



עמותת אחד מחושך לאור

טיפול קבוצתי ארוך טווח לגברים ונשים שנפגעו מינית בילדותם

מסמך אימפקט 2023

אחת לשנה ממלאים משתתפי ומשתתפות הקבוצות **באופן אנונימי** שאלוני עומק אשר נבנו במיוחד כדי לשקף את השלכות התהליך הקבוצתי על חייהם בכל הפרמטרים שהושפעו מהפגיעה:
תפקוד, תעסוקה, יחסים, פגיעה עצמית, אימפולסיביות, חרדה ועוד.

53 מתוך 114 משתתפים פעילים מלאו את השאלונים.

79.8% נשים

20.2% גברים

56.6% מהעונים נמצאים בקבוצות בין שנה ל- 3 שנים.

20.8% נמצאים מעל 3 שנים.

אם יש איך
אז אתם אהבים.....



עמותת יחד מחושך לאור

טיפול קבוצתי ארוך טווח לגברים ונשים שנפגעו מינית בילדותם

מתוך השאלונים עולה:

94.3% העידו על
שיפור בקשרים החברתיים

47% העידו כי חווים
שיפור בזוגיות

66% העידו על שיפור
במסגרות העבודה

88.6% העידו על
עליה בבטחון העצמי

68% העידו על הפחתה
בפגיעה עצמית ומחשבות
אובדניות

77.3% העידו על שיפור
ביכולת לקיים את עצמם

אז ישאיר
אתם אהב.....



עמותת יחד מחושך לאור

טיפול קבוצתי ארוך טווח לגברים ונשים שנפגעו מינית בילדותם

ועוד.....

71.6%	העידו על שיפור ביכולת להתמודד עם מצבים רגשיים
64%	העידו על שיפור בדימוי העצמי
77.3%	העידו על הפחתה בתגובות אימפולסיביות
81%	העידו על הפחתה ברגשות אשמה
54%	העידו על עליה ביכולת לקיים אורך חיים בריא
88.6%	העידו על שיפור כללי במצב הרוח
56%	העידו על שינוי חיובי ביחס לפגיעה וליכולת לעבד אותה
75.4%	העידו על אמון גבוה מאוד בחברי הקבוצה והמנחים

לא נשאר
אתם אהבנו.....



עמותת יחד מחושך לאור

טיפול קבוצתי ארוך טווח לגברים ונשים שנפגעו מינית בילדותם

במילים שלהם ושלהן....

"מרגיש שאני שווה בין שווים, שמה שקרה לי לא באשמתי, שמה שעובר

עלי לפעמים עובר בדיוק על אנשים אחרים וזה כנראה נורמלי"

"אני חושבת שהקבוצה היא מעין מעבדה שמאפשרת לי להרגיש בטוח עם

עוד אנשים. מה שמשפיע על היכולת שלי לטובה להיות בחברה.

ולהחזיק קשרים מוטיבים ליותר זמן."

"יש שיפור גדול באיכות החיים שלי כי לשבת פעם בשבוע עם קבוצה של

אנשים שמבינים אותי ושנחננו יכולים להיות שם אחד בשביל השני מרגיע

אותי ומשחרר אותי מההכרח התמידי להסביר את עצמי."

לא יצאיר

א/תם אב3.....



עמותת יחד מחושך לאור

טיפול קבוצתי ארוך טווח לגברים ונשים שנפגעו מינית בילדותם

במילים שלהם ושלהן....

"Practice practice practice" !! הקבוצה הזאת נתנה לי מקום לעשות אימון קבוע ומתמשך על התקשורת שלי החוצה אל מול העולם, המשפחה שלי, חברים, בת זוג ועוד."

"הקבוצה הזאת נתנה לי להבין שאני לא לבד בעולם ולא רק זה, אלא שגם ממש פה לידך נמצאים אנשים שמבינים אותך שומעים אותך לא שופטים אותך ומולם אפשר לנהל שיח מלא של הבנה, שיקופים, ביקורת, מחמאות, העלאת הביטחון ואפילו דינמיקה אישית בין שני אנשים מתוך חדר של שישה."

"זה אחד משני המקומות הבטוחים שלי, עוגן בחיים"

לא נשאיך
איתם אבד.....