחות בריאה של ילדיהן הקטנים ומקדם העצמה וחוסן נפשי.

“ההתמקדות בצרכים שלהן מאפשרת להן להכיר בכך שקיומן אינו מצטמצם להיותן אימהות בלבד, שגם הן ראויות לקבל זמן, טיפול ותשומת לב.”

↑ כיתוב תמונה: משתתפות בג'מונדי (מחוז ואיה דל קאוקה) במהלך פעילות גופנית ותרגילי נשימה

אחת מ-50 המדריכות שלנו, סינדי רודריגז, הצטרפה לתוכנית בשנת 2022 כמשתתפת וכאם לשני ילדים בני 10 חודשים וחמש שנים. היא התמודדה עם כמה חוויות טראומטיות: אובדן של בן משפחה, תמיכה באימה בתקופת דיכאון, התאוששות מניתוח קיסרי מורכב, חוסר ביטחון כלכלי ותזונתי והיעדר עבודה שבגללו נאלצה להישען כלכלית על בן הזוג שלה. סינדי אומרת:

“החווייה שלי כמשתתפת הייתה קשה, אבל היא שינתה את חיי. לפני Semillas de Apego הייתי מכוונת ועצובה. כשביקשו מאיתנו לחשוב על תפקידנו כנשים וכמטפלות בילדים, הבנתי שיש בי הרבה יותר מהיותי אמה ומטפלת בלבד. מצאתי את הקול שלי, התחזקתי, גיליתי מיומנויות חדשות והתחלתי להכיר את החוזקות שלי. התפקיד החדש שלי בתור מדריכה בתוכנית אפשר לי לעשות שינויים שהתבטאו בחיי כאישה, בחיי של בן הזוג שלי ובחיי ילדיי.”



סינדי הצליחה מאז להגיע לעצמאות כלכלית, וכעת היא לומדת לתואר בפסיכולוגיה. סיפורה הוא רק דוגמה אחת מיני רבות לאופן שבו התוכנית עוזרת לנשים לרפא את פצעי העבר, להגדיר מחדש את ההווה ולמצוא נתיב טוב יותר לעתיד.

← **סינדי רודריגז, מדריכה בתוכנית בברנקייה (מחוז אטלנטיקו בקולומביה)**

עדויות של תקווה וחוסן נפשי

בעשר השנים האחרונות הצלחנו ליצור קשר עם 5,300 אימהות, אבות ומטפלות אחרות בשבעה מחוזות ו-12 עיריות, והראינו את פוטנציאל ההתרחבות של התוכנית (ראו מסגרת 2). מחקר שנערך לגבי השפעת התוכנית מגבה את הראיות האנקדוטליות שעולות מנשים שהשתתפו בתוכנית, כמו יוקסנה וסינדי. בניסוי אקראי מבוקר ראינו תוצאות חיוביות בתחומי בריאות הנפש של האימהות, איכות מערכות היחסים בין האם לילד, בריאות הנפש של הילדים עצמם והתפתחות בגיל הרך (ראו מסגרת 3).

“מדריכות קהילתיות מהוות דוגמה שקל להזדהות איתה, מצמצמות את הסטיגמה סביב הדין בבריאות הנפש ומראות שהמצב ניתן לשינוי.”

האימהות האלה יצאו למסע שעזר להן לקבל את ההיסטוריה שלהן בנקודת פתיחה להחלמה, התחזקו והצליחו ליצור סיפור אחר שיוכלו לספר לעצמן ולילדיהן – סיפור של תקווה וחוסן נפשי.

מסגרת 2. שלבי ההתקדמות בתוכנית

Growing together step by step

We have implemented the program in different phases to demonstrate its validity and acceptability, impact, and potential for scale-up

Starting from an Evidence-Based Basis (2014)

Semillas de Apego is based on two programs from the Child Trauma Research Program at the University of California, San Francisco (UCSF).*



Adaptation Pilot (2015)

The program has been adapted to the Colombian context, incorporating psychosocial and community components and a theoretical framework more suitable for the specific context.



Impact Evaluation in Tumaco (2018-2020)

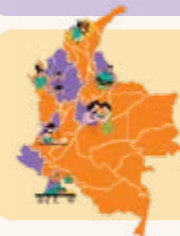
We conducted an impact evaluation with 1,248 caregivers in Tumaco, one of Colombia's most violence-affected municipalities.

Scalability Assessment (2021- 2022)

We tested the potential for scaling up in an at-scale piloting in 4 municipalities of Colombia.

Integration of Sesame Workshop Content (2022 - 2023)

We analyzed the added value of integrating Sesame Workshop's "Watch Play Learn" digital content through a impact evaluation.



Path to Scale (2023-2026)

As we scale, we will conduct process and impact evaluations to demonstrate quality, impact, and cost-effectiveness at scale, with continuous iteration and improvement.

* Our curriculum is the result of a partnership between Universidad de los Andes and UCSF and was developed by Vilma Reyes (UCSF) and Blasina Niño (Semillas de Apego).

Impact

Results from the program's impact evaluation (2018 - 2020)*

Caregiver's mental health

- 46%** reduction in at-risk symptoms of anxiety
- 26%** reduction in at-risk symptoms of depression
- 59%** reduction in at-risk symptoms of sensitivity



Child - caregiver relationships

- 38%** reduction in at-risk symptoms of parental stress

Children's socioemotional development

- 68%** reduction in at-risk levels of social-emotional competencies
- 79%** reduction in at-risk levels of behavioral problems

Children's mental health

- 36%** reduction in at-risk symptoms of anxiety
- 43%** reduction in at-risk symptoms of depression
- 36%** reduction in at-risk symptoms of posttraumatic stress

* See Moya et al (2024). "Caregiver Mental Health and Early Childhood Development in Conflict-Affected Settings: Experimental Evidence from Colombia."

לקריאת המאמר ברשת בקרו באתר earlychildhoodmatters.online/2025-32

מראי מקום

Sánchez-Ariza, J., Cuartas, J. and Moya, A. (2023) The mental health of caregivers and young children in conflict-affected settings. *AEA Papers and Proceedings*, Vol. 113: 336–41.

Niño, B., Reyes, V. and Moya, A. (2024) *Manual de Implementación, Entrenamiento y Supervisión de Semillas de Apego*. Bogotá: Universidad de los Andes.

Bernhardt, K., Le Beherec, S., Uppendahl, J.R., Fleischmann, M., Klosinski, M., Rivera, L.M. et al. (2024) Young children's development after forced displacement: a systematic review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 18(1): 20.