



סדנאות לחיזוק חוסן עובדים בעת מלחמה

גילה נבו, נעמה פרידמן, אורלי פרנקו, מרינה זלסקה פרוב, אירית חלבי – עובדות סוציאליות מחוזיות
ריטה גולדשטיין, יפעת אזוב – מ"מ עו"ס מחוזית
המחלקה לעבודה סוציאלית

רקע

בשבעה באוקטובר חווינו כעם חוויה טראומטית קולקטיבית ואישית. הרצח והפגיעה הקשה באזרחים, הפריצה הברוטלית והאכזרית של גבולות המדינה, הישוב והבית הפרטי שלנו, יצרו טלטלה עזה של אמות המידה המוסריות והערכיות שלנו. בנוסף, האזרחים נחשפו לירי טילים בלתי פוסק שהגביל את היכולת להסתובב במרחב, החל גיוס מסיבי של חיילים שהוסיף לדריכות ודאגה בקרב משפחותיהם. כתוצאה מכך רבים חוו תגובת דחק חריפה (ASR) והפרעת דחק חריפה (ASD) ונוצרה מציאות של טראומה מתמשכת שגרמה לקושי ניכר בתפקוד.

רציונל

מכבי שירותי בריאות נדרשה להמשיך לתת שירות רפואי מיטבי ולסייע לחבריה בהתמודדות עם הטראומה הלאומית. לשם כך היה חשוב לדאוג לחוסן של המשאב העיקרי בארגון – העובדים. הוחלט, תוך מספר ימים, להכשיר את צוות העובדות הסוציאליות המיומנות בטיפול במצבי דחק, חרדה ובהתערבות בשעת חירום – להנחות סדנאות לכל הצוותים בארגון, שתאפשרנה מקום בטוח לעיבוד החוויה הרגשית, תיצורנה תחושת שייכות לצוות ותשפרנה את תחושת המסוגלות האישית והתעסוקתית.

אוכלוסיית היעד

עובדי מכבי – מנהלים, מטפלים ועובדים.

מטרה

סיוע לצוותים המטפלים בעת מלחמה, לחזור לתפקוד אישי ומקצועי מיטבי.

תהליך

בונה תהליך הכשרה לעובדים הסוציאליים על ידי מחלקה לעבודה סוציאלית במטה, שהותאם לאירוע החריג. העובדות הסוציאליות המחוזיות ניסחו פרוטוקול להנחיה שהתבסס על מספר גישות טיפוליות: הגישה הקוגניטיבית התנהגותית, קשיבות ומודל מעש"ה ועל כלים להרגעה עצמית. מחלקת משאבי אנוש אישרה את קיום הסדנאות במסגרת שעות העבודה וסייעה בפרסומן.

תוצאות

התקיימו 160 סדנאות בהשתתפות 1811 עובדים ומנהלים מכל הסקטורים. במספר מרכזים רפואיים נדרשו גם סדנאות המשך, במיוחד בצוותים בהם נצפתה מצוקה גבוהה. המשתתפים הביעו שביעות רצון רבה ומנהלי היחידות דיווחו על שיפור התפקוד של העובדים. חלק מהעובדים שיתפו שעשו שימוש בכלים שרכשו כגון שיתוף רגשי הדדי ודיווחו על יכולת לזהות ולהפחית מצוקה אצל מטופלים.

הופק דף מידע שכלל כלים להרגעה עצמית כגון: נשימה מודרכת, גיוס מקורות תמיכה פנימיים ומשפחתיים ועוד.

מסקנות והמלצות

יש חשיבות ברמה האישית והתעסוקתית למתן מענה רגשי לצרכי העובדים. סדנאות חוסן בהנחיית העובדות הסוציאליות הינן כלי אפקטיבי לתמיכה בעובדים בזמן משבר.

טיפים להתמודדות רגשית מיטבית בזמן מלחמה

הכרת הטוב
לקחת רגע בסוף היום להכרת תודה ולהעמדת התקווה להסתכל על עצמי ועל האחר ב"עניים טובות" - ללא שיפוטיות

החזרת תחושת שליטה
להתמקד בדברים שבשליטתנו (נמצאים) חשיפה לחשיבות לעומת דברים שאינם בשליטתנו (מתי) המלחמה תגמר

מתנות קטנות
לעשות פעולות שמסיבות אתנו או שנותנות לנו משמעות (כמו התנדבות) לתת לעצמנו מתנות קטנות (לדאור האם, נשיך אהוב, סידור בשמט)

חזרה לתפקוד
לחזור לתפקודים שיש לנו בבית ובעבודה, עם רגישות עקב המלחמה מומלץ להפחית משימות שאינן הכרחיות

תמיכה חברתית
לבחור למות בחברת אנשים מחזקים ותומכים והאפשר לעצמנו להיעזר במידת הצורך

תרגול נשימות
לנשום איור מהפה בנשיפה ארוכה ואיטית ולמלא מחדש דרך האף פעילות נופת מתונה

עזרה נפשית
רבים מאתנו סובלים מדיכאון ואו חרדות, כל הנבחר הוא נורמלי, למצב לא נורמלי, אד תשארו עם זה לבד!

אשמה ובושה
חשוב ומותר לחגוג את הרגעים השמחים והטובים שבחינו כעונד להישען עליו

הרבה בריאות

לתמיכה רגשית ניתן לפנות: מוקד מכבי ללא הפסקה - 3555 | מוקד סיוע נט"ר (נפגעי טראומה) - 1-800-363-363