

ממלחמה לעולם העבודה – קליטתם של חיילי המילואים המשוחררים בארגון

ינואר 24

מפגש ראשון



חוזרים לחיים **נְטִיל**

נפגעי טראומה על רקע לאומי

העשייה בנט"ל



פיתוח אישי וקריירה



מענה קליני



קווי הסיוע

*8944 | 1800-363-363



מחקר, הערכה,
פיתוח וניהול ידע



מרכז רב תחומי
ללימודי טראומה



חוסן וקהילה



אוכלוסיות היעד של נט"ל



מודל העבודה של נט"ל ביז טראומה חוסן וצמיחה



נפגעי טראומה על רקע לאומי

פעילות נט"ל מפתיחת מלחמת חרבות ברזל

מטופלים

פי 5 מטופלים והמטפלים, עשרות פניות חדשות מדי יום



היחידה לחוסן חברתי

1300 התערבויות חירום למאות ארגונים שונים המבקשים תמיכה והכוונה בנושא התמודדות עם טראומה

פניות לקוי הסיוע

מתחילת המלחמה – מעל 20,000 שיחות עד היום, יותר מ-85% מסך השיחות השנתי



הכשרות

למאות אנשי טיפול בתחום הטראומה בארץ ובעולם. פתיחת קורסים ייעודיים לטיפול בטראומה

השפעות מלחמת "חרבות ברזל"

AM

**טראומה
קולקטיבית**

"סיר לחץ משותף" - התסמינים שכולם חווים הם נורמאליים במצב לא נורמאלי

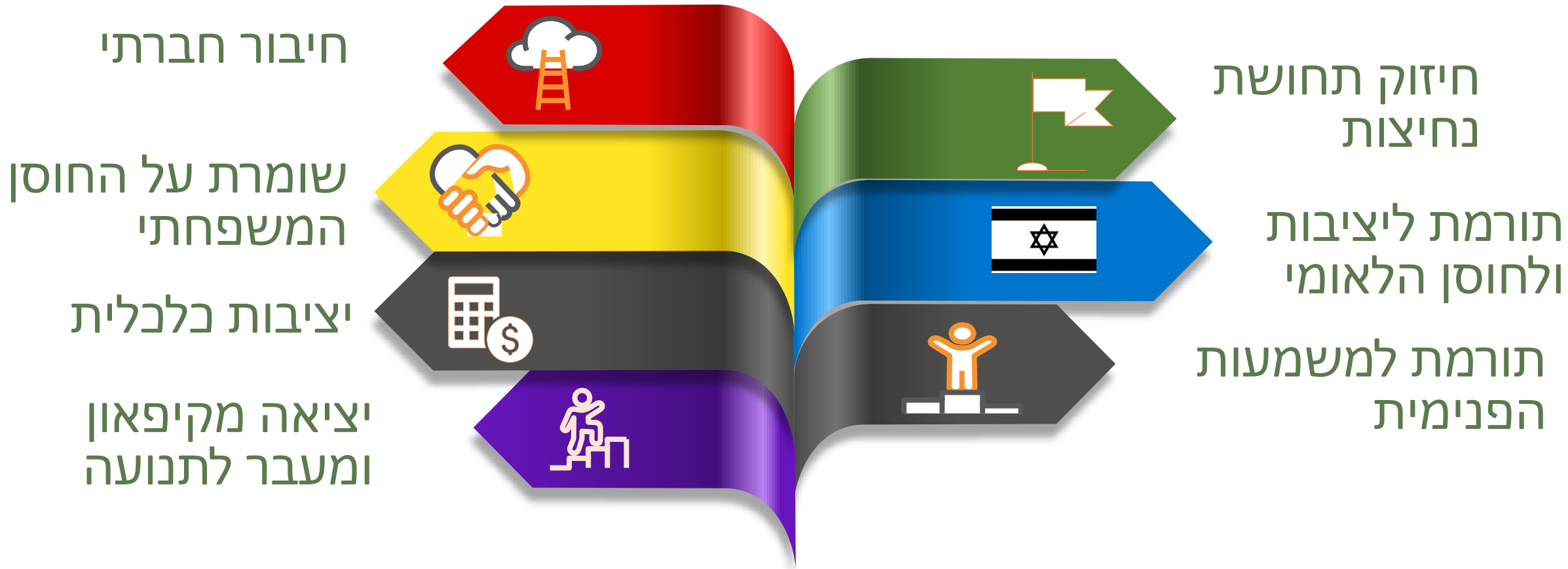
מודעות

כולנו צריכים זמן להסתגלות

**קושי בחזרה
לעבודה**

אנשים בחרדה ובלחץ. לא חושבים שתורמים, תחושת חוסר משמעות בהשוואה לקטסטרופה שבחוץ.

חשיבות החזרה לעבודה





מטרות

1. ניהול מצב רגשי מורכב בצורה מיטבית.
2. לאפשר לארגון לחזור לשגרה ולעבודה תוך שמירה על רציפויות.
3. הכרה והוקרה של עובדי הארגון, חיזוק תחושת הנראות והמשמעות.
4. חיזוק המשאבים האישיים והארגוניים.
5. בניית מענים ארגוניים ופרטניים מגוונים



הנחות יסוד

1. עובדים שונים עברו חוויות שונות במילואים.
2. אנשים שונים זקוקים למענים שונים ובקצב שונה.
3. רוב האנשים יחלימו באופן טבעי מהחשיפה ויחזרו עם הזמן לתפקוד תקין ולחיים מלאים.
4. מודעות - הארגון יכול לעשות התאמות ולפתח בקרב הצוותים והמנהלים ידע ורשת תמיכה משמעותית.
5. לתת מקום לסיפור של כולם, להימנע מהשוואות ולתת לגיטימציה לכל כאב ומצוקה ולא להעצים את מעשי הגבורה.
6. גם העובדים שנותרו בעורף, נחשפו למורכבויות המלחמה ושמרו על הארגון. יש לתת הוקרה גם להם.
7. לציר הזמן יש משמעות.

המסר – כל אחד מהעובדים- הוא החוסן הלאומי!



"מעבר בטוח" בין החזית לשגרה

1. מעבר מאינטנסיביות ועצימות גבוהה לשגרת עבודה
2. מעבר מדילמות של חיים ומוות לדילמות של "היום יום"
3. מעבר מהתקשרות ציוותית אחת לאחרת
4. מעבר להתמודדות עם האובדנים
5. מעבר מניתוק לחיבור
6. לעיתים המעבר הוא זמני, אפילו אם רק בתפיסה



לצמוח ממשבר ומלחמה

- הגברת חוסן ארגוני, תחושת שייכות ומחויבות
- שיח משותף למציאת תקווה מחודשת ומשמעות
- השפעה חיובית על מעגלי תמיכה חיצוניים: משפחה וקהילה
- חיזוק ההתמדה בעבודה לשם ביטחון תעסוקתי ויציבות כלכלית והחזרת תחושת ביטחון אישית
- שימת לב מחודשת לצרכים אישיים וארגוניים

שום דבר עלי בלעדי!



