



משאבים
 לפיתוח משאבי התמודדות
 מיסודו של המרכז לשעת חרום
 ע"ד 580154888



ראשונים במחקר ובפיתוח חוסן

ירח הדבש חלף לאן אנו צועדים מכאן? כיצד לסייע לקהילות להתמודד עם התקופה הנוכחית?

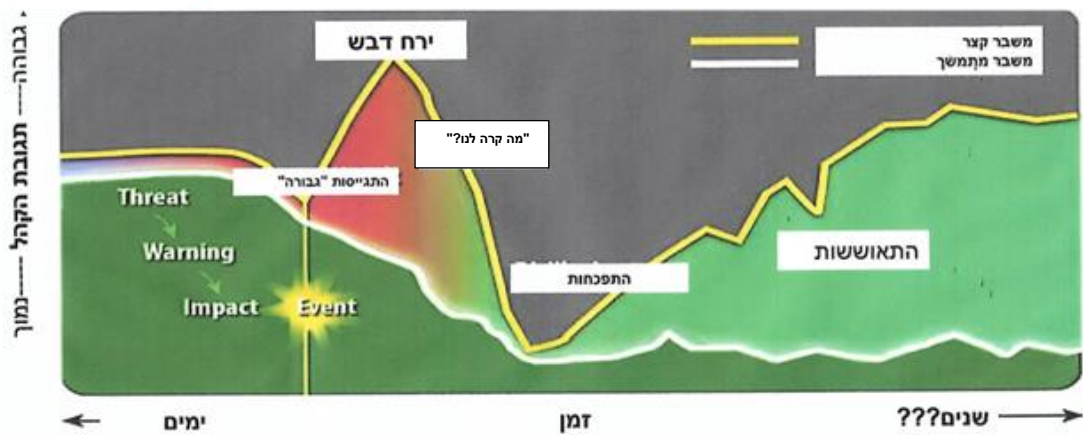
פרופ' מולי להד

בשיתוף דר רובי רוגל ויואב בן בסט יחידת החוסן משאבים

נתחיל באמירה חשובה לכולנו: הקורונה תעבור! היא תחלוף, תרפא או שימצא לה חיסון!
 זה ייקח זמן, אנו חיים באי ודאות, אבל יש לנו יכולת לנהל את הקיים ולהתמודד עם הסערות והקשיים.
 לכן כל כך חשוב כיצד נתנהל וננהל את המצב המורכב של אי ודאות, עייפות, וערעור האמון ונלמד ליצור
 לקהילתנו איים של ודאות, איים של חוסן ותקווה.

בואו ננסה להבין איפה אנחנו נמצאים במהלך שנקרא: משבר מתמשך*.

שלבי התגובה הפסיכולוגית למשבר חריף



• הציור מותאם מאתר CDC*

פרק ראשון: מה קורה לנו? האם זה מוכר או חריג?

כולם מזהירים מהתגובות הנפשיות וההתנהגותיות של הקהל, אבל השאלה מאיפה נובעת הציפיה הזו והאם יש מה לעשות ברמה המערכתית?

כן, אנחנו רואים ברחובות בכיכרות ובפארקים יותר ויותר אנשים מיואשים, ממורמרים, זועקים, לעיתים משתמשים בתוקפנות ואף באלימות. אבל לצערי זה היה צפוי. זה צפוי ולא המצאנו שום דבר, אנחנו נמצאים בתקופה שנקראת בספרות "התפכחות" במסמך הזה אנסה לעזור לנו לעשות סדר, להבין מה משמעות תקופת ההתפכחות מה מאפיין אותה ברמה הקהילתית.

אז בואו נתחיל טיפה לפני.

למרות שאנחנו מכירים מצבי חירום ואפילו מצבים מתמשכים כמו 33 ימי לחימה במלחמת לבנון השנייה, ובמצע צוק איתן כ-60 ימים, המצב הנוכחי בעצם חדש לכולנו. מדוע?

מכיוון שלהבדיל מהמצבים הקודמים אין אזורים מופגזים ואזורים בטוחים. הקורונה בכל מקום.

זה לא רק אירוע ישראלי - זהו אירוע עולמי ואי אפשר לצאת לנופש או לחופשה בחו"ל ולהינתק.

זה אירוע מתמשך מאוד עם משמעויות כלכליות חמורות כמעט מתחילתו ואף אירוע בטחוני קודם לא הביא למשבר כה חמור.

זה אירוע שפוגש אותנו במצב של אי הסכמה לאומית.

זה אירוע שמשפיע מאוד על יקירנו ועל סביבת חיינו.

זה אירוע של ירוס שאיננו יודעים איך הוא מתנהג? כיצד הוא מתפשט? ולכמה זמן הוא ישהה עימנו.

חשבנו שזה כמו האירועים הקודמים, חודש חודשיים וזה יעבור והנה אנחנו כבר כחצי שנה וזה עוד

נמשך וימשך.

השלב הראשון של מפגש עם אירוע משבר.

הספרות המקצועית מכנה את הימים והשבועות מיד לאחר פרוץ משבר או אסון כתקופת "ירח דבש".

שלב זה בדרך כלל נושא עמו מידה רבה של תחושת התגייסות בתקווה שככל שנעשה יותר ונתאמץ,

נתגבר על המצב. בעולה נטייה לוותר על הרבה "זכויות" והרגלים בתקווה שזה יסייע לי ולאחרים.

[לדוגמה ויתרנו על חופש התנועה, על חופש בחירת מקומות בילוי (שנסגרו באחת), על מפגשים עם

קרובי משפחה ועוד]. השלב מתאפיין בהתארגנות קהילתית מהירה, גיוס משאבים ופתיחת "שערי-סיוע"

עם הרבה תמיכה ציבורית בתקווה שזה יעצור את המשבר וימנע את החרפתו. אנשים נוטים לתת משוב

סובלני ולקבל הגבלות משמעותיות בתקווה שאם רק נעשה טוב יהיה טוב. אנשים מוכנים לעבוד

ולתפקד בו זמנית מהבית, לא לשים לב מתי מזמנים אותם לזום - זמינות כמעט בכל עת, נוער ובוגרים

מתנדבים וחשים שליחות במעשיהם. זה הזמן בו אנו מקבלים את מירב השבחים: במשפחה - על שיתוף

פעולה, בקהילה - על הערבות ההדדית והיוזמה וכמובן גם משרים ומנכלים על "כמה השתדלנו" וכו'.

