



המטה	דובר	צה"ל	הכללי
מערך	חוק	חופש	247
תא			המידע
טל':			073-3862131
06	יולי		2026
כ"א	תמוז		תשפ"ו

שלום רב,

הנדון: בקשה לפי חוק חופש המידע, התשנ"ח-1998

בהתאם להוראות **חוק חופש המידע, התשנ"ח-1998** (להלן: "**החוק**") נבקש לקבל את המידע הבא הנוגע לאבחון וטיפול בהפרעת פוסט טראומה בקרב משרתי צה"ל בחמש השנים האחרונות ועד היום, תוך פירוט הנתונים בחלוקה לכל שנה בנפרד:

1. נתונים על אודות מספר התלונות והבקשות לאבחון פוסט טראומה בקרב משרתי צה"ל;
 2. אופן הטיפול בתלונות ובקשות בנושא הפרעת פוסט טראומה בקרב משרתי צה"ל;
 3. נהלים פנימיים, פרוטוקולים וסיכומי דיון שהופצו למניעה ולהתמודדות עם מקרי פוסט טראומה.
- בהתאם לחוק חופש המידע נבקש לקבל את הנתונים והמסמכים יימסרו בקבצים אלקטרוניים ובפרט קבצי CSV (לדוגמא Excel) או קבצי טקסט ברי חיפוש לעניין הנחיות ונהלים.



הנדון : בקשתך למידע בנושא פוסט טראומה בקרב משרתי צה"ל

שלך : בקשת חופש מידע מיום 30 בינואר 2025

1. **באשר לסעיף 1** ביחס לבקשות לאבחון פוסט טראומה- לא קיים בצה"ל תהליך כזה ולכן בקשתך נדחית לפי סעיף 8(3) לחוק חופש המידע, תשנ"ח-1998 (להלן: "החוק"). מנגד, בצה"ל קיים תיעוד לתלונות סביב תסמינים של פוסט טראומה **החל מאוק' 23** :

שנה	מספר תלונות
2023 (מאוק')	270
2024	1256
2025 (עד אוגוסט כולל)	577

בהתאם לאמור, בקשתך לקבלת הנתונים אודות תלונות הקודמות לאוק' 23 נדחית לפי סעיף 8(3) לחוק.

2. **באשר לסעיף 2** הוקמו שני ענפים חדשים בעקבות מלחמת התקומה :

ענף תעצומות:

- א. ענף תעצומות הוקם במטרה לעסוק בסיקור, אבחנה, טיפול ושיקום של חיילים עם תסמינים פוסט טראומתיים כתוצאה ממלחמת חרבות ברזל.
- ב. במרפאת תעצומות, שהיא הזרוע המבצעת של הענף, מוצעים טיפולים ממוקדי-טראומה, קצרי מועד, לפי פרוטוקולים של 3 חודשים.
- ג. בהתאם למצבם, המטופלים מתקבלים למסלול טיפול אינטנסיבי או מרפאתי-מתון.
- ד. רוב המטופלים מתקבלים למסלול האינטנסיבי, שכרוך במס' שבועות של סיפוח למרפאה, במהלכם עוברים המטופלים טיפול פסיכולוגי פרטני פעם או פעמיים בשבוע, טיפול קבוצתי מדי יום וכן סדנאות שונות, שמערבות פעילות גופנית ופעולות התנדבות. את הטיפול הקבוצתי עוברים המטופלים עם אותה קבוצה של מטופלים, שהתחילה באותו יום, מה שמאפשר ליצור קשרי שיתוף ואמון בין המשתתפים, ולעבור תהליך יחד.
- ה. במסגרת הענף עוקבים אחר המטופלים בתקופות של 3, 6 ו-12 חודשים אחרי תום הטיפול על מנת לנטר את מצבם ולהציע להם טיפול המשכי במידת הצורך, וגם לצורך איסוף נתונים.



- ו. מרפאת תעצומות החלה את פעילותה לפני כ-14 חודשים ועד כה טופלו בה כ-1000 חיילים. היא מורכבת מכ-40 מטפלים בשלב זה; פסיכולוגים קליניים, עובדים סוציאליים ופסיכיאטרים.
- ז. המרפאה קולטת כ-20 מטופלים חדשים מדי שבוע, רובם במסלול האינטנסיבי (טיפול יום).

ענף חוסן:

- א. אחראי על חיזוק החוסן הנפשי של חיילי ומפקדי צה"ל בשני צירים קליניים-
- ב. מניעה ראשונית- הכנה וחיזוק המשאבים האישיים, הקוגניטיבים והבין אישיים להתמודדות בשגרה ובחירום;
- ג. מניעה שניונית- התערבויות קליניות לאחר אירוע במטרה לצמצם תחלואה נפשית אפשרית במגוון כלים והתערבויות מבוססות מחקר ובליווי של אנשי מקצוע מוסמכים לכך.
- ד. הפעילות הינה כלפי כלל חיילי ומפקדי צה"ל ונעשית ע"י קב"ני היחידות וקבני מילואים וכן אנשי מקצוע מהעולמות הקליניים שהכשרנו לכך.
3. **באשר לסעיף 3** מצורפים שני פרוטוקולים הקשורים למניעת פוסט טראומה והופצו מטעם ענף חוסן למשרתים בצבא. יובהר שאלו המסמכים היחידים הרלוונטיים בנושא.
4. על החלטה זו ניתן להגיש עתירה בבית המשפט לעניינים מנהליים בתל אביב.
5. בברכה,

רס"ן,	יובל	חלביה
לשכת	דובר	צה"ל
ב/הממונה	על	חופש המידע
		בצה"ל



פרוטוקול עיבוד קבוצתי- אבדן וכאב

ענף חוסן נפשי, המרכז לשירותי בריאות הנפש

הקדמה: מלחמת חרבות הברזל הינה מלחמה אשר אינה דומה לקודמותיה בעת החדשה.

החל מתמונת הפתיחה ב 7/10 בישובים אזוריים ומחנות צבאיים, קרבות רבים בגזרות השונות, ועד משכה, כוללים מבצעים נוספים מחזיתות שונות ומעורבות ישירה של כלל כוחות צה"ל בחזית ובעורף.

אנשי צבא רבים חוו אבדנים אישיים, מקרבה אישית, משפחה, חברים, מכרים וזאת לאורך זמן ולא כאירוע אחד נקודתי.

הרגישות בתהליכים אלו הינה רבה שכן מדובר בחיילים, מפקדים, צבא אשר נמצאים עדיין ובשעה זו בלחימה, או במצבי מעבר רבים בין מלחמה לשגרת מלחמה וחזרה לחימה, על כן, כל התערבות הנוגעות לפתיחה ושיח על אירוע הלחימה יש בה מידה מסוימת סיכון אשר לפי הספרות המקצועית מצביעה על יכולת של פגיעה בכוחות ע"י הורדת הגנות חיוניות לחיילים ומפקדים בשעה זו.

יחד עם זאת התעלמות מקשיים רגשיים, תפקודיים ונפשיים הנובעים מאירועי לחימה ומאירועי ה 7/10 בפרט, מהווה רועץ גם הוא ליחידה ולפרט ויכולה אף להוביל להעצמת תסמינים כגון קשיי שינה, עוררות ורגשות אישיים מורכבים. מחקרים מראים כי דחיית עיבוד האבדן עלולה להוביל להתפרצויות עוצמתיות יותר בשלב מאוחר יותר, לעתים שנים לאחר האירוע, בעיקר סביב תאריכים משמעותיים או אירועים מזכירים.

לאור כך ענף חוסן נפשי במרכז לשירותי בריאות הנפש, פיתח לאורך המלחמה פרוטוקולים ייחודיים בשיתוף עם מומחי תוכן בתחום הטראומה המאפשרים מחד לדבר ולעבד את אירועי הלחימה בגזרות ובתפקידים שונים, האישיים והקבוצתיים ומאידך לשמור על ההגנות החיוניות.

השלב המשלים, עליו נדבר בפרוטוקול זה, הינו עיבוד חווית האבדן והכאב.

יש לנהוג בפרוטוקולים אלו בכבוד ראש וברצינות לאור הרגישות הגדולה המצריכה שיח והכוונה מקצועית.

במהלך עיבודי חוויות הלחימה ושגרת הלחימה כיום, מעלים חיילים ומפקדים רבים את הצורך לדבר על האובדנים הרבים שחוו במהלך המלחמה ומלווים אותם כיום, וניכר שישנו משקל רב שמלווה חיילים אלו. נוצר הצורך והשעה לאפשר דינמיקה עדינה שבין שיח על האבדן לבין הצורך להמשיך ולשמור ולעודד את ההגנות הנפשיות הטבעיות והטובות.

מצורף פרוטוקול עיבוד אבל ואבדן שנכתב ע"י ענף חוסן נפשי בשיתוף פרופסור יוסי לוי בלו, מסיכולוג קליני מומחה בתחומי האובדנות, טראומה, כאב וחוסן נפשי, אשר משמש גם כקב"ן במילואים באמ"ן ובתחומי השו"ן.



מטרת העיבוד:

- עיבוד והתמודדות עם אבדן של קרובים ורחוקים.
- מתן פלטפורמה מאפשרת שיח על רגשות מורכבים ומעכבים.
- חיבור לערכים האישיים.
- מתן לגיטימציה וכלים לשיח נכון על אבדן במישור היומיומי של המפקד עם פקודיו.
- פיתוח חוסן נפשי להתמודדות עם אירועי לחימה מורכבים המכילים אבל וכאב.

שיטה:

הנחיה והכשרה:

את העיבודים מנחים קב"נים אשר עברו הכשרה ע"י ענף חוסן נפשי ופרופסור [REDACTED], מלווים במפקד הצוות אשר לוקח חלק פעיל בקבוצה הן כמשתתף והן כמפקד מוביל. ניש לציין כי הפרוטוקול הכתוב הינו כמעין מסגרת למנחים, אך עיקר ההנחיה מתבססת על הידע הקליני והמקצועי של המנחים בתחום זה, ועל כן אין להעביר עיבודים אלו ע"י מנחים אשר לא הוסמכו לכך).

פלטפורמה:

העיבוד יערך בקבוצות של עד 15 משתתפים, שלאחר מכן יחולקו לקבוצות שיח קטנות יותר בתוך הקבוצה.

מהלך העיבוד:

משך העיבוד, כשעה וחצי (ניתן יותר, לא פחות) ויערך בשלושה סבבים.

סבב ראשון - בקבוצת הצוות המלא - פתיחה, מטרת העיבוד ושיח כללי ואישי על אבדן.

סבב שני - חלוקת הצוות האורגני לקבוצות של שלושה אנשים כשהמנחה עובר בין הקבוצות - מתן מילים לחווית הפרידה.

סבב שלישי - סיכום ומבט לעתיד - חיבור לערכים, משמעות, למידה ותקווה.



פרוטוקול עיבוד אבדן וכאב

סבב ראשון- פתיחה, מטרה- אבדן וכאב.

(בקבוצה אורגנית עד 15 אנשים)

מלחמה מביאה עימה גם קשיים ואירועי קצה המכילים גם כאב ואבדנים רבים. כגון חברים, קולגות, פקודים ומפקדים שנהרגו בקרבות, חיילי ומפקדי צה"ל עדים לאירועים מורכבים ומראות לא פשוטים.

בניגוד למלחמות קודמות, מלחמה זו מתמשכת וצורך ההתמודדות הוא דואלי ולפעמים בו זמנית- הצורך מחד לעבד את החוויות שעברנו, ובמקביל עדיין עוברים.

הפרוטוקול הבא מעודד התאוששות מתהליכי אבדן ואבל התחלתי שאינו פתולוגי, הוא אינו טיפול באבל, אך מייצר את הפלטפורמה הרחבה להתמודדות עם אבדן ומתאים ליחידות שעברו אירועים של אבדן- מלחמה, אבדנות או אבדן אחר. במהלך מלחמה ולאחריה.

את הפרוטוקול מוסמכים להעביר רק קב"נים אשר עברו הכשרה ייעודית למטרה זו.

פתיחה:

בתרבות המערבית אנו לומדים להדוף את הכאב, להפריד את הזיכרון מן הכאב, אך אולי השאלה צריכה להיות איך יחד עם הכאב אנחנו יכולים לתת מקום לזיכרון.

מטרת השיחה היא האפשרות למפגש עם עוצמות האובדן וקבלתו כחלק מהחיים.

להיות עם, להשתתף אך לא להיבלע וגם לא להתרחק.

חלק גדול מהסבל, מהכאב הנפשי טמון בחרדה שלנו ובשאיפה שלנו להתרחק מכאב, ממוות, מדברים שהם היום יום שלנו. כולנו איבדנו אנשים חשובים לנו לאורך החיים. החיים והאבדן מתמזגים יחד מן הטבע. נכון שמוות במלחמה הוא אינו מוות טבעי, הוא יכול להיות גם אכזרי וקשה, אך השיח היום הוא לא על סיבת המוות אלא על הכאב שמתלווה לפרידה מהמת ומה אפשר לעשות איתו. כיצד ניתן לחיות איתו, לצידו. לתת מילים לכאב, משמעות לקשר שהיה עם המת.

הצג את מהלך השיח: השיחה מתנהלת בשלושה סבבים-

- בסבב הראשון והנוכחי אני רוצה שכל אחד יאמר **איך מרגיש לו האבדן**. יתאר אותו במילים. **"איזה מילים יש לי לומר על הכאב"**: "הכאב שלי מרגיש כמו חבל ארוך שאני מחזיק ומנסה לשחרר ולא מצליח". "כמו גוש שיושב לי על החזה ומוריד אותי למטה".

החשיבות פה היא לתת מילים, לדבר "על" הכאב, ממרחק מסויים.

האם יש רגעים שאני מצליח לא להרגיש את האבן/החבל הזה? האם יש רגעים שהוא מרגיש חזק יותר? האם אני מדבר אליו לפעמים? או מדבר עליו? האם הניסיון להילחם בו מביא איתו מחירים? **המסר- אפשר לדבר על הכאב ועלינו להיות בעלי הבית שלו, יש לנו שליטה עליו ואנחנו מחליטים מה הוא עושה בתוכי וכמה מקום ומתי הוא יכול להופיע.**



סבב שני- לתת מילים לקשר

(יעשה בקבוצות קטנות של עד 3 אנשים)

פתיחה: פעמים רבות אנו מחזיקים בכאב כי אנחנו מרגישים שזה הקשר שנשאר לי עם המת, שאם אני אשנה משהו אז אולי אני לא אזכור אותו. שאם הזמן יעבור אולי אני אשכח. שאם אני לא אחזיק במראות הקשים שאני סוחב איתי, אז אני לא מכבד את המוות שלו.

אבל, כאב וגם חווית האבדן היא משתנה. היא כמו גלים- הגלים של האובדן יגיעו כל החיים, אבל בגדלים שונים, לפעמים למעלה ולפעמים למטה.

מותי אתם נושמים? בנשיפה או בשאיפה? הנשימה היא התנועה בין לבין, כך גם הכאב האובדן- הוא גם נשיפה וגם שאיפה. יש זמנים שכך ויש זמנים שכך.

הכאב לא עובר, אבל יש עליה וירידה- זה ציר האבל.

אז למה אנחנו כואבים כ"כ?

כאב הוא תופעה שאני חווה כי אני בן אדם, ואם יש לי לב הוא גם ישבר, ואם יש לי גב, הוא גם יכאב, ואם יש לי שן, גם בה יהיה חור. אנחנו כואבים כי אהבנו וכי היה לנו קשר, משמעותי ועמוק, היה לנו משהו חשוב והוא כבר לא איתנו. אך האם זה הדבר? האם הוא כבר לא איתנו? האם האבדן אומר גם שאיבדתי את כל מה שהיה? כאב וגעגוע הם טרנספורמציה של האהבה שהיתה לאדם שאיננו.

שיח: בסבב זה, נחלק את הקבוצה האורגנית לקבוצות קטנות של שלושה אנשים, ונבקש מהם לערוך שיח אינטימי בתוך הקבוצה-

מה השאיר אצלי האדם שאיננו.

איזה מתנה נתן לי?

מה השאיר בתוכי? מה נשאר איתי?

הקשר הוא המשכי והוא לא נגמר עם המוות.

בסיום הסבב הזה- כתיבת מכתב מיועד לאדם אחד שאיבדתי, לעצמי, לחברי, לסביבה שלי ולספר לו/להם את הדברים שהעליתי בקבוצה כעת- על הקשר ביננו. מה השאיר בי, מה נתן לי, מה אני לוקח מהקשר הזה.



סבב שלישי- משמעות

(נשארים בקבוצות הקטנות)

פתיחה: (רשות) "קיסא גוטמי הייתה אישה צעירה שאיבדה את בנה היחיד בגיל צעיר מאוד. מרוב צער ואבל, היא לא יכלה להשלים עם מותו ולא הסכימה לקבור אותו. היא נשארה את גופת בנה המת בזרועותיה והלכה מבית לבית בכפר, מתחננת שמישהו ייתן לה תרופה שתחזיר את בנה לחיים.

אנשי הכפר הביטו בה ברחמים וניסו להסביר לה שאין תרופה למוות, אך היא סירבה להקשיב.

לבסוף, אחד מהכפריים התבונן בה ואמר: "אמא, גשי נא אל המבורך, אל הבודהה, ובקשי ממנו תרופה לבן שלך".

כשקיסא גוטמי הגיעה לבודהה עם גופת בנה, היא התחננה בפניו שייתן לה תרופה להחיות את בנה. הבודהה הביט בה ברחמים ואמר: "אני יכול לעזור לך, אבל תחילה עליך להביא לי גרגר חרדל מבית שמעולם לא חווה מוות".

מלאת תקווה, קיסא גוטמי הלכה מבית לבית בכפר, שואלת אם זהו בית שמעולם לא חווה מוות. בכל בית שהגיעה אליו, התושבים סיפרו לה על אדם אהוב שמת - אב, אם, אח, אחות, בן או בת. בהדרגה היא החלה להבין שאין בית שלא חווה אבדן ומוות.

לבסוף היא חזרה לבודהה, הפעם ללא גופת בנה, והבינה את השיעור שלימד אותה: המוות הוא חלק בלתי נפרד מהחיים, וכולנו חווים אבדן. קיסא גוטמי הבינה **שהסבל שלה לא היה בודד, שיש קהילה שלמה שחווה וחוה כאב ואבדן**. שיש מקום לשיתוף ולצער משותף ושמשא המות בין השבילים אינו יועיל לה" (החלק הזה לא חובה ויכול להיות קשה להכליל ע"י מפקדים וחיילים).

- האבדן הוא חלק מהחיים, הוא סימן לזה שאהבנו, שהיה לנו קשר משמעותי, שיש לנו יכולת לאהוב ולהיות קרובים, יהיו לנו עוד אבדנים בחיים, אולי במלחמה וגם מחוצה לה, עלינו לשאול את עצמינו תמיד מה נשאר בי מהקשר שהיה, האם הקשר עוד ממשיך בי? מה הוא השאיר בי ומה ממשיך איתי? איזה משמעות יש לקשר הזה בחיים שלי **היום**? לא רק לחשוב את הכאב אלא גם את מה שאני מבין מהכאב ומהמצב כעת.

שיח: שאל את הקבוצה: האם האבדן שינה אותך? האם הכאב הביא איתו גם ערך? האם יש משמעות לאבדן? איך זה בא לידי ביטוי בעשייה שלך? מה חשוב לך עכשיו- שאתה תהיה, שתעשה? איך נכון להתנהג היום? איך זה מתקשר לערכים שלך? מה למדת מתוך הכאב על האבדן?

בסיום הסבב השלישי - חוזרים לצוות האורגני וניתן לשתף בדברים שעלו בשיחות האינטימיות.



סיכום וסיכום מפקד

(בקבוצה האורגנית המלאה)

הכאב הוא לא ההפך מהחיים.

כאב הוא לא ההפך של חוסן והתמודדות

דאגה וחרדה אינן ההפך של הסתגלות וכוחות

אבל ואובדן אינם ההפך של צמיחה והתפתחות

התשה וייאוש אינם ההפך של תקווה ותנועה

הכאב לא עובר, הוא משתנה, הולך וחוזר, כמו נשימה וכמו גלים.

אל תאבקו בו, תנו לו להיות והוא ישחרר מהר יותר. אל תחזיקו אותו חזק, תחזיקו את הזיכרונות, את משמעות הקשר ומשמעות העתיד, את מה שקיבלתם מהאדם ולא מה שקיבלתם מהאובדן.

הנצח, כתבו לו, דברו עליו. אל תפחדו ממנו.

אתה לא צריך לשנות את העמדה שלך, לא חייב להתנהל אחרת בעולם, אבל מבפנים אתה מבין את החיים, מוצא בהם טעם, מצטרף לקהילה.

הקבוצה והיחיד הם כוח ומאפשרים מקום להכלה, שיתוף, וגם הזדהות. לדעת שאני לא לבד, גם בכאב ולא רק בניצחונות, מהווה ניצחון בפני עצמו.

שיח: שכל אחד ישתף במשפט או דבר אחד שהוא לוקח מהעיבוד המשותף הזה.

ניתן גם לערוך טקס משותף, או טקס אישי, של פרידה, ציון האובדן, המשכיות והערכיות של המשכיות הפנימית של המת.

במהלך השיח עלולות לעלות התייחסויות של כעס, כאב רב, לעיתים הכחשה או הימנעות.

כל אלו טבעיים להתמודדות עם אבדן, וכאב והינכם חלק משלבי האבל הטבעיים. שוחחו על כך עם החיילים, אל תהדפו, הכילו את הדברים ונרמלו אותם, אך אל תסוו ממטרת השיחה – עיבוד האבדן. הדגישו כי התהליך ממשיך גם לאחר שיחה זו ולא נגמר פה. הקבוצה היא כוח והיכולת להמשיך ולשוחח ולפעול בתוך הקבוצה הופך את תהליך ההתמודדות לקבוצתי ולא רק של היחיד.



דגשים שעלו במהלך ההכשרה

- הסתמכו על הידע הקליני שלכם, על התחושות שלכם שעולות בתוך השיחה. הפרוטוקול הוא רק מתווה דרך לפעולה.
- יש לבצע הערכה מקדימה עם המפקד לפני תחילת השיחה, לבצע אבחון של הצוות ויכולתו כעת לבצע שיחה שכזו. ייתכן וצריך לבצע קודם כל את הפרוטוקול לדרג המפקדים לפני שפונים לחיילים.
- זו אינה שיחה ראשונית לאחר אובדן, אלא תהליך משני לאחר סגירת אירוע מסודרת ראשונית.
- אשמה- אשמה היא חלק טבעי וקיים בתוך אובדן, במידה וזה עולה, ניתן לתת לזה מקום- יש להיעזר במצגת על "אשמת הניצול".
- ריבוי אובדנים- מטרת השיחה היא לדבר על רגש הכאב העולה מתוך הפרידה והאובדן, ייתכן ויהיו צוותים/אנשים שחוו מספר אובדנים. אין צורך לקבוע בשיחה זו מראש מי האדם שממנו אני רוצה להיפרד, אין צורך לבחור בפרידה "הכואבת ביותר". במהלך השיחה האדם יבחר לעצמו מי הדמות שעומדת לנגד עיניו בשיחה זו. ניתן גם לבחור במספר אנשים.
- התבוננו על המשתתפים בעיניים חומלות, העבירו להם מסר זה לעצמם.
- חיילים/מפקדים אשר נמצאים בשגרה מבצעית ובתפקוד גבוה, עלולים להתקשות להפתח ולשוחח על רגשות ופרידה. אפשרו זאת, נרמלו זאת וקבלו זאת. הם שומרים על עצמם ויש לכבד את זה. ייתכן ותהליך השיחה יהווה עבורם כר לפתיחות במידה וירגישו בטוחים, ויש כאלו שלא, וזה בסדר. ציינו זאת.
- למנחים שמעבירים את השיחה יש לדאוג להדרכה/קבוצת שווים לאחר השיחה (באחריות המנחים המקצועיים) הן להתייעצויות מקצועיות והן למטרת שיתוף ונטילציה.

העזרו במצגת שנשלחה אליכם ובהרצאה המוקלטת, ניתן לפנות אלינו בכל שאלה ודבר.

נשמח לשמוע כיצד הפרוטוקול מתבצע בשטח והאם ניתן ללמוד ממנו דברים.

ענף חוסן נפשי, המרכז לשירותי בריאות הנפש

חיל הרפואה





עיבוד ראשוני

עיבוד ראשוני

- חוברת למנחה -

“אין לך אדם שאין לו שעה, ואין לך דבר שאין לו מקום”

(מסכת אבות, ד, ג)

מנחה יקר/ה,

אנו נמצאים בתקופה לא פשוטה אבל זכינו לקחת חלק במשימה חשובה ביותר: מתן הזדמנות לעצירה, התבוננות ועיבוד חוויות הלחימה לחיילי וחיילות צה"ל.

למשימה זו פוטנציאל השפעה על הרווחה האישית והנפשית של כל לוחם וחייל וגם על תפקודן של יחידות צה"ל במשימות הבאות אליהן ידרשו. אנו רואים במשימה חשובה זו שליחות וזו זכות גדולה לקחת בה חלק. על כולנו לעשות את המיטב על מנת לדאוג לרווחת הלוחמים שנתנו הכל על מנת להגן עלינו ועל המדינה, וכן בכדי להבטיח את המשך התפקוד של הכוחות באתגרים הבאים שלפתחנו.

חוברת זו היא פרי תהליך פיתוח וניסיון מצטבר של תקופה ממושכת, המשלב בין לקחי סדנאות ועיבודים בעבר, ידע של אנשי מקצוע, תהליכי הערכה ומדידה וניסיון המנחים.

תוכן החוברת מותאם לחיילים לאחר אירועי לחימה ומהווה בסיס מקצועי ומנחה להעברת הסדנה גם לאוכלוסיות נוספות. עם זאת, כחלק מההכנות לסדנה חשוב לברר את המאפיינים הייחודיים של הצוות או המחלקה ולערוך התאמות בשיתוף הגורם המקצועי המלווה את היחידה.

הניסיון שצברנו מוכיח כי סדנה טובה תלויה בעיקר בכך, המנחים.

תקשורת ושיתוף עם המפקד, פיתוח קשר אישי, אכפתיות, אנרגיות חיוביות, שיתוף, ואמונה בלוחמים, הם המפתח להצלחה בסדנה.

בהצלחה!



מומנטום



עיבוד ראשוני

תוכן עניינים

תוכן	עמוד
עיבוד ראשוני	6
רציונל ומתודולוגיה	7
תרשים בניית יום עיבוד	9
דגשים למנחה - הנחיית קבוצה ודגשים קליניים	11
מתווה צוות אדום	15
שיחת משא"בים	15
שיחת עיבוד סגירת משימה צוות אדום	18
שיחת עיבוד סגירת משימה צוותים שאינם אדומים	20
יחידת מעברים (לכלל הצוותים)	23
יחידה למילואים - מעבר ממילואים לאזרחות	25
יחידה לסדירים - מעבר בין משימות מבצעיות	35
נספח - כלים להתמודדות	41
הסבר פסיכו-חינוכי	42
ויסות חושי וגופני	43
יומן מעקב משימות	46
תיווך העצמי	48
צמד ברזל	50
יומן מעקב זוגי	51
דמיון מודרך	52



עיבוד ראשוני





עיבוד ראשוני

כללי

צה"ל התווה מדריך לתהליך סגירת משימה עבור חיילי ומפקדי צה"ל, שמטרתו "סדר פעולות המאורגנות בציר המקצועי והמנטלי, שבהן ישתתפו כלל הכוחות המעורבים במשימה, במטרה לחזק את חוסן הפרט והיחידה, לצמצם תחלואה נפשית ולהבטיח המשך תפקוד מיטבי של הפרט והמסגרת".

תהליך סגירת משימה כולל מספר מרכיבים, החל מהזדכות על ציוד צבאי, דרך שיחות מפקד, טקס סיום, שיח ערכי ובתוכם גם שיחת עיבוד נפשי, כך שהם אינם פועלים בתוך ואקום אלא כחלק מתהליך שלם שמהווה סגירה של המשימה הנוכחית עבור הלוחמים ותומכי הלחימה.

לוחמים וחיילים רבים מבצעים מעברים תכופים בין משימות ובין מצבים נפשיים, כגון בין גזרות לחימה שונות, בין לחימה להגנה ובין שדה הקרב לחזרה הביתה.

מעבריות זו מביאה עמה אתגרים רבים תפקודיים ונפשיים אשר מצריכים פעולה אקטיבית שתאפשר את המעבר בתפקוד מיטבי, למען הפרט ולמען הצלחת המשימה הבאה.

לצורך כך נכתבו ימי עיבוד אלו, אשר כוללים הן פעולות של שיח לעיבוד חוויות הלחימה והן כלים לחיזוק התפקוד האישי והצוותי.

מטרות העיבוד:

1. עיבוד חוויות לחימה לצורך צמצום תחלואה נפשית והתמודדות לאחר אירועים בעלי פוטנציאל טראומטי
2. חיזוק המסגרת הלוחמת - בניית סיפור אישי ומסגרת המאפשר חזרה לתפקוד
3. מתן כלים מנטליים לחזרה לתפקוד ולהתמודדות בהמשך
4. איתור פרטני לוחמים הזקוקים להמשך טיפול



עיבוד ראשוני

רציונל ומתודולוגיה

תהליך בניית העיבוד:

בניית יום העיבוד כוללת אבחון צרכים של היחידה על ידי מפקד היחידה, בשותפות הצוות המקצועי המייעץ - קב"ן היחידה, יועץ ארגוני וקצין החינוך, על מנת לבנות את התהליך המלא ליחידה.

לצורך בניית יום העיבוד, על הצוות המייעץ לשים לב ל:

1. אירועים בעלי פוטנציאל טראומטי אשר התרחשו ביחידה, כגון אבדנים ואבל, פציעות קשות, אירועים בעלי סכנת חיים ממשית, פציעה מוסרית, פיגוי פצועים ואיסוף חללים - יוגדרו כצוות אדום (יאובחנו על ידי קב"ן היחידה לאחר התייעצות עם יועץ היחידה).
2. אירועים בעלי פוטנציאל פגיעה בצוות כגון סרבנות, אי הגעה למשימה, החלפת מפקדים, אסון נמוך בשרשרת הפיקוד, הדחות חיילים ושינויים משמעותיים בצוות.
3. האם מדובר ביחידה סדירה, מילואים או משולבת.
4. מהי משימתו הבאה של הכוח (מהתקפה להגנה, מהתקפה הביתה, מהתקפה להתקפה בגזרה שונה).

כללים:

- הערכה החדשה מעניקה הן למנחים והן למפקדים מתווה דרך וכלים חדשים לשימוש היחידה לפי הצורך העולה מהצוות.
- כלל המנחים יעברו הכשרה מותאמת ע"י גורמי המקצוע האחראים בצבא על תחום החוסן (ברה"ן, ממד"ה וחינוך) בשיתוף עמותת מומנטום.
- נדרש לצוות מנחים בעלי הכשרה מותאמת לצרכי הצוות - צוותים שעברו אירועים בעלי פוטנציאל טראומטי (צוותים אדומים) יוגדרו ע"י קב"ן היחידה לאחר התייעצות עם יועץ היחידה ויונחו ע"י מטפלים מורשים בלבד שעברו הכשרה ליום זה ע"י גורמי ברה"ן. מתווה מעברים יונחה ע"י מנחים שעברו הכשרה ע"י גורמי ממד"ה וברה"ן.
- צוותים אדומים יהיו צוותים אשר חוו לפחות אחד או יותר מהאירועים הבאים:
 1. פציעה קשה
 2. מוות
 3. חשיפה לקרבות קשים תחת אש
 4. סכנת חיים ממשית
 5. פציעה מוסרית או אשמה מוסרית, בעלי מרכיב של אשמה
 6. אירועי דו"צ בעלי תוצאות קשות
 7. פיגוי פצועים ואיסוף חללים



עיבוד ראשוני

- כל מנחה מחויב לשוחח עם המפקד שאליו צוות לפני הסדנה, על מנת להתאים את הכלים, להכיר את האתגרים הספציפיים שעברו, וכן להכין את המפקד לסדנאות.
- היחידות נלחמות כבר למעלה משנה, וייתכן שישנן מורכבויות שיכולות להציף את הפרט ואת הצוות. יש להגיע ממוקדים למטרת היום, ובמידת הצורך, לפנות לאנשי המקצוע המלווים את היחידה כדי להעלות צורך בהתערבות המשך.
- יש לזכור כי המפקדים עצמם נלחמו ומביאים עמם מורכבויות, לפיכך יש להם צרכים אישיים משלהם עליהם נדרש לתת מענה.
- יש לוודא כי הצוות הוא צוות אורגני ולשאוף שאינו עולה על 15 אנשים. במידה שהצוות גדול יותר, יש לפעול על מנת לחלקו לשניים עם שני מנחים.
- יום עיבוד אפקטיבי הוא יום עיבוד שיש בו לפחות 4 שעות לכלל הסדנאות, מומלץ לעמוד בכך.
- על כלל המנחים להכיר את הכלים השונים והדגשים הקליניים, ולהיות מסוגלים לבחור בין הכלים בהתאם לצרכי הצוות.



תרשים בניית יום עיבוד





עיבוד ראשוני

עקרון הרציפות

באירועים בעלי פוטנציאל משברי עלול להיפגע הרצף הקיים, המאפשר לאנשים לתפקד מתוך אוריינטציה והבנה של המציאות על שלל מרכיביה. תפקידה של ההתערבות הוא לזהות את אזורי הפגיעה בחוויית הרציפות על מישוריה השונים, ולבנות תהליכי נישור לשיקום הרציפות, הן ברמת הפרט והן במסגרת, על ציר הזמן.

סוגי הרציפות:

1. רציפות תפקודית - שינוי המשימה והכללים בעקבות האירוע מצריך ארגון מחדש וכיול של התפקוד המצופה והנדרש, כפרט וכמסגרת.
2. רציפות רגשית חברתית - בעקבות האירוע עשוי להיפגע המרקם החברתי והתחושות של כל פרט.
3. רציפות קוגניטיבית - הבנה של האירוע בכללותו והשלמת פערים לגבי ההתרשומות, ומתוך כך היכולת לחשוב ולהסיק מסקנות בצורה רציונלית.
4. רציפות מנהיגותית - בעקבות האירוע עשוי להיפגע מיקום המפקד ביחס למחלקה
5. רציפות היסטורית - הבנה כללית ורחבה של המצב בו אנו נמצאים היום
6. רציפות מוסרית - שינוי המשימה והכללים עשוי לייצר פער בין מה שנכון וראוי לעשות ומה שלא, אל מול התפקוד במשימה.

ההתערבות כוללת מענה והתייחסות לחוסן הפרט, לחוסן המסגרת ולמיקום המפקד.



עיבוד ראשוני

דגשים למנחה - הנחיית קבוצה

אופן ההנחיה בהתערבות

ההנחיה בהתערבות מסוג זה היא ישירה דידיקטית ומסכותית יותר מהתערבות רגילה. המפקד הינו מפקד גם בתוך המעגל ויש לוודא כי מקומו כמפקד נשאר לאורך כל ההתערבות. תפקיד המפקד להוביל את ההתערבות המנחה תומך אותו ומאפשר מסגרת מקצועית. יש לעבוד בתיאום מלא עם המפקד ולקיים עמו התייעצויות לאורך כל ההתערבות.

זמן העיבוד: מתבצע מיד אחרי סיום המשימה, ובכך גם בזמן מידי לאחר הפעילות המבצעית- שלב זה מתאפיין בזמן "עיבוד טבעי" של הנפש להתארגנות מחודשת, הפעלת הגנות השומרות עליה. יש לכבד זמן זה. שלב זה אינו מתאים לביצוע אבראקציה (שחזור וחזרה לאירוע טראומטי וחוויות מחדש לצורך פורקן), שכן זהו שלב מוקדם מידי ועלול להזיק ולהביא להחמרה של תסמינים וקבעון של הטראומה.

פסיכודוקציה: בשלב זה יש תפקיד משמעותי אל מול ההתאוששות הטבעית. ניתן דגשים ומסרים קליניים בדף זה. הקפידו לומר אותם במהלך ההנחיה- בכל הקבוצות.

הנחיה מעודדת קומוניקציה רשתית: באופן כללי, נרצה להימנע מאוסף 'התערבויות פרטניות', כלומר, מדינאמיקה שבה המשתתפים השונים פונים בעיקר למנחה (מבנה 'כוכב'). אפשר לעודד זאת על-ידי כך שהמנחה מעביר את המבט גם לפניהם של משתתפים אחרים בזמן שאחד המשתתפים מדבר, וכן על-ידי עידוד התייחסות אחד לשני.

התמודדות עם שותקים: שתיקה בקבוצה עשויה לנבוע מסיבות שונות. בחלקן כאלה הקשורות לבחירה מודעת. עם זאת, שתיקה עלולה להיות ביטוי להתכנסות פנימה מתוך חווית ההלם והקושי לתקשר את הפנים החוצה, כלומר, שימוש במנגנון של הימנעות במצב של הצפה רגשית. חשוב לתת לגיטימציה לבחירה שלא להשתתף, אך יש להיזהר מהשארת משתתפים ב'קונכייה' אליה הם נשאבים ולבקש מהם להתייחס באופן פורמאלי - איפה היו ומה עשו בזמן האירוע כדי ליצר חיבור. מומלץ לפנות באופן יזום לשותקים ולשאול בעדינות האם היו רוצים להתייחס למשהו מהנאמר. כמובן, אם המשתתף עדיין מעדיף להימנע יש לכבד זאת. לעיתים עצם הפניה ואף פעולת הסירוב להתייחס עשויים להיות סוג של חוט של קומוניקציה לקבוצה.

התמודדות עם חוסר הסכמה: לעיתים ישנם נרטיבים מתחרים ביחס למה שקרה באירוע. במקרה של חוסר הסכמה יש לחתור לסיפור קוהרנטי ומוסכם, אין לכפות נרטיב אחד על מי שאינו מסכים.



עיבוד ראשוני

דגשים למנחה- קליניים

שחזור: הימנעו מביצוע אבריאקציה (שחזור רגשי של האירוע). דברו "מעל" האירוע, ממעוף הציפור.

הצפה רגשית: הימנעו מעצירת אנשים באמצע שיתוף. במידה וישנו שיתוף רגשי אשר מציף את היחיד/הקבוצה, יש לחתור בעדינות למסגור האירוע מבחינה רגשית ולכוון לבניית נרטיב תפקודי חיובי. ניתן להגיב: "נשמע שזה היה מאוד קשה וכואב כשהוא נורה, ומה עשית אח"כ? איך שמרת על עצמך? איך שמרת על שאר הצוות?" ניתן להסביר כי אין זה נכון מקצועית וקלינית להיכנס לעומקם של הרגשות או של האירוע כעת. שעלינו לתת לנפש לעשות את העבודה הטבעית שלה, לא כל מי שחווה אירוע טראומטי יפתח תסמינים ממושכים, אך גם בהם ניתן לטפל במידה וינשנים לטיפול מקצועי מהיר.

אשמה: ניתן להסביר כי אשמה זהו רגש טבעי אצל בני האדם, אם זה ביום יום- אם צעקתי על אחד הילדים או החברים כי הייתי עייף מהעבודה, או שלא עמדתי במשימה בעבודה שהייתי צריך לעשות. אנחנו חיים עם אשמה ועלינו לנסות ולהתבונן בה מצדדים נוספים ובעיקר חומלים, האם היתה לי שליטה, האם יכולתי לעשות משהו אחר. אשמה היא רגש שלא נוכל לבטל אותו. אם היא מפריעה ליום יום שלי, ניתן למסגר אותה לשעות ביום בהם אני מאפשר לאשמה לצוץ. כרגע לא, כי אני בעבודה/עם הילדים. אני אתן לה זמן היום בשעה 21:00 כשהילדים ילכו לישון ואז אשתף את זוגתי ברגשות שעולים.

אבדן: אבדן יכול להביא לרגשות של כעס, עצבות, בושה, אשמה, הכחשה. כולם טבעיים. תנו להם להיות, הם יתפתחו וישתנו עם הזמן. המשיכו לדבר על זה ביום יום שלכם. הזכירו את המת, פעלו עבורו. תנו לחיים ולזיכרון שלו ערך.

חשש מפני התסמינים הגופניים שעולים: הופעת תסמינים היא לא דבר "רע" ולנפש יש יכולות התאוששות טבעית, לכן עלינו לנהוג בזהירות. אם שומרים בבטן, מתחילים לפתח מחשבה "שיש לי פוסט טראומה", זה אכן לא טוב. אך אם תדברו על החוויות, גם על התסמינים, תשמשו בכלים של וויסות עצמי, ספרו את הסיפור שלכם שוב ושוב, אך הקשיבו גם לקצב האישי שלכם. עיבד ראשוני אינו מקום לפורקן רגשי עמוק. בהמשך ניתן לכם כלים להתמודדות.

נרמול: אנחנו לא נחזור להיות כמו שהיינו לפני המלחמה, זה לא בהכרח אומר שנהיה "חולים". טראומה והשפעתה נמדדות בתפקוד שלנו. פעלו והשקיעו בהמשך תפקוד, היו סבלניים וסלחנים לעצמכם. חסלה עצמית.



מתווה צוות אדום





מתווה צוות אדום

מתווה צוות אדום

צוותים אדומים יוגדרו ויאובחנו על ידי קב"ן היחידה לאחר התייעצות עם יועץ היחידה אל מול אירועים שהתרחשו בצוות ויונחו ע"י מטפל מורשה שעבר הכשרה של גרם ברה"ן:

1. פציעה קשה
2. מוות
3. חשיפה לקרבות קשים תחת אש
4. סכנת חיים ממשית
5. פציעה מוסרית או אשמה מוסרית, בעלי מרכיב של אשמה.
6. אירועי דו"צ בעלי תוצאות קשות
7. פינוי פצועים ואיסוף חללים

נחלק מתווה זה לשני חלקים

1. שיחת עיבוד
2. יחידת מעברים
3. חלק מהיחידות האדומות יגיעו ליום העיבוד לאחר אירוע משמעותי שהתרחש וללא שיחת משא"בים- התערבות ראשונית לאחר אירוע. צוותים אלו יעברו שיחת משא"בים ממוקדת אירוע ורק לאחר מכן ימשיכו למתווה צוות אדום מלא

שיחת משא"בים

מיועד לצוותים אדומים שלא עברו שיחת משא"בים בשטח על אירוע בעל פוטנציאל טראומטי נקודתי

כללי

1. יחידות אשר חוו אירוע בעל פוטנציאל טראומטי או פינוי פצועים ואיסוף חללים לרוב יערכו שיחת משא"בים ע"י מפקד מיד לאחר האירוע, מטרת השיחה הינה "סגירה קוגניטיבית" של האירוע לצורך שמירה על הרציפות התפקודית ומניעת הצפה רגשית שעלולה להביא להתגברות תסמינים פוסט טראומטיים ופגיעה בהמשך התפקוד של המסגרת. זהו עיבוד ראשוני ממוקד אירוע.
2. במהלך המלחמה יחידות רבות עברו אירועים משמעותיים הסמוכים לנקודת היציאה משטח אויב מה שלא איפשר ביצוע שיחת משא"בים.
3. אין לבצע סגירת משימה, הכוללת שיחת עיבוד על תקופה רחבה, לפני שבוצעה שיחת משא"בים על האירוע הנקודתי אותו עברו.

עקרונות מנחים לשיחת משא"בים

1. השיחה תתקיים ע"י מפקד המסגרת ובנוכחות קצין ברה"ן.
2. יש למקד את השיחה על האירוע הנקודתי שהתרחש ולא לפתוח לאירועים נוספים שהתרחשו בזמן הלחימה.



מתווה צוות אדום

3. יש למקד את השיח לצורך בניית תמונה משותפת, מה התרחש, מה קרה, מה עשה, להימנע מרגשות כמה שניתן.
4. על כל החיילים שנטלו חלק באירוע/בקרב להשתתף בשיחה (כולל כוחות חבירים וקטנים).
5. יש להגדיר מראש את גבולות הזמן של השיחה ולעגנה בלוח.
6. עיתוי השיחה צריך להיות 24 עד 72 שעות מסיום האירוע הנקודתי.
7. ישנה חשיבות רבה לאווירה בה מתבצעת השיחה (נינוחה, קשובה), לאופן בו נוהג המפקד (משתתף בעצמו, סבלני, מאפשר ביטוי, בעיקר מקשיב) ולמרחב בה השיחה מתקיימת (בחדר/מרחב נעים ושקט, במעגל ללא שולחנות באמצע).
8. במהלך השיחה יש לאתר פרטים הזקוקים להמשך התערבות טיפולית ולהפנותם.
9. רק לאחר ביצוע שיחה זו, ניתן לקיים שיחות סגירת משימה.

פרוטוקול שיחת משאבי"ם

טכניקה פיקודית לשימור הרציפות התפקודית ולהתמודדות במסגרת קבוצתית עם תגובת דחק

מבוא - שחזור - אבחון כוחות - ביטוי הערכה ומשמעות - מתן משימות להמשך

מבוא - מטרה, כללים

"מטרת השיחה היא לאפשר לכל אחד מכם לדבר על האירוע בו היינו שותפים וליצור תמונה שלמה ומשותפת" /"כללי השיחה: כולם משתתפים, השיחה תתקיים במקום נוח ושקט המאפשר פרטיות, אין להעביר ביקורת ולתקוף אחד את השני, כל משתתף מספר את סיפורו מנקודת מבטו - אין להתפרץ לדבריו של מי שמדבר, מה שנאמר בשיחה יישמר בסודיות"

שחזור - עובדות, מחשבות

"כל אחד מכם מתבקש לשתף מה ראה, חשב ועשה במהלך האירוע, צעד אחר צעד בסדר כרונולוגי"

אבחון כוחות

"שתפו מה עזר לכם להתמודד במהלך האירוע ומה עוזר לכם להתמודד כעת?"

ביטוי הערכה ומשמעות

"באירוע הוכחנו שהכשירות והכוננות הפכו את ההתמודדות שלנו ליעילה ומקצועית... הפגנתם ערכות הדדיות ורעות ובכך מימשתם את אחריותכם, אנו נמשיך להתאמן וללמוד על מנת להשתפר גם בהמשך"

מתן משימות להמשך

"החל מהיום בערב אנחנו תופסים שוב כוונות/ממשיכים את לוחם סגירת המשימה, חשוב להתארגן ולהיות מוכנים, המשימות שלנו הן... אני מצפה שנמשיך להיות צוות איכותי ומגובש כפי שהוכחנו בזמן אמת אתמול עם עבודת צוות טובה ודבקות במשימה"



מתווה צוות אדום

שיחת עיבוד 'סגירת משימה' לצוות אדום

משך: 3.5 שעות

מטרות:

1. בניית נרטיב אישי וקבוצתי על ציר הזמן בדגש על כוחות ומשאבים אישיים וקבוצתיים וצמצום תחלואה נפשית.
2. הגברת התמיכה הקבוצתית והליכדות, תוך חיזוק תחושת השייכות לקבוצה.
3. מתן כלים לזיהוי מוקדם של תופעות דחק ולמניעת השלכותיהן, לשמירה על חוסן נפשי ותפקוד מיטבי.
4. העברת מסרים מרכזיים שמחזקים את תחושת המסוגלות וההישגיות האישית והקבוצתית.

עקרונות מנחים:

1. השיחה תובל ע"י מפקד המסגרת ובנוכחות קצין ברה"ן/מנחה מטפל מורשה ולאחר הדרכת גורם ברה"ן.
2. על כל החיילים שנטלו חלק באירוע/בקרב להשתתף בשיחה (כולל כוחות חברים וקטנים).
3. קבוצה תכיל עד 15 משתתפים. במידה והקבוצה גדולה יותר יש לפעול על מנת לפצלה לשניים.
4. יש להגדיר מראש את גבולות הזמן של השיחה ולעגנה בלוי"ז. זמן מומלץ הוא כארבע שעות.
5. עיתוי השיחה ככלל צריך להיות 24 עד 72 שעות מסיום משימות הלחימה.
6. ישנה חשיבות רבה לאווירה בה מתבצעת השיחה (נינוחה, קשובה), לאופן בו נוהג המפקד (משתתף בעצמו, סבלני, מאפשר ביטוי, בעיקר מקשיב) ולמרחב בה השיחה מתקיימת (בחדר/מרחב נעים ושקט, במעגל ללא שולחנות באמצע).
7. במהלך השיחה יש לאתר פרטים הזקוקים להמשך התערבות טיפולית ולהפנותם לקב"ן.
8. יש לחזור לדגשים הקליניים בתחילת חוברת זו.

מהלך:

פתיחה והצגת מטרות ומבנה השיחה (כ 15 דק')

המפקד מגדיר את מטרות השיחה, את הכללים הנהוגים בה וכן את מסגרת השיחה (זמנים, הפסקות, אוכל שתיה וכד') וכן את מסגרת השיחה ומטרותיה.



מחווה צוות אדום

שיתוף של אירוע בעל ערך ומיקומו על ציר זמן (כשעתיים וחצי)

- א. המפקד יפתח בציון ציר הזמן והאירועים הבולטים שהתרחשו לאורך המשימה האחרונה, יש לתחום תקופת זמן של המשימה הנוכחית ולהימנע מהגדרת ציר זמן ארוך מדי.
 - ב. המפקד יבקש מכל חייל לציין אירוע אחד שהיה עבורו בעל ערך במהלך המשימה הנוכחית וימקם את האירועים על ציר זמן מחלקתי שאת קצותיו יקבע המפקד מבעוד מועד ויגדירם לצוות, לדוגמא: "תחילת המבצע הספציפי ועד יום היציאה משטח אויב". ציר הזמן יבנה ע"י האירועים שהחיילים יעלו ולבסוף ישלימו תמונה אחת. אין צורך לשתף לפי רצף זמן.
- המפקד יבקש מכל משתתף לשתף מה קרה באירוע, מה חווה, מה זוכר, מה הפך אותו להיות בעל ערך עבורו. מה היו נקודות ההתמודדות המשמעותיות עבורו, הכוחות שבהם השתמש. הקבוצה יכולה להשלים למשתתף את הפרטים החסרים או ההתבוננות שלהם על האירוע ותפקודו של המשתתף.

הערה למנחה: בשלב זה יש לתת מקום לשיתוף בחוויה הרגשית באופן ממוסגר ולא מעמיק ולחבר לרצף האירועים ולהדגיש את האוניברסליות של התגובות. בשלב זה יש דגש על טכניקות קוגניטיביות-התנהגותיות שעוסקות בנרמול הרגשות הקשים. בחיזוק החשיבות בשיתוף אחרים ובסולידריות. זהו עיבוד ראשוני של האירוע ורגשות יכולים להציף בגלל הזמן המוקדם. בשלב זה ישנו דגש מיוחד על עידוד תפקוד פעיל תוך העצמת החלקים המתפקדים, במטרה לשים דגש על "התנהגות של תפקוד" המדגישה בריאות וחוסן באמצעות התחקות אחר דפוסי התמודדות סתגלנית והדגשת הצורך להמשיך בחיים ומתוך ציפייה לחזור לתפקוד בזכות הכוחות העולים מן הקבוצה. חשוב שהמשתתפים יראו את פעולותיהם כחלק מעבודת צוות ולא אוסף של פעולות בודדות: בדרך זו ניתן לראות את התרומה של כל אחד מהמשתתפים ולחזק את הביטחון האישי והצוותי. יש לוודא שכולם משתתפים, אין לסיים לפני שכולם דיברו.

הפעלה "מכנסת" (30 ד'): לאחר שיתוף החוויות האישיות יש צורך לייצר "שלם" חדש עבור הצוות/המחלקה, בעזרת התבוננות קבוצתית יותר. שאלות העבודה לפרק זה יכוונו לתהליך שעבר על המסגרת. אפשר לנהל דיון קבוצתי בעזרת שאלת עבודה ישירה כמו "כיצד השפיעה התקופה/המשימה על הצוות?", או "מה למדתי עלינו אחרי ששמעתי ככה את כולם?" או "מה השגנו/תרמנו במסגרת התקופה/המשימה הזאת?"

סיכום המפקד (כ- 15 דק')

1. סקירת השיחה ע"י המפקד.
2. צפי לתגובות טבעיות - סקירת תופעות נורמליות הצפויות בזמן התאוששות מחוייית לחימה, ניתן להיעזר במטפל השותף להנחיה.
3. הוקרה והערכה - הבעת הערכה על תרומת המשתתפים ביחידים ובמסגרת למאמץ הלחימה, הדגשת ההצלחות המרכזיות. לאוכלוסיית המילואים חשוב להדגיש את ההירתמות, ההתייצבות, האחריות והיזמה שהפנינו.
4. הנחיות להמשך בהתאם למשימות היחידה: שחרור מצו 8, מעבר לאימון, מעבר לקו כמו כן את המשך ל"ז היום.



מתווה צוות לא אדום

שיחת עיבוד 'סגירת משימה' ליחידות שאינן מוגדרות אדומות

ליחידות אשר לא חוו אירועים בעלי פוטנציאל טראומטי ומציינים שחיקה של המסגרת.
את העיבוד ניתן לעשות בשני אופנים לפי צרכי הקבוצה:

1. ספר זיכרונות - כאשר תקופת הפעילות האחרונה לא כללה לחימה אינטנסיבית או אירועים חריגים, ועדיין יש רצון להשקיע ב"סגירה" של התקופה, לבנות עבורה נרטיב ברור ולבחון פערים/קשיים שהצטברו במטרה לתת להם מענה פיקודי, בטרם עוברת המסגרת למשימתה הבאה.
2. שיחת עיבוד סגירת משימה לפי מתווה צוות אדום.

אפשרות א - ספר זכרונות

משך: שעה וחצי

מטרות

- התבוננות קבוצתית ופרטנית על התקופה שעברה המחלקה
- עיבוד התקופה בהיבט מקצועי ערכי ורגשי

רציונל

היחידה מבוססת על תהליך שיטתי של התבוננות קבוצתית ופרטנית על התקופה שעברה המחלקה. דרך יצירת ספר זיכרונות ודיונים פתוחים, החיילים מעבדים את החוויות המשמעותיות מהתקופה, בין אם מדובר בהיבטים מקצועיים, ערכיים או אישיים. הכנת "הפרקים" השונים על ידי תתי קבוצות מאפשרת שיתוף פעולה וחיזוק הקשרים הבין-אישיים, בעוד ההצגה והדיון הרחב יוצרים מרחב לשיח, הבהרה והרחבה של תכנים. נוסף על כך, ההפעלה האישית המסכמת מאפשרת ביטוי אישי, ובכך מאזנת את ההתמקדות הקבוצתית. דרך סיכום המפקד, מודגשת חשיבות השיח, הלמידה וההמשכיות הקבוצתית, תוך מתן מסגרת ערכית והכנה ליחידות המשך.

מהלך

ספר זכרונות (כ-30 דק').

ספר הזיכרונות מתייחס לתקופת הפעילות הרלוונטית לעיבוד, ויהיה בנוי ממספר "פרקים". המחלקה/הצוות יתחלקו לתתי קבוצות כדי להכין את הפרקים השונים בשלב הבא יוצגו הפרקים (על גבי בריסטול או על גבי דפי A4) בדיון פתוח של כלל הצוות, כך שתהיה הזדמנות לברר, להוסיף, להסביר או לדייק. מפקד הצוות יסתובב בין הצוותים בזמן הכנת הפרקים.



מתווה צוות לא אדום

להלן 10 אפשרויות לפרקים שונים, מומלץ לבחור מתוכם 4-6 בהתאם לרלוונטיות ולמספר חברי הקבוצה:

1. אירועים מבצעיים משמעותיים
2. גורמים שעבדנו מולם ומה דעתנו עליהם/מה למדנו מהם
3. כשירויות/יכולות שחזקנו במשך התקופה, וכאלה שקצת נזנחו
4. מילים שהכי השתמשנו בהן
5. לקחים שיש לנו מהתקופה (מקצועיים ואחרים)
6. כינויים לחברי הצוות בהתאם ליכולות/כישורים שהפגינו בתקופה ("יואב ה. _____ כהן")
7. מסרים שהיינו רוצים להעביר לדרגים הבכירים
8. פרק "תודות" לכל מי/מה שעזר לנו
9. דברים שעזרו לנו להמשיך בשעת קושי
10. אירועים צוותיים משמעותיים בינינו כקבוצה (ולא בהיבט המבצעי).

הצגת הפרקים ודיון: יש להקצות 10-20 דקות לכל "פרק", ולאפשר הן הצגת של התוצר והן התייחסות של חברי הקבוצה לתכנים המוצגים. במסגרת הדיון ניתן להוסיף תכנים לכל פרק (בהנחה ונוצרת הסכמה סבירה לגביהם). **לבקש הרחבה והסברים** (מדוע נעשה שימוש רב במילה מסוימת? מדוע כשירות כלשהי נזנחה? מהיכן נובעים הלקחים שהוצגו? וכו'), או לתהות יחד לגבי **צעדים דרושים להמשך** (כיצד ליישם לקח שמסכימים עליו? האם אכן יש להעביר את אחד המסרים לדרגים הבכירים וכיצד נכון לעשות את זה?..).

הפעלה "אישית" מסכמת (30 דק'): מאחר והסדנא אפשרה בעיקר הסתכלות קבוצתית, חשוב לתת הזדמנות גם לביטוי אישי יותר במסגרת סבב סיכום עם שאלת עבודה "רכה" למשל: איפה אני כרגע עם סיום התקופה/המשימה? מה מעסיק אותי כרגע? מה הייתי רוצה שיקרה עכשיו? יש לוודא שכולם מתייחסים ומקבלים 2-3 דקות של תשומת לב וקשב מצד המפקד, המנחה והקבוצה.

סיכום מפקד: משוב חיובי לצוות על הדיון הפתוח, היצירתי והפורו בסדנא, וציפייה שהדבר יאפיין את חברי המסגרת גם בהמשך - תקשורת פתוחה וכנה. סיכום התקופה/המשימה ומשמעותה עבור המסגרת ועבור הצבא/המדינה, וסימון נושאים שהוא לוקח על עצמו ללמוד/להציף למעלה/לחזק בצוות וכו'.



מתווה צוות לא אדום

אפשרות ב' - עיבוד "חווייה בעלת ערך" - זהה למתווה שיחת עיבוד של צוות אדום בדגש על חיזוק המסגרת והמשימה

משך: שעה וחצי

מטרות

- עיבוד חוויות צוותיות ומשימתיות ובחינת השפעתם ברמה האישית והקבוצתית
- חיזוק תחושת השייכות למחלקה
- הפקת תובנות אישיות וקבוצתיות לטובת משימה עתידית

מהלך

1. חשבו על אירוע בעל ערך עבורכם במהלך המשימה הנוכחית. "בחרו אירוע/רגע אחד עליו אתם מתכוונים לספר לאנשים שקרובים אליכם מחוץ לצבא, ואירוע/רגע אחד שאין לכם כוונה כרגע לשתף בו - מדוע אלו האירועים ומדוע כן/לא תרצו לשתף בהם?

סדר השיתוף: המפקד יתחום את זמן המשימה הנוכחית, ולא על כל המלחמה כולה. ניתן לשתף לפי רצף כרונולוגי ואירועים צוותיים, או סבב חופשי ולהציב את האירועים על ציר הזמן המוגדר.

ניהול הסבב: במצב בו המשתתפים מתקשים לתאר חוויה באופן מלא ניתן לסייע עם שאלות מכוונות ("ומה קרה אחר כך?", "מה חשבת/עשית באותו רגע?", "מה אתה מבין היום על האירוע?", וכו'). - אם חייל לא יכול לדבר על החלק הרגשי, **אסור** לנו לעודד אותו לדבר על החלק הרגשי שלו, אלא לעודד הפעלה קוגניטיבית של מה עשה ומה קרה.

הפעלה "מכנסת" (30 ד'): לאחר שיתוף החוויות האישיות יש צורך לייצר "שלם" חדש עבור הצוות/המחלקה, בעזרת התבוננות קבוצתית יותר. שאלות העבודה לפרק זה יכוונו לתהליך שעבר על המסגרת. אפשר לנהל דיון קבוצתי בעזרת שאלת עבודה ישירה כמו "כיצד השפיעה התקופה/המשימה על הצוות?", או "מה למדתי עלינו אחרי ששמעתי ככה את כולם?" או "מה השגנו/תרמנו במסגרת התקופה/המשימה הזאת?"

אפשרות אחרת (סתאימה לקבוצות קצת יותר סגורות או פחות וורבוליות) היא לחלק פתקים לבנים שעליהם כל אחד צריך להשלים משפט (לדוגמא: "בתחילת המשימה/הפרק הנוכחי היינו ממש _____ ועכשיו לדעתי אנחנו _____", או "המשימה שלנו היתה _____ ולדעתי תרמנו _____") ואז לשלוף את הפתקים אחד אחד ולדון בהם, או לרשום את כלל התשובות שהתקבלו על הלוח ולדבר עליהן (האם דומות? שונות? לאיזה נושאים מתייחסות? לאילו לא?).

