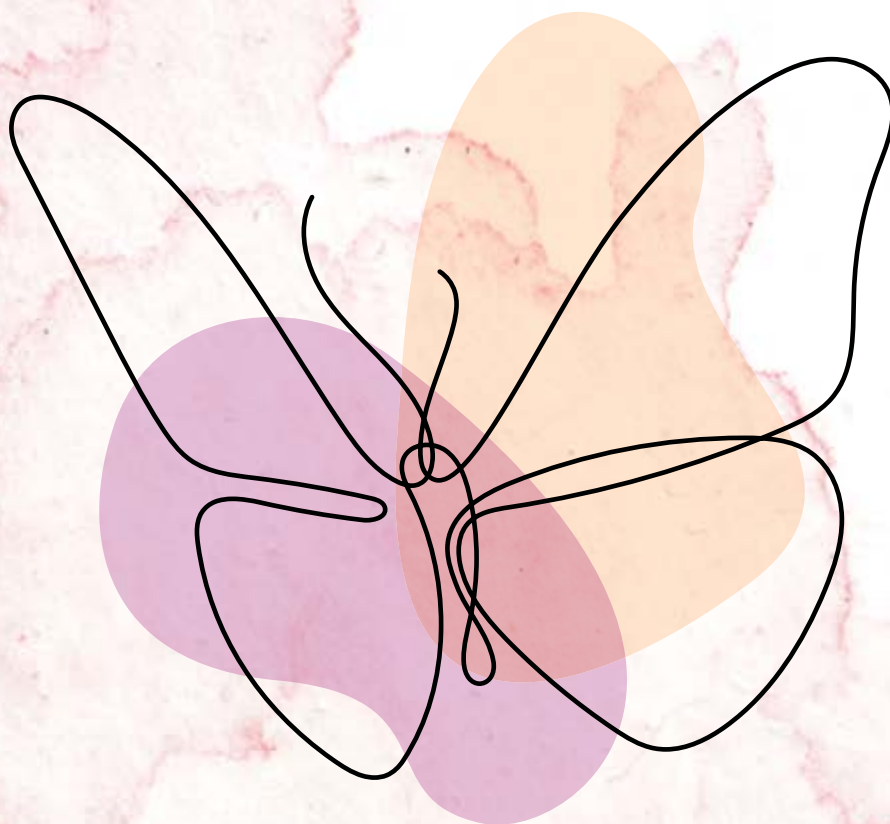


# מדריך יישומי לארגונים המלווים צעירות וצעירים במצבי סיכון



שירות מודע טראומה  
לצעירות ולצעירים  
במצבי סיכון



פורום הארגונים  
למען צעירים בסיכון

# שירות מודע טראומה

## לצעירות ולצעירים במצבי סיכון

מדריך יישומי לארגונים המלווים צעירות וצעירים במצבי סיכון

3	פתח דבר
4	רקע
6	מושגי יסוד
6	מהי טראומה?
7	מהם התסמינים או הסימפטומים להפרעה פוסט-טראומטית?
7	סוגי טראומות
8	מהו ארגון מודע טראומה?
9	קהל היעד – צעירות וצעירים במצבי סיכון
11	הכנסת עדשת הטראומה לפעילות
11	עקרונות עבודה מודעת טראומה
22	השיח על טראומה עם קהל היעד
22	איך ומתי מדברים על טראומה?
25	התערבויות פסיכו-חינוכיות
26	השיח על טראומה עם הצוות
28	הכשרות
29	הדרכות
30	הערכת התהליך
33	מפתחות להצלחה
37	מקורות
38	נספחים
38	נספח מספר 1 – סילבוס הקורס
40	נספח מספר 2 - שאלון אירועי ילדות שליליים לאבחון טראומה
42	נספח מספר 3 - שאלון אבחון לארגון: המידה בה הארגון פועל בגישה מודעת טראומה
52	נספח מספר 4 - שאלון אינטייק מודע טראומה שעמותת בת עמי פיתחה לאחר התהליך
58	נספח מספר 5 - שאלון אבחון לאנשי מקצוע: איכות חיים מקצועית של מגישי סיוע
61	נספח מספר 6 - ספרים ומאמרים בנושא טראומה וגישה מודעת טראומה

"כל מי שגדלה במסגרת חוץ ביתית, חוותה טראומה מעצם זה שיצאה מהבית ועברה לפנימייה... עצם זה שהיא הוצאה מביתה, ועוד בצו בית משפט, ללא בחירה, זו טראומה. זה גם גרם לי להבין למה הלילות הראשונים אצלנו כל כך קשים לנערות אלה. זה חידד דברים שלא תפסתי אותם פעם" (משתתפת בתכנית ההכשרה).

בסתיו 2020 חבר פורום ארגוני צעירות לפורום הארגונים למען צעירים בסיכון לשם בניית מהלך משותף להטמעת עקרונות שירות מודע טראומה בארגונים המלווים צעירים וצעירות במצבי סיכון.

בקיץ 2022 הסתיים המהלך, ותוצאותיו מובאות במדריך זה. תכנית ראשונית וניסיונית זו כללה הכשרה ולאחריה הטמעה בארגונים. המדריך נכתב כדי להעניק לארגונים, לאנשי מקצוע ולאנשי טיפול גישה לידע שנצבר בתכנית לשם היכרות עם הפעולות והשינויים הנדרשים להטמעת עקרונות עבודה של שירות מודע טראומה.

המדריך יכול לשמש הן לצורך הטמעת עקרונות אלו בפעילות הארגון או המחלקה והן כהזמנה לצוותי עבודה ללמוד תחום תוכן חדש ולהרחיב את הידע באשר לטראומה בכלל ובאשר לשירות מודע טראומה בפרט. פיתוח התחום עשוי לקדם את יכולת הארגון להעניק לצעירים וצעירות מענה מקצועי מתאים.

אנו מבקשות להודות לכל שותפינו לדרך על המחויבות והמסירות: קרן גנדיר, תכנית יתד של משרד הרווחה והביטחון החברתי וג'ינט אשלים, מכון חרוב, עמותת אותות וארגון "אפק בשטח". תודה להוגי התכנית מטעם שני הפורומים ולמשתתפות ההכשרה, שחלקו עמנו את ניסיוןן ומחשבותיהן. תודה אחרונה ומיוחדת לקרני ברק שאספה את המידע, ראינה את המשתתפות, כתבה את המדריך והייתה שותפה מלאה לתהליך מראשיתו.

קריאה נעימה,

שלי שטרקר-שלו, פורום ארגוני צעירות

רעיה לוי, פורום הארגונים למען צעירים בסיכון

מדריך זה נכתב לטובת אנשי מקצוע וצוותים המלווים צעירות וצעירים במצבי סיכון אשר חוו אירועים טראומטיים. מטרת המדריך היא להסביר, להדגים ולהנגיש את העדשה של "שירות מודע טראומה" לטובת ארגונים המבקשים להטמיע באופן פעילותם גישה זו ולהפוך להיות ארגונים מודעי טראומה.

הכול התחיל בקיץ 2020. ניהלתי אז מספר תוכניות לצעירות ולצעירים במצבי סיכון באחת העמותות. מנהלת אחת התוכניות סיפרה על צעירה שנאנסה ערב קודם בסיום "דייט". רוב השיחה לא הייתה על האונס עצמו, אלא על התחושות הקשות שחוותה הרכזת המלווה את אותה צעירה. האירוע הציף תחושת חוסר אונים על מקומנו כמלוות – אנחנו מדברות על לימודים ועבודה עם אותה צעירה, אך לא מסוגלות לדבר איתה על החוויה הקשה שעברה.

באותה תקופה הייתי חברה בפורום ארגוני צעירות והבאתי את הקושי להתייעצות בפורום. התפתח דיון מרתק ומעמיק, שחשף עובדה משמעותית: הארגונים מלווים צעירים וצעירות שרבים מהם חוו אירועים טראומטיים. על אף זאת מרבית הארגונים, למעט שניים ("בית רות" ו"אותות"), אינם תופסים את עבודתם במונחים של טראומה, ובוודאי לא מכירים לעומק גישות חדשניות של טיפול או ליווי מודע טראומה. עמותת "אותות" לקחה על עצמה להוביל צוות בתוך הפורום שעסק בפיתוח הידע בתחום. הפורום חבר לפורום ארגוני צעירים, ושני הפורומים בנו יחד תהליך שמטרתו הטמעת עקרונות של שירות מודע טראומה בקרב ארגונים המלווים צעירים וצעירות במצבי סיכון. התהליך כלל שלושה שלבים:

**<< שלב א' – קורס ייעודי לרפרנטים מהארגונים שהעביר "מכון חרוב", המתמחה בהכשרה ובמחקר בתחום של ילדים נפגעי התעללות והזנחה. הקורס התקיים בחודשים מאי-יולי 2021 וכלל שבעה מפגשים בני שש שעות אקדמיות. חלק מהמפגשים התקיימו באופן פרונטלי וחלק באופן מקוון.**

**<< שלב ב' – הטמעת הכלים והשפה שהרפרנטים רכשו בקורס בעבודה היום-יומית של הארגון (באופי המרחב, בקשר עם הצעירות והצעירים, בשיחות היום-יומיות ובסטינג הטיפולי). לצורך כך ניתן ייעוץ אישי לרפרנטים וליווי לאורך תהליך השינוי על ידי יועצים ארגוניים ופסיכולוגים מארגון "אפק בשטח".**

**<< שלב ג' – איגום הידע שעלה בקורס והידע היישומי שעלה מהשדה, והפצתו לכל ארגון המעוניין להטמיע גישה מודעת טראומה בעבודה עם צעירות וצעירים במצבי סיכון.**

ההיענות לתהליך הייתה רבה ולקורס נרשמו 21 עובדות ועובדים מ-11 ארגונים (שמותיהם מובאים כאן לפי סדר הא"ב): sos כפרי ילדים, א.ס.ף, אותות, בת עמי, האגודה להתנדבות, החצר הנשית, הלל, המרכז לחינוך משפטי קליני-הקליניקה לזכויות נוער וצעירים במצבי סיכון, ויצו ישראל, ילדים בסיכוי ועלם.

מרבית הארגונים שלחו שתי נציגות לתהליך, ו-70% מהמשתתפות היו עובדות בעלות ותק של למעלה משש שנים בליווי צעירות וצעירים במצבי סיכון (מחציתן בעלות ותק של למעלה מעשר שנים). חשוב לציין את מגוון התפקידים והמנעד הרחב של המיקום הארגוני של משתתפות התהליך: החל ממלוות דירות, עבור ברכזות, מנהלות תוכניות, מנהלות אגפים או תחומים ועד סמנכ"ליות.

מדריך זה הוא תוצר של השלב השלישי והאחרון בתהליך, והוא מביא בקצרה את התכנים התיאורטיים שהוצגו בקורס, אך מתמקד ומרחיב בעיקר אודות הניסיון שנצבר בשטח, באמצעות ראיונות שנערכו עם נציגות שלקחו חלק בתהליך.

ברצוני להודות באופן אישי למשתתפות ומשתתפי התהליך שהקדישו מזמנם ללמידה ולראיונות עימי, ולקחו על עצמם משימה תובענית וחשובה. הראיונות והסיפורים המובאים במדריך זה מופיעים ללא שמות ומאפיינים כדי לשמור על אותנטיות. כולי תקווה כי תמצאו במדריך תובנות שיסייעו לכם בשיפור המענה הניתן כיום לצעירות ולצעירים במצבי סיכון.

קריאה מהנה,

קרני ברק

## מהי טראומה?

אירוע טראומטי מוגדר לפי ה-DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) משנת 2013 כחשיפה של אדם או איום על אדם על ידי אירועים ממשיים של סכנת מוות, חבלה חמורה או פגיעה מינית. טראומה מתרחשת כשהאדם חווה את האירוע(ים) בעצמו, כשהוא עד לאירוע(ים) כאלה שקרו לאחרים, או כשהוא מגלה שקרוב או חבר היו קורבן לאירועים כאלה. באירוע טראומטי, האדם חווה חשיפה חוזרת או קיצונית לחלקים הקשים והדוחים של האירוע. לדוגמה: מי שאוספים ראשונים חלקים של גופה, שוטרים שנחשפים שוב ושוב לפרטים של התעללות בילדים, וכד'. בעקבות אירוע טראומטי, צפים ועולים תחושות ורגשות קשים, כגון: כפייה והיעדר בחירה, אובדן ביטחון, מחיקת ה"אני", חוסר אונים, אי שקט, בגידה, הצפה, חוסר שליטה, הפרעות בוויסות ופריצת גבולות.