אחת התופעות הקהילתיות הבולטות היא רמת הגיוס תחושת ההתנדבות והרצון להירתם בכל הכוח כדי להתגבר ולהרגיש שניתן לשוב לשגרה. אנשים אוספים אוכל, מחלקים מזון, תרמו לנזקקים, חילקו תרופות, היו נחמדים בתור בסופר, ושמרו על ריחוק. העובדים שיצאו לחל"ת או לאבטלה וגם אלו שנשלחו לעבוד מהבית ציפו להבנה ועזרה שהם יקבלו מגורמים מרכזיים [ממשלה / חברות / רשויות] בין היתר כדי להבטיח לעצמם שהעולם הטוב קיים והכל יסתדר לטובה וגם בגלל הבטחות רבות (גלויות וסמויות) שניתנו להם בשלב זה. אבל באופן בלתי נמנע, המציאות היומיומית שבה, קשה מאוד לשמר ריחוק, צייתנות, וסגירות לאורך זמן. מה גם שגורם מרכזי ביותר והוא אמון ואמינות נפגעו כל כך. וכאן המקום לקהילה ולרשות המקומית לפעול.

מה הוא שלב ההתפכחות?

היציאה מהשלב הראשון נתפסה כמו עוד מבצע צבאי שנגמר – ובעידוד הממשלה לצאת וליהנות האנשים חשו ש"נגמר" מחד ומאידך, עם החזרה לשגרה עלה הלחץ לחזור לתפקוד קודם ואף יותר, ציפיה להשלים את החסר. המערכת הכללית ובמיוחד הכלכלית מציבה תנאים ולפתע אווירת היחד נפגמת. פתאום איננו עוד ב"סירה אחת". יש מי שיצא מורווח מהמצב יש מי שמחלק דיבידנדים. מי שמסוגל להתאושש מהר יוצא מאוירת היחד והסולידאריות ומתרכז בענייניו, ויש מי שחש שהמערכת השאירה אותו מאחור ובאופן מוזר מתגעגע לימים של הסגר כשכולם חשו יחד ו"שווין כביכול". אם נשוב לדיאגרמה הראשונה נראה ששלב זה שנקרא ההתפכחות, יכול להימשך מספר חודשים ואף שנים.

רגשות

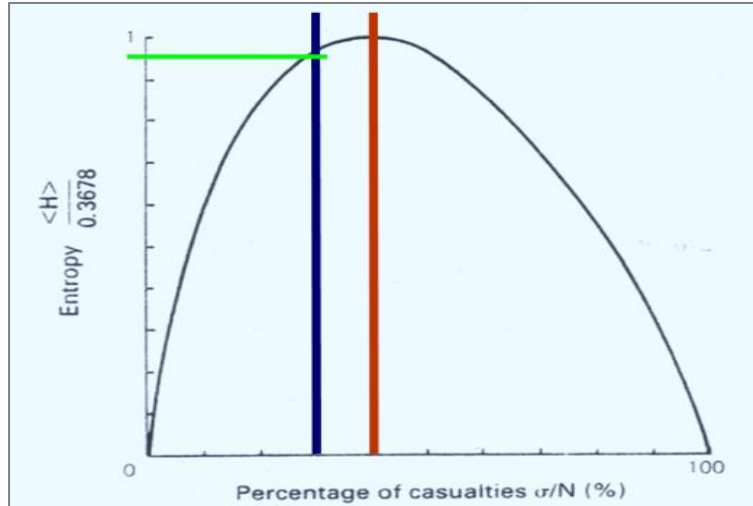
האנשים מתחילים לחוות תחושה חזקה של כעס, טינה, מרירות ואכזבה עמוקה. אנשים מותשים עד כה, שחוקים בלחץ הקיצוני של מאמץ להתארגן, חלקם עדין צריכים לתפקד מהבית עם ילדים, חלקם צריכים לשוב לעבודה אך ילדיהם בבית, והרבה מאוד לא רואים את האור בקצה המנהרה ללא עבודה וללא אופק תעסוקתי. זה לא עוד מבצע צבאי, זה לא עוד "זבנג וגמרנו" ואין סיפור ניצחון ולא יודעים מתי זה יסתיים. הידיעה שהתאוששות והשיבה לשגרה מלאה תיקח זמן מתחילה לחלחל והנחות היסוד שעל פיהם פעלנו מתערערות. יש שהייאוש וחוסר המוצא מביא אותם אל מחשבות קיצון של אובדנות.

התנהגויות

בשלב זה, אנשים מתחילים להטיל ספק בהבטחות, בכוונות, ובחוויה הטובה של "ירח הדבש". המציאות של דרך ארוכה וקשה עד שנחזור ל"רגיל" מעורפלת מאוד, ולעומת זאת אלו שכן שבו לעבודה נתקלים בדרישות עולות לתפקוד. אנשים מתרכזים בפתרון בעיות אישיות. התחושה של "קהילה משותפת" הולכת לאיבוד. מושג מפתח הוא קצב, לאנשים שונים קצב התאוששות שונה אבל המערכות מצפות לאחידות.

מה מדאיג אותנו ברמה הקהילתית?

רודריגז וחברו וודקוק (1991) מצאו שארגונים וקהילות מתחילים להתפורר כבר כשהמערכת רק במצב ש30% ממנה נכנס לאי סדר ומפסיקה לתפקד.



הם משאילים מושג מעולם הפיזיקה שנקרא אנטרופיה שהיא מידת האי-סדר של המערכת עד שהיא מפסיקה לתפקד כמערכת. בעקומה למעלה אנו רואים שכבר ב30% אי סדר המערכת מגיעה לאי תפקוד כמעט מלא. לצערנו ישראל קרובה כיום למצב זה, אם לא מעבר לכך ומצב זה מעמיד לפנינו אתגר כיצד לשמור על המערכת הקהילתית מתפקדת.

אז למה קהילה?

במחקרנו שלוש שנים אחרי מלחמת לבנון השנייה, בה היתה תחושה שהעורף לא טופל כראוי ושהמשלה כשלה בטיפול באזרחים, מצאנו שהאזרחים עדיין מחפשים את המשלה כמקור התמיכה העיקרי שלהם. עם ציפייה זזה מהרשות המקומית. 97% מהאוכלוסייה בצפון ישראל אחרי מלחמת לבנון 2- (2006) ראו בשלטונות וברשויות המקומיות כמקור תמיכתם העיקרית ו-91% ציפו שהשירותים החברתיים יעזרו להם. (להד, שחם ושחם 2010).

מה מאפיין את שלב ההתפכחות מ"ירח דבש" ברמת הקהילה?

קושי לחזור לשגרה - או יותר נכון קושי ליצור שיגרה. הנהלים והחוקים המורכבים והמשתנים מקשים מאוד על הקהילה ליצור סדר יום ושיגרה לה זקוקים כל כך התושבים והמערכת. לחלק מהגורמים לקשיים יש לקהילה יכולת לתת מענה.

קונפליקטים, תחושות כעס, מרידות, אכזבה וחוסר אמון המפעפעות למרחב לתקשורת הקהילתית ואל מול המנהיגות.