סיכום מפקד: משוב חיובי לצוות על הנכונות לשתף, וציפייה שהדבר יאפיין את חברי המסגרת גם בהמשך - תקשורת פתוחה וכנה. סיכום התקופה/המשימה ומשמעותה עבור המסגרת ועבור הצבא/המדינה, וסימוך נושאים שהוא לוקח על עצמו ללמוד/להציף למעלה/לחזק בצוות וכ



יחידת מעברים

יחידת מעברים

פרק מעברים יועבר לאחר שיחת עיבוד 'סגירת משימה' עבור:

1. **חיילי מילואים** - מעבר ממילואים לאזרחות (לשגרת משפחה, זוגיות, ילדים ומשק בית/תעסוקה או לימודים)
2. **חיילים סדירים** - מעבר בין משימות / גזרות מבצעיות/חזרה הביתה

מטרות:

1. היערכות לשלב הבא - אזרחות/משימה הבאה
2. הגברת מודעות לאתגרים אישיים וקבוצתיים בעת הזו
3. מתן כלים יעילים להתמודדות עם האתגרים לשם עידוד ההתאוששות הטבעית.
4. חיזוק תחושת השליטה והמסוגלות ביכולת הפרט והקבוצה להתמודד עם האתגרים הצפויים
5. היכרות ומתן תוקף לחוויות המשתתפים
6. חיזוק תחושת שייכות ותמיכה קבוצתית

מבנה עקרוני של סדנת מעברים:

פתיח: הכוונת מפקד הצוות בכל הקשור לחשיבות הסדנא, מטרותיה וכללי התנהגות

מיפוי המאפיינים הצפויים של המעבר: אבחון משותף ע"פ חוויות קודמות

סימון המאפיינים המאתגרים/החשובים ביותר ברמת הפרט ו/או הצוות

מתן ידע והגברת מודעות - פסיכו-חינוכי: הקניית ידע לגבי תופעות שעשויות לקרות לאחר לחימה + דרכי התמודדות. חלק זה יכול להיות שזור לאורך הסדנא בהתאם לתוכן המועבר או באופן מרוכז.

התמודדות: איתור כלים ברמת הפרט/הצוות והגדרת כיווני פעולה לטובת התמודדות מיטבית עם המעבר

סיכום מפקד

מעבר ממילואים לאזרחות ראו עמוד 26

מעבר בין משימות לסדיר ראו עמוד 35



מעבר ממילואים לאזרחות





מעבר ממילואים לאזרחות

מעבר ממילואים לאזרחות

משך: 3-4 שעות

מטרות:

1. **אבחון ומיפוי צרכים קבוצתיים ואישיים:** מתן במה להצפת סוגיות ודילמות העומדות בפני המשתתפים, תוך יצירת מודעות לאתגרים ודילמות העומדות בפני משרתי המילואים לקראת המעבר
2. **פיתוח והגברת מודעות עצמית:** לתופעות ותגובות אישיות שמשרת המילואים עשוי לחוות לאחר לחימה ובחזרה לשגרת חיים אזרחית.
3. **מתן כלים מעשיים להתמודדות עם אתגרים:** חיזוק תחושת המסוגלות האישית והקבוצתית באמצעות סימולציות ותרגול מעשי.
4. **חיזוק לכידות הקבוצה:** שיפור הקשרים הבין-אישיים ותחושת השייכות לקבוצה באמצעות שיח פתוח ושיתוף פעולה.
5. **הערכות לחזרה לשגרה:** סיוע בתכנון מעברים חלקים לחיי היום-יום באמצעות טכניקות עזרה עצמית וטקסי מעבר

רציונל:

תהליך החזרה משירות מילואים לאזרחות, או מעבר ממשימה מבצעית אחת לאחרת, כרוכים באתגרים אישיים וקבוצתיים משמעותיים. פעילות זו נועדה לספק מרחב בטוח בו המשתתפים יכולים לאבחן את צרכיהם, ולהתחבר לכוחות ולמשאבים פנימיים וחיצוניים העומדים לרשותם (וגם להיות במודעות לאילו שאינם זמינים להם בעת הזו). התהליך בנוי באופן דינמי המותאם לצרכים הייחודיים של כל משתתף והקבוצה, תוך שילוב כלים מעשיים להתמודדות עצמית או בתמיכה הדדית עם האתגרים השונים והסתגלות מדורגת אליהם.

מהלך:

1. פתיחה והיכרות
2. הצפת הצרכים מהקבוצה
3. מתן ידע והגברת מודעות
4. כלים להתמודדות
5. סימולציות
6. בניית טקס מעבר

1. פתיחה והצגת מטרות ומבנה השיחה

המפקד מגדיר את מטרות השיחה, את הכללים הנהוגים בה וכן את מסגרת השיחה (זמנים, הפסקות, אוכל שתיה וכד') וכן את מסגרת השיחה



מעבר ממילואים לאזרחות

2. הצפת הצרכים מהקבוצה

ישנן 2 אפשרויות ויש לבחור אחת מהן בהתאם למאפייני הקבוצה:

אפשרות א': מבוססת על הפקת הידע מהקבוצה, ומשקיעה זמן משמעותי באבחון האתגרים ומיפוי כיווני פעולה אפשריים. עשויה להתאים למסגרות וורבליות יותר אשר יכולות להציף בעצמן את הסוגיות המעסיקות אותן. סבב שיתוף בהובלת המפקד על אתגרים והתמודדויות שחוו עד היום מניסיונם הקודם בהקשרי מעבריות.

אפשרות ב': מבוססת על מיפוי פערים ועל ידע שכבר נצבר בנושא, ומשקיעה זמן משמעותי בסימולציות ותרגול דרכי התמודדות. עשויה להתאים למסגרות פחות וורבליות אשר זקוקות ל"דחיפה" בהעלאת הסוגיות. חלוקה לצמדי עבודה לפי אתגרים אישיים, שיתוף וסייע הדדי אחד של השני, תוך קביעת עוגנים עתיים להתערבות הדדית המשכית בין השניים (פעילות "צמד ברזל").

מיפוי הצרכים - אפשרות א'

סבב שיתוף

סבב שיתוף אישי שבו אנשי המילואים מספרים מה האתגרים שמעסיקים אותם, מה מטריד אותם, ממה חוששים במעבר חזרה לאזרחות. ניתן לעשות זאת במס' אופנים:

1. באופן חופשי כשיח קבוצתי (במתודה זו יש להיזהר ולתחום את הנושאים שמדברים עליהם)
2. **תרגיל "ספיד דיט"** - כל אחד חושב על האתגר שהכי מעסיק אותו בחזרה הביתה, ואז הקבוצה מתיישבת בשני מעגלים: אחד פנימי ואחד חיצוני, כך שיושבי המעגל הפנימי מסתכלים החוצה ויושבי המעגל החיצוני מסתכלים פנימה. התרגיל יכלול 7-8 "משכים" של 2-3 דקות שבהן כל צמד (פנימי וחיצוני) משתף זה את זה באתגר שמעסיק אותו. ניתן לדבר על יותר מאתגר אחד ולגוון בין הסבבים.

מומלץ לסדר את השאלות מהקל לכבד:

1. ספר על חוויה מצחיקה בחזרה מהמילואים הקודמים (בבית, בעבודה, ברחוב)
2. ספר על תובנה שאיתה חזרת למילואים הנוכחיים אחרי השהות בבית
3. ספר על התנהלות שאימצת למילואים האלו בעקבות הלקחים מהמילואים הקודמים
4. ספר על אתגר שהעסיק אותך בחזרה מהמילואים הקודמים
5. ספר על חשש שיש לך כיום בחזרה הביתה (בית/ לימודים/ זוגיות/ ילדים/ עבודה/ קריירה/ משפחה/ חברים)

בשלב הבא של התרגיל (שלב הסימון) יש למפות את האתגרים המשמעותיים שעלו (כדאי לשים דגש על אתגרים שחזרו אצל אנשים רבים, אך לוודא שלא זונחים אתגר שקריטי למי מהמשתתפים). יש לבקש מהמשתתפים לציין אילו אתגרים בלטו מבחינתם ולרשום אותם. מבין האתגרים על הקבוצה לבחור את 3-5 (נג) שהיו רוצים להעמיק בהם בכל הקשור לאיתור דרכי התמודדות



מעבר ממילואים לאזרחות

הערה למנחה:

מנסיון של סדנאות עבר ניתן לזהות אתגרים אשר נוטים לחזור על עצמם בקרב אנשי המילואים. נרשום אותם כאן רק לטובת ההיכרות של המנחה, ולשיקול דעתו האם להעלות מול הקבוצה אתגרים אשר לא עלו ממנה באופן ישיר.

1. קושי לשתף את הסביבה הקרובה בחוויות משמעותיות מסיבות שונות (קושי לדבר על זה, רצון לגונן עליהם, חשש משיפוטיות או חוסר הבנה).
2. קושי "לתפוס מקום" מחדש במרחבי החיים השונים: בזוגיות, בהורות, בעבודה, במשפחה המורחבת.
3. השתלבות חזרה במקומות העבודה, בדגש על ההשלכות של אי הוודאות לגבי זימוני מילואים נוספים בקרוב.
4. היכולת להסתגל לחדש לחיים אזרחיים בהיבטים מגוונים (רעשים וריחות, זמני שינה ועירנות, שפה, היגיינה...).
5. חשש מהופעה של תסמיני תגובות קרב כגון קשיי שינה, קשיי ריכוז, כעסים, התרחקות חברתית וכו'.
6. המעבר מהלכידות החברתית במסגרת המילואים למתחים החברתיים הקיימים בחברה הישראלית. ירידה בתחושת המשמעות של החיים האזרחיים, שנתפסים "תפלים" יותר, מה שמקשה על השתלבות מחדש.

סבב התמודדות:

יש לחלק את הקבוצה למספר תתי קבוצות בהתאם למספר האתגרים המרכזיים שבחירה הקבוצה לעבודה. כל תת קבוצה תנתח אתגר אחד ותנסה לייצר 3-4 המלצות להתמודדות עם האתגר.

ניתן לאפשר לקבוצות לעבור באופן חופשי, או לכוון אותן בעזרת חלק מהשאלות העקרוניות הבאות:

- איך התמודדת בעבר (בהפעלות מילואים קודמות) עם האתגר הזה? מה עבד ומה פחות?
- האם שמעת מחברים על דרכי התמודדות/טיפים מוצלחים בנושא?
- האם ישנם גורמים חיצוניים (מקצועיים ואחרים, צבאיים ואזרחיים) שיכולים לסייע בנושא הזה?
- נסו לחדד/לדייק סוגיות ספציפיות שמחישות את האתגר, כדי להפוך בעיה גדולה ומופשטת למספר סוגיות קונקרטיות שניתן לתת להן מענה ברור יותר.

לדוגמא:

בעיה גדולה ומופשטת: "קושי לתפוס מקום אצל הילדים"

בירור/פירוק/קונקרטיזציה: "אני חושש שהילדים כועסים עלי בגלל ההיעדרות", "אני חושש שלא יקשיבו לי כהורה", "אני מנסה כל הזמן לפצות אותם ולא מצליח"

איתור כיווני התמודדות קונקרטיים: אם יש חשש שהילדים כועסים ניתן לברר איתם בצורה עדינה האם אכן כועסים? ואם כן - מדוע? ואז לגבש איתם הבנות חדשות שירגיעו את הכעס.

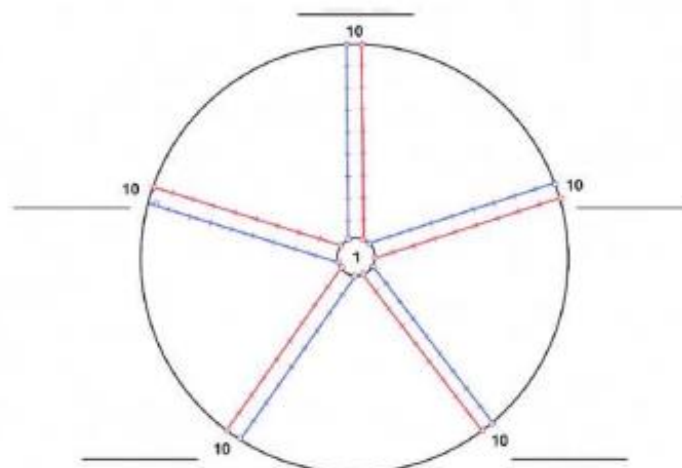
את תוצרי תתי הקבוצה יש להציג לכלל הצוות במשותף, ולאפשר התייחסויות.



מעבר ממילואים לאזרחות

מיפוי צרכים - אפשרות ב'

עבודה באמצעות דף עבודה בו מסמנים חמישה תחומים דומיננטיים בחיים ובהם הוא מדרג שני סולמות מ-1-10 כמה השקעתי בתחום לפני המלחמה ובסולם השני כמה אני משקיע כיום תוך כדי המלחמה (לאו דווקא במהלך המילואים). מומלץ להציע לבחור את השירות במילואים גם כתחום.



לאחר מכן החייל יפרט את הפער שנוצר בין הסולמות בכל תחום על פי השאלות הבאות:

1. איך בפועל נראה שינוי הדלתא?
2. מחירים שאני משלם בעקבות השינוי?
3. רווחים שיש לי בעקבות השינוי?

המנחה יבקש מהחיילים לשתף בפערים והיכן נמצאים הפערים המרכזיים בקבוצה לפני תחומי החיים. לדוגמה: משפחה, זוגיות, עבודה, וכו'.

לאחר מכן נחלק את הקבוצה לזוגות. הזוגות ישתפו בתחום או שניים שעליהם המלחמה השפיעה הכי הרבה. לאחר מכן חוזרים למעגל ונשאל אילו כישורים יכולים לסייע או סייעו להם בהתמודדות עם הפער.

3. מתן ידע והגברת מודעות עצמית (15 דק')

מידע פסיכו-חינוכי- מאפשר קרקוע GROUNDING ויצירת מקום בטוח למשתתפים תוך פיתוח והגברת מודעות עצמית. זמן: מיד לאחר מיפוי הצרכים והתאגרים, המנחה יעניק מידע פסיכו-חינוכי על מעבריות מנטאלית, תופעות ואתגרים הכרוכים במעבר. ידע זה כוח ומוריד חוסר ודאות. כך יוכלו להתמודד בצורה אדפטיבית יותר. מידע על תופעות אפשריות מצויין בנספחים. ניתן לבחור לפי אתגרים אשר עלו באופן מובהק בצוות.



מעבר ממילואים לאזרחות

4. כלים להתמודדות (לבחור 1-2 כלים לפי זמנים וצרכי הקבוצה)

יימסרו לפחות 2 כלים להמשך התערבות עצמית בבית - על פי הכלים הניתנים מטה: ויסות רגשי-גופני, שמירה על קשרים, יומן מעקב וניטור תפקוד אישי או בזוג, תיווך עצמי ודימיון מודרך.

בשלב זה יש להשלים את החומר שלא דובר לאורך הסדנה תוך התחשבות בזמנים ולהימנע מלנסות "לדחוס" כמה שיותר חומר (יישלח פורמט מקוון לקריאה לאחר הסדנה). המטרה היא להגביר מודעות, לנרמל את החוויה ולהציע דרכי התמודדות.

1. קושי לתווך לסביבה (חובה להעברה) - קושי של החיילים/מילואים/מילואים לשתף במה שעבר/עובר עליהם ומתי לעשות זאת. היכולת לתווך את עצמם ואת קשייהם לסביבה אינה תמיד מתאפשרת או לחילופין דורשת מאמץ. עם זאת, התקשורת חיונית לכל קשר. "המטרה אינה בהכרח לשתף את כל מה שעברו אלא להבין כיצד יכולים להסביר את עצמם ומול מי. לעודד לשתף אך לעשות זאת בצורה שמטיבה עם האדם. לדוגמה, כיצד הבעל מתווך לאישה שהוא זקוק לזמן מנוחה מול הים.

פתיחה לדיון: מה אני משלם כאשר אני מתווך את עצמי לסביבה? ומה המחיר שאני משלם כשאני לא מתווך מה עובר עלי?

מחירים אפשריים לתיווך: זמן, קשב, פגיעות, אי הבנה של הסביבה, איסור לדבר על דברים חסויים אשר יכולים לשקף את המצב בצורה טובה, הסתכלות אחרת של הסביבה עלי לאחר ההסבר.

מחירים אפשריים לאי תיווך: אי הבנות, פגיעה בקשרים, פגיעה בתקשורת, תסכול של הסביבה, תסכול שלי.

הקבוצה תחשוב יחד מהי הדרך הנכונה לתווך את עצמי על פי הקריטריונים הבאים:

- מתי?
- באיזה פורום?
- איך מתכוננים?
- האם זה אירוע חד פעמי?
- מה עלולים להיות המחירים?
- כיצד אני יכול למנוע אי הבנות שברור שיצופו?

שיחת התיווך מורכבת משלושה נדבכים מרכזיים שעליהם נעבוד בסדנה:

- המקום שאני נמצא בו עכשיו.
- מה אני צריך מסך כדי להתמודד.
- מה אתה צריך ממני.

2. קושי בשמירה על קשרים - המלחמה מקשה על היכולת לשמר קשרים עד כדי אובדן שלהם בשל היעדר טלפונים, ניתוק מהסביבה, ריחוק ועוד. ניתוק הקשרים והקושי לחדשם יכולים להימשך גם



מעבר ממילואים לאזרחות

עם החזרה לשגרה, השאיפה כמובן שהסביבה החיצונית לא "תתפרק" כך שניתן יהיה לחזור אליה (לדוגמה, לעבודה), כמו גם להיעזר ולהיתמך בה (לדוגמה, חברים).

המנחה יבקש מכל משתתף לחשוב על אנשים שחשוב לו לשמור איתם על קשר ולכתוב לעצמו במחברת. לאחר מכן, יבקש מהם למפות את האתגרים בשימור קשר עם כל אחד ולתכנן את צעדיו לפי הקריטריונים הבאים:

- **Touch Base** - השיטה בה ינקוט האדם על מנת לחזור ולחזק את הקשרים עם האנשים שחשובים לו באותו הרגע. לדוגמה, שליחת הודעה, שיחת טלפון.
 - זמני ברזל - בחירת זמנים או מועדים קבועים ליצירת קשר על מנת לא לאבד אחיזה בקשר. לדוגמה, יציאה חודשית עם חברים.
 - נת"בים - זמנים או אירועים שעלולים להקשות על הקשר עם העורף האישי, שעלולים להיות מציפים רגשית. לדוגמה, אתה הולך להשתתף בישיבת צוות בעבודה כאשר אתה יודע שאתה לא בעניינים, אנשים התקדמו בלעדיך או תפסו את מקומך - כיצד תיערך לישיבה?
3. **מצב הישרדות** - מצב בריא והכרחי שהגוף נכנס אליו על מנת להמשיך ולתפקד במצבים קיצוניים. התגובות במצב הישרדות מתחלקות ל-4: Fight, Freeze, Flight, Fawn - F's. להילחם, לקפוא, לברוח או לרצות (To please). עם תום האירוע, חשוב לצאת ממצב זה על מנת לחזור תפקוד מלא ותקין.

במצב בו לא מצליחים לצאת ממצב ההישרדות, ייתכן והחזרה לשגרה תהיה מלווה בתופעות כגון: עוררות, עצבנות, שחזור תכנים קשים, הימנעות, התמכרות לאדרנלין, התמכרות לחומרים, קושי עם סמכות, קשיי תקשורת עם בת הזוג/הילדים, חוסר סבלנות, קשיי ריכוז, קשיים באינטימיות, קושי לחזור ו/או לתפקד בעבודה, לחוש רגשות אשמה על מאורעות עבר/פגיעה בתפקוד.

המנחה יכול לתרגל עם המשתתפים טכניקת ויסות להרגעה עצמית שיוכלו להיעזר בו בעת הצורך (תוך המלצה לתרגל את הטכניקה ולא להשתמש בה לראשונה בשעת הצפה).

מעבר לכך, לעודד את המשתתפים לשהות בקרבה משפחה, חברים, להרבות בגילויי חום וחביבה, לבצע פעילות גופנית.

לסגור זאת באמירה- כאמור, מצב הישרדות הוא טוב וחיוני עבור התמודדות במצבי לחץ ומצבים מסכני חיים, אך אינם מתאים לתפקוד יומיומי בשגרה. מדובר במעבר הנמשך כחודש עד שלושה חודשים, ובמידה ומצב ההישרדות נמשך מעבר לכך - יש לפנות לגורמי ברה"ץ.

4. **הכנה לחזרה לשגרה** - מומלץ לבצע "טקס מעבר" לקראת החזרה הביתה על מנת לציין את סיום הלחימה ואת החזרה הביתה "אני במקום בטוח". לדוגמה, חליצת נעליים בכניסה לבית, קיפול המדים בארון יחד עם בני המשפחה, לשמוע שיר מרגיע, להתקלח ולהחליף בגדים - כל סממן המעיד על חזרה הביתה למקום בטוח (לקראת סיום הסדנה כל משתתף יבנה טקס מעבר אישי).

***בסיום הסדנה נערוך בניית טקס חזרה הביתה- יופיע בהמשך.**

[הערה למנחה - ניתן להשתמש גם בכלים הנוספים המפורטים בעמוד 31]



מעבר ממילואים לאזרחות

5. סימולציות

עבור כל אחד מהאתגרים ניתן לקיים סימולציה עפ"י התרחישים הרשומים כאן או כל תרחיש רלוונטי אחר. הסימולציות הבאות הן לצורך המחשה:

-קושי לשותף את הסביבה הקרובה בחוויות משמעותיות מסיבות שונות

"אשתך מבקשת לשמוע מה היה לך במילואים.. היא אומרת שבטלפון כל הזמן אמרת "נדבר כשאני אחזור" ועכשיו כשחזרת היא מבקשת שתשתף. קשה לך לבחור מה להגיד לה, ומצב סביר שהיא ממילא לא תבין, וגם לא בא לך לחזור שוב על החלקים המבאסים. אבל היא לוחצת..."

-קושי "לתפוס מקום" מחדש במרחבי החיים השונים: בזוגיות, בהורות, בעבודה, במשפחה המורחבת.

"חזרת לפני 5 ימים ושוב פעם הבן שלך לא הוריד את הכלב (שהוא התחנך שתביאו) והכלב עשה פיפי על השטיח בסלון. הילד הבטיח שהטיול של אחריה"צ יהיה באחריותו, אבל זה לא קורה... ואתה נדרש לעשות איתו שיחה הורית"

-השתלבות חזרה במקומות העבודה, בדגש על ההשלכות של אי הוודאות לגבי זימוני מילואים נוספים בקרוב.

"הגיע פרויקט חדש במשרד ויש דיון על מי יוביל אותו, והדבר כרוך גם בקצת קידום ותגמול. אתה מאוד רוצה את הפרויקט, ומבחינה מקצועית אתה הכי מתאים, אבל חושש להציע את עצמך ולהתחייב. הבוס קורה לך לשיחת welcome back ושואל אותך איך אתה רואה את המשך העבודה שלך?... מה תגיד לו?"

-המעבר מהלכידות החברתית במסגרת המילואים למתחים החברתיים הקיימים בחברה הישראלית.

"בשיחת סלון של יום שישי בערב עם החברה הרגילים מתפתח וויכוח פוליטי סוער, כולל האשמות של "אתם הורסים את המדינה" או "התנהגות כזאת זה בדיוק מה שהביא ל17/10". בשלב כלשהו של הויכוח אחד מהם פונה אליך ואומר "נהג, אתה חזרת עכשיו ממילואים, מה דעתך?"

***יש לשים לב שסימולציה זו לא תיגדר לשיח פוליטי ולמקד את השיח סביב המעבר מלכידות/סבלנות/אחדות שיש במילואים אל המתחים החברתיים בחוץ.**

שני הנושאים הבאים פחות מתאימים לסימולציה ויותר מתאימים לניתוח תרחיש:

-היכולת להסתגל מחדש לחיים אזרחיים בהיבטים מגוונים (רעשים וריחות, זמני שינה וערנות, שפה, היגיינה...)

"חזרת ממילואים לפני שבועיים ועדיין קשה לך להירדם בשעות נורמליות, אין לך חשק ללכת לעבודה כי מה שהלהיב אותך קודם כבר פחות מדבר אליך, ומעל לכל-אתה מתגעגע לחברים מהמילואים שהם היחידים שבא לך להיות איתם כרגע". מה עושים עכשיו??

-חשש מהופעה של תסמיני תגובות קרב כגון קשיי שינה, קשיי ריכוז, כעסים, התרחקות חברתית וכו'.

כאן על המנחה לאפשר שיתוף של תגובות ותסמינים ככל שיש כאלה, ולתת הכוונה מקצועית בכל הקשור למצבים שבהם נכון לפנות לטיפול (סימפטומים חריגים בעוצמתם, מפריעים לחיי שגרה, מתגברים במקום להירגע וכו'), וכן לכלים להתמודדות עם לחץ עפ"י מודל גשר מאחד (basic-PH).



מעבר ממילואים לאזרחות

שיח מלווה

מומלץ לקיים שיח ממוקד אחרי כל סימולציה: מה חוויית משתתפי הסימולציה? כיצד הרגישו מדוע בחרו כפי שבחרו וכו'. וכן תובנות של המשתתפים מצפייה בסימולציה. האם היו פועלים אחרת? על מה חשבו במהלך הצפייה בסימולציה? כיצד מבינים כעת את הנושא? האם יש תובנות חדשות לגבי מהות הבעיה או הכיוונים לפעולה?

סבב מסכם בעקבות כלל הסימולציות: מאחר ותרגילי סימולציות (כולל שיח עליהן) מאפשרות לחלק מחברי הקבוצה להיות פאסיביים ושקטים יותר, יש לקיים סבב מסכם אשר בו כל חברי הקבוצה מתבקשים להתבטא. שאלות אפשריות לסבב סיכום: מה למדו/מה בכוונתם ליישם/מה הם מבינים כעת אחרת/מה מבטיחים לעצמם בהתייחס להתמודדות עם האתגרים וכו'...

כמו כן, לעודד את המשתתפים לקבוע מספר מועדים בהמשך בהם הם יוצרים קשרים עם 1-2 חברי צוות (במידה ואופציה א' הועברה) - ליצור קשר עם אלו שהיו איתם בדייט. במידה ואופציה ב' הועברה - ניתן לבחור בצורה חופשית חברי צוות אך לוודא שכל חברי הקבוצה נלקחו בחשבון).

6. בניית טקס מעבר אישי (10 דק'):

טקס מעבר הינו כלי מנטאלי להתמודדות עם שינויים ומעברים. לצורך למידה של בניית טקס מעבר, המנחה והמפקד ינחו את המשתתפים לכתוב טקס מעבר אישי להגעה הקרובה הביתה.

מהלך: שכל אחד ייקח דף ועט, ישב רגע עם עצמו וידמין את החזרה הביתה היום. מי יחכה לו, מה הוא רוצה לאכול/לשתות/ להתקלח במקלחת של הבית. ואני רוצה גם שתדמינו את הנסיעה הביתה, עכשיו כשאתם יוצאים מפה. איפה הרכב שלכם, כמה פקקים יהיו עכשיו, כמה זמן נסיעה יש לכם ובסוף חשבו על דבר אחד שעוזר לכם להירגע. אם זה נשימות, טכניקות לזיכרון עצמי, שיר שאני אוהב ומרגיע אותי. דמינו את ההגעה הביתה ועם מי אתם מדברים, מה אתם אומרים ומה אתם עושים. אם צריך להכין את בן או בת הזוג למצב העייפות שלי, מה הייתי רוצה לאכול, מה הייתי רוצה לעשות - להיות בחברה או להיות לבד. דמינו את עצמכם אומרים את הדברים הללו לבנות הזוג שלכם.

כתבו את הסיפור: מהרגע שבו אתם מסיימים את השיחה הזאת - מה אתם הולכים לעשות ועד שאתם נכנסים הביתה. כולל כל הכלים שאתם מכירים בעצמכם שעוזרים לכם להרגע. כתבו גם את השיחה שהייתם רוצים לערוך עם בנות הזוג.

סיכום: תרגיל זה מאפשר לכם לקבל מעט יותר שליטה על המעבר, להזכיר לעצמכם מה יכול להרגיע אתכם ולעשות לכם טוב. עשו תרגיל זה לפני כל מעבר משמעותי שאתם חווים. כמו ההגעה המחודשת לעבודה, ארוחת ערב עם כל המשפחה וכדומה.

סיכום המפקד:

הערכה והוקרה הן על הפעילות והן על השיתוף, סימון הקבוצה והוא עצמו כמשאבים גם להמשך ההתמודדות.



מעבר בין משימות מתווה לסדיר





מתווה סדיר

מתווה סדיר

משך: 3-4 שעות

מטרות:

1. הערכת הפעילות והמשימה שהושלמה: יצירת תמונה ברורה של המשימה שהסתיימה, תוך הדגשת הישגים ולמידה משותפת על מאפייניה.
2. פיתוח והגברת מודעות עצמית לתופעות ותגובות אישיות שחייל הסדיר עשוי לחוות במעברים בין נזרות/משימות ובית.
3. מתן כלים מעשיים להתמודדות עצמית יעילה עם האתגרים שעלו - חיזוק תחושת המסוגלות האישית באמצעות התנסות חווייתית ותרגול מעשי.
4. תיאום ציפיות וחיזוק המשאבים: גיבוש כיווני פעולה ותיאום בין חברי הקבוצה לקראת השלב הבא.
5. היערכות למשימה הבאה: זיהוי צרכים, שינויים ואתגרים הצפויים במשימה המיועדת, והגדרת הכנה מנטלית ותפקודית. היערכות למעבר המנטאלי הצפוי (למשימה/גזרה מיועדת או בחזרה הביתה לחיכוך אזרחי) על ידי אבחון ומיפוי אתגרים אישיים צפויים ושל דילמות הכרוכות במעבר.
6. חיזוק גמישות והסתגלות הפרט והקבוצה: מתן כלים לשיפור תהליכי מעבר והסתגלות בין משימות באמצעות מיפוי והכנה של השינויים הנדרשים.
7. חיזוק תחושות שייכות ולכידות.

רציונל:

מעברים בין משימות מבצעיות דורשים הסתגלות מהירה ושמירה על תפקוד מיטבי, הן ברמה האישית והן ברמה הקבוצתית. היחידה מספקת מסגרת להערכת הפעילות הקודמת, תוך זיהוי צרכים והתאמת כוחות ושיטות לפעילות העתידית. בעזרת מיפוי שיטתי של מאפייני המעבר, המשתתפים יוכלו להבין לעומק את השינויים הצפויים ולבנות תכנית פעולה משותפת שתבטיח המשך תפקוד מיטבי. כמו כן, באמצעות פיתוח מודעות ומתן כלי התערבות עצמיים ופרקטיים, ניתן לשפר את יכולת ההסתגלות והתפקוד של החייל, ולהקל על ההתמודדות עם המעבר.

שלבי המתווה:

1. פתיחה והצגת מטרות ומבנה
2. סיכום המשימה הקודמת
3. תמונת המצב הבאה (משימה/ גזרה מיועדת ו/או חזרה הביתה)
4. בירור מאפייני המעבר, אישיים ומשימתיים - שיתוף באתגרים וצרכים
5. מתן ידע והגברת מודעות עצמית
6. גיבוש כיווני פעולה והקניית כלים להתמודדות
7. התנסות חווייתית בסימולציות
8. בניית טקס מעבר



מתווה סדיר

מהלך:

שלב ראשון: פתיחה והצגת מטרות ומבנה השיחה (10 דק')

המפקד מסביר את כללי הסדנה, מסגרת השיחה (זמנים, הפסקות, אוכל שתיה וכד') את מטרות הסדנה: הסדנה מתמקדת בזיהוי צרכים והתמודדות עם אתגרים אישיים וקבוצתיים הנובעים ממעברים בין משימות, תוך מיקוד במתן כלים מעשיים למעבר חלק לשגרה או למשימות הבאות. התהליך בנוי לגמישות, כך שניתן להתאים את השיטה למאפייני הקבוצה, בין אם מדובר במתן במה לשיח פתוח או במיפוי שיטתי של אתגרים.

שלב שני: סיכום הפעילות/משימה הנוכחית (10 דק')

מפקד הכוח יסקור בקצרה את התקופה האחרונה "איפה היינו ומה עשינו" (מיקום.. משימות.. הישגים.. תרומה) כדי לסייע לחברי הקבוצה לבסס תמונה משותפת. לאחר מכן יבקש המפקד מהמשתתפים לציין מאפיינים מבצעיים/מקצועיים/לוגיסטיים/חברתיים ואחרים של המשימה כגון: סוג ורמת האיום איתם התמודדנו, עבדנו יחד/היינו מפוצלים, משימת הגנה/התקפה, בישראלנו לעצמנו/קיבלנו אוכל, עבדנו תחת המסגרת האורגנית/היינו ת"פ כוח אחר, רמת האגרסיה של הכוח, השתמשנו באמל"ח/אמצעים כאלה ואחרים, סגל ותיק/חדש, משימות רצף/משימות מיוחדות או כל מאפיין אחר אשר נתפס משמעותי במידה סבירה. **אין להכנס לשיח רגשי או חזרתיות של שיחת עיבוד. לשמור על תוכן מבצעי משימה.** את המאפיינים השונים יש לרשום על הלוח לטובת השוואה והתייחסות בהמשך הסדנה.

שלב שלישי: תמונת המצב בגזרה/משימה המיועדת או בחזרה הביתה (10 דק')

המפקד יסקור את מאפייני הגזרה והמשימה שאליה נערך הכוח: רקע מודיעיני בסיסי, עיקרי המשימה ומה המטרה המבצעית, פעילות כוחות נוספים במרחב וכו', ו/או צפי זמן הריענון בבית המפקד יתייחס למאפיינים המנטאליים הכרוכים במעבר למשימה/גזרה מיועדת (למשל: רמת הדריכות הנדרשת, מידת אי הוודאות, רמת אגרסיביות לוחמנית/איפוק המאפיינת את הפעילות, רמת החיכוך הצפויה עם אויב וכו'). מידע מודיעיני יש להפיק בציר אג"ם, אפיונים מנטאליים יש לקבל מק. ברה"ן (אתגרים אישיים של הפרט) או ק. מד"ה ביחידה (אתגרים של הצוות והמסגרת).

בסיום הסקירה יש לאפשר לחיילים לשאול שאלות "הבהרה", וכמובן לענות עליהן במידה האפשר (או לרשום ולהחזיר תשובות בהמשך), אך זהו לא שלב שיתוף.

שלב רביעי: בירור מאפייני המעבר ושיתוף באתגרים וצרכים (שעה)

כעת יש להסתכל על הלוח/בריסטולים אשר בהם רשומים מאפייני המשימה שהסתיימה ולסמן **בעיגול ירוק** מאפיינים אשר נראה כי ממשיכים להיות רלוונטיים גם במשימה הבאה, **בעיגול אדום** מאפיינים אשר צפויים להשתנות, וכן עפ"י הצורך להוסיף מאפיינים חדשים אשר לא קיבלו ביטוי קודם אך רלוונטיים באופן משמעותי למשימה החדשה (למשל: אתגרים אישיים שיש לחיילים מהמשימה הבאה וממה נובעים).

אפשרות 1: סבב שיתוף בהובלת המפקד על אתגרים והתמודדויות שחוו עד היום מניסיון אישי קודם בהקשרי 3 סוגי המעברים (מעבר בין משימות/גזרות/בשובם הביתה לזמן הפוגה).



מתווה סדיר

בסיום יתקיים דיון שתכליתו לסמן את חמשת השינויים המהותיים והשכיחים ביותר של המעבר שחזרו על עצמם במכנים משותפים בסבב השיתוף, בדגש על שינויים מנטאליים הדורשים הסתגלות/היערכות אישית של כל חייל ויחד כקבוצה.

אפשרות 2: חלוקה לצמדי עבודה לפי אתגרים אישיים, שיתוף וסיוע הדדי אחד של השני, תוך קביעת עוגנים עיתיים להתערבות הדדית המשכית בין השניים (פעילות "צמד ברזל")

שלב חמישי: מתן ידע והגברת מודעות עצמית (15 דק')

מידע פסיכו-חינוכי- מאפשר קרקוע GROUNDING ויצירת מקום בטוח למשתתפים תוך פיתוח והגברת מודעות עצמית. זמן: מיד לאחר מיפוי הצרכים והאתגרים, המנחה יעניק מידע פסיכו-חינוכי על מעבריות מנטאלית, תופעות ואתגרים הכרוכים במעבר. ידע זה כוח ומוריד חוסר ודאות. כך יוכלו להתמודד בצורה אדפטיבית יותר. מידע על תופעות אפשריות מצוין בנספחים. ניתן לבחור לפי אתגרים אשר עלו באופן מובהק בצוות.

שלב שישי: גיבוש כיווני פעולה, גיוס כוחות והקניית כלים להתמודדות (חצי שעה)

מבין חמשת אתגרי המעבר יהיו כאלה אשר הכוח לא מסוגל לתת להם מענה בכוחות עצמו וחשיבות סימונם היא לטובת העברתם לטיפול דרגים בכירים יותר במסגרת (למשל: פערי כשירות.. פערים מקצועיים..).

את הדיון כדאי למקד באתגרי המעבר אשר נתפסים ככאלה אשר ביכולתו של הפרט והצוות להתאים את עצמו אליהם (למשל בעזרת עדכון/חידוד של שיטות עבודה, כללי התנהגות, הוספת ידע, תיאום ציפיות, תרגול אישי של כלי ההתמודדות, חלוקת תפקידים..). ובכך לקדם את הסתגלותו למצב הבא.

יבוצע תרגול "מעגלי השליטה", המשתתפים מחלקים את האתגרים למעגלים:

1. מה בשליטתי (למשל: מחשבות, גישה).

2. מה אינו בשליטתי (למשל: פקודות, מזג אוויר).

בסיום יתקיים דיון: כיצד ניתן להתמקד במעגלי השליטה כדי להפחית רמת מתח?

בנוסף, ילמדו לפחות 2 כלים להמשך התערבות עצמית בבית - על פי הכלים הניתנים מטה: ויסות רגשי-גופני, יומן מעקב וניטור תפקוד אישי או בזוג, תיווך עצמי ודימיון מודרך.

שלב שביעי: התנסות חווייתית בסימולציות (45 דק')

הקראת תרחישים לצד דילמות סביב תופעות ותגובות אישיות נפוצות במעבר בין גזרות/משימות ו/או בחזרה הביתה (קשיי תיווך עצמי ושיתוף/שינוי בתחושת משמעות/עומס ועייפות/חזרה הביתה אחרי מבצע וכו') בתום כל סימולציה, מומלץ לקיים דיון עליה: מהי חוויית משתתפי הסימולציה? כיצד הרגישו ומדוע בחרו לפעול כפי שבחרו, וכן תובנות של המשתתפים מצפייה בסימולציה. האם היו פועלים אחרת? על מה חשבו במהלך הצפייה בסימולציה? כיצד מבינים כעת את הנושא? האם יש תובנות חדשות לגבי מהות הבעיה או בחירת הפעולה?



מתווה סדיר

סיכום מפקד (10 דק')

בסיום הסדנה, דברי הסיכום של המפקד הם קריטיים להטמעת המסרים ולחיזוק תחושת הערך של החיילים. חזרה על מאפייני המעבר, הדגשת המשאבים שעומדים לרשותם (ואילו שאינם) לטובת התמודדות יעילה עם המעבר המנטאלי הצפוי.

סימון חוזר של מאפייני המעבר, השילוב של הכרה באתגרים, חיזוק תחושת המסוגלות, הדגשת המשאבים שעומדים לרשותם לטובת ביצוע מוצלח של המעבר, הציפיה שלו מהקבוצה, הבעת תמיכה, וחשיבות המשימה הבאה, מעצימים ומשמעותיים עבורם מפי מפקדם.

עקרונות מנחים לסיכום על ידי המפקד:

- חיזוק המסרים המרכזיים של הסדנה:
- חיבור למשימה, שליחות, ערכים, אחדות הצוות.
- הדגשת המסר שכל חייל יכול לפתח יכולת התמודדות והסתגלות הדרגתית עם מעברים ושיכולת זו מתעצמת בזכות תרגול ותמיכה הדדית.
- הדגשת חשיבות התפקיד של כל אחד בצוות ובמשימה הכוללת.
- להנחות את החיילים לחשוב כיצד הם מיישמים את הכלים שנלמדו בחיי היומיום שלהם,
- גם בצבא וגם בבית.
- עידוד שמירה על קשרים, שיתוף ושיח שותף.
- הוקרת תודה והבעת אמון



נספחים





נספחים

נספח - כלים להתמודדות

הסבר פסיכו-חינוכי

הסבר פסיכו-חינוכי הוא כלי שנועד לספק ידע והבנה ברורה על תהליכים פסיכולוגיים והתנהגותיים המשפיעים על המשתתפים בסיטואציות מאתגרות, כמו המעבר משירות מילואים לחיים האזרחיים. מטרתו היא לנרמל חוויות, להעלות מודעות לתסמינים ולתגובות נפוצות, ולצייד את המשתתפים בכלים מעשיים להתמודדות עם מצבים שונים. חשיבותו טמונה ביכולתו ליצור תחושת ביטחון והכלה אצל המשתתפים, לחזק את תחושת השליטה העצמית, ולמנוע מצבים של בלבול או תחושת בדידות עם התסמינים שהם חווים.

בסדנה נשתמש בהסברים פסיכו-חינוכיים כדי להציג ידע עדכני בצורה נגישה ומותאמת לצרכי הקבוצה. לדוגמה, נסביר תופעות כמו "מעבר מווליום גבוה לנמוך" או "תור מי לנוח עכשיו" כחלק טבעי מהחזרה לשגרה. במהלך הדיונים והתרגולים, נשלב את ההסברים ונחבר אותם לחוויות האישיות של המשתתפים, תוך מתן דגש על כלים ישימים להתמודדות כמו ויסות עצמי, תיאום ציפיות, ושימוש במעגלי תמיכה. בכך, ההסברים הפסיכו-חינוכיים ישמשו גשר בין ההבנה התאורטית ליישום המעשי בחיי היומיום.

תופעות נפוצות לאחר לחימה עם חזרה לשגרה:

- **חיים במקביל** - שגרת הבית המשיכה אל מול מורכבות הלחימה, החוויה שונה ויש לשים לב לכך. ייתכן ודברים השתנו/התקדמו בתקופה זו. למשל, חזרה ללימודים או לעבודה בה המקום שלך השתנה מזה שהכרת, חזרה לזוגיות שיכולה להיראות אחרת.
- **החלטות גדולות** - לעיתים אחרי תקופה עצימה ומורכבת נוצרת התבוננות מחודשת על החיים כפי שהיו עד כה. זו בהחלט הזדמנות טובה לבחון מחדש בחיינו בחירות, שאינן מרגישות נכון עבורנו, ולבחור אחרת בהמשך. עם זאת, מומלץ לנסות ולהמתין עם קבלת החלטות דרמטיות ומיידיות על המשך החיים. הדופק עדיין גבוה וייתכן שבעוד מספר שבועות התמונה עשויה להיראות אחרת.
- **מעברים** מעשייה משמעותית לעשייה "בנאלית" ותחושות של תסכול או אובדן משמעות כתוצאה מכך.
- **מעבר מ"ווליום" גבוה לנמוך** של עוצמות רגשיות תוך קושי לשמור על איזון. יכול לבוא לידי ביטוי בנהיגה פרועה, הימורים, בחירה לקחת חלק בסיטואציות השומרות על "דופק גבוה" שאינן בריאות. יש לגלות ערנות לכך ולנסות וכוון לביצוע בחירות אדפטיביות כגון ריצות מרתון, טיפוס על קיר, פעילות אקסטרים שאינה מסכנת את שלמות הגוף והנפש.
- **"תור מי לנוח עכשיו?"** - עם החזרה הביתה יש ציפייה שהמשפחה תתחשב בעייפות ובחוויות המורכבות שעברו. עם זאת, גם אלו שחיכו בבית חוו עומס רב פיזי ומנטלי ומתח בלתי נסבל. מומלץ לקיים תיאום ציפיות במטרה למצוא איזון נכון אשר יענה על הצרכים של שני הצדדים ואפשר מנוחה.
- **שימוש בחומרים פסיכואקטיביים** - מומלץ שלא לצרוך חומרים מסוג זה כולל אלכוהול ברמות גבוהות לאחר התמודדות עם אירועי דחק משמעותיים.
- **טכניקות המסייעות ליציבה ממצב הישרדות** -



נספחים

- לבחור טכניקה אחת שמצליחה לקרקע אותנו כאשר אנחנו חווים הצפה - לתרגל אותה ולהשתמש בה.
- לוודא שאנחנו ישינים טוב או מוצאים זמן ושיטה להרגעות וניקוי ראש (כושר, מדיטציה, מוסיקה או וידאו מרגיע).
- לוודא שאנו מודעים לתחושות והרגשות שלנו ושולטים בהם.
- לבחור להשקיע בעצמנו- להסתפר, להתלבש יפה, להתגלח, לשים בושם, להתפנק.
- לחזור ולבנות את התמונה הגדולה, מה אנחנו רוצים לעשות, מה הייעוד שלנו.
- **תסמינים נפוצים -** לאחר אירועי לחימה עשויים להופיע כל מיני תסמינים חריגים כגון: חלומות על אירועים, מתח גופני ורגשי גבוה "כל דבר מקפיץ אותי", קושי בחזרה למקום העבודה, קושי בוויסות רגשי, חוסר סבלנות כלפי הקרובים.
- **תמרוני אזהרה -** אם התסמינים ממשיכים לאחר חודש באותה העוצמה ואף הולכים וגוברים, אם קיים קושי לבצע פעולות שהתבצעו בעבר (ללכת לעבודה, להוציא את הילדים, להסתובב מחוץ לבית, לשהות במחיצת אנשים רבים), יש לפנות ולהתייעץ עם איש מקצוע!