ההגדרה הרשמית מתייחסת רק לטראומה מאירוע בודד, אולם חשוב לציין, כי המרואינות במדריך זה התייחסו לטראומה במובן רחב הרבה יותר. הן טענו כי ישנם אירועים נוספים שניתן להגדיר כטראומטיים, וכי טראומה היא לא רק אירוע קשה שקרה בעבר. טראומות שונות ממשיכות להתרחש כל הזמן, כפי שהיטיבה לתאר אחת המרואינות:

"כל מי שגדלה במסגרת חוץ ביתית, חוותה טראומה מעצם זה שיצאה מהבית ועברה לפנימייה, וזה עוד לפני שתהיה הזנחה או התעללות. עצם זה שהיא הוצאה מביתה, ועוד בצו בית משפט, ללא בחירה, זו טראומה. זה גם גרם לי להבין למה הלילות הראשונים אצלנו כל כך קשים לנערות אלה. זה חידד דברים שלא תפסתי אותם פעם כפגיעה ואת העובדה שרבים חווים טראומה על בסיס יומי ואפילו שעת".

נראה כי טראומה היא לאו דווקא אירוע נקודתי, אלא לפעמים אורח חיים מתמשך הכולל הזנחה או התעללות, כפי שניתן ללמוד מדוגמה שנתנה מרואינת נוספת:

"הייתה לנו נערה שכל הזמן אכלה רק לחם עם שוקולד, ואנחנו ראינו את זה כפינוק. אחר כך הבנו שזה מה שהיא התרגלה לאכול בבית, כי שם לא היה שום דבר אחר. לקח לנו המון זמן עד שהצלחנו לשכנע אותה לאכול מלפפון וביצה. כשהבנתי את הדלות וההזנחה שבה היא גדלה, הבנתי שגם זה טראומה".

## מהם התסמינים או הסימפטומים להפרעה פוסט-טראומטית?

רשימת התסמינים והסימפטומים של הפרעה פוסט-טראומטית כוללת התנהגויות, כגון: קושי בתפקוד יום-יומי, קושי בהתמדה, עבריינות, שימוש בחומרים ממכרים, התקפי חרדה, הפרעות אכילה, פגיעות עצמיות וניסיונות אובדניים.

חשוב לציין, כי תסמינים וסימפטומים הם לרוב דרכה של הנפש לספר את מה שאי אפשר או שקשה לומר במילים. ההתנהגויות לעיל משמשות את הצעירות והצעירים כאסטרטגיות התמודדות עם אירוע או אירועים טראומטיים שקרו להם. לכן, לרוב קשה לשים סוף לאותן התנהגויות ללא הבנה למקורן ומציאת דרך חלופית להתמודדות.

### סוגי טראומות

**טראומה חד פעמית** – תגובה לאירוע נקודתי חד פעמי קשה, כמו: תאונה, אובדן של אדם קרוב, פגיעה מינית או אירוע אלים כמו פיגוע או שוד.

**טראומה מורכבת** – תגובה לחוויה ממושכת וחוזרת של טראומה בין אישית, כמו פגיעה מינית ממושכת בילדות. בניגוד לטראומה חד פעמית, בטראומה מורכבת לאדם אין אפשרות להתאושש ספונטנית, היות והוא חשוף שוב ושוב לאירועים טראומטיים או דרוך לקראתם, ולכן נמצא במצב הישרדותי תמידי.

**טראומה עיקשת** – תוצאה של חיים בתנאי דיכוי מתמשכים בזמן הווה (סקסזים, גזענות, הומופוביה, אפליה על רקע מגדרי). שלא כמו טראומות שהגדרתן נסמכת על העובדה שהאירוע שחולל אותם הסתיים, עיקשותה של הטראומה העיקשת היא תוצר של מציאות חברתית טראומטית מתמשכת.

**טראומטיזציה משנית** – מצב המאפיין אנשי ונשות טיפול. חשיפה לתכנים הנוגעים לאירועים טראומטיים שחווה המטופל מביאים את המטפלים לפתח סימפטומים פוסט-טראומטיים.

**טראומטיזציה עקיפה** – מצב בו חשיפת המטפל לתכנים הנוגעים לאירועים טראומטיים שחווה המטופל מביאים לשינוי מקיף בחוויה ובתפיסת העולם של המטפל.

## מהו ארגון מודע טראומה?

ארגון מודע טראומה הוא בראש ובראשונה ארגון המכיר בשכיחות הגבוהה של טראומה בחברה, במיוחד אצל אנשים הפונים לשירותי הרווחה ובריאות הנפש. מדובר בארגון המחזיק באמונה שכל בני האדם נולדים עם פוטנציאל להתפתחות חיובית, אך פוטנציאל זה יכול לא להתממש בגלל דחק עוצמתי וחוויות טראומטיות. ארגון מודע טראומה יבדוק את כל מרכיבי הניהול ושיטות הטיפול כדי לוודא שהם תומכים בהחלמה של קהל היעד המגיע אליו. בנוסף, ארגון מודע טראומה ידגול בתרבות של ביטחון פיזי ורגשי לכולם: קהל היעד, משפחות קהל היעד והצוות.

לארגונים המבוססים על עקרונות של שירות מודע טראומה יש מספר מאפיינים:

- תרבות ארגונית שמנכיחה קונפליקטים ופועלת כדי לפתור אותם.
  - מתן כבוד לרגשות ולפרספקטיבות של כולם, גם כאשר הם שונים זה מזה.
  - שימור ותמיכה בוויסות רגשי עבור עצמי ועבור אחרים.
  - פעולה המבוססת על טוב לב וחמלה, ובעת ובעונה אחת שימור גבולות בריאים.
  - גישה מבוססת כוחות שמחזיקה באמונה, שאנשים עושים את הכי טוב שהם יכולים כדי להתמודד.
  - שימוש בתהליכים קבוצתיים ופתרון בעיות קבוצתי, ככל שניתן, כדי לפתור בעיות משותפות.
- היחסים בארגון מודע טראומה יהיו לרוב יחסים טיפוליים, צוותיים, ויושם פחות דגש על ניהול היררכי. גם היחסים עם קהל היעד ישאפו להיות מאופיינים בשיח של סובייקטים ולא של אובייקט וסובייקט.

ליווי בארגון מודע טראומה יהיה מבוסס על העקרונות הבאים:

1. סביבה מוגנת – צמצום ככל הניתן את ההפעלה מחדש של האלמנטים הטראומטיים, ומתן סביבה תומכת, דמוקרטית ושוויונית, שבה יש בחירה חופשית.
  2. שימוש במודלים של העצמה ומתן מקסימום בחירה ושליטה.
  3. הדגשת כוחות קהל היעד.
  4. ניהול גבולות ברורים, בטוחים, מובחנים אך לא נוקשים.
  5. מניעת שרירותיות שמזכירה את הפגיעה.
  6. הפגנת גמישות טיפולית ושילוב מגוון פרספקטיבות תיאורטיות.
- בראיונות שנערכו במסגרת מדריך זה, עלה לא פעם, שמודעות הארגון לטראומה איננה



בבחינת מרכיב נוסף שיש לקחת בחשבון בפעילות, כמו רגישות תרבותית או מגדרית או עבודה סוציאלית מודעת עוני. הטראומה היא חזות הכול – היא מעצימה את המורכבות התרבותית או המגדרית, היא מעצימה את העוני, ויש ביכולתה להשפיע על תפיסות ואמונות של קהל היעד ושל הצוות כאחד. במובן הזה, המונח "ארגון מודע טראומה" מהווה מצע או תשתית לגישות האחרות.

נוסף על כך, מדובר בשפה שכל עובדי הארגון צריכים להחזיק בה ולא רק העוסקים ב"טיפול", היות שהיא באה לידי ביטוי בכל פעולה כמעט ומייצרת בסיס משותף לעבודה. חלק מהמרוויינות והמרוויינים ציינו שהשפה פורצת דרך אף מעבר לגבולות הארגון ונוגעת כמעט בכל אדם שבא במגע עם הארגון, לא רק בקהל היעד ובצוותים. הם הדגישו, כי המעבר להיות ארגון מודע טראומה דורש רה-אורגניזציה של כלל המערכת, כולל משרדי הממשלה, לשכות הרווחה ברשויות המקומיות וארגונים נוספים העובדים עם נוער במצבי סיכון לפני הגיעו לגיל 18.

מרוויינות ומרוויינים שהחשיבו את עצמם כמגיעים מארגונים מודעי טראומה, דיברו על כך שיש בארגון גבולות והבחנה ברורה בין מותר ואסור, יחד עם הכלה כמעט אין-סופית. חשיבות השמירה על הגבולות היא כדי להוות "תיקון" למעשה הטראומטי בו הרבה פעמים נחצו גבולות. גבולות שמטרתם סילוק הסימפטומים (הפסקת השימוש בסמים, תחילת אכילה סדירה) נתפסים כלא יעילים, היות שלא ניתן לצפות מצעיר או צעירה להפסיק אופן התמודדות אחד לפני שפותח אופן התמודדות אחר, בריא יותר. ארגונים אלו שמו דגש על חמלה, ראיית הכוחות, כבוד וקשר הדדי, יחד עם שמירה על גבולות בטוחים, כך שיש תגובה על התנהגות לא רצויה, אבל אין הענשה או נטישה במובן של הוצאה מהתוכנית והפסקת הליווי.

## **קהל היעד – צעירות וצעירים במצבי סיכון**

שלב המעבר מגיל ההתבגרות לשלב הבגרות, המתרחש בין הגילים 18-35, מכונה אצל אריקסון (Erikson, 1950) "הבגרות הצעירה". בשלב זה האדם נדרש לקבל החלטות לגבי לימודים, מקצוע ועבודה, בחירת בן או בת זוג והקמת משפחה. ארנט (Arnett, 2004) מכנה את התקופה של גילאי 18-26 כ"בגרות בהתהוות" ורואה בה תקופה מובחנת הן מהשלב של גיל ההתבגרות והן משלב הבגרות הצעירה. לדבריו, תקופה זו מתאפיינת בהיעדר החלטות ברורות לגבי העתיד ובריבוי אפשרויות הפתוחות בפני הצעיר. נהוג לחשוב, כי צעירים "נורמטיביים" יחקרו את האפשרויות העומדות בפניהם ויבחרו בסופו של דבר כיוון מיטבי עבורם בשלב זה. לעומת זאת, צעירים במצבי סיכון הם בני אותו גיל, אך מצויים במצב בו הם

טרם קיבלו החלטות מושכלות לגבי עתידם.

בישראל חיים כמיליון וחצי צעירות וצעירים (גילאי 18-25), אשר מהווים קרוב לחמישית מהאוכלוסייה. על פי נתוני משרד הרווחה, כמאתיים אלף מהם מוגדרים במצבי סיכון. על פי תוכנית יתד של המשרד, המשמעות של "סיכון" היא מחסור או מצוקה מתמשכים באחד או יותר מתחומי החיים הבאים: השכלה, תעסוקה ומימנות, רווחה ובריאות רגשית, קיום פיזי, בריאות ומוגנות, השתייכות חברתית ומשפחתית.

מצבי הסיכון יכולים לבוא לידי ביטוי במרכיבים התנהגותיים, אישיותיים או סביבתיים. מרכיבים התנהגותיים – אי השתייכות למסגרת, חוסר יציבות, התנהגויות מסכנות. מרכיבים אישיותיים – קושי ביצירת קשרים חברתיים, מתח, חרדה ותסכול, הערכה עצמית נמוכה, רווחה נפשית נמוכה, קונפליקטים במשפחה, חוסר בעורף משפחתי. מרכיבים סביבתיים – מצבי עוני והדרה, מצבי טראומה, מחסור במשאבים.

ניתן לראות כי נושא הטראומה חוזר ועולה הן בהקשר לאירוע או לאירועים המייצרים פוסט-טראומה והן כאורח חיים מתמשך היוצר מצב תמידי של טראומה. לאור זאת, קיימת חשיבות אדירה למלווי צעירות וצעירים במצבי סיכון להכיר את הנושא ולהבין כיצד חוויות חיים טראומטיות מעצבות את חייהם ומשפיעות באופן יום-יומי על התנהלותם והתנהגותם.

חשוב לציין, כי צעירות וצעירים במצבי סיכון מהווים שני קהלי יעד מובחנים, היות שיש משמעות למגדר בכל הקשור להתנהגויות סיכוניות. צעירות נוטות לפגוע בעצמן כדרך להתמודד עם אירועים טראומטיים (הפרעות אכילה, חתכים, וכד'), בעוד שצעירים נוטים לפגוע בסביבתם (עבריינות, אלימות, וכד'). לפיכך חשוב לפעול באופן רגיש מגדרית, בליווי של צעירות וצעירים שחוו טראומה.