המאפיין	כיוון המענה הקהילתי
חרדה מהדבקות	מידע עדכני על מצב התחלואה וההחלמה בקהילה. מידע על נדבקים מצבם ומיקומם העברת הנחיות הרשויות בצורה מותאמת לקהילה.
אין סידור לילדים	ארגון תורנות הורית למספר ילדים שתאפשר להורים לעבוד ולילדים למידה מרחוק בבית עם מבוגר אחראי. חיזוק המסגרות החינוכיות הבלתי פוראמליות.
אי רצון לשוב לשיגרה	יצירת אירועים קטנים ופרסומם במרחב הציבורי או הווירטואלי שמשמר את תחושת ה"יחד" והשותפות (ניוזלטר שבועי של הודעות לקהילה ופרסום הפעילויות).
דאגה להישגי התלמידים	יצירת מועצת הורים - מורים ומערך החינוך היישובי עם נציגות משרד החינוך לדיון מתן מידע ויצירת תכנית שתרגיע את ההורים.

פחות פירגון הדדי

המאפיין	כיוון המענה הקהילתי
כל אחד לעצמו	פיתוח מיזמים קהילתיים משותפים, קידום מערכת ערבות הדדית בתוך הקהילה, שמירה על קשר עם התושבים הפעלת סיירת סיוע וחוסן.
הצורך לשרוד	הפנייה לארגונים מיצוי זכויות שנותנים שירותי יעוץ בתחום הכלכלי, המשפטי. בניית מענים קהילתיים של העסקת ילדים כדי לפנות מבוגרים. הקמת מיזמים מקדמי כלכלה מקומית מקיימת לדוגמה מוקד של קואופרציות מקומיות.
התחושה שאני לבד	קו חם, סיירת סיוע וחוסן, בקורי בית. הזדמנות להתנדבות.

ליאות, קושי לשוב לקצב - השהות בהסגר מחד, ומאידיך היציאה המהירה לחגיגות "סוף" הקורונה, השאירה אנשים עם תחושת ליאות. אי הוודאות, והעובדה שאין תאריך יעד מביאים לליאות.

המאפיין	כיוון המענה הקהילתי
תחושת ליאות	הכשרת מתנדבי חוסן קהילתי שיצרו ויעבירו הזדמנויות ללמוד כלים להרגעה עצמית ולהעלאת אנרגיה בצורת קבוצות קטנות של תרגול ספורט /יוגה/מדיטציה/טאי-צ'י.
אי וודאות	יצירת סדר יום קהילתי עם רשימה של כל הפעילויות, האירועים והשירותים ועידכון התושבים תדיר.
חוסר במנהיגות	מנהיגות מקומית יכולה לפצות על היעדר מנהיגות ארצית מוסכמת. קבלת קהל ויראטולית, פורום להתייעצות עם קבוצות תושבים, שיתוף תושבים במפגשי סיעור - מוחות על פתרונות. אוזן קשבת ופיתוח מותג מקומי של "אנחנו יכולים" חיזוק יוזמות שעולות מהקהילה.

תסכול ורצון לעזוב

המאפיין	כיוון המענה הקהילתי
לעבור מהישוב	מחקרים מצביעים שגורם חוסן משמעותי הוא קשר למקום. חשיבות עצומה לתכניות כאלו וכן לברור עם העוזבים או החושבים על עזיבה מה גורם לכך? האם ניתן למצוא פתרון בתוך הקהילה

חיכוכים על רקע קצב והבנת המצב בבית

המאפיין	כיוון המענה הקהילתי
עבודה מהבית כשהילדים במרחב הביתי	ארגון תורנות הורית למספר ילדים שתאפשר להורים לעבוד ולילדים למידה מרחוק בבית עם מבוגר אחראי
ילדים מקבלים משימות שההורים צריכים לבצע עימם	בחינה האם ההורים יודעים מה המשימה? מסוגלים לעשות אותה? דיאלוג בית ספר הורים על משימות מינימום /מקסימום
תחושה שאין מרחב	סיוע ביצירת מרחבי עבודה למבוגרים שאינם יכולים לעבוד מהבית בגלל הלמידה מרחוק, בסגנון WEWORK במתנ"ס
חדירה למרחב הפרטי דרך וואטסאפ, זום ופלטפורמות אינטרנטיות	ביסוס אמנה יישובית על כללי שיח, התנהגות ולתיאום זמנים כדי שהבית יישאר מרחב אישי כולל הקפדה על מספר מפגשים מוסכם מראש בשבוע ובשעות שהוסכם עליהם כולל למשלוח הודעות להורים לצוות החינוכי ולתושבים בכלל.

חרדה מהעתיד

המאפיין	כיוון המענה הקהילתי
חרדות ייאוש מיחושי גוף	הקמת מוקד יישובי לתמיכה ריגשית אנונימית, יסוד קשר עם גורם מקצועי שמוכן לתת מענה אישי גם באמצעות זום. קיום שיחות פתוחות באינטרנט על תגובות והתמודדות. בניית שולחן עגול רווחה, רפואה, פסיכולוגיה למענה ולפעולות מניעה והדרכה למענה פסיכוסוציאלי. קיום קבוצות תמיכה

פרק שני: מתי כעס הופך לזעם? ולמה זה מדאיג אותנו?

העלייה בהפגנות זעם וכעס יוצרת אווירה של היתר להתנהג בתוקפנות עד אלימות ולזלזול בהוראות, כחלק מביטוי הכעס. זה עלול לזלוג גם למעגלי העבודה ולמעגלי חברה אחרים. לפחות חלק מהמחקרים בעולם מציינים שכאשר נשבר הטאבו על התנהגות אלימה היא זולגת למקומות נוספים, בינאישיים, משפחתיים, קהילתיים ותעסוקתיים.

הבה נגדיר זעם. זעם הינו ביטוי לא מאורגן ולא מתוכנן של כעס, אשר נראה כהתפרצות רגשית ומתבטא באופן מילולי ואף פיזי. כלומר מעבר מרגש למעשה. מה מביא לזעם?

חשש, חרדה, פחד, מצוקה, איום, כעס, תחושה של סיכון אישי או לשלומם של יקירי. אנו מכירים במובהק בשני מצבי זעם:

גלויים: תקיפה ישירה התפרצות גלויה הן במילים והן במעשים.