דרכים להתמודדות:

- **שיתוף -** ככלל מומלץ לשתף אך ורק לפי הרצון והצורך ובחירת גורמי התמך הנכונים עבורם.
- **יש לפנות זמן התאוששות מוגבל ומוגדר -** אפשרות לבקש מספר ימי חופש/התאוששות מהעבודה.
- **זמן הנאה -** עם המשפחה ומילוי מצברים על ידי מנוחה, תחביבים, חברים ועוד.
- **דינמיקה עם הילדים -** להצטרף מחדש לדינמיקה המשפחתית, לנהל דיאלוג עם המצב החדש.
- **שמירה על גורמי התמך הצבאיים המשמעותיים -** שמירה על קשר עם "קבוצת השווים".
- **מי שמרגיש שהוא צריך סיוע לא להסס לפנות לעזרה מקצועית!** (צירוף מסמך ברה"ן)

ויסות חושי וגופני

מטרה: שליטה גופנית ורגשית על עצמכם. ישנן שיטות פיזיות קלות ללמידה שיכולות לעזור לנו לעבור ממצב רגשי של הצפה למצב של רגיעה, או ממצב של חוסר מיקוד לשליטה על החושים שלנו. תבחרו לכם שיטות ויסות אחת שיכולה לעזור לכם, ובצעו אותה. הרשימה תשלח לכם לטלפון. מצורף לכם דף על טכניקות ויסות גופני וחושי - למדו את הצוות באופן אקטיבי, ושלחו להם את התרגילים לטלפון.



נספחים

ויסות רגשי - הפחתת מתח גופני ונפשי



טכניקות ויסות גופני וחוש: ישנן שיטות פיזיות קלות ללמידה שיכולות לעזור לנו לעבור ממצב רגשי של הצפה למצב של רגיעה, או ממצב של חוסר מיקוד לשליטה על החושים שלנו. תבחרו לכם שיטות ויסות אחת שיכולה לעזור לכם, ובצעו אותה.

01 הרפיית שרירים בישיבה

שלב את זרועותיכם סביב החזה ולחצו הכי חזק שאתם יכולים) כמו חיבוק עצמי מוחץ, (ספרו עד 5 ושחררו את הידיים בבת אחת, חזרו על זה 3 פעמים - החלק העליון ירגיש יותר רפוי, ניתן גם ברגליים - לסתוח עד התשת השרירים, לספור ולשחרר.

02 הרפיית שרירים בעמידה

שילוב כפות הידיים אחת בשניה, מתיחת הידיים כלפי התקרה, כאילו הידיים מושכות את כל הגוף כלפי מעלה. אחרי כמה שניות, להתרומם על קצות האצבעות תוך כדי שהידיים מתוחות כלפי מעלה. בהמשך, להושיט את הידיים לכיוון הקרקע תוך מתיחת הידיים והרגליים, שמיטת הראש ובית החזה כלפי מטה, וכמה נשימות עמוקות.

03 תרגיל שיווי משקל

להתמקד עם המבט בנקודה לפניכם, לייצב רגל על הקרקע ולהרים את הרגל השנייה. תוך כדי כך, לעשות עם הרגל המורמת תרגילים של הרמת ברכ לכיוון החזה, עקב לישבן, תנוחת 'עץ' רגל מכופפת הצידה, (כיסא וכו).

04 הרפיית שרירים בישיבה

החזקו יד אחת כאגרוף מעט פתוח (אם יש קשיים בנמצא זה הכי טוב) צמודה לפה, נשום דרך האף, ספרו עד 5. הוציאו את האוויר דרך האגרוף הפתוח תוך ספירה עד 5. חזרו על זה 3-5 פעמים, לספור ולשחרר.



נספחים

ויסות חושי - שליטה על החושים למיקוד, רוגע ונוכחות ברגע



ראיה

01

הסתכלו סביבכם והביאו לתשומת הלב שלכם חמישה דברים שאתם יכולים לראות ואז אמרו את שמותיהם בקול. לחלופין, נסו לבחור בדברים שבדרך כלל אינכם מבחינים בהם, כמו צלילית או סדק בקיר.

שמיעה

02

הקשיבו לארבעה דברים שאתם יכולים לשמוע בסביבתכם. נסו להביא לתשומת לבכם את ארבעת הדברים הראשונים שאתם שומעים. למשל, המזגן שפועל בחדר, צעדים שנשמעים בחדר הסמוך, ציץ ציפורים, מכונית שנוסעת ברחוב הסמוך. אם אתם נמצאים בסביבה מאוד שקטה, נסו ליצור בעצמכם את הקולות - זמזמו מנגינה, נקשו עם האצבעות על השולחן - והקשיבו לסאונד שבוקע.

מימוש

03

גלו שלושה דברים שאתם יכולים לנעת בהם או לחוש את המגע שלהם. געו בחפצים בסביבה המיידית שלכם (למשל, כוס מסנה אתם שותים) וחושו את המרקם והמגע שלהם. אתם יכולים להסב את תשומת הלב שלכם גם למגע הבגד על עורכם או לתחושת הרוח על הפנים שלכם.

טעם

04

שימו לב לטעם אחד שעולה בפיהם. אתם יכולים לקחת לגימת ממשיקה, ללעוס מסטיק, או, אם אתם רוצים גרסה למתקדמים, להעביר את הלשון סביב הפה ולנסות להרגיש את הטעם שעולה בה. זה יכול להיות טעם הארוחה האחרונה שסעדתם או הטעם של משחת השיניים. התמקדו בתחושה שהטעם הזה מעורר בכם.

ריח

05

(לביצוע רק בסביבה בטוחה ורגועה)
השלב הזה הוא כבר יותר מאתגר, והוא תלוי בסביבה בה אתם נמצאים. עליכם להעניק את תשומת לבכם לשני דברים שאתם יכולים להריח, נעימים או פחות נעימים. זה יכול להיות ריח של תבשיל שמתבשל בסיר או ריח הגרניום הליסוני שצומח באדנית שלכם. אם אתם בסביבה נטולת ריחות חזקים, נסו להריח חלקים בגופכם או את הריח שנודף משיערכם. אתם יכולים לאחסן גם כמה בקבוקים של שמנים אתריים בהישג יד.



נספחים

יומן מעקב משימות (מתבסס על שיטת CBT)

רציונל

לפניכם תרגיל פשוט שיאפשר לכם לעקוב אחר התקדמות הריפוי ולאפשר לכם לשפר את התפקוד היומיומי שמבוסס על עקרונות ה CBT טיפול התנהגותי קוגניטיבי לעבודה עצמית: רובכם נתקלתם בחזרה הביתה בקושי לנהל משימות פשוטות, לפעמים זה חוסר סבלנות, עייפות, קושי בריכוז ומשם גם מגיעה תחושה של אשמה שאתם לא עוזרים מספיק או לא "נוכחים מספיק", אל תשפטו את עצמכם ותנו לזה זמן. הרעיון הוא לא "משימות גדולות", אלא פשוטות המאפשרות התקדמות.

מהלך:

1. קחו לעצמכם מחברת קטנה שתהיה קרובה אליכם במהלך היום, בחרו משימה פשוטה שאתם צריכים לעשות ומתקשים (ניקח לדוגמא הכנת שיעורי בית עם הילד).
כתבו בדף:
תאריך, (1/11/24)
משימה (הכנת שיעורי בית עם אורי)
מסוגלות - מה אני צריך לעשות, מה האתגר שמצפה לי, מה יכול לעזור לי
(אני צריך לעזור לו להכין שיעורים, יהיה לי קשה לשבת הרבה זמן ולהתרכז בסבלנות, אני צריך לקחת איתי קפה ולהחליט שיושבים רק חצי שעה)
משוב מילולי (הייתי חסר סבלנות, לא היה לי כוח, רציתי לקום וללכת, קמתי אחרי 20 דקות). ותנו ציון (3/10)
אחרי מספר ימים בצעו את אותה משימה שוב, כתבו אותה בעמוד חדש. (דוגמא בנספח ב)

הערה למנחה: המשיכו עם אותה משימה, עד שתהיו מרוצים מהציון שנתתם לעצמכם. ועברו למשימה הבאה. חשוב לא להיות ביקורתיים כלפי עצמכם ולראות את זה כהליך החלמה ועקבו אחר תהליך ההתפתחות שלהן. תהיו מופתעים איך הזמן והתרגול עושים את שלהם.



נספחים

יומן מעקב אישי משימה- תפקוד- משוב- משימה

תרגיל פשוט שיאפשר לכם לעקוב אחר התקדמות הריפוי ולאפשר לכם לשפר את התפקוד טיפול התנהגותי קוגניטיבי לעבודה עצמית: CBT, הימיומי שמבוסס על עקרונות ה רובכם נתקלתם בחזרה הביתה בקושי לנהל משימות פשוטות, לפעמים זה חוסר סבלנות, עייפות, קושי בריכוז ומשם גם מגיעה תחושה של אשמה שאתם לא עוזרים מספיק או לא "טכחים מספיק", אל תשפטו את עצמכם ותנו לזה זמן. הרעיון הוא לא "משימות גדולות", אלא פשוטות המאפשרות התקדמות.

משימה: פשוטה, לא מורכבת.	דוגמא: להכין שיעורי בית עם אורי
תפקוד: מה המשימה דורשת מסני סה האתגר שלי סה יעזור לי להתמודד	דורש ממני: לשבת עם אורי להכין איתו שיעורי בית בחשבון האתגר שלי: להתרכז מבלי להתעצבן ולאבד סבלנות יעזור לי: להכין קפה, לעשות נשימות, לקבוע מסגרת זמן של חצי שעה ולסיים.
משוב: איך הייתי ואיך תפקדתי היה סלחן עם עצמך, לא לשפוט לחומרה.	הייתי חסר סבלנות, היה לי קשה לשבת חצי שעה. לא הצלחתי להתרכז
ציון: בין 1-10 . 1 לא טוב, 10 מעולה	3/10

חזרו על הפעולה לאחר מספר ימים. ועד שתגיעו למספר שתהיו מרוצים ממנו



נספחים

תיווך העצמי



שלב א'

הבן עצמך



לפני שמסבירים לאחרים, חשוב להבין מה אנחנו מרגישים:

- **קח רגע לעצור ולשאול:** מה אני מרגיש עכשיו?
 - **נסה לזהות:** האם יש משהו ספציפי שמעורר את התחושות?
 - **חשוב:** מה אני צריך כרגע מהסביבה שלי?
- אפשר לכתוב לעצמך ביומן או בטלפון. כתיבה עשויה לעזור לסדר את המחשבות.

שלב ב'

איך לתקשר?



1. בחירת העיתוי:

- עדיף לדבר כשאתה רגוע יחסית.
- בחר זמן שבו לשיני הצדדים.
- אם אתה מרגיש שאתה עומד להתרפף, אמור: "אני צריך כמה דקות לעצמי".

2. משפטי פתיחה מומלצים:

- "אני רוצה לשתף אתכם במשהו שאני מרגיש..."
- "אני צריך את העזרה/ההבנה שלכם..."
- "קשה לי להסביר, אבל אנסה..."

3. הצעות לתיאום ציפיות:

- "כשאני חוזר הביתה, אני צריך קצת זמן להתאקלם"
- "אני מעריך את הדאגה, אבל צריך שתתנו לי קצת מרחב"
- "אני אשמח אם תקשיבו, בלי לנסות לפתור"



נספחים

שלב ג'

התמודדות עם רגשות חזקים



זה טוב לי לחלוטין להרגיש לפעמים: כעס, פתאומי, תסכול, עצבנות, קושי להירגע וכד'. כשמרגישים שעומדים להתפרץ:

1. **עצור לרגע** - קח 3 נשימות עמוקות

2. **צא למקום שקט**

3. **הודע לסובבים אותך**: "אני צריך כמה דקות לעצמי"

4. **השתמש בטכניקת 1-2-3-4-5**:

• 5 דברים שאתה רואה

• 4 דברים שאתה מרגיש

• 3 דברים שאתה שומע

• 2 דברים שאתה מריח

• 1 דבר שאתה טועם

שלב ד'

כלים לתקשורת יום יומית



"תעודת זהות רגשית" - מלא לעצמך ושתף עם הקרובים אליך:

• כשאני עצבני, עוזר לי ש..

• אני צריך מרחב כש..

• סימנים שאני מתחיל להתעצבן..

• דברים שמרגיעים אותי..

• איך אני מעדיף שידברו איתי כש..

קודים מוסכמים עם המשפחה והסביבה - צרו יחד מערכת סימנים פשוטה:

• צריך מרחב

• אפשר לדבר, אבל בעדינות

• פתוח לשיחה

טיפים לשיחה אפקטיבית:

1. השתמש במשפטי "אני", במקום: "אתם לא מבינים". אמור: "אני מרגיש שקשה לי להסביר".

2. הצע פתרונות מעשיים: "כשאני חוזר, אשמח ל-5 דקות שקט להתארגן"

3. שתף בהצלחות קטנות: "היום הצלחתי להתמודד טוב יותר עם.."



נספחים

צמד ברזל

התחלקו לחזנות, לפי צמד ברזל בשדה קרב כך גם מחוצה לו, בחזרה לשדה הביתי.	מי היה הצמד שלכם במשימות שמירה, הגנה והתקפה? עם מי הינכם חשים פתיחות ייחודית סכורח הנסיבות
דונו בצמדים בתמות הבאות(התסקדו בשלוש): זוגיות ילדים משפחה תעסוקה/כלכלה משמעות שייכות	דונו במחשבות והתחושות העולות סביב התמות, חששות, אתגרים צפויים וכד'.
הגדרת יעדים ומטרות לסול נושאי השיח שעלו בתמות: ריאליות, ברורות, ברות השגה ומדידות. הגדירו כ 3-5 יעדים.	דוגמא ליעד ריאלי ומדיד: השקעת זמן איכות עם הילד/ה בתחומי העניין שמחבב/ת (שעתיים בשבוע).

בעוד שבועיים, חודש וחודשיים מהיום, תקבלו שיחת טלפון אחד מהשני וברור היכן הינכם עומדים לסול מימוש היעדים שהגדרתם יחד. חזקו ועודדו האחד את השני להשלמת משימות החיים, בדיוק כמו במשימה המבצעית.



נספחים

יומן מעקב זוגי

משימה - תפקוד - משוב בתיאום עם בן.ת זוג/מפקד/מעסיק

הגדרת משימה: פשוטה ומדידה או נהפוכו, בעלת אתגר רב יותר. הגדר גבולות ברורים יותר בין עבודה משימתית, למשפחה ולפנאי ועמוד עליהם.	דוגמאות: דייט שבועי של שעה, שטיפת כלים פעמיים בשבוע, מעבר למשימת הגנה של שעתיים ביום) הורדת נפח התע"ם, (כניסה לשיבת צוות אחת בשבוע וכדומה.
תפקוד: שאל - מה המשימה דורשת ממני? מה האתגר שלי? מה יעזור לי להתמודד?	דורש ממני: להניע עצמי ליציאה מהבית, מטלות הבית או לעבודת צוות האתגר שלי: להתרכז מבלי להתעצבן ולאבד סבלנות. יעזור לי: לעשות נשימות, לשמוע מוזיקה ברכב, לקבוע מסגרת זמן מצומצמת
משוב עצמי ומגורם ב: איך הייתי ואיך תפקדתי? היכן חוזקתי? וכיצד מתבטאות החולשות, תוך שיקופם. היו סלחניים לעצמכם, והאחד עם השני, לא לשפוט לחומרה.	"הייתי חסר סבלנות, היה לי קשה לשטוף כלים במשך חצי שעה". "לא הצלחת להתרכז בישיבה אך במידה מסוימת יותר מבשבוע הקודם".
ציון: בין 1-10 . 1 לא טוב, 10 מעולה	3/10

חזרו יחד על תיאום הגדרת המשימות, ציפיות התפקוד והמשוב. התמידו על ציר הזמן עד שתגיעו לציון שתהיו מרוצים ממנו במשותף.



נספחים