## הכנסת ערשת הטרואמה לפעילות

פרק זה סוקר חמישה עקרונות שזוהו בניתוח הראיונות, כעקרונות המרכזיים ביותר שיושמו בארגונים בגישה מודעת טראומה לעבודה עם צעירות וצעירים במצבי סיכון. חשוב לציין, שיש עקרונות נוספים בספרות המקצועית שמאפיינים ארגון מודע טראומה ולא מפורטים במדריך זה. עקרונות אלו נשענים על גישות ביקורתיות בעבודה סוציאלית, כגון: עבודה סוציאלית פמיניסטית (איל-לובלינג וקרומר נבו, 2017) והצטלבות מיקומי שוליים (ברקוביץ'-רומנו, קרומר-נבו וקומם, 2012). בין עקרונות אלו, ראוי לציין כמה עקרונות שאינם מפורטים במדריך זה אך חשובים לא פחות: צמצום טריגרים, יחסים א-סימטריים ולא היררכיים, הפגנת גמישות, פעילות בשקיפות ואמינות, פעילות בשיתוף פעולה והדדיות, וכמובן, רגישות תרבותית, היסטורית ומגדרית.

## עקרונות עבודה מודעת טראומה

### חוסר שיפוטיות מתוך הבנת דפוסי התנהגות כנובעים מפוסט-טראומה

רבות מהמרואינות ציינו, כי נהוג להסתכל על צעירות וצעירים במצבי סיכון דרך תוצאות הפוסט-טראומה, דבר המוביל באופן ישיר לשיפוטיות. הכוונה ב"תוצאות הפוסט-טראומה" היא להתנהגויות סיכוניות קלאסיות, כמו תפקוד לקוי או חוסר עקביות בתפקוד, שימוש בחומרים ממכרים, פגיעות עצמיות, וכד'. כאשר צעיר או צעירה לא קמים ומתפקדים בבוקר באופן עקבי, הם נשפטים באופן אוטומטי כחסרי מוטיבציה, לא מספיק "חזקים" וככאלו ש"לא מתאימים למסגרת". על אחת כמה וכמה באם הם משתמשים בסמים בתוך המסגרת, פוגעים בעצמם, וכד'.

התבוננות בדפוסים הללו בפריזמה מודעת טראומה תפרש את אותן התנהגויות ככאלה המהוות תוצאה של פוסט-טראומה. פרשנות זו מובילה למסקנה הרבה פחות שיפוטית, לפיה הצעירה או הצעיר היו רוצים מאוד לקום בבוקר ולתפקד כמצופה מהם, היו רוצים מאוד להצליח "להחזיק" את המסגרת, אבל הם לא תמיד מצליחים להתגבר על הלילה הקשה שעבר עליהם, למשל אם הוא היה רצוף סיוטים ופלשבקים מאותו אירוע טראומטי מהעבר.

חשוב לציין, כי פוסט-טראומה היא לאו דווקא אירוע נקודתי דרמטי כמו אונס, לפעמים זו חוויית חיים מתמשכת שכוללת תחושות מצוקה וחוסר אונים. מהראיונות ניכר, כי הקורס חידד אצל המשתתפות את משמעות הפער בין חוויות החיים שלהן לבין חוויות החיים של הצעירות והצעירים שהן מלוות, ובהמשך לכך, את הצורך שלהן להבין ולהתחבר לחוויית החיים

של הצעירות והצעירים כדי להתגבר על השיפוטיות המובנית בכולנו. אחת המשתתפות תיארה זאת כך:

"למדתי בקורס, שכשאני קוראת דוחות סוציאליים או שומעת סיפורים של עובדות סוציאליות, אני צריכה לקחת שנייה ולחשוב מה עבר על הנערה הזו שאין לה כסף לקנות אוכל ושכרגע אין לה חשמל בבית. אני צריכה לזקק את הדוח הענק הזה לתמונה אחת של חושך בבית או מקרר ריק, ואז להתחבר לחוויה הזו".

שינוי השיח מסייע גם לגשר על הפער בין הרצוי למצוי או בין הציפייה לבין מה שקורה בפועל. הדבר נכון גם כלפי הצוות, אבל גם כלפי מתנדבות ומתנדבים, כפי שהדגימו שתי מרואיינות:

"כולם רוצים להציל את העולם, אבל יש לזה מחיר, כי ברוב המקרים זה לא קורה, ואז יש אמירות מסוג: אני לא טוב, אני לא משמעותי. בניידת רחוב, למשל, קל מאוד להרגיש משמעותי רק מעצם זה ששמת שמיכה על מישהי שקר לה. פה לב ההתנדבות היא להיות עם ולהקשיב".

"הנגשנו למתנדבים את הסיפור של הטראומה. החלום ושברו – זה שהם רוצים להציל את הצעירים ובסוף הצעירים מבריזים להם. פעם הייתי מסבירה שזו האוכלוסייה ואין מה לעשות, הצעירים בה בתפקוד נמוך, לא מתמידים, וכו'... היום אני אומרת מפורשות שהם חוו טראומה. השיום הזה חשוב".

מהראיונות עולה, כי השינוי במבט על צעירות וצעירים דרך תוצאות הפוסט-טראומה אכן מפחית שיפוטיות ומאפשר יותר קבלה והכללה של דפוסי התנהגות. יחד עם זאת, יש לזכור כי הכללה של דפוסי ההתנהגות הללו עדיין אינה משפרת את מצב הצעירות והצעירים באופן אובייקטיבי ומקשה על הצוותים שאמונים על הליווי שלהם להגיע לתוצאות קונקרטיות. אחת המרואיינות היטיבה לנסח זאת באופן הבא:

"הוא לא מתפקד, לא כי הוא לא רוצה, אלא כי הוא עבר טראומה. איך חיים עם טראומה ועדיין קמים לעבודה?? נורא קל לאנשים לשפוט תפקוד, אבל אין מה לעשות – המציאות היא לא חדר הטיפוליים. בחדר הטיפול יכילו את חוסר התפקוד שלו, אבל במציאות צריך גם להכיל אך גם למצוא פתרון קונקרטי לחוסר התפקוד. פתרונות לדוגמה: עבודה שמתחילה רק בשעה 12:00 למי שמתקשה לקום בבוקר; עבודה מהבית ולימודים מרחוק למי שמתקשה לצאת מהבית; שימוש באוזניות וכובע למי שמתקשה לנסוע למקום בו אירעה הטראומה. בסוף אנחנו חייבים לעבוד עם החומרים שהם מביאים ולא נגדם".

נראה, שכדי להיות נקי משיפוטיות, יש לגלות הבנה עמוקה של מה טראומה מייצרת בנפשם של הנפגעות והנפגעים. המרואיינות ידעו לומר, כי הצעירות והצעירים המלווים על ידן, חוו טראומות והתעללויות קשות בילדות, והן אלו שהובילו אותם להתנהגויות שאימצו כאסטרטגיות התמודדות. ברור שבהתנהגויות כאלה יש גם רווח על אף הכאב, למשל: שימוש בסמים כדי לאלחש את תחושת הכאב; פגיעות עצמיות כי קל יותר להכיל כאב פיזי מנפשי; יחסי מין לא מובחנים ופרטנרים מרובים, כי יש בזה תחושת שליטה או בגלל חוסר יכולת להבדיל בין טוב לרע בעקבות ההשפעה של הטראומה על תפיסת המציאות. יש לזכור, כי אותם צעירות וצעירים ניסו לחלץ עצמם מהכאב עוד בילדות, אך ברוב המקרים איש לא רצה לשמוע. לכן בבגרות, לעיתים, הם מנסים לחלץ את עצמם בשיטות שיש בהן הרבה כאב. בבגרות קשה להם לבטוח ולתת אמון בעולם המבוגרים, אותו עולם שלא הקשיב להם כשהיו ילדים.

פעמים רבות מאשימה החברה את אותם צעירות וצעירים, אך יש לזכור, כי חוסר שיפוטיות, הנובע מההבנה שיש סיבה לכל התנהגות ומקורה בצורך עמוק באהבה, בגבולות, בתחושת שייכות, בתחושת ביטחון, מאפשר מרחב ריפוי משמעותי. אחד הדברים הקשים ביותר הוא להכשיר צוותים להכיל את אותן התנהגויות ולא לשפוט את הצעירות והצעירים. לפעמים קורית "העברה נגדית" בה הצעיר או הצעירה שחוו טראומה מתייחסים לאיש או אשת צוות כמי שפגע בהם, או כאותו מבוגר שלא רצה לשמוע ולראות. ההתנהגות במקרה זה יכולה להיות מאוד תוקפנית, מעליבה ולא הוגנת היות שהצעיר או הצעירה משליכים על איש או אשת הצוות יחס שאינו מגיע לו או לה. ארגון מודע טראומה שם דגש על הכשרת נשות ואנשי הצוות בנושא וליווי שלהם, כדי להקנות להם כלים להתמודדות עם התחושות הקשות ולדעת כיצד להגיב בסיטואציות כאלה. לסיכום, ניתן לומר, כי הצוות חייב לזהות את המצוקה בתוך ההתנהגות ולא לשים את הזרקור על ההתנהגות.

### **החזקת התקווה וראיית הכוחות**

מרבית המרואיינות ציינו, כי אחד האלמנטים שלמדו בקורס וחשוב מאוד לעבודה, הוא החזקת התקווה שבסוף הצעיר או הצעירה יתגברו על השלכות הטראומה שמלווה אותם ויצליחו לתפקד באופן הנחשב "נורמטיבי". התקווה הזו שהשינוי יתחולל, נשענת על אמונה כנה בכוחות של הצעירות והצעירים. הכוחות אינם מבטלים את הטראומה, אבל הם מזכירים שהטראומה איננה חזות הכול, ושלצד הקושי להתמודד עם טראומה, נמצאים גם כוחות לא מבוטלים איתם ניתן לעבוד.

חשוב לציין, שבאמירה "תקווה לשינוי", הכוונה היא לא רק לשינוי התנהגותי, אלא גם לשינוי

מבחינת האופן שבו הצעירה או הצעיר תופסים את עצמם ואת הסביבה, או כפי שאמרה מרואיינת אחת:

"היא אומנם רק בת 18 וכבר קרו לה דברים כל כך קשים, אבל ניתן לרכוש אמון מחדש בסביבה ואמונה שמגיע לה טוב ושהיא עצמה טובה".

מרואיינת אחרת ציינה, בהקשר לראיית הכוחות, את תהליך השינוי שהצוות עצמו עובר מחוסר תקווה לתקווה:

"ב'קורת גג' נערה עוזבת אחרי שלושה חודשים. לפעמים זה קורה בלי שנדע אם היא עזבה למקום תומך, וזה גורם לצוות לתחושה של חוסר תקווה, כי אי אפשר באמת לעשות שינוי בזמן כל כך קצר. הרבה פעמים הצוות קולט נערה וחושב שהיא לא באמת יכולה להצליח להיות בזוגיות מיטיבה או לסיים שתים עשרה שנות לימוד או להתגייס לצבא ולמצוא עבודה, וכו'. בישיבות הצוות אנחנו מדברים על זה שקרה לה דבר איום ונורא, אבל אנחנו גם שואלים מה הכוחות שלה? לרוב, בשבוע הראשון, אף אחד לא מצליח לראות כוחות, אבל אחרי חודש פתאום אומרים שהיא יכולה לדבר יפה על נושא כזה או אחר, או שהיא מסבירה פנים לאנשים מבחוץ, או אפילו שהיא מאוד דואגת לאיכות הסביבה. אפשר לראות כוחות שישרתו אותה בהמשך אם היא רק תאמין שהיא יכולה. אפילו זה שנערה בוחרת להגיע ל'קורת גג' ומבקשת מהרווחה לדאוג לה למסגרת המשך, זה מצביע על חוזקות אדירות!"

המוטיב של "החזקת התקווה" חזר על עצמו שוב ושוב בקרב המרואיינות, והוא אחד משלושה נדבכים המבנים את אופן הפעולה המומלץ לדיבור על טראומה עם קהל היעד. הרחבה בנושא ניתן למצוא בתת הפרק הבא, אך חשוב לציין כי הצוות עצמו לא תמיד חולק את אותה תקווה יחד עם הצעיר או הצעירה. יחד עם זאת עולה מהראיונות, שגם כאשר התקווה של שני הצדדים אינה עולה בקנה אחד, חשוב מאוד להחזיק את תקוות הצעיר או הצעירה, גם אם היא איננה "אותנטית" לחלוטין, כפי שניתן להבין מהציטוט הבא של אחת המרואיינות:

"לפעמים אנחנו זורמות עם הרצון שלהן אפילו שאנחנו יודעות שזה נידון לכישלון. לא' למשל אפשרנו לעשות שירות לאומי בהוסטל שבו הייתה כנערה, למרות שהיא לנו ברור שזה לא יעבוד. עשינו את זה כדי להביע אמונה, תקווה, ידענו שהיא תיכשל, והיא אכן נכשלה, אבל היא למדה את זה על בשרה והיא עדיין איתנו. אם לא היינו מאפשרות לה את זה ומנסות להסביר לה שזה לא יעבוד, היינו מאבדות אותה".