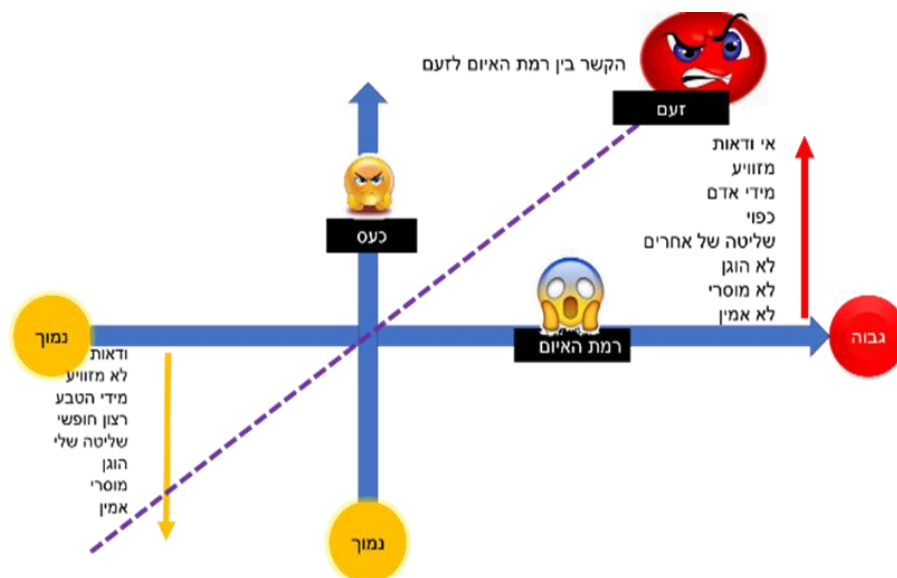
סמויים: מצבים שמאופיינים ב"סבוטאז' ", חבלה במאמצים, פעולה מתחת לפני השטח. פגיעה במערכות בהסתר, וכו'.

מסתבר שכל שאנשים מפרשים את המצב כמסוכן כך ייגבר הזעם.

חשוב להזכיר שלעיתים הסיכון האובייקטיבי "נמוך ובכל זאת הזעם גבוה, זו בעיה שמופיעה כאשר מדובר בחוויה של יחיד או יחידים מול מערכת והיא עלולה לזלוג גם לארגונים.

סנדמן (2012) בספרו על תקשורת במצבי סיכון /איום, מנתח את המרכיבים שמעצימים את תחושת הסיכון ולכן גם את הזעם. הוא קובע שכשתחושת הסיכון שאנשים חשים גבוהה, הזעם גבוה. הנוסחה שהוא מצא היא: סיכון = עצמת האיום או הנזק כפול זעם.

כלומר אם נסתכל על המצב כיום. עוצמת הנזק הכלכלי והחברתי אי הוודאות המתמשכת, ועצם העובדה שסבירות המשבר גבוהה- מגבירה את חווית הסיכון ומכאן גם את הזעם.



חשוב להבהיר איום איננו מצב אובייקטיבי - איום הוא פרשנות של מצב כסכנה. מה שמאיים עלי לאו דווקא מאיים על האחר. במובן זה איום הוא תפיסה שיש בה כמובן מרכיב של עובדות אבל הפרשנות היא אישית.

מה הן 4 מקורות האיום? Rollo May (1953) זיהה ארבעה מקורות לתחושת איום. מילת המפתח היא תחושת איום כלומר פרשנות אישית.

שלמותי הגופנית - כלומר עד כמה אני אישית בסכנה פיזית, מחלה, פציעה, מוות? שלומם של יקירי - עד כמה האירוע מאיים על שלומם הפיזי והנפשי של יקירי?

דימוי עצמי - עד כמה האירוע או המצב מאיים על הדימוי העצמי שלי על תחושת הערך שלי ?

אמונות וערכים - עד כמה האירוע מאיים על האמונות שלי? [לדוגמא בצדק, באמונה דתית בעמדות פוליטיות, במנהיגות] ובערכים שלי [ערבות הדדית, פתרון צודק, וכו'].

אם נתבונן בארבעת מקורות האיום שהגדיר רולו מאי, נבחין כי מרביתם אם לא כולם מתקיימים בזמן הנוכחי.

מתוך מגוון הרשימה שסנדמן (2012) מנה, **אנו מזהים מספר גורמים כמגבירים את תחושת האיום ומובילים להתנהגות זעם ושלקהילה יש יכולת להוות גורם ממתן:**

רצון חופשי לעומת כפוי :

האם לקחתי את הסיכון מרצוני החופשי (לדוגמא נסעתי במהירות גבוהה) או שאני חש כי הוא נכפה עלי? במקרה הנוכחי האיום ניכפה על האנשים ולכן תחושת הזעם גוברת.

מענה קהילתי אפשרי

ראשית: הסכמה, אכן המצב נכפה על כולנו, הזמנה לשותפות למען עצמך משפחתך בנושא שאת/ה מרגיש/ה שתוכלי לתרום.

טבעי לעומת מעשה ידי אדם:

טבעי, אלו הם סיכונים מידי שמיים, אנחנו סלחניים כלפי ה' ולכן האיום הזה בד"כ נתפס כגורל ולכן הזעם נמוך יותר.

מידי אדם - גם אם הוא לא מסוכן או גורם לאבדות בהיקף של "מידי שמיים" מעלה תחושות זעם. במקרה שלפנינו, ראשיתו של האירוע היא מידי שמיים: וירוס אינו מידי אדם גם אם יש החושדים בסינים, ואולם ככל שחלף הזמן ואוזלת היד של המערכת מתבררת [גם אם ניתן לומר שלא היה אירוע כזה בעבר, וזו אמת] התחושה כיום היא שהתוצאות ה"לא בריאותיות" קרי האיום על הקיום והפרנסה, היא מחדל אנושי מידי אדם, גם אם המחלה עצמה לא מידי אדם ומכאן עולה הזעם.

מענה קהילתי אפשרי

ראשית בואו נזכור שהמצוקה הכלכלית - חברתית בהיקפה כיום, רב מכמות המאומתים, החולים, והנפטרים. ובכן לא נכנס לתחרות "מי אשם" ונשוב לבנות גשר של עבודה ומענים משותפים תוך הצהרה שבכוחות משותפים ולמרות המגבלות נעשה את המיטב למצוא מענים סבירים. יש להימנע מלנקוט בעמדה ואף להתעמת עם הרעיון שאתה לא אשם, שזה מה שקרה בכוח עליון, ושנזק שנוצר מהחלטות מידי אדם פחות חמור מהנזק מהמכה משמים. השוואה לאסון מידי שמיים רק מגבירה את הכעס. "אתה חושב שאתה ה'."

מזוויע לעומת לא מזוויע:

תחושת האיום גוברת וגורמת לחרדה גדולה מאד ככל שמתרבים הדיבורים על זוועה ואסון. זו לצערנו תמונת המצב שצוירה ומצוירת על ידי מקבלי ההחלטות. תמונה שמבליטה את האסון הנורא ויצירת המשוואה קורונה = מוות, ואם נדבקת, או שאתה אשם או מישהו בסביבתך אשם. מה עושים? מתן את תקשורת האיום ההפחדה. הפחת שימוש במילים מחרידות וטראומטיות. שים עובדות על השולחן, הכר בתחושות המפחידות, אך היה נחרץ וכוון לכך שרק שיתוף פעולה יפחית את ה"נזק".

מענה קהילתי אפשרי

מה עושים? מתן את תקשורת האיום ההפחדה. הפחת שימוש במילים מחרידות וטראומטיות. שים עובדות על השולחן, הכר בתחושות המפחידות, אך היה נחרץ וכוון לכך שרק שיתוף פעולה ואחריות הדדית יפחית את ה"נזק". מידע עדכני על מצב התחלואה וההחלמה בקהילה. מידע על נדבקים ומצבם ומיקומם. פרסום מודל העבודה שהרשות והקהילה מוכוונות לסיוע בפתרון בעיות ואתגרים. הנגשת המידע וההנחיות מותאמות ומונגשות לקהילה.

ודאות לעומת אי-ודאות:

הקהל מודאג יותר מאי-הודאות, תחושה שמשהו עומד להתרחש, לא ברור מתי, ומה עוצמתו.

מענה קהילתי אפשרי

ככל שנקצר את משך אי הודאות באותם תחומים שאנו מסוגלים, תהיה הפחתה בתחושת האיום. חשוב לזכור: אחד הגורמים שמגבירים אי ודאות זאת אי הסכמה בין מומחים (סינדרום הדוקטורטים). ריבוי הפרשנויות והתיאוריות מחמירים את תחושת חוסר המובנות והשליטה, ועימה את חווית אי הודאות. מה עושים? על מנהיגי הקהילה לעשות מאמץ להפחית אי-הלימה ובלבול, לגייס צוות מסבירים רב מקצועי שיוצר חוויה של אמינות ולא פחות מכך, אקאונטביליות_ (אחריותיות). כלומר: צוות שלא רק מדברר, אלא ומביא מידע אמין ובדוק עד כמה שניתן, ויודע להודות בטעויות או בפערים כחלק מיצירת האמון בו. מנגיש מידע אמין ובדוק ואת ההנחיות של הרשויות והקהילה.

השליטה בידי הפרט (האדם הבודד או משפחתו) או בידי המערכת:

כאשר התחושה היא שהשליטה בידי אחרים (וככל שהיא דיפוזית יותר) כך גובר החשש ואיתו הזעם.

מענה קהילתי אפשרי

התגובה הרגילה של בעלי הסמכות והשררה: "אני יודע, אני המומחה, מה אתה מבין בזה?" או "אל תדאג אני מומחה/ ותיק/ מנהיג", "יש לי מידע (מאיפה שהוא?!). שתי תגובות אלו, בתחילה נראות כמרגיעות אולם בחלוף זמן, לא רק שאינן מגבירות תחושת שליטה אצל הפרט, אלא להפך. קהילה היא בדיוק המקום לבנות שותפויות, שולחנות עגולים, מענה רב מקצועי במקום אחד (One stop shop מענה משתף, מזמין מעורבות והצטרפות ומעודד תחושת שליטה.

מוסרי או לא קשור למוסר:

הסיכון נתפס כבלתי מוסרי לדוגמא: זה לא מוסרי לפגוע בחלשים / זקנים / ילדים.

מענה קהילתי אפשרי

חשוב שהמנהיגות והקהילה יצהירו ויזדהו עם הערכים שנתפסים כבסיכון, יבהירו במילים ובמעשים ויצהירו שהמצב הזה לא הוגן ולא מוסרי ושהם מגויסים ביחד עם כלל הקהילה כדי להקל ולפתור כפי יכולתם. הכשרת מתנדבים, מיפוי צרכים, איתור אוכלוסיית, תשומת לב מיוחדת ומתן מענים מוכוונים הצרכים השונים לדוגמא: סיוע בבישולים/מזון ותרופות, קו חם פתוח, "דלת פתוחה" לבעלי תפקידים בקהילה.

אמינות המתקשר - אמון לעומת אי אמון:

הנטייה הגוברת מאוד כיום לא להאמין לגופי שלטון, מנהיגות: ממשלתיים, פרטיים וכו'. המסקנה על פי סנדמן: הפסק לבקש שיתנו בך אמון. ככל שתבקש אמינות כך היא תרד.

מענה קהילתי אפשרי

בשל ההיכרות הקרובה יחסית חשוב להדגיש בקהילה **במקום** אמון - תבדקו אותי /תהיו שותפים/ תציגו מי יכול להיות מקובל על כל הצדדים ולגשר בין הרשות לנציגות תושבים. תחום זה נקרא **ACCOUNTABILITY (אחריותיות) - אני חייב בדין וחשבון, אני כפוף לביקורת.**

פרק שלישי : אז איך מתמודדים?

נתחיל בכך שהיצור האנושי לומד להתמודד מיומו הראשון בעולם, כי אין לו ברירה. אנחנו מפתחים את מנגנוני ההתמודדות שלנו בחלקם כתורשה, בחלקם כלמידה במשפחה, או מאחרים, וחלקם כתהליכים נרכשים בחיים.

חוסן קהילתי מוגדר כיכולתה של הקהילה לשוב לרמת תפקוד מיטבית לאחר מפגש עם משבר קצר או מתמשך, ואף לצאת מחוזקת ממנו (2). כיום רואים בחוסן הקהילתי גורם ליבה להתמודדות עם אירועי משבר חירום ואסון מסוגים שונים. תפיסה זו מקבלת ביטוי בקביעת המדיניות של רשויות וגופים שלטוניים (3,4), וכן ברמה התיאורטית- מחקרית העוסקת במוכנות ובמענה לאסונות. בעבודתנו בנושא חוסן קהילתי מצאנו 5 מרכיבים שיחדיו מהווים את החוסן הקהילתי: **מנהיגות** - מנהיגות מקומית שמקיפה מעגלים שונים גילאים שונים ותת קבוצות בקהילה. ככל שגורמים מועצתיים ישתלבו בבניית תכנית המענה וביישומה, כך תורגש המנהיגות במעגלי הקהילה השונים. **מוכנות לחירום** - עד כמה הקהילה מוכנה לחירום בכל המובנים: משקי פרקטי, מזון, רפואי, עזרה הדדית ועוד. יש לעבות את הפתרונות המוצעים בנושא המוכנות ולהתייחס לנושא המוכנות באוכלוסיות קצה ולהגדיר מחדש אוכלוסיות בסיכון.

קשר למקום המגורים - גורם משמעותי ביותר המורכב מקשר שאנשים חשים לקהילתם ונבנה עי פעילות קהילתית רב גילית, טיפוח הישוב, אירועים שמעלים תחושת גאווה בישוב ובשירותים הניתנים בו.

אמון חברתי - ההנחה שאפשר לסמוך על אחרים שיפעלו בנדיבות לב למען טובתו של האחר. כאשר אנשים סומכים אחד על חברו, הם עשויים לקדם את הפוטנציאל הגלום בתוכם, אבל חשוב מכך, הם משדרים זאת לסביבה ולאחרים ובכך מקדמים שיתוף פעולה ופעילות הדדית, עד כמה שורה בישוב אוירה של הדדיות, דרכים לפתרון קונפליקטים בדרך חיובית ומאפשרת.

חוללות קהילתית - מוגדרת כלכידות חברתית בין שכנים, משולבת בנכונותם להתערב למען טובת הכלל. עד כמה אנשים מאמינים ששכניהם יסייעו להם בעת מצוקה, אחוז המתנדבים בישוב למען אחרים.

משבר, מאתגר את הדרכים שלנו להתמודד, כיון שהרבה פעמים הוא מחייב אותנו לגייס משאבי התמודדות חדשים או להרחיב את הקיימים.

אם איננו מצליחים לאזן מחדש את כוחות הקהילה להתמודדות שלנו, אנו חשים בדידות, כעס, עייפות ואי רצון לפעול עד כדי ייאוש ופאסיביות, ניכור כלפי בעלי תפקידים וציניות לגבי שירותים ויוזמות מקומיות. כיצד נאמוד את רמת הקושי בקהילתנו. לכך אנו מגייסים את מודל הרציפויות כמפה להבנה ובניית מענים ממוקדים /אנו זקוקים לתחושת יציבות ולשם כך אנו מגייסים מנגנון שנקרא לו רציפויות. מנגנון זה מורכב מלמידה ומציאות, כמו גם מתקוות ומשאלות לב. ראוי להדגיש כי אנו חווים וערים לכך שחלים בנו שינויים, חלקם איטיים, חלקם נורמטיביים [מושג המעברים של שיהן] וחלקם נבחרים.

עמר ואלון (1994) מתארים מאמץ זה של פרטים ומערכות לחוש רציפות במאמרם על הערכות צוותי חירום.

אילו רציפויות אנו מכירים?

ברמת הפרט

הרציפות ההכרתית חשיבתית	גשר החוקים, ההיגיון והמציאות עוזר לחוש כי העולם הגיוני וניתן לצפייה.
הרציפות החברתית בין-אישית	הילוד האנושי תלוי להישרדותו בסביבתו האנושית. אנחנו חיים במשפחה, תלמידים בגן ובכיתה, יש לנו חברים לעבודה וחוג חברתי. אלה די קבועים לאורך החיים ולכן עצם הציפייה לפגוש אותם אנשים/חברים והמפגש החוזר איתם יוצרים תחושה של רציפות.
רציפות התפקיד ותפקוד	התפקידים הרבים שאנו ממלאים בחיינו. רובם של תפקידים אלה נמשכים שנים רבות ויוצרים אותה תחושה של "אתמול מנבא את מחר" - תפקידנו במשפחה, תפקידנו כתלמידים במערכת החינוך, עיסוקנו המקצועי, בני זוג, הורים וכו', ומאחר שעניין זה חוזר ונשנה ואנו פועלים הרבה פעמים כמו בתסריט ידוע מראש או בטקסיות מסוימת ונדמה לנו שאנו יציבים לאורך הזמן.
רציפות היסטורית אישית	זו הרציפות הפנימית שלנו, כיצד אנחנו מכירים את עצמנו לאורך השנים. האמונות הדתיות, החברתיות או האחרות, אופטימיות או פסימיות, תמונת העצמי שלנו, דימוי עצמי. אף כי הכול משתנה, התחושה הפנימית יציבה ומשרה עלינו תחושת ביטחון והמשכיות

ברמת הקהילה

הרציפות	משמעות בשיגרה	מה קרה בקורונה
הרציפות ההכרתית חשיבתית	מנהגים, נהלים וחוקים, ההיגיון שאנו פועלים כקהילה. סדר היום שלנו אורח חיינו ועוד יוצרים תחושה של רציפות.	חוקים ונהלים משתנים, אין ניסיון קודם, רוטינה מעורערת.
הרציפות החברתית בין-אישית	הקהילה שלנו מרוכבת מחברים שונים, מקרובים וממכרים, מבעלי תפקידים שאיתם אנחנו בקשר שוטף היוצר תחושה חברתית בינאישית של רשת או מארג שנוסח ביטחון.	תפקידים נעשים בלתי רלוונטיים: חל"ת/פיטורין, איך משמרים תפקוד? אילו תפקידים יהיו רלוונטיים.
רציפות התפקיד ותפקוד	התפקידים הרבים שאנו ממלאים בחיינו כאנשים פרטיים כמו גם כחברי קהילה, חוגים שונים, מסגרות שונות בה אנו לוקחים תפקיד. החל מהפשוט יחסית הצבעה בבחירות לרשות ועד התנדבות וחברות בוועדות. כל אלו יוצרים תחושה של רציפות ונדמה לנו שאנו יציבים לאורך הזמן.	בידוד, ריחוק, מגע דרך מסכים, איסור מפגש פנים אל פנים.
רציפות היסטורית אישית	לקהילות יש דימוי עצמי, אמון ביכולתן להתמודד, תפיסה של מוכנות אחריות והדדיות. ישנן קהילות עם גוון ברור כגון: דתיות, אידאולוגיות וכד'.	האם יש לנו ניסיון קודם להישען עליו? מי אנחנו במצב החדש? "איך יראה העולם ביום שאחרי".

אז מה ניתן לעשות ?

שימוש במודל הרציפיות במצב הנוכחי

- בדוק אילו רציפיות מתפקדות בקהילה ?
- בדוק אלו רציפיות נקטעו בקהילה ?
- בדוק אילו רציפיות מעוררות בקהילה ? [חלקית מתפקדות וחלקית לא].

כאשר אנו מזהים את הפגיעה ברציפות (התערערות או קטיעה) עומדות לפנינו שתי דרכים.

- (1) לנסות ולסייע בגישור או בשיקום הגשר הנפגע. לדוגמה - מתן אינפורמציה, הסבר קצר, יצירת סדר יום, ארגון במציאות מסייעת, לגשר מחדש על הגשר הקוגניטיבי מציאותי. לגבי הרציפיות הקטועות זהה שותפים/אחרים/נוספים משמעותיים כדי שיהוו זמנית גשר עבור הפרט או הקבוצה /משפחה שחשים קטיעה ברציפיות כלומר שעבורם אתמול והיום אינם מנבאים את מחר שאינו מאורגן, מבלבל, לא ברור, מפחיד וצבוע באי ודאות וייאוש.
- (2) לזהות גשרים שמתפקדים ולנסות לחזק אותם. לדוגמה עם הגשר החברתי פעיל, לגייס מתנדבים, לחזק פעילויות חברתיות גם ברך הזום וגם במרחבים שמאפשרים זאת, ליזום תחרויות שונות שניתן לצלמן בזום או אפילו להציג במקום מרכזי. הניסיון מצביע שחיזוק רציפות מתפקדת מוביל לשיקום של רציפיות אחרות.