משמעות ותחושת מסוגלות

פערים בתחושת המשמעות ובתפקוד בין החזית לעבודה



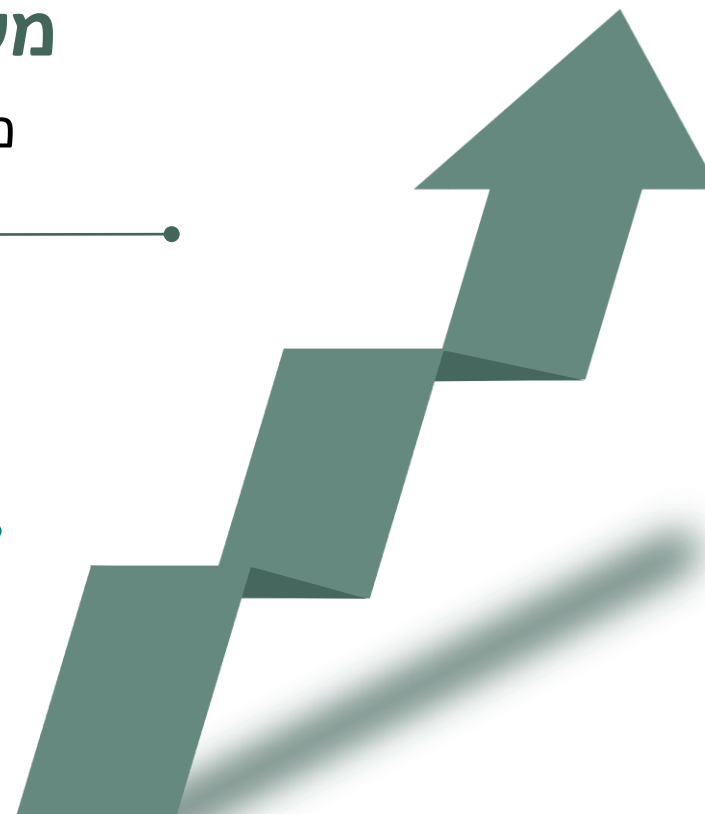
גמישות ונכונות לשינויים

לגלות נכונות לשינויים במסגרת העבודה:
שינוי זמנים או שינוי משימה/תפקיד בתקופה הזו



להבין את המנהל

גם לעורף קרתה המלחמה. תגובות המנהל יכולות להעיד על לחץ ותגובה למציאות





יצירת מדיניות בארגון

□ שיחה ראשונית ביום החזרה

□ מפגש עם מש"א

□ חופשות / קיצור שעות / חזרה הדרגתית

□ שעות טיפול – ע"ח מי?

□ התייחסות לבני משפחה

□ הדרכה וכלים למנהלים

עוגנים למבנה שיחה עם עובד



על מה להקפיד?
סביבה מאפשרת

זמן

טקס מעבר

מתי להפנות ולערב מש"א

מתי? חזרה הביתה, לעבודה, לצבא

מה צריך? מה צריך ממני, מהארגון ומה הארגון צריך מהעובד

משאבים חברתיים, גופניים, רגשיים

מדיניות הארגון

מילה טובה



טיפול קליני וקו סיוע



ליווי הארגון ובנית תכנית מענים



השירותים
שמעניקה נט"ל
לשיקום
וחזרה למסלול
התעסוקה



אימון תעסוקתי



ליווי של מנטורים מקצועיים

השלכות המלחמה ואירועים טראומטיים על תפקוד עובדים במקומות עבודה –

מפגש שני



נפגעי טראומה על רקע לאומי

מעברים

- **היציאה למלחמה** - חוויה של כוח, הישרדות, עוצמה ומשמעות גבוהות
- **החזרה הביתה** - הדרגתית, פחות דרמטית, דורשת הסתגלות.

מה מסבך את התמונה?

- המשפחה והצבא כ"greedy institutions"
- מעברים חוזרים
- אי ודאות לגבי העתיד



השפעת מלחמת "חרבות ברזל"

31% מדווחים כי חשו שינוי לרעה במצבם הבריאותי בעקבות המלחמה

48% מדווחים על שינוי לרעה במצבם הנפשי

63% מעידים שסובלים מבעיות שינה

מספר הישראלים שמגדירים את מצבם הנפשי

"טוב מאוד"

62%

34%

מאז 7/10

לפני המלחמה

מה מאפיין אירוע טראומטי?



