



תנו להם זמן להתרגל, הבויץ בשטח הוא לא כמו האספרסו במשרד...




אחרי שבועות ארוכים של פעילות אינטנסיבית, של יעדים ברורים ואחריות של חיים ומוות צריך זמן כדי להתרגל מחדש ולהסתגל לשגרת היום-יום. כבר למעלה מ-26 שנה שעמותת נט"ל מסייעת למשרתי המילואים לצלוח מעבר זה.

חשוב לזכור:

מרבית השבים שמחים לחזור לשגרת החיים ולתעסוקה ולהיפגש עם הקולגות, החברים מהעבודה. 

חווית החזרה מגוונת ומשתנה בין אדם לאדם ותלויה בגורמים רבים ובהם חווית העבודה לפני היציאה למילואים, מאפיינים בחוויית שירות המילואים, הקשרים האישיים והמשפחתיים ועוד. 

לחלק מהשבים יידרש זמן הסתגלות מועט וחלקם יזדקקו לזמן הסתגלות ארוך יותר ולתמיכה רחבה ורגישה יותר. יחד עם זאת, מרבית השבים יחזרו בסופו של דבר למסלול חיים תקין. 

תקופת המעבר מלחימה לשגרה היומיומית יכולה להתאפיין ב:

- 1. דריכות ועוררות גבוהה העלולה להשפיע על:**
 - יכולת הריכוז, הקשב והיכולות הניהוליות (עמידה בזמנים, תיעודף משימות וכו')
 - סבלנות וקשרים בינאישיים, "פתיל קצר" ולעיתים גם ריבוי עימותים, בעיקר במצבים של סמכות (מול מנהלים).
 - קשיים בשינה ובהרדמות אשר ישפיעו על הקימה בבוקר ועל תפוקה נמוכה יותר.
- 2. תחושת ריקנות, הסתגרות והימנעות אשר עלולה לבוא לידי ביטוי בקשרים הבינאישיים בעבודה, ניתוקים, תחושת חוסר משמעות וחוסר עניין בנעשה סביבם ועד תחושה שמי שלא שירת, לא יוכל להבין...**
- 3. לעיתים יתכן שהעובדים יחוו זיכרונות קשים (למשל פלשבקים) של האירועים שחוו או שיוצפו בתחושות של פחד וחוסר אונים.**
- 4. שינויים בתפיסות ובאמונות- כמו כולם במדינה גם חיילי המילואים החוזרים, עלולים להתמודד עם שאלות קיומיות אשר יבואו לידי ביטוי בשאלות לגבי משמעות העשייה גם בעבודה, תיעודף משימות, שינויים בניהול הזמנים בין הבית לעבודה וכיו"ב.**
- 5. אתגרים קונקרטיים שונים הקשורים בחזרה למשפחה, התמודדות עם פציעות, התמודדות עם אובדן שכול והמשימות הכרוכות בכך (ביקורי משפחות, עזרה ונוכחות מוגברת בבית), צורך להשלים טיפולים רפואיים שנדחו ועוד.**

איך תוכלו לסייע כמעסיקים למילואימניקים החוזרים:

- 1. תקופת הסתגלות - להעניק תקופה של הסתגלות וכניסה מדורגת (כל עובד על פי צרכיו) לשגרת העבודה, ולהחזירם לעשייה בצעדים מדורגים, מוגדרים וברורים במהות ובזמן.**
- 2. התייחסות לכל עובד באופן אינדיבידואלי על פי צרכיו (לא כל החוזרים ממילואים יגיבו באותו האופן).**
- 3. הכרה והוקרה - הכרה בחשיבות השירות במילואים (תעודה, שי, בונוס, ימי חופשה, מחלה וכו'), הנגשה של מידע לגבי השיבה לעבודה, לגבי הזכויות בכלל והזכויות שמעניק הארגון. הנגשה של מידע לגבי הסתגלות רגשית ויצירת מרחב פתוח ומקבל גם לצרכים ולקשיים הרגשיים.**
- 4. שיח פתוח לגבי הצרכים של העובדים ומהם הציפיות של המנהלים בארגון. בירור לגבי צרכיהם של העובדים גם מחוץ לעבודה ומתן הכרה ללחצים החלים עליהם מכיוונים שונים.**
- 5. הגברת תחושת השייכות - חיבור מחדש של העובדים לקהילה הארגונית ככל שניתן באמצעות משימות משותפות, חיבור למה שנעשה בזמן שהעובד היה במילואים, וחיבור מחדש למשמעות של פעילות הארגון. במידת הצורך הגברת הקשר של הארגון עם משפחת העובד.**
- 6. הגברת תחושת הצלחה ומסוגלות באמצעות חיזוק הצלחות (גם קטנות).**

עובדים המתקשים לחזור לשגרה ונראה שהקושי שלהם אף מחריף מוזמנים לפנות לקו הסיוע של עמותת נט"ל:

1800-363-363 