מה הן דרכי ההתמודדות שלנו? נתחיל בכך שאין דרך טובה מהשנייה כל עוד האדם וסביבתו חשים שזה עוזר להתמודד. לכולנו יכולת מולדת להשתמש בכל ערוצי ההתמודדות, אבל לכל אחד מאיתנו יש צירוף אישי של משאבים. במצבי מצוקה אנו נוטים להיצמד לדרך ההתמודדות שלנו, וחושבים שהיא הטובה והנכונה ביותר, וזה גורם לא פעם לחיכוכים.

מנגנוני ההתמודדות לפי מודל גש"ר מא"חד (להד אילון 2005)

בעקבות מחקרנו שהחלו ב-1980 זיהינו שש דרכי התמודדות ראשיות:
ג= גוף: האדם שמתמודד דרך הגוף (Doers) גם בצורה פעילה וגם סבילה.
ש= שכל: האדם שמתמודד באמצעים קוגניטיביים: למידה, הגיון, מציאות, תכנון, מידע, פתרון בעיות וכו'.

ר= רגש: התמודדות תוך ביטוי רגשות מכל מגוון הקשת: נעימות ואף פחות כגון: כעס, מצבי רוח בתנודה, תסכול, ציניות, בכי וגם תגובות חיוביות.
מ"א= מערכת אמונות וערכים: האדם שסומך על עצמו, דימוי עצמי, חיפוש משמעות, אמונה דתית, פילוסופיית חיים ועוד.

ח= חברה: אדם שזקוק לחברה, לקבוצה, לוקח על עצמו תפקידים/ אחריות, וחשובה לו המערכת, המשפחה.

ד= דמיון: אדם שמשמש בדמיון, הומור, אילתור, יצירתיות, תמונת עתיד, חלומות ופנטזיה, ונטייה להסחת דעת.

חשוב להבהיר מודל גשר מאחד מאפשר התבוננות על כוחות ומשאבים כמו גם על חולשות מתוך הבנה שאלו כמו אלו מבטאות את שפת הקבוצה או הקהילה.

חוזקות וחולשות של קבוצה:

ערוץ	חוזקות: מה יטפח חוסן	חולשות: מה מקשה על תחושת החוסן
גוף	פעילות, עשייה, ממוקדות במטרה, פעולה לפי פק"ל/נהלים. ארגון פעולות חוץ החל מספורט דרך מדיטציה ויוגה. תחרות בישול/אפיה	התרוצצות ללא מטרה, עייפות, שתייה משקאות אלכוהוליים, בעיות בריאות היעדרות מהעבודה, פציעות קלות, תשישות
שכל	תכנון, למידה, פעולה לפי פק"ל/נהלים, ניתוח מידע והפצתו, אלטרנטיבות, סדרי עדיפות, פתרון בעיות, סדר יום, סדר פעולות. לוח פעילות, דף מידע שבועי.	רציונליזציה, איסוף מידע ללא סוף, חשיבה נוקשה, חוסר יכולת לארגן סדרי עדיפות, בלבול, משימות נדחות ולא נעשות, חוסר סדר, שיחזור אירועים חוזר ונישנה.
רגש	לכידות, אוירה טובה, שיחה פתוחה, נכונות להודות בקשיים, תמיכה בחבר במצוקה, "אוזן קשבת"	התבכיינות, דכדוך, אוירה קשה, אפטיה, מתחים ביני-אישיים, מריבות, שנאות, תחושת אשמה
מערכת אמונות	מחויבות, אמון בעצמם, היסטוריה של הצלחות, ערכיות, נחישות, דבקות במטרה, אירועי תרבות, טיפוח סמלים מאחדים, טקסים וכד'.	חוסר אמון בעצמם, תחושת גורל, מזל רע, פגיעה בתפיסת הקבוצה, בדימוי הקבוצתי, חוסר אמון במערכת, במנהלים.
חברה	לכידות, מנהיגות, תפקידים, בילוי פנאי עם החברים, קשר משפחות, יעילות תפקודית, סיוע הדדי, התנדבות.	בדידות, חוסר ארגון, דיפוזיות תפקודית, קושי באיוש תפקידים, פרישה, היעדרות, מתחים ביני-אישיים, קליקות, חשדנות, חוסר אמון בעמיתים. לא רואים בקבוצה גורם תומך ומסייע
דמיון	אסטטיות של הישוב, יצירתיות, פתרון בעיות יצירתי, כושר אילתור, אירועי אמונות ותרבות. מסגרות להבעה ביצירה.	שמועות שוא, הזנחה, ציניות כלפי המערכת והחברים, נוקשות, קושי לראות את העתיד בתוך המערכת

כמה טיפים להתמודדות עם המצב:

- היו סבלניים ונדיבים: זה נכון קודם כל לגבי עצמכם וגם לאחרים. זכרו, קצת נדיבות וחמלה מסייעים לנו לעבור בדרך מורכבת וקשה.
- התמקדו במה שאתם יכולים לשלוט: עשו כמיטב יכולתכם לשחרר דברים שאין לכם שליטה עליהם. במקום זאת, התמקדו במה שאתם יכולים לנהל כגון הדברים שאתם אומרים, הפעולות, הרעיונות, המאמץ, הטעויות שלכם וההתנהגויות שלכם.
- דאגו לגופכם: נסו לאכול אוכל מזין, התעמלו באופן קבוע, צאו החוצה לאוויר הצח ולשמש נסו לישון הרבה שעות שינה. הימנעו מאלכוהול, קפאין, טבק וסמים אחרים.