כאשר צוותים מגלים חוסר תקווה כלפי שאיפה של צעיר או צעירה, לרוב לא מדובר בעניין קבוע, אלא באמונה כי הדבר ייקח יותר זמן מהמצופה ותהליך השינוי ככל הנראה יהיה ארוך

יותר. זהו מסר שחשוב מאוד לתקשר אותו בגיל הצעיר, כאשר תפיסת העולם נוטה להיות דיכוטומית ודטרמיניסטית, כפי שמתקף מדבריה של מרואיינת אחרת:

"יש לנו צעירה עם פוסט-טראומה קשה. אפילו שירות לאומי מותאם היא לא הצליחה לעשות. הסברתי לה שכרגע מה שקרה לה מאוד משפיע על החיים שלה, אבל בעתיד אולי זה ישתנה. הייתה לה אנחת רווחה שזה לא היא הדפוקה... הצלחתי לשכנע את העמותה לא לדרוש ממנה לעשות שירות, ולשמחתי הייתה קבלה והבנה למצב שלה. הם הבינו שאם היא כל הלילה לא ישנה והייתה חסרת שקט וסבלה מסיוטים וזיעה, היא ודאי לא יכולה לקום בבוקר לשירות. הסובלנות למצבים כאלה והגמישות שהארגון מגלה מאוד חשובה".

החזקת התקווה היא אלמנט חשוב מאוד, בין היתר בגלל הנטייה של הטראומה לצבוע את כל ההוויה. ארגון מודע טראומה שואף כל הזמן להעביר מסר לצעירות ולצעירים שהם הרבה יותר מהטראומה שקרתה להם. החזקת התקווה חשובה גם כדי לייצר הקשרים וחיבורים שהצעירות והצעירים לא מצליחים לעשות בעצמם. בטראומה קורים ניתוקים ולא תמיד המהלך הלוגי של סיבה ותוצאה ברורים. הצוותים צריכים להחזיק תקווה שתהיה התנהגות



אחרת בהמשך, ולראות כל העת מוטיבים חיוביים גם בסיטואציות קשות. פעמים רבות, לאחר שנבנה קשר טוב, ניתן לראות את הכוח להיעזר, הכוח לסמוך על הצוות ולתת בו אמון, את הכוחות לחלום חלומות "גבוהים", וכד'. הרבה מהעבודה היא לשקף לצעירות ולצעירים כל הזמן את הכוחות שרואים בהם.

## **העצמה באמצעות מתן בחירה ושליטה**

כמעט ולא ניתן לדבר על טראומה ללא אזכור נושא הכפייה וחוסר האונים. אחד המאפיינים הבולטים של אירוע טראומטי הוא חוסר היכולת לשלוט באירוע ותחושת הקורבנות המתלווה אליו, היות שהדבר לא נעשה מתוך בחירה. אנשים שחוו טראומה לרוב ירגישו שהם נקלעו לסיטואציה שנכפתה עליהם, שהדבר לא היה בשליטתם ושהם היו פאסיביים ולא אקטיביים. הרעיון במתן בחירה ושליטה הוא לאפשר חוויית תיקון לאותה תחושת חוסר אונים בה היו מצויים אנשים הסובלים מטראומה. היטיבה לנסח זאת אחת המרואיינות באופן הבא:

"שמנו אצל ש' את הבחירה אם להישאר או לעזוב את הדירה. מלכתחילה אמרנו לה 'אף אחד לא יוציא אותך, זו בחירה שלך, אבל תסבירי לנו למה את בוחרת להישאר'. היא הסבירה שהיא עוברת תהליך והיא לומדת. הסבירה, שבעבר ריב כמו שהיה לה עם בת בדירה היה נגמר במכות, ומבחינתה, ההתקדמות זה שהיא רק צורחת ולא מרביצה. זה שהיא אמרה מה היא רוצה לעשות ולא אנחנו החלטנו בשבילה, זה ההבדל".

### **מרואיינת אחרת ציינה כי:**

"שינינו את עניין ההשכמה והתזונה, והיום אנחנו מאפשרות לנערות הרבה יותר בחירה מאשר בעבר. אנחנו שואלות כל אחת איך היא הייתה רוצה שנעיר אותה, מה היא רוצה לאכול, אם בא לה ל'ארוחת שבת' אוכל טבעוני או צמחונית? אנחנו גם שואלות אותן על הפעילות עצמה – מה להכניס ומה הן היו רוצות? היום הן מחליטות מתי הניקיונות, מתי היציאות, האם להכניס או לא להכניס טלפונים, וכד'. לא תמיד קיבלנו את כל מה שהן ביקשו, אבל זה היה בשיח".

מהראיונות עולה, כי כל הארגונים, ללא יוצא מן הכלל, שמים דגש רב על מתן בחירה – כל אחד עד כמה שניתן במסגרת בה הוא פועל. חשוב לציין, כי מתן הבחירה נועד לא רק כדי להוות תיקון לחוויית הכפייה, כמוזכר לעיל, אלא גם כדי לרכוש את אמון הצעיר או הצעירה ולהשיב להם את תחושת האחריות והשליטה שיש להם על חייהם. בהקשר הזה, מילוי טפסים בירוקרטיים, למשל, ייעשה במשותף – צעיר או צעירה יחד עם המלווה, ולא המלווה ימלא עבורם. באופן דומה גם צריכת שירותים בקהילה תיעשה עצמאית, כפי שציינה אחת



"הן אחראיות על החיים שלהן ושולטות בהם. אנחנו רק מלוות ותומכות, אבל זה החיים שלהן. אם צעירה צריכה ללכת לבנק או לרופאת נשים בפעם הראשונה אני אלך איתה, אבל בפעם השנייה, אני לא מייד אלך, אלא אבדוק איתה אם יש צורך שאצטרף אליה, ובפעם השלישית היא כבר תלך לבד. היא גם תקבל ממני פידבק על השינוי המדהים שהיא עברה בזה שהיא הצליחה ללכת לבד. אני גם אף פעם לא אפנה לשום גורם מאחורי גבה, אלא תמיד אבקש ממנה רשות לדבר עם העובד הסוציאלי או המפקד שלה בצבא".

החוויה של החזרת השליטה לא מתבטאת רק במתן בחירה מתוך מגוון אפשרויות, אלא גם בחוסר שרירותיות. לרוב, טראומה היא שרירותית, ועל כן גישה מודעת טראומה תשתדל להימנע משרירותיות, ותמליץ ליידע מראש מהם גבולות המסגרת ומה ה"מחיר" שיהיה נדרש לשלם באם ההתנהגות לא תעלה בקנה אחד עם הגבולות שהוגדרו. החזרת השליטה מתחילה כבר בזכות של הצעיר והצעירה לבחור במסגרת או בתוכנית בה תשתתף. כמובן שבתוך המסגרת יש חוקים וכללים, והם חשובים כי הגבולות מייצרים חוויית שליטה. הגבולות צריכים להיות בהירים וניתן לנהל שיח של רווח והפסד לגביהם – מה מפסידיים מההתנהגות שחוצה את הגבול לעומת מה מרוויחים ממנה. באופן כזה ניתן לתרגל עם הצעירות והצעירים חשיבה שיש בה הרבה בחירה, והיא תשרת אותם גם בעתיד, בחיים הבוגרים. חשוב לציין, כי ברוב הראיונות עלה שמדובר במסגרות ותוכניות עם גבולות גמישים. גמישות הגבולות חשובה כי יש סיטואציות שבהן יהיה צורך להתאים את הגבול לצורכי הצעיר והצעירה.

לסיכום, ניתן לומר, כי הגישה של כלל הארגונים שמה דגש על מתן בחירה מרבית והתמודדות עם המציאות באופן עצמאי, כאשר הארגון תומך ומסייע במידת הצורך, אך לא מחליט או אחראי לתוצאות במקום הצעיר או הצעירה.

### **ביטחון ומוגנות**

עקרון השמירה על הביטחון והמוגנות של הצעירות והצעירים עלה כמעט בכל הראיונות, וכמעט תמיד בהקשר של עיקרון שלא מספיק נתנו עליו את הדעת קודם לכן. אחת הסיבות לכך היא אולי העובדה שברוב המקרים ארגונים הפועלים בשדה ומלווים צעירות וצעירים לא נוטים לשים דגש על ההיבטים הפיזיים (הסטינג) של פעילותם אלא יותר על היבטים של תוכן ותהליך. עיקרון זה התגלה כחשוב ומהותי, ואף בסיסי בעבודה עם אוכלוסייה שחוותה טראומה. באחד הארגונים, נוהל הכניסה לדירות של צוות התחזוקה השתנה בעקבות העלאת המודעות לנושא, וכיום צוות התחזוקה, המונה גברים, נדרש לתאם מראש כל הגעה וכניסה

## לדירה בה מתגוררות צעירות (נשים). מרואיינת העובדת בארגון זה ציינה כי:

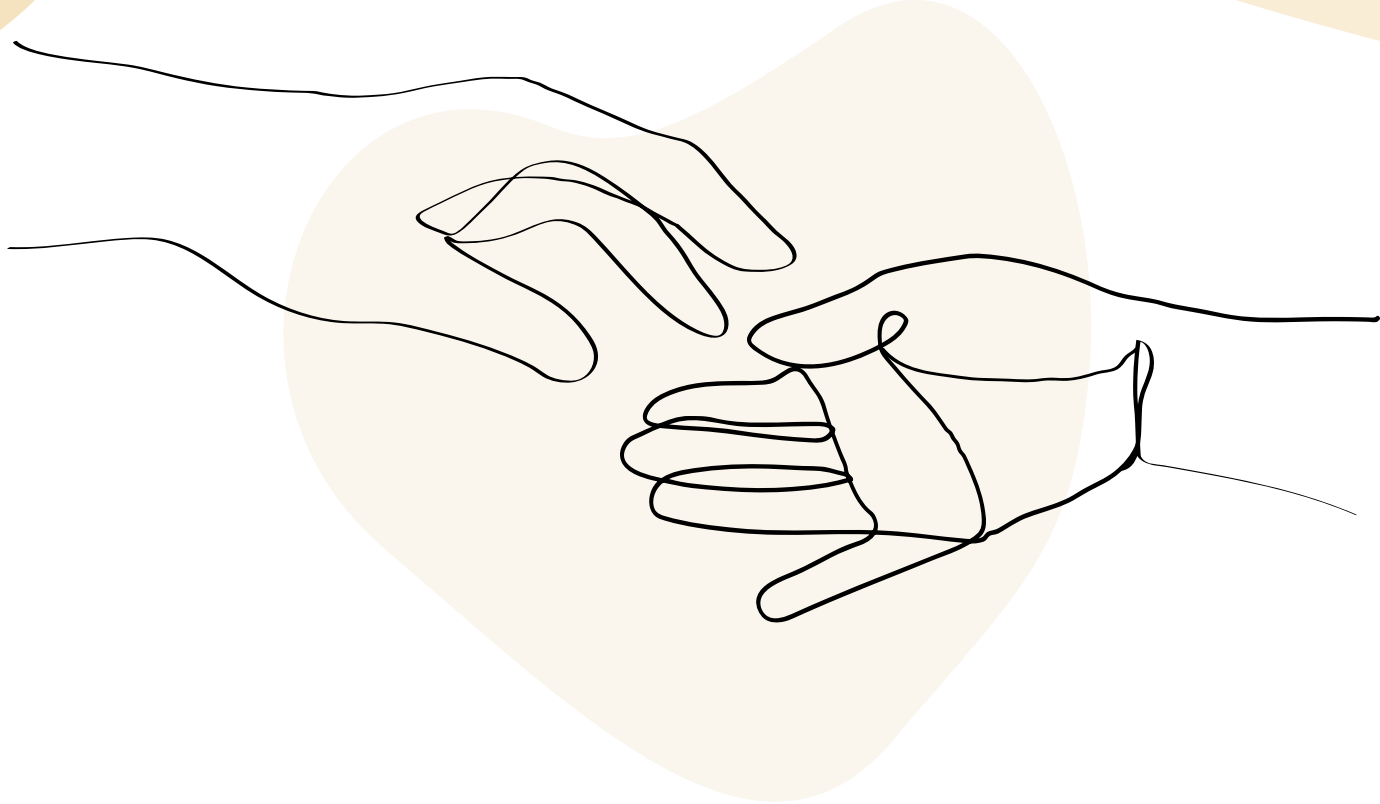
"זה שצוות התחזוקה לא נכנס בלי תיאום מראש, זה שינוי קטן אבל מאוד משמעותי, ובכלל, כל נושא הדיור הפך להיות מודע טראומה. למשל הציוד בדירה: היום ברור לנו שצריך שני מקררים בדירה, ארון לכל אחת ולא לכל שתיים, מכונת כביסה, מייבש, טלוויזיה, אינטרנט, ריהוט ביתי במצב טוב ולא כיסאות פלסטיק או ריהוט שבור. זה יושב על הבנה שצעירות רבות חוו טראומה ואנחנו לא רוצים לשים אותן במקום שיזכיר להן את זה. אם לא תהיה מכונת כביסה בדירה, הצעירה תיאלץ ללכת למכבסות ציבוריות, ושם היא פגיעה. כך גם לגבי טלוויזיה – אם לא תהיה בדירה, חלקן ילכו לצפות אצל גברים תמורת מין. כל דבר שלא מכניסים לדירה צריך לקחת בחשבון שהצעירות יצרכו במקומות אחרים, וברוב המקרים אלה מקומות לא בטוחים".

**חשוב לציין ששמירה על ביטחון ומוגנות בהיבטים הפיזיים כרוכה לרוב בעלויות כספיות. בנוסף, יש גם לקחת בחשבון שבבניית חוויית המוגנות, יש למלווה תפקיד גם מול גורמים בכירים שלעיתים מודעים פחות לנושא, כפי שהסבירה אחת המרואיינות:**

"הגיע לארגון מנהל חדש, הרבה פחות מודע מהמנהלת שהייתה קודם, מה גם שהוא גבר, אז הוא לא תמיד יכול להבין את החוויה של אישה. הוא רצה להגיע לדירה של הנערות ואמרתי לו שזה לא נכון בלי שאני נמצאת. פעם כבר קרה לנו שנכנס גבר לצורך ריסוס הדירה ועל הדרך התחיל עם אחת הבנות, וראיתי כמה זה היה חשוב שהייתי שם איתה... הרבה פעמים הן לא נועלות את הדלת, ואני מאוד מקפידה לדבר איתן על זה שצריך לנעול כדי לשמור על הביטחון שלהן. הייתה לנו ישיבת דירה בה הנערות החליטו בעצמן שאם מגיע גבר לדירה, מי שמביאה אותו צריכה להודיע לאחרות, כדי שכולן יהיו מעודכנות ואף אחת לא תופתע. הכלל הוא שאפשר להגיע לבקר את מי שבדירה בין 10:00 ל-23:00, אבל אסור לאף אחד או אחת להישאר לישון".

**הביטחון והמוגנות באים לידי ביטוי בהיבטים נוספים, כפי שציינה מרואיינת אחרת:**

"עברנו יחד עם הרכז על כל הבית כדי לוודא שיש תאורה כמו שצריך ואין פינות חשוכות. אם יש פינות כאלה הגדרנו אותן כפינות חשוכות במכוון (כדי שהנערות יוכלו להסתתר בחצר ולא ברחוב). גם בזמן כיבוי אורות השארנו אורות קטנים... עצם זה שאני מכניסה לפעמים נערות באמצע הלילה, ומי שגרה בבית לא יודעת את מי אני מכניסה, זה יכול להיות טראומטי. לכן קבענו שנערה שנקלטת באמצע הלילה תיקלט בחדר קלט ולא ישר תעלה למעלה. ננסה להעיר בעדינות את השותפה לחדר ולהגיד לה שתיכף תיכנס מישהי חדשה. היו לנו גם הרבה דיונים



בצוות האם לשים מצלמות ולהסיר מנעולים מהדלתות. כשפתחנו את 'קורת הגג', כל חדרי השירותים היו ניתנים לנעילה והיו נערות שהיו מסתגרות בהם ופוגעות בעצמן באמצעות חתכים, אלכוהול וסמים. הצוות רצה שנפרק את המנעולים, אבל קיימנו שיח על כמה חשוב לאפשר להן מקום פרטי משלהן. היום יש מנעולים, ואם נערה מסתגרת ואנחנו חוששים שהיא פוגעת בעצמה נעשה הכול, כולל להעביר לה פתקים מתחת לדלת, אבל לא נפרוץ את הדלת בכוח כדי לא להפר את הפרטיות שלה. רק פעמיים נאלצנו לעשות את זה כשבאמת חששנו לחיים של נערות".

**נושא השמירה על פרטיות הוא חלק מעיקרון הביטחון והמוגנות לא רק בהיבט הפיזי אלא גם באורח החיים, כפי שהדגימה אחת המרואיינות:**

"אחת הבנות התחילה להחליף בגדים מולי, אז הסתובבתי וסגרתי את הדלת. היא אמרה שזה לא מפריע לה, ואני עניתי שאני רוצה לשמור על הפרטיות שלה. זה קרה לי לא פעם ולא פעמיים שהן פשוט התחילו להתפשט מולי בזמן שדיברנו. מדהים שעם כל אחת שזה קרה איתה פעם אחת, זה כבר לא קרה פעם שנייה. כאילו מספיקה פעם אחת שהראיתי להן איך נכון להתנהל בשביל שהן יפנימו".

חשוב להתייחס למוגנות גם בהקשר של הגנה על הצעיר או הצעירה מפני אלימות מצד צעירים וצעירות אחרים בארגון. חשוב לא להתעלם ממעשה האלימות, להוקיע אותו ולהגיב אליו מיידית ומוחשית, כדי לייצר מרחב בטוח. אי-התייחסות לאלימות נותנת לגיטימציה גם לאלימות וגם להסתרה שלה, כאילו מדובר בסוד. יש לזכור שתנאים של הסתרה וסודיות

מאפשרים פגיעות טראומטיות, כך שחוסר תגובה לאירוע אלים יכול לגרום לשירות או למסגרת להיתפס בעיני הצעירות והצעירים כפוגעניים, ולהביא לשחזור דפוסים קודמים.

ביטחון ומוגנות נוצרים כשיש בית, אוכל, מיטה, מקום נקי, סדר יום קבוע, לוח זמנים ושגרה, צוות קשוב ואוהב שאינו פוגע, התייחסות לכל פגיעה וסביבה מטפחת פיסית ורגשית כאחד. אלו דברים שלכאורה הם מובנים מאליהם, אך הם ממש לא ברורים לצעירות וצעירים במצבי סיכון.

### **תמיכת קבוצת השווים ועזרה הדדית**

אחד המאפיינים של צעירות וצעירים במצבי סיכון הוא חוסר בתחושת שייכות. מורכבות היחסים בתוך משפחות המוצא משפיעה על הרצון והיכולת לתת אמון ולבנות קשר המבוסס על כבוד, כנות ואכפתיות. זו הסיבה בגינה חשוב כל כך ליצור חוויות מתקנות של קשר מיטיב, בו ניתן להיעזר כשצריך ולמצוא אוזן קשבת ותמיכה. למלוות ומלווי צעירות וצעירים יש תפקיד חשוב בהקשר זה כמתווכים, כפי שהדגימה אחת המרואיינות:

"אני מאוד מעודדת צעירות לדבר עם צעירות אחרות שגרות באותה דירה על ההתמודדות שלהן. כמובן שאני תמיד מבקשת רשות מהצעירה עצמה לדבר על מה שעובר עליה עם הבנות האחרות ובודקת אם היא מעוניינת שאעשה זאת בנוכחותה או לא בנוכחותה. הייתה לי צעירה שכל הזמן הסתגרה בחדר ושאר הבנות התלוננו ולא הבינו מה הקטע שלה. ביקשתי את רשותה ועשינו שיחה משותפת שבה הסברנו יחד שהיא בפוסט-טראומה, מבלי להיכנס לפרטים האישיים. זה גם עודד אחרות לדבר על הקשיים שלהן, וגם התחלנו לדבר על איך לכבד את המרחב, אבל גם לדעת להגיד מה מתאים ומה לא. אחרי השיחה, הבנות ממש גילו אמפתיה, וכשהיא הייתה מסתגרת בחדר לזמן ממושך, הן היו שולחות לה הודעות ומבקשות לדעת אם היא בסדר. היא אמרה לי, שעכשיו, הידיעה שכשהיא תבחר לצאת מהחדר יחכו לה פרצופים מחייכים ולא חמוצים בחוץ, עושה לה טוב. ככל שהן משתפות אחת את השנייה ככה הן יכולות לקבל עזרה מחברות ולא להתבייש במה שהן עברו או במה שהן מתמודדות עימו. כשהן משתפות, הן מבינות שמה שקרה לא מגדיר אותן. הטרומה לא מגדירה אותן".

מסגרות או תוכניות שכוללות דיור משותף מזמנות אתגרים רבים בכל הקשור ליחסים הנרקמים בין הצעירים או הצעירות, וחשוב שהדינמיקה בתוך הדירה תהיה כזו שמאפשרת חוויה טובה ומוגנת, ולא שחזור של חוויות טראומטיות. אחת המרואיינות ציינה בהקשר זה:

"היום אנחנו שמות דגש בדיור על היכולת להכיל תהליכים קבוצתיים ושיח קבוצתי. פעם היינו נותנות דירה לכל מי שאחרת לא תוכל להיות בתוכנית, וגילינו שזה תנאי הכרחי אבל לא מספיק. הייתה לנו צעירה שניסתה להתאבד בתוך הדירה, בזמן שהצעירות האחרות והמדריכה היו בסלון. היא בלעה כדורים בחדרה ואיבדה הכרה. במשך יומיים היא הייתה מאושפזת עד שהתעוררה. באופן מפתיע זה לא פירק את הדירה ואף אחת לא בחרה לעזוב בגלל זה, כי נרקמו קשרים כל כך חזקים בין הצעירות. הדבר הכי משמח שקרה הוא שצעירה שכבר עזבה את הדירה באה להיות איתה בבית החולים, מה שאומר שיש לה לפחות חברה אחת לכל החיים".

אלמנט נוסף שעלה בראיונות בהקשר הקבוצתי הוא חשיבות קיומן של קבוצות פסיכו-חינוכיות העוסקות בהשפעות אירועים טראומטיים. קבוצות פסיכו-חינוכיות הן קבוצות שמטרתן העברת ידע מתוך אמונה שהידע יסייע בהבנת הקשיים הרגשיים, יקדם התנהגויות חיוביות ויפחית התנהגויות לא מסתגלות. בקבוצות אלו מועברים הסברים אפשריים על סיבה ותוצאה בקשרים שבין רגש, מחשבה, התנהגות ותחושות, ומשתתפי הקבוצות לומדים על עצמם. הקניית הידע מסייעת למשתתפים בהבנת האתגרים שלהם, מפחיתה חוסר ודאות ומקדמת תחושת שליטה ורווחה רגשית.

אחת המרואיינות ציינה שלאחר קבוצה פסיכו-חינוכית שעסקה במין ומיניות, צעירה שנאנסה בעבר שיתפה שבזכות הסדנה היא הבינה שהאונס לא היה באשמתה. מבחינת אותה מלווה היה מדובר בהישג אדיר, משום שמעבר לתחושת ההקלה בהתמודדות עם אשמה, היא זכתה להכרה ולאפשרות להתחיל לבנות נרטיב אחר ומתאים.

קבוצת השווים משמעותית ומשפיעה מאוד גם בגיל ההתבגרות וגם בגיל הבגרות הצעירה. ניתן לעשות שימוש נרחב בקבוצה הזו כדי לקדם תהליכים, למשל לקיים שיח על מיומנויות חברתיות, ללמד כיצד לשקף רגשות ואפילו להפוך צעירות וצעירים "ותיקים" בתוכנית למעין שגרירים של המקום המסייעים בקליטה של צעירות וצעירים "חדשים". רעיון זה מעודד אמפתיה ומעצים את אותם צעירות וצעירים "ותיקים" מעצם העובדה שהצוות סומך עליהם.

## השיח על טראומה עם קהל היעד

רבים מהארגונים המלווים צעירות וצעירים במצבי סיכון לא בהכרח מעסיקים עובדים שעברו הכשרה בטרואמה והם בעלי מומחיות בנושא. נוסף על כך, תפקידם הוא ללוות ולא "לטפל". לאור זאת, עולה השאלה האם למקד את הליווי בתסמינים? בהתנהגויות? במה שקרה בעבר? אילו כלים פרקטיים יש למלווים ומלוות לדבר על טראומה עם הצעירות והצעירים? אחת התובנות של משתתפות הקורס היא שהצעירות והצעירים יפגינו סימפטומים הקשורים לפגיעות שעברו וידברו על הטרואמות שחוו, בין אם הצוותים ירצו בכך ובין אם לא. מהסיבה הזו ועוד, חשוב לשרטט גבולות גזרה ועקרונות מנחים לשיח על טראומה.