מתאפיינת בתחושה של אובדן שליטה, קושי בארגון וירידה בתפקוד



ערעור הנחת בסיס "העולם מקום בטוח" / "לי זה לא יקרה"



שבירת הרצף המוכר והידוע

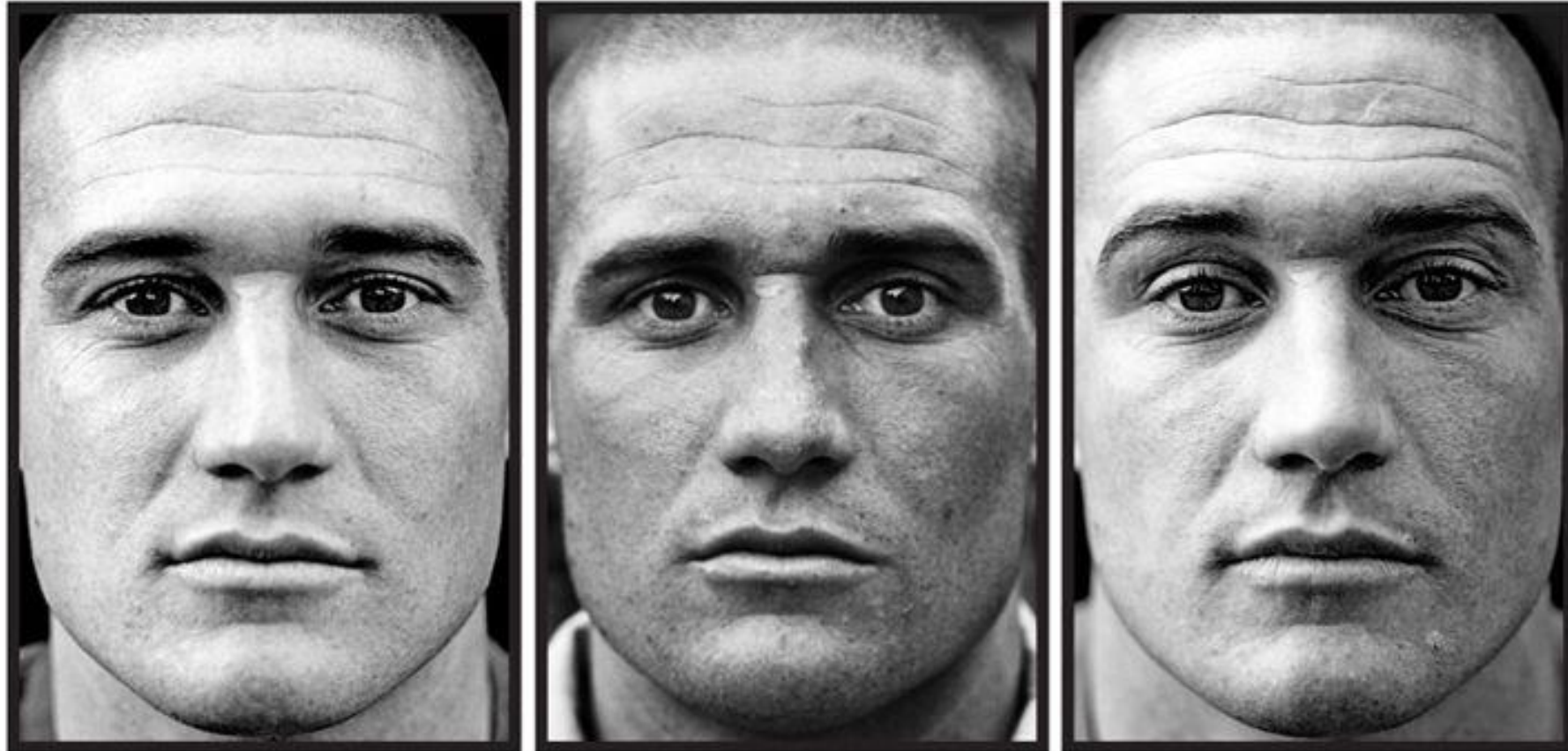


איום פתאומי על החיים



נפגעי טראומה על רקע לאומי

החוויה הטראומטית- חרדת הכיליון



"אילו רק יכלתי, שוב, לא לדעת את כל מה שאני יודעת היום"

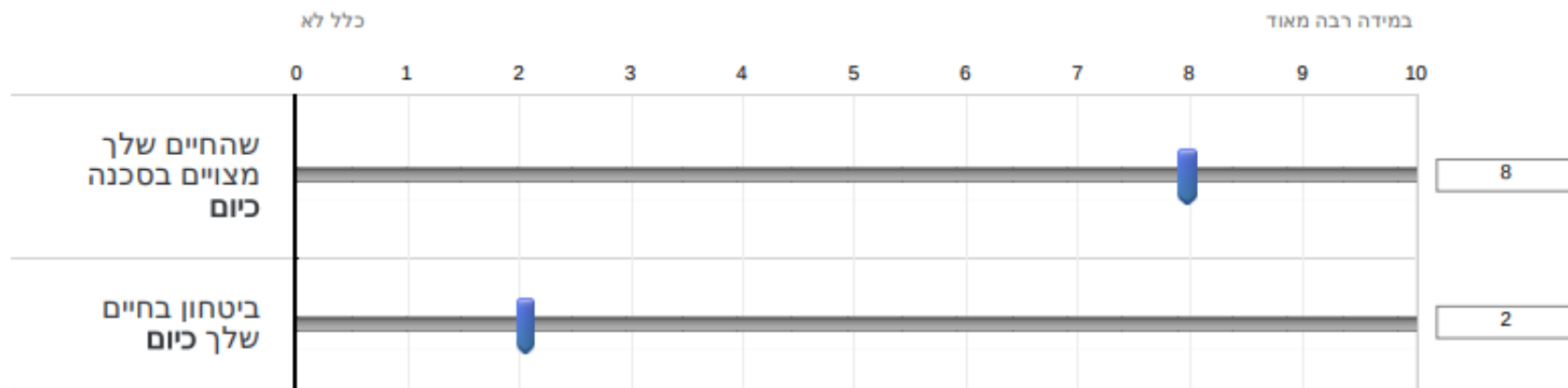
ב"ו. מטופלת תושבת שדרות, בשנות ה-60, 2013

החוויה הטראומטית- חרדת הכיליון

YCr_B.Distress. עד כמה הבעיה שבגללה הגעת לקבל ליווי תעסוקתי גורמת לך מצוקה כיום.

- כלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאד
-

YCr_B.Danger. אנא ציין, באיזו מידה אתה מרגיש.ה:



החוויה הטראומטית- תחושה של אובדן השליטה

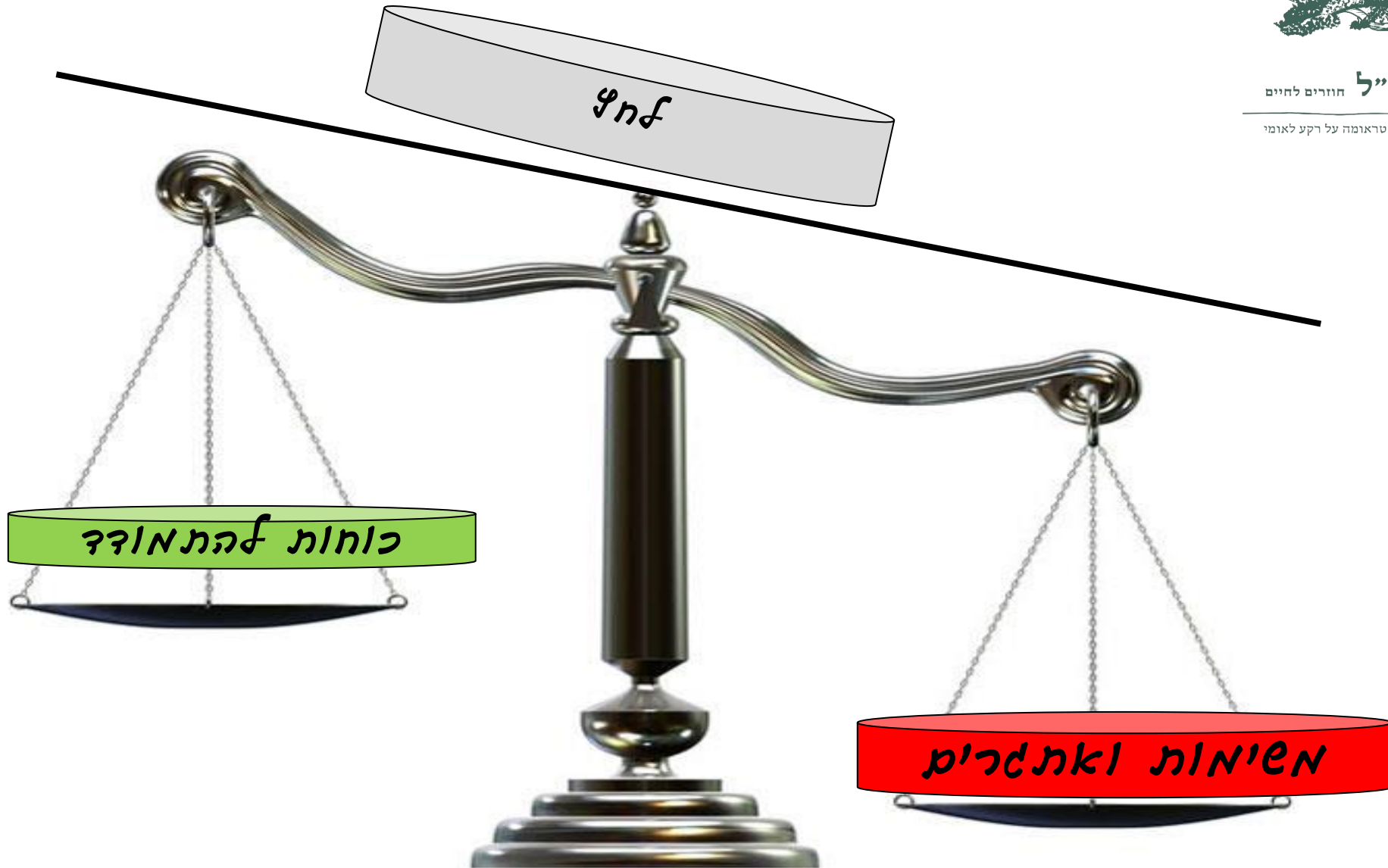
כישלון הניבוי מביא גם לתחושת חוסר אונים ובדידות





נְט"ל חוזרים לחיים

נפגעי טראומה על רקע לאומי



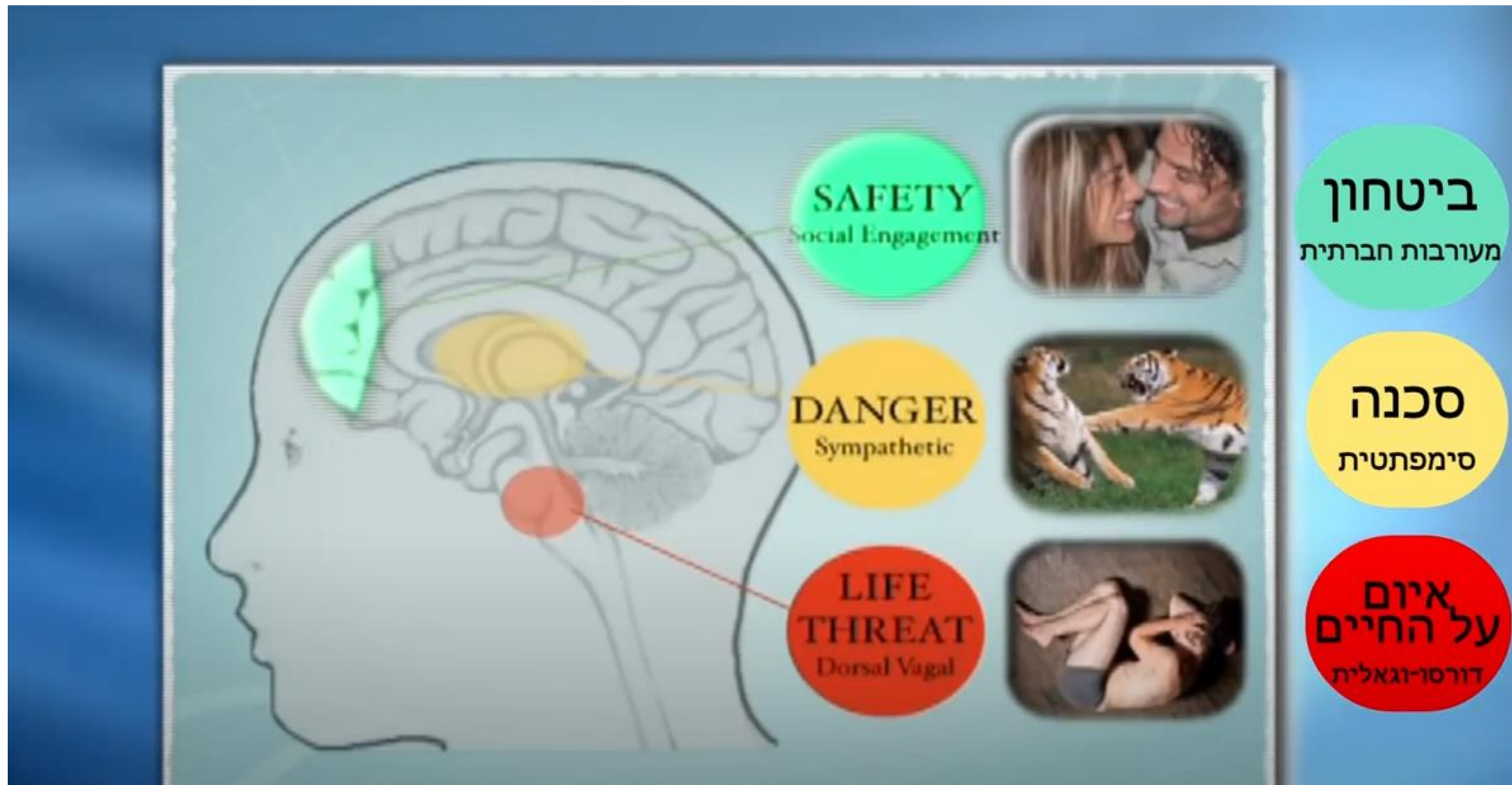
חנף

כוחות להתמודד

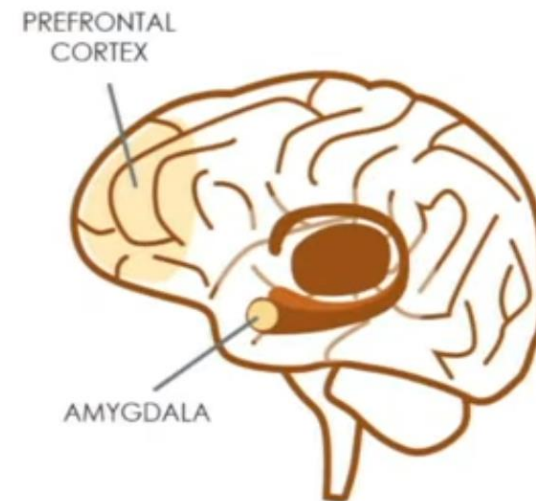
משימות ואתגרים



טראומה- קצת נוירוביולוגיה



מעקף אמיגדלי ומיומנויות ניהוליות



הסימפטומים

- מחשבות חודרניות
- הימנעות
- קוגניציות שליליות
- עוררות וקשיי ויסות דחפים

תפקודים ניהוליים (Executive Functions) אחראים על היכולת לתכנן ולפתור בעיות, על התארגנות, תהליכי בקרה, עכבה וויסות, גמישות מחשבתית ובחירת מידע חושי רלוונטי לפעולה.

השפעת התמודדות עם טראומה על תפקוד ותעסוקה

1

דחיינות ונטייה להימנעות: קושי בהתמודדות עם מטלות מאתגרות, התמודדות עם לחצים ועמידה מול קשיי הבירוקרטיה.

2

קושי בוויסות רגשי המשפיע על תקשורת בין אישית, יצירת אינטימיות ושימור קשרים חברתיים. משולב בנוקשות מחשבתית.

3

קושי בוויסות רגשי המשפיע על קבלת סמכות מדמויות סמכות. נתפסות כגורמים מאיימים ותוקפניים.

4

הפרעות קשב וריכוז: אבחנה בין עיקר ותפל, ניהול זמן והתארגנות, היכולת לצלוח מסגרות זמנים בהצלחה, חוסר בהירות מחשבתית.

5

סימפטומים פיזיים המשפיעים על היומיום כמו חרדות ומצוקות רגשיות, התנתקויות, הפרעות בשינה וסיוטים.

6

קבלה של האובדן: מי אני כיום אל מול הפוטנציאל האישי ללא הפגיעה.



בואו נדבר על זה...



נְט"ל
חוזרים לחיים

מפגעי טראומה על רקע לאומי





מדברים על הפיל שבחדר

□ שיח רגשי וזמן אורור לצד גבולות והחזרת המיקוד לעבודה.

□ התמודדות עם סיפורים קשים -

- איך להגיב.
- איך לשמור על עצמי.

התאמות ברמה הפרטנית

מה ניתן לעשות?

3

הפחתת לחץ

2

הגדרת כתובת ברורה
עבור העובד

1

התאמות בתנאי
העבודה

6

התאמת תנאי סביבת
העבודה למניעת
הפתעות

5

התאמת תנאי סביבת
העבודה לרגישות
החושית של העובד

4

ליווי אישי של מנהל או
עמית לעבודה בקליטת
העובד ובמהלך
העבודה

9

שיתוף הצוות במידת
הצורך ובהסכמת
העובד

8

תקשורת ברורה,
סבלנית, ורגישה
וידוא הבנה (אבל
בגובה העיניים)

7

חזרה הדרגתית לביצוע
המשימות הנדרשות
לאחר תקופת
היעדרות

מה חשוב לדעת על התאמות בהיבטים רגשיים בעת הנוכחית?

⚠ לא כל העובדים יזדקקו להתאמות

⚠ ההתאמה היא אישית ודינאמית, שונה בין עובד

לעובד ומשתנה לאורך תקופת ההעסקה

⚠ רוב ההתאמות הינן פשוטות לביצוע ואינן דורשות

עלות משמעותית



לסיכום...

דגשים בניהול עובדים בשגרת מלחמה

- 1 שיח רגשי
- 2 מיקוד וקרקוע
ל"כאן ועכשיו"
- 3 קשר אישי
ותקשורת
- 4 כוחות ומשאבים
- 5 ניהול משימות
- 6 החזרת התקווה
והמשמעות
- 7 צמצום גירויים
חושיים
- 8 סולידריות



מיצוי זכויות, סיוע וטיפול

ביטוח לאומי: נהלים רלוונטיים

הכרה בנכות

כאשר קיימת פגיעה ממושכת ו/או פגיעות נוספות ונדרשת קצבה/שיקום לתקופה ארוכה (ועדה רפואית)

הכרה כנפגע פעולות איבה

תט"ר: סיוע כספי לטיפול בפגיעה הנקודתית ובגין אובדן כושר השתכרות בזמן טיפול

דורש נוכחות באירוע+נזק (אישורים רפואיים ונפשיים)

נפגע איבה בזמן עבודה – יכול לבחור גמלה

נוהל חרדה

טיפול נפשי ללא עלות לכל מי שנכח באירוע (פרשנות רחבה) *5486 מרכז ארצי או דרך מרכזי חוסן, נט"ל

לא דורש הכרה כנפגע איבה! מתן מענה מידי וטיפול מונע לחזרה לשגרת חיים (12+ טיפולים, זמינות גבוהה)



מע"ש - משאבים, עשייה, שייכות



חוזרים לחיים

נפגעי טראומה על רקע לאומי



חוזרים לחיים **נְטִיל**

נפגעי טראומה על רקע לאומי

תודה!

למידע נוסף ויצירת קשר - ענת בורשטין: anatb@natal.org.il