- תקשרו עם אחרים: חשוב לשתף את רגשותיכם וצרכיכם עם אחרים (חברים, משפחה או אנשי מקצוע מתאימים). הקפידו לשמור על מערכות היחסים התקינות שלכם עם אחרים משמעותיים, ובנו מערכת תמיכה חזקה.
- חלקו דברים למשימות קטנות: אם החיים מתחילים להרגיש קשים מדי, רשמו מה צריך לעשות. לאחר מכן, חלקו את הרשימות הללו למטרות ספציפיות, ניתנות למדידה, בנות השגה, רלוונטיות בזמן נתון. כאשר משימות מפורקות לחלקים הן פחות מעוררות לחץ וניתנות להשגה רבה יותר,
- נסו לארגן שגרה: נסו לבסס שגרה ולוח זמנים, משהו שגורם לכם להרגיש פרודוקטיביים במצב החדש שלכם. כשאתם מתעוררים, התארגנו כמו ליום רגיל: רחצה/תגלחת וכד', דאגו להחליף לבגדים "רגילים", לאכול ארוחות בשעות קבועות, ולהתכונן ליום כשאתם מכוונים לבצע מטרתה שקבעתם לעצמכם.
- הישארו מעודכנים: התחברו למקורות מידע אמינים ורשמיים. הימנעו משמועות, במיוחד במדיה החברתית, ובדקו תמיד את המקורות שלכם.
- הכירו את המגבלות שלכם: נתקו את עצמכם במידת הצורך. כמו כן, נסו לעשות פעילויות חדשות ומהנות כדי לשמור על מוחכם פעיל, יעיל, ומעורב.

האם יש תקווה?

המשמעות העתיקה של המושג "תקווה" היא תחושת ביטחון ואמון. תקווה מוגדרת כמצב נפשי המקדם את האמונה בטוב ובתוצאות חיוביות של אירועים ומצבים בחיי הפרט. באנגלית, היא משמשת הן כשם עצם והן כפועל.

ברברה פרדריקסון (Fredrickson, 2009) טוענת שתקווה נכנסת לפעולה במצבים נואשים, כשהדברים משתבשים או כשיש ספק רב כיצד יבוא המצב על פתרונו. התקווה ממש פותחת ומסלקת את הישגי הפחד והייאוש ומאפשרת לנו לראות את התמונה הגדולה, וכך מאפשרת לנו להיות יצירתיים ולהאמין בעתיד טוב יותר.

סניידר (Snyder, 1994), שפיתח תיאוריה הנקראת "תיאוריית התקווה", מגדיר תקווה כ"כוח רצון (willpower) ועוצמת הדרך (waypower) שיש להציב כדי להגיע אל מטרתך". (עמ' 7-8)
הוא מגדיר שלושה מושגים:

אובייקטים, חוויות או תוצאות שאנחנו מדמיינים ואליהם אנו שואפים בעיני רוחנו. היעדים המחייבים תקווה מצויים בין הבלתי אפשרי, לדברים הבטוחים.	יעדים
הכוח המניע בחשיבה תקונית. הוא מופעל על ידי תפיסתנו את היעדים שאנו שואפים אליהם ועל ידי כוחות הנפש שלנו, אך גם על ידי מידת הבנתנו את יעדינו.	כוח רצון
עד כמה אנו מרחיקים ראות במפות המנטליות שלנו, או במפת הדרכים המנחה את מחשבות התיקווה שלנו.	עוצמת הדרך

סניידר (1994) טוען שההבדל בין תקווה לאופטימיות הוא זה: "תקווה מחייבת מפת דרכים ומחשבות לכיוון יעד. אופטימיות מובילה את הפרט לצפות לטוב, אך איננה בהכרח מייצרת מחשבה ביקורתית כלשהי כיצד נגיע לעתיד המשופר" (עמ' 7).

ברברה פרדריקסון (2009) טוענת כי ברגע האמת, ברגע הקושי העצום, עם התעוררות תחושת התקווה, מופיעות תחושות חיוביות של אושר, שמחה, אומץ ותחושת העצמה.

אבל איך יוצרים את המפות הללו, המפות המנטליות ומפות הדרכים, שעליהן מדבר סניידר (1994)?

אפשר לעשות שימוש בכוחו המרפא של הסיפור:

רבים מגדירים את האדם כ"יצור מספר הסיפורים" (Lahad, 2017). משחר ההיסטוריה האדם מספר לעצמו סיפורים, שמטרתם ומהותם להרגיע פחדים, לספק הסבר לבלתי מובן ולהפוך את אי הוודאות לוודאות.

כיוון שאנחנו היצור היחיד עלי אדמות שיש לו תפיסת עתיד ו"זמן עתיד", אנו יכולים לחלוף (transcend), או להתעלות אל מעבר לכאן ועכשיו. היצירתיות, הדמיון, והחלומות שלנו הם בשליטתנו ואנחנו יוצרים את סיפור חיינו. לרוע המזל, אנו מייצרים גם סיפורים של הפסד, כישלון ונאשות, אלא שזו הבחירה שלנו.

בימים אלה, העובדות סביבנו ברורות: אנחנו נתונים בבידוד חברתי, הסגר, ריחוק ואי-וודאות, חוסר אמון במנהיגות ושאלות לגבי העתיד. אולם ברשותנו היכולת שעליה מדבר ויקטור פרנקל בספרו "האדם מחפש משמעות": "סגולה מיוחדת היא באדם, שאין הוא יכול להתקיים אלא אם כן הוא צופה אל העתיד. זה מקור ישעו ברגעים הקשים ביותר של קיומו, אם כי יש שהוא צריך לאלץ את רוחו שייטול עליו משימה זו." (פרנקל 1970 עמ' 94)

אפשר לראות את אותו אילוץ גם כבחירה: הבחירה להתבונן הן במה שיש, במה שקיים ומשמעותי במה שמאפיין אותי ואת יקירי ולא ישתנה, והן במה שהרווחנו מהמשבר הזה - ברמה האישית, המשפחתית ואולי אף הכלל-עולמית.

איננו צריכים לחפש סיפורי ניצחון גדולים ואלבומי ניצחון. במלחמה הזאת אין תמונת ניצחון, או לפחות לא כרגע. סיפור הניצחון שלנו הוא קטן, אישי, משפחתי וקהילתי. כל כך הרבה התגייסות של אזרחים למען אזרחים, כל כך הרבה חמלה וטוב נתגלו סביבנו. חשוב שנציין ונדגיש סיפורי ניצחון קטנים אלו מעשים של נדיבות חמל, יצירתיות ויוזמות כל אלו הם חומרי היסוד לסיפורי הניצחון הקטנים שלנו ליכולתנו להתרומם ולו במעט אל מעבר ליומיום כיוון שבסופו של יום, מהם בנויים חיינו.



משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ע"ר 580154888



משאבים לרשותכם במלון תחומים:

**יחידת החוסן : סיוע לארגונים ורשויות
יעוץ, הכשרות, הרצאות ועוד**

עינת זמר 058-65745793 einat@icspc.org

היחידה הקלינית: לטיפול בחרדה וטראומה

054-3844015 contactclinic@icspc.org

**קורסים והכשרות לאנשי מקצוע
בתחום הטיפול בחרדה וטראומה:**

אור אבנט 054-4221813 or@icspc.org

יחידת המחקר, חנות לאנשי מקצוע ומידע נוסף:

**בקרו באתר משאבים 04-6900600
<https://www.icspc.org>
cspc@icspc.org**