### איך ומתי מדברים על טראומה?

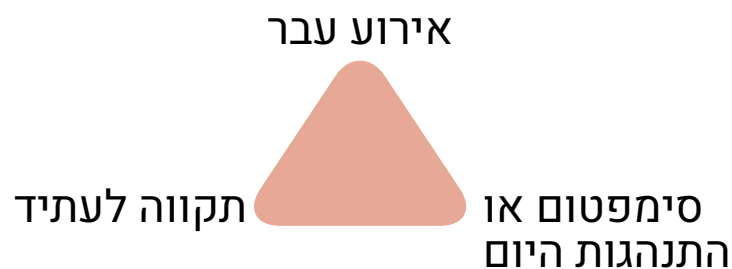
ראשית, אין להירתע משיח על טראומה אם וכאשר הוא עולה מצד צעיר או צעירה. אין לחסום או להשתיק את השיח. חשוב להקשיב ולהציע להתמודד במשותף עם מה שיעלה. יש לקחת בחשבון שמרבית האנשים נרתעים מדיבור על נושאים טראומטיים, ולכן הצעירות והצעירים שחוו אירועים כאלו ומשתפים בהם, לרוב חווים דחייה ומקבלים מסר שזהו לא נושא שכדאי להם לדון בו. פתיחות וליווי קשוב, ללא חשש, נותן תחושה בטוחה שניתן לדבר על הכול.

מי שמודע לתמונה הזו במלואה קל לו להיפתח לשיח על טראומה, בייחוד כאשר הוא עולה במסגרת ליווי פרטני כשיח ב"ארבע עיניים". אך מה קורה כאשר צעיר או צעירה פותחים סיפור טראומטי מול קבוצה או מדברים ללא ויסות מתוך הצפה, ויש חשש לרה-טראומטיזציה (התעוררות הטרואמה אצל אחרים בקבוצה)? במקרה כזה חשוב לקטוע את השיח באופן עדין. אפשר לומר: "אני ממש אשמח שנדבר על זה, אבל בזמן ובמקום אחר". חשוב להסביר שזה לא בגלל פחד מהתוכן, אלא בשל הצורך לייצר מקום בטוח ומוגן עבור הצעיר או הצעירה. סיפורים עמוסים בתיאורים גרפיים עשויים לפגוע במספרים עצמם, ובוודאי בחברי הקבוצה. אפשר לומר: "אלו דברים מאוד חשובים ומגיע לך שעוד יישמעו, לכן זה לא נכון שנעשה את זה עכשיו, כי אני לא אוכל להיות שם בשבילך". לאחר מכן אפשר להפנות את הצעירה (אם היא מעוניינת) למטפלת המתמחה בטיפול בטרואמה וטראומה מורכבת.

שנית, חשוב לתת תוקף גם לחוויה הטרואומטית וגם לרגש שמוביל כיום להתנהגות "לא נורמטיבית" כזו או אחרת. בדיבור על טראומה חשוב מאוד להתייחס באופן שמסדר לצעיר

או לצעירה שמאמינים להם.

שלישית, חשוב לדבר על טראומה בצורה מיטיבה. דיבור מיטיב על טראומה משאיר את הבחירה עד כמה לשתף ובמה בידי הצעיר והצעירה. ניתן לדבר על אירועים ספציפיים שקרו עם צעירים וצעירות שזה מתאים להם, אך יש להימנע משאילת שאלות הנחוות כחודרניות. השיח לא אמור להתמקד באירוע שקרה בעבר ובתיאורים הגרפיים הנלווים אליו. במקום זאת, הדגש הוא על השלכות האירוע ועל ההתנהגות שקורית כאן ועכשיו. אחד הכלים שהרבה מרואיינות ציינו שמסייע לפתח שיח מיטיב על טראומה הוא "משולש טראומה":



ברוב המקרים, המלווה תראה רק את הסימפטום, ולכן הדיבור צריך להתחיל מההתנהגות הנראית לעין, תוך ניסיון לחבר לאירועי עבר. לדוגמה: כאשר צעירה לא הגיעה לעבודה, המלווה יכולה לשאול: "מה קרה לך שהברזת מהעבודה היום? אולי האופן שבו המנהל מדבר מפחיד אותך ומזכיר לך משהו מהעבר?" החיבור של ההתנהגות העכשווית לעבר נותן לצעירה פרשנות להתנהגות שלה עצמה ומפחית את תחושת האשמה והביקורת העצמית. השיח לא יסתיים בזה, אלא חשוב להוסיף לו גם את האלמנט העתידי. בין אם הצעירה שבדוגמה איששה את הסברה של המלווה ובין אם לא, חשוב לדון איתה מה עושים עם העניין ולהציע פתרונות אפשריים.

שיח מיטיב על טראומה איננו שיח רק על האירוע הטראומטי, אלא שיח שמתמקד בהתנהגות הקיימת כיום (שהיא תוצאה של האירוע הטראומטי), בחיבור שלו לאירועי עבר (ידועים או לא), יחד עם שיח על התקווה להתנהגות אחרת בעתיד. אחת המרואיינות הדגימה את השימוש בכלי באופן הבא:

"יש לנו צעיר מורכב שמאוד קשה לצוות להכיל אותו כי הוא באמת נכנס מתחת לעור – מניפולטיבי, מרמה, הישרדותי, כשהוא בהיסטריה הוא מפעיל את כל המערכת, ותכל'ס בפועל הוא מתפקד ולא מתפקד. הייתה לנו פגישה ברווחה, והן כל הזמן התלוננו על זה שהוא לא מתפקד. הסברתי להן שהוא פוסט-טראומטי, אבל הן לא קיבלו את זה כי אין לו אבחנה מפסיכיאטר. בעבודה איתו הסברתי על מנגנון ה-FFF (fight – להילחם, flight – לברוח, freeze – לקפוא) ודיברנו על איך

הוא נלחם ותוקף, ועל מה שהיה בעבר שגורם לו להתנהג ככה. זה עדיין לא שינה את ההתנהגות שלו, אבל זה כן גרם לו להתבונן על עצמו וגם לצוות שלי לראות אותו אחרת. עם הצעיר הזה נורא קל ליפול לקונקרטי, אבל כשרגע עוצרים ומדברים על הטראומה, יש התרחבות של הסיטואציה. בהמשך שאלתי אותו מה דעתו לנסות לעצור בפעם הבאה שהוא כועס ובמקום להתנהג באוטומט שלו, לנסות לחשוב על פרשנות אחרת לסיטואציה ומתוך זה להגיב אליה אחרת. קצת כמו שמלמדים במודל א.פ.ר.ת. (אירוע, פרשנות, רגש, תגובה). היום אנחנו עובדים על זה ואני רואה התקדמות. הוא מצליח להשהות את התגובה הלוחמנית שהיא האינסטינקט שלו ולהסתכל על הדברים מזווית נוספת".

שיח מיטיב על טראומה משנה את הטרמינולוגיה הנפוצה מכזו שמאשימה את הקורבן בהתנהגות לא ראויה לכזו שמכירה בכך שההתנהגות הלא ראויה הנצפית כרגע היא תוצאה של פוסט-טראומה. למשל, כשצעירה או צעיר מתנהגים באלימות או לא מגיעים לפגישות, יש לשאול "מה קרה לך?" או "מה עבר עליך או עלייך?" אבל לא לשאול "מה עשית?" או "למה התנהגת ככה?" השאלה "מה קרה לך?" מאותתת שידוע לנו כי ההתנהגות נובעת מחוויה של טראומה, ולא מכך שיש משהו בעייתי בהתנהגות כזו. דיבור על הטראומה בצורה הזו מסייע לצעירות ולצעירים להבין את ההתנהגות שלהם עצמם ובכך מגביר את הסיכוי לקבלה עצמית. שאלה כזו גם מעידה על התעניינות כנה ואמיתית בצעיר ובצעירה, ולא באירוע שקרה. שתי מרואיינות הדגימו את השינוי שקרה כאשר דיברו כך באופן הזה:

"יש לי צעירה בדירה שהיא מאוד קשה גם לי וגם לבנות האחרות, כי היא מאוד דעתנית והיא לא מקפידה על ניקיונות וסדר. הבנות כל הזמן מעירות לה והיא מבחינתה מושלמת. בשיחת דירה האחרונה הייתה אווירה לא טובה ואמרתי להן שמי שלא רוצה להיות בשיחה לא חייבת. אותה צעירה קמה והלכה לחדר שלה. פעם הייתי כועסת או מאוכזבת ועסוקה בלנסות להבין למה היא התנהגה ככה. היום אני יותר מודאגת, כי ההתנהגות הזאת לא אופיינית לה. ניגשתי לחדר שלה אחרי השיחה ושאלתי אותה מה קורה לה? משהו בשאלה גרם לה להיפתח ולספר את כל הסיפור – זה לא קרה בעבר".

"הייתה לנו צעירה שלא הייתה מגיעה באופן רציף לעבודה והרכזת כל הזמן ניסתה לגונן עליה מול מקום העבודה, ובמקביל הייתה עושה לה שיחות על התפקוד שלה ושואלת אותה כל הזמן למה היא לא מגיעה? אחרי שעשינו הדרכה בנושא, היא עשתה לה שיחה בה היא שיקפה לה שיש פער גדול בין איך שהיא מדברת ומרגישה (אוהבת את מקום העבודה, הוא חשוב לה, וכד') לבין ההתנהגות שלה בפועל. היא ביקשה לברר עם הצעירה האם היא מכירה את התכונה הזו בעצמה? האם נתקלה



בה במקומות נוספים בעבר ומה גורם לה להיות כל הזמן בפער הזה, לדעתה. השיח הזה העלה שמדובר במנגנון הגנה, כי אם אין ציפייה, אין אכזבה. הצעירה אמרה שבכל מסגרת היא הייתה עם רגל אחת בחוץ. הרכזת החליטה שהיא לא תגונן עליה יותר מול מקום העבודה וכעבור לא הרבה זמן, הצעירה פוטרה. כשהיא הייתה בלי עבודה, הן התחילו לעבוד על הדבר הזה, סוף סוף לשים על השולחן את זה שהיא לא מתפקדת ולדבר על הרגשות שמתלווים לזה. הצעירה התחילה לאט לאט לדבר את הרגשות שלה במקום להתנהג אותם, ויש לה היום הרבה יותר מודעות והיכרות שלה עם עצמה".

ישנם שלושה מרכיבי דיבור שחשוב לשים לב להימצאותם כאשר מקיימים שיח על טראומה:

**<< מילים ישירות -** כאשר צעיר או צעירה מספרים על טראומה, חשוב שהמלווים יגיבו בכנות ולא ישתמשו במילים "מכובסות" בשל הקושי להשתמש במילים ישירות. לדוגמה, במקום לומר "עברת חוויה לא פשוטה", עדיף לומר "משהו נורא קרה לך". נוסף על כך, על המלווה להשתמש במונחים שבהם השתמשו הצעיר או הצעירה. למשל, על המלווה להימנע משימוש במונח "אונס" אם הצעיר או הצעירה לא השתמשו במונח זה בתיאור האירוע הטראומטי.

**<< שימוש בשאלות -** על המלווה להניח שהוא או היא אינם יודעים מה היה בעבר, ולכן כדאי לשאול את הצעיר או הצעירה, ולא לקבוע, למשל: "אתה חושב שיכול להיות שאתה נזכר באבא שלך בכל פעם שגבר צועק?"

**<< התערבות פסיכו-חינוכית -** למשל: "ילדים ונערים שעוברים דברים כאלה, הרבה פעמים מרגישים שהם גרמו לאירועים". ראו הרחבה בפרק הבא.

## התערבויות פסיכו-חינוכיות

התערבות פסיכו-חינוכית היא התערבות הנותנת הסבר ופרשנות ומקנה ידע. בכך היא מסייעת להפחתת תחושת האשמה. ההתערבות יכולה להיעשות במסגרת הליווי הפרטני או במסגרת קבוצתית. מטרת התערבות זו היא נרמול ההתנהגות ומתן הסבר למקורה, על מנת שהצעיר או הצעירה יבינו שיש עוד אנשים במצב דומה לשלהם, והם אינם היחידים שמגיבים באופן ההתנהגות הזה. ההתערבות עשויה להפחית את החסמים הרגשיים הפוגעים ביכולת להיעזר. התערבות זו מעניקה לצעיר או לצעירה מידע המאפשר להם הבנה טובה יותר של המציאות, כלים המסייעים בהתמודדות ותרגול שלהם.

הדוגמה הנ"ל שניתנה ל"משולשי טראומה" מדגימה היטב גם התערבות פסיכו-חינוכית בליווי הפרטני. ברגע שהמלווה של הצעיר, שהיה לדבריה "מניפולטיבי", הסבירה לו על מנגנון ה-FFF (להילחם, לברוח, לקפוא – fight, flight, freeze), היא למעשה נתנה לו פרשנות לסיבה שבגינה הוא נלחם ותוקף בסיטואציות מסוימות, כאלו המזכירות לו אירועי עבר.

במסגרת קבוצתית ניתן לקיים התערבות פסיכו-חינוכית מובנית (סדנה חד פעמית או תהליכית שנקבעה מראש) או כזו שאיננה מובנית ומתקיימת ללא תכנון מוקדם (לדוגמה, כאשר הקבוצה נפגשת לצורך ישיבת דירה, יום הכשרה וכיוצא בזה). ככלל, רצוי לתכנן שיח קבוצתי מובנה והנגשת תכנים פסיכו-חינוכיים שיכולים ללמד את הצעירות והצעירים כיצד להתנהל באופן בטוח ובריא, השומר מפני אירועים עתידיים. התערבויות פסיכו-חינוכיות קבוצתיות מסוג זה יכולות להיות:

- סדנאות בנושא מיניות בריאה בהן מדברים על הסכמה חופשית, הישמרות ממצבים מסוכנים, נורות אדומות בקשר, כללי אצבע בדייטים, וכד'. מטרת הסדנאות הללו היא חינוך לדפוסים אחרים.
  - הרצאות וסדנאות על התמודדות עם טראומה והשלכותיה (חרדה חברתית, קושי בוויסות רגשי, וכד') באמצעות כלים כמו DBT, מיינדפולנס, דמיון מודרך, ביו פידבק לשליטה בהתפרצויות, וכד'.
  - מפגשים קבוצתיים לקבוצות מובחנות לצורך עיבוד חוויות טראומטיות – אחד המרואיניים ציין כי הוא עומד לפתוח קבוצה לבנים שנפגעו מינית או לבנים שחוו השמה חוץ ביתית לא טובה, שתעבוד בכלים של טבע תרפיה.
- לעיתים עובדים ועובדות חשים תסכול וחוסר אונים מעצם העובדה שהצעירות והצעירים אותם הם מלווים נפגעים שוב ושוב וחווים אירועים טראומטיים באופן סדרתי כמעט. התערבויות מהסוג הנזכר לעיל הן משהו שנמצא בשליטה של המלווה, להבדיל מהאירוע הטראומטי עצמו אשר אותו היא או הוא אינם יכולים למנוע.

## השיח על טראומה עם הצוות

הפרק הקודם נפתח באמירה על כך שרבים מהמלווים והמלוות לא מגיעים מתחום הטיפול ועל כן יש להכשיר אותם ולתת בידם כלים לניהול שיח על טראומה וכיצד לא להירתע ולהימנע משיח על טראומה. אחת המרואינות תיארה זאת כך:

"מדריכים גברים נורא מפחדים כי ברוב האירועים הטראומטיים הגברים היו אלה שפגעו בנשים, אז המדריכים הגברים לא הסכימו להעיר בבוקר או להתקרב למיטה

של הנערות. היום, בעקבות הקורס, בהעברת משמרת עם שני מדריכים, אנחנו מדברים על החרדה שהם היו בה ועל כך שכלום לא יתקן את החוויה הטראומטית של אותה נערה, אבל הם יכולים לאפשר לה גם חוויה אחרת של קשר טוב ומיטיב".

עם זאת, יש להיות מודעים לכך שככל שהארגון יהיה יותר מודע טראומה וינהל שיח בנושא, כך הצוות ייחשף ליותר סיפורי אירועים טראומטיים והדבר עלול להוות מוקד קושי נוסף למלוות ולמלווים. המונח המקצועי הוא טראומטיזציה משנית – טראומה שהמטפל או המלווה עובר מעצם החשיפה לתוכן טראומטי. לעיתים, החשיפה כל כך אינטנסיבית ויום-יומית שהיא עלולה להתפתח ל"קהות חושים", ואנשי צוות עשויים למצוא עצמם מדברים על אונס כאילו מדובר בדבר שבשגרה. כדי להתמודד עם טראומטיזציה משנית, יש לספק לצוות לא רק הכשרות אלא גם הדרכה שוטפת בה יוכלו לאזור רגשות ולהתבונן באופן העבודה שלהם. אחת המרואיינות ציינה בהקשר זה כי:

"בעבודה הזו, בגלל שהיא מאוד אינטנסיבית, אני פחות מוצאת את עצמי שואלת מה קורה לי כמלווה. בעבר לקחתי הדרכה, אבל לא התייחסתי אליה ברצינות, היום אני לוקחת את ההדרכה כי אני מבינה שאני צריכה לשמור על עצמי. פעם לא היו לי גבולות, והיום למדתי יותר לווסת את עצמי".

בכל הראיונות נושא ההדרכות עלה כעניין מרכזי ובעל חשיבות רבה. היו מרואיינות שצינו כי הדרג המנהל מודע מאוד לנושא ומשקיע משאבים בהדרכות הצוות. מערך הדרכה נחוה על ידי העובדות כבעל חשיבות מכרעת, כפי שניתן להתרשם מהדוגמאות הבאות, ועל כן מומלץ להשקיע בכך:

"יש רכזת שליוותה צעירה שנרצחה על ידי בן זוגה. היינו במרחב של שיח והרכזת שיתפה והתפרקה. כולנו הקשבנו והייתה אווירה קשה. אחד המנהלים אמר שחשוב לארגון שניפתח ונרגיש מוגנים – זו אמירה נכונה, אבל היא עצבנה אותי. כאילו, על מי אתה עובד? הרי היית רכז ואתה יודע שאין מספיק הדרכה. בארגון שלי הצעירות והצעירים במרכז, וזה טוב, אבל התחושה היא שהארגון לא מגן על העובד. העובד ראוי וגם ראוי שיקבל הגנה מהארגון".

"תמיד מדברים אצלנו על טראומה ותמיד בצורה לא מותאמת – הרבה מצבים קשים צפים כי אנחנו עוסקים בטראומה, אבל קשה לנשום עמוק ולקרוא לזה ככה. העיסוק בטראומה קורה תמיד, אבל בסוף זה נשפך ויוצא מפרופורציה".

לנוכח הצרכים העולים מהשטח, המרואיינות הציעו גם הכשרות וגם הדרכות שוטפות (פרטניות וקבוצתיות), כדי לשפר את השיח על טראומה עם הצוות.

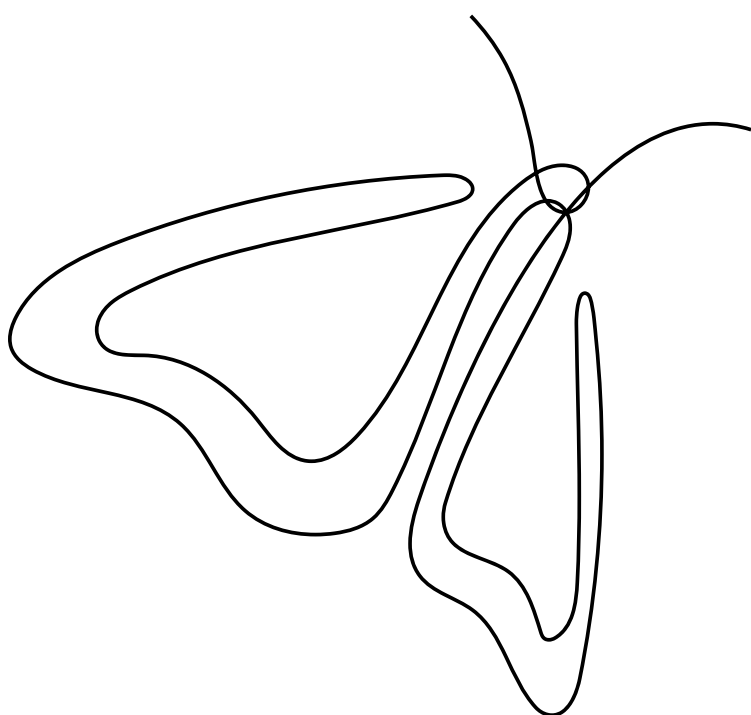
## הכשרות

הכשרת צוות לליווי מודע טראומה עם צעירים וצעירות במצבי סיכון, צריכה לכלול את האלמנטים הבאים:

- **היכרות עם עולם הטראומה** – מהי טראומה? כיצד היא משפיעה על אנשים? סוגי טראומות.
- **מוגנות למניעת רה-טראומטיזציה** – סביבה בטוחה ומוגנת מטריגרים ברמה הפיסית וברמה הרגשית.
- **השיח על טראומה** – חשיבות הדיבור הישיר על טראומה עם צעירות וצעירים שחוו אירועים טראומטיים, שאילת השאלה "מה קרה לך?" (ולא "מה עשית?"), הכנסת שאלות על טראומה כבר בהיכרות הראשונית (אינטייק מודע טראומה) והשיח באמצעות הכלי של משולשי טראומה.
- **התערבות פסיכו-חינוכית** – הערך הרב בלימוד על מה שקרה, כדי לנרמל את הסימפטומים ולעורר הבנה לכך שההתנהגות לא נובעת מטיפשות, שיגעון או רוע, אלא מהווה תגובה הגיונית למה שקרה.
- **השפעת החשיפה לטראומה על מלווי צעירים** – תשישות החמלה, טראומטיזציה משנית, וכו'.
- **עקרונות ומודלים מודעי טראומה** – עקרונות טיפול בטרומה ומודלים לליווי מודע טראומה.

## הדרכות

- **הדרכות קבוצתיות** – הרבה מרואיינות ציינו כי יש בארגון מחלקת הדרכה והמפתח הוא גיוס של מחלקה זו לנושא, על מנת שהדרכות על טראומה ייכנסו לתוכניות העבודה השנתיות באופן קבוע ותהיה לכך נוכחות כהדרכה קבוצתית דינאמית, או כהדרכה קבוצתית שמבוססת על ניתוח אירועי מקרה מהשטח.
  - **הדרכות פרטניות** – לא לכל המרואיינות יש כיום הדרכות פרטניות, וגם לאלו שיש זה לא תמיד בהיקף מספק. מרואיינות רבות ציינו שהמפתח הוא גיוס הדרג הניהולי בארגון להבנת הצורך והחשיבות של הדרכות פרטניות, על מנת שהארגון יקצה לכך את המשאבים הנדרשים. חשוב לציין, שהדרכה פרטנית איננה משהו שארגון חייב לקנות כשירות חיצוני, וניתן לפתח מומחיות זו בתוך הארגון. אחת המרואיינות, שהיא גם מומחית לטראומה, הציעה לתת הדרכה נקודתית במקרי הצורך בנוסף להדרכה הקבועה שמקובל לתת בארגון שלה על ידי הדרג הניהולי. כך, כשמלווים ומלוות ייתקלו בדילמה, הם יוכלו לפנות אליה ולקבל הדרכה ממוקדת לאיך לדבר על הטראומה ואיך להתמודד עם המחשבות והרגשות שזה עלול להציף.
- לסיכום, ניתן לראות כי בקרב העובדות והעובדים יש עיסוק רב בשחיקה ובמידת המוגנות הרגשית והנפשית שהארגון מציע. לאור זאת, יש חשיבות גדולה לכך שהדרגים המנהלים בארגונים ייתנו את הדעת על הנושא ויקצו יותר משאבים לטובת הכשרה, הדרכה שוטפת (פרטנית וקבוצתית) ותמיכה בצוותים.



מעבר הארגונים לעבודה מוכוונת טראומה היה מטרת התהליך שיזמו הפורומים בהציעם את הקורס והייעוץ הארגוני שאחריו. לאור זאת, חשוב להעריך עד כמה המודל שפיתחו הפורומים אכן השיג מטרה זו. יש לציין, כי מדובר בהערכה איכותנית ולא כמותנית המבוססת על הראיונות שבוצעו עם משתתפות הקורס, בהם הן התבקשו להצביע על שינויים שקרו בארגון בעקבות הקורס.

באופן כללי ניתן לומר, כי רוב הארגונים העידו על כך שגם לפני הקורס הם עסקו לא מעט בנושא הטראומה, כפי שניתן ללמוד מהציטוטים הבאים:

"המענה שלנו כבר עכשיו מודע טראומה – החזרת השליטה, גמישות הגבולות ושקיפות שנמצאים בבסיס העבודה עם הפונים. כשצעירה, למשל, מספרת על אונס שעברה בבית קפה, נדלקת לנו נורה שצריך לשים דגש יותר על מקום מוגן, אבל מעבר לזה אנחנו כבר מודעי טראומה".

"כארגון, אנחנו מאוד ערים לפגיעות מיניות, התעללות והזנחה. יש המון מודעות לרכזות ולמדריכות, כי כולנו נשים".

ובכל זאת, כשהמרואינות נשאלו איך הן היו מדברות על טראומה בארגון לפני הקורס לעומת כיום, עלה כמעט מכולן שכיום פשוט "שמים את הטראומה על השולחן". העובדה שהארגונים קוראים לטראומה בשמה חשובה מאין כמותה. בנוסף, חלק מהמרואינות הצביעו על כך שלא רק השיום כ"טראומה" יותר נפוץ כיום, אלא גם ההקשרים הרחבים יותר, כפי שהיטיבה לתאר אחת המרואינות:

"היום כמעט על כל נושא אנחנו מדברים בהקשר של טראומה – אם זה התמכרויות, מיניות ויחסים, אשפוזים פסיכיאטרים, מסגרות חוץ ביתיות, וכו'. אנחנו משתדלים לראות את כולם בראי הטראומה. היום, כשאומרים לי שצעירה מסוימת הייתה בהוסטל, אני לא רק מבינה שהיה לה בית נוראי והגנו עליה בזה שהוציאו אותה מהבית, אלא אני גם מבינה שהיא הייתה במסגרת נוקשה שלא תמיד מאפשרת להתפתח. זה מאפשר לי לשאול שאלות על איך זה השפיע עליה. זה לימד אותי שגם לדברים חיוביים יש לפעמים פרשנות שלילית ושווה לשאול על זה ולא לחשוב שאני יודעת מה כל אחת חוותה. זה בעיניי חוסר שיפוטיות – לא לחשוב שאני יודעת, אלא צריך לשאול כל צעירה וצעירה מה זה היה בשבילה".

כשנשאלו המרואינות על שינויים "קונקרטיים" מעשיים שקרו בעקבות התהליך, רבות מהן

דיברו על כתיבת אינטייק מודע טראומה שמשמש כמעין הצהרת כוונות של השירות כלפי הצעירים והצעירות, ומעביר את המסר שפה ירצו לשמוע על מה שקרה בעבר ומותר לדבר על כך. הנושא עלה בכמה ראיונות כמשימה שהארגון לקח על עצמו או מתכוון לקחת על עצמו בעקבות הקורס:

"שמתי לב שאנחנו לא שואלים על טראומה באינטייק, ואני חושבת שצריך לבחון את זה. לרוב, אנשים נמנעים מלשאול על פגיעות שקרו ברקע, אבל דווקא כשכן שואלים באופן ישיר, זה מאוד עוזר להבין את חוויית החיים. גם אני קצת נמנעת מלשאול שאלות ישירות על ההתחלה, כי אני מרגישה שזה חודרני מדי, אבל אני צריכה לעבור תהליך עם עצמי על זה ואז לעשות סדנה לכולם על איך לשאול שאלות כאלה באינטייק".

"היום אנחנו בונים יחד עם הרכזות אינטייק מוכוון טראומה, שמצד אחד מספק מידע על הצעיר או הצעירה בשביל כניסה לתוכנית, ומצד שני מאפשר שיח פתוח גם על דברים שאולי לא אמורים לעלות בשלב האינטייק. עד היום כל רכזת עשתה אינטייק משלה, כך שהיא לא שאלה על מה שהיא מפחדת ממנו, אלא רק על מה שהיא כן רוצה לעסוק בו".

"אני והעובד הסוציאלי עשינו כמה פגישות על האינטייק והפכנו אותו ליותר מוכוון טראומה. היום השאלות עוסקות יותר במי את ומה את? מה זה חושך בעינייך? מה זה משבר? איזה פחדים יש לך? כל השאלות האלה מגיעות לפני השאלות שאנחנו חייבות לשאול על שימוש בחומרים ממכרים וכל שאר ההתנהגויות הסיכוניות".

**לצד השינויים העמוקים אליהם התייחסו המרואיינות, ניכר היה שכמעט כולן עסוקות בשאלה כיצד ניתן להפוך את עדשת הטראומה למשהו נפוץ יותר – כזה שגם אנשי המקצוע בארגונים אחרים, במשרד הרווחה, ברשויות המקומיות, בבית החולים, ואפילו בבית הספר, מכירים ומטמיעים:**

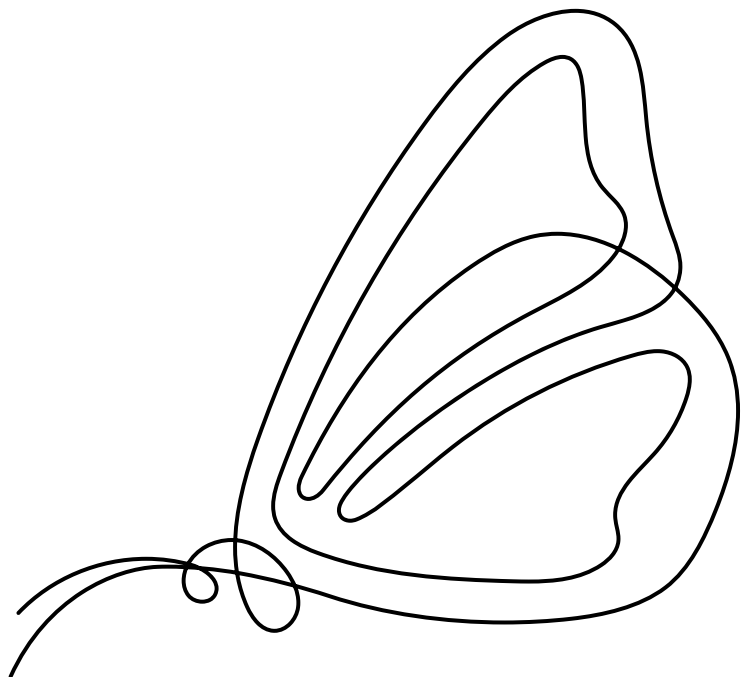
"לשכות הרווחה שאנחנו עובדים איתן בצמוד, לא תמיד שותפות לשיח. כשיש עובדת סוציאלית ברווחה שלמדה טראומה רואים הבדל באיך שהיא מסתכלת על הצעירים לעומת לשכות רווחה שאין בהן שום איש מקצוע מתחום הטראומה. בלשכות רווחה כאלה רק רוצים תוכניות פעולה קונקרטיות ולא מבינים שזה לא תמיד מחובר לשטח. הם צריכים להכיר שפה מודעת טראומה ומתוך כך להרחיב את אפשרויות העזרה לצעירים. למשל, הייתה לי צעירה ניצולת כת עם פוסט-טראומה שעשינו לה גיוס המונים כדי שתקבל כלב טיפולי שיסייע לה במצבים של ניתוק, התעלפויות ודיסוציאציות. והייתה גם צעירה אחרת שמעשנת והפכנו את זה לחוקי באמצעות רישיון לקנביס – נכון שזה פתרון לא אידיאלי, אבל עבורה הוא

נכון בהתחשב בפוסט-טראומה שהיא סובלת ממנה. כל הפתרונות האלה הם מחוץ לקופסה וקשה למערכות לקבל אותם. הייתי רוצה שהמערכות יהיו יותר פתוחות לפתרונות כאלה ואחרים, כמו: אומנויות לחימה, סדנאות לכתיבה אקטיביסטית, וכד', שעובדות על ניתוב הטראומה לעשייה חיובית המבוססת על העוצמות של הצעירות".

"אנחנו מטמיעים את העדשה של הטראומה בארגון, אבל השאלה הגדולה יותר היא איך להטמיע אותה בשאר המערכות? אנחנו מתווכים את הנערות לבית החולים, לרווחה וכד', ושם יש עוד עבודה לעשות. במיון של בית החולים 'הדסה עין כרם', למשל, הגענו להבנה שתמיד כשנגיע עם נערה, תהיה אחות שתלווה אותנו ושלא ישאלו אם אני אימא שלה. צריך להרחיב את זה לכל בתי החולים".

"הנושא עדיין לא מספיק מדובר ומתורגל, ובעיקר לא מספיק מוטמע בכל הארגונים. יש לנו משימה לדבר שפה מודעת טראומה בכל מקום ועם כל שותף. יש מקומות שיאמצו את זה גם אם לא יקראו לזה כך רשמית".

לסיכום, נדמה כי התהליך שעברו הארגונים הצליח לשנות את השפה ואת ההתייחסות של הארגון לנושא הטראומה, אולם הדרך לשינוי בסדר הגודל הרצוי עדיין רחוקה. משמח לשמוע, כי הארגונים לוקחים אחריות על המשך התהליך והטמעת השפה גם מעבר לארגונים שלהם עצמם, עם כל המוסדות שהם באים עימם במגע.





## מפתחות להצלחה

המרואיינות נשאלו מהו לדעתן ארגון מודע טראומה אופטימלי. הן אמרו כי זהו ארגון שלא מפחד לדבר על טראומה ולא מתיימר להעלים את הטראומה, אלא ארגון שמסוגל לראות את הצעיר או הצעירה יחד עם כל העבר וההווה שלהם ולהבין שזה משהו שלא ניתן להתעלם ממנו – הטראומה קיימת כל הזמן, ולכן צריך לדבר עליה. בנוסף, הארגון מבין שיש לו תפקיד בריפוי הטראומה. ריפוי זה נעשה לרוב באמצעות קשר מיטיב עם המלוות והמלווים, סובלנות ויצירת חוויות חיוביות של הצלחה.

פרק זה מזקק מספר עקרונות או מפתחות להצלחה בהובלת שינוי, בכלל, ובהטמעת שפה מודעת טראומה בארגונים, בפרט. זאת על סמך הקורס שהיה ובהתאם למידה בה הארגונים שלקחו בו חלק הצליחו לדעתם להטמיע שפה מודעת טראומה בארגוניהם.

### **מפתח ראשון: התגייסות הצוות הבכיר בארגון לשינוי**

מרואיינות רבות ציינו, כי ארגון מודע טראומה הוא ארגון שהדרג הניהולי בו מודע לחשיבות העיסוק בנושא לא רק עם הצעירות והצעירים אלא גם עם הצוות, ומתוקף כך מעביר הכשרות קבועות בנושא ומספק הדרכות (כפי שמפורט בפרק הקודם), כך שהוא מפתח מומחיות שהופכת אותו לגורם מקצועי שניתן להיוועץ עימו.

נדמה כי היכרות של הדרג הניהולי עם הנושא והתיעדוף שלו היא עצה כללית הנכונה לכל ארגון המבקש להטמיע שינוי. באחד הארגונים שהצליח פחות להטמיע שפה מודעת טראומה, אמרה המרואיינת:

"המנהלת ששלחה אותי לקורס עזבה, וזה הפיל את העניין. הייתה ציפייה בארגון שיהיו הדרכות ועיסוק בטראומה, אבל זה לא קרה, כי המנהלת עזבה, והמנהל שהחליף אותה עוד לומד את התפקיד וזה לא בראש סדרי העדיפות שלו כרגע".

### **מפתח שני: הובלת השינוי על ידי שני עובדים לפחות**

ברור כי אדם אחד לבדו לא יכול לשנות שפה ארגונית, ועובדת אחת לא יכולה להחזיק לבדה נושא כל כך "כבד" (אלא אם מדובר בארגון מאוד קטן). ואכן, רוב הארגונים שלחו לקורס שני נציגים ואף יותר, וההחזקה המשותפת סייעה מאוד בהטמעה. ארגון אחד שלח

נציגה בודדת, והיא העידה על כך שזה הקשה על ההטמעה. אין ספק שארגונים ששלחו שני נציגים לקורס הצליחו יותר להטמיע את הידע והשפה. הם עשו זאת באמצעות הנחיה משותפת בהכשרות והשתלמויות צוות, איגום המידע והנגשתו לכלל העובדות והעובדים או בהובלת צוותי עבודה נקודתיים למשימות שהארגון החליט לקחת על עצמו, למשל כתיבת אינטייק חדש מודע טראומה.

### **מפתח שלישי: שיתוף כלל הדרגים בארגון בשינוי**

המרואיינות העידו, כי בעיניהן המתכון הטוב ביותר להטמעת השינוי בשטח הוא עבודה עם כל הדרגים בארגון. בארגונים ששלחו לקורס שני נציגים משני דרגים שונים היה קל יותר להטמיע את השינוי. ארגונים אלה העידו, כי העובדה שגם דרג ריכוזי וגם דרג ניהולי השתתפו בקורס, הביאה לכך שעדשת הטראומה נכנסה לכל הרמות בעבודת הארגון. בנוסף הם העידו, כי זה גרם לדרג הרכזות להרגיש פחות מנותק ומאוד גאה בכך שהוא לוקח חלק בשינוי מקצועי. מדובר ברעיון חשוב, היות שלרוב יש נטייה לשלוח לקורסים מקצועיים דרגים ניהוליים, והדבר עלול לייצר תחושה של "תקרת זכוכית" עבור הדרג שאינו ניהולי. ללא קשר לשאלת הדרג הנשלח לקורסים מקצועיים, חשוב להנגיש את השפה והשינוי בכל הדרגים (כולל המתנדבים), כפי שהציעו שתי מרואיינות:

"זה נתן המון כוח לעובדים – תהליך ההמשגה, ההכרה וההבנה שמה שהם עושים



הוא סופר חשוב. בכללי, בלי קשר לתוכן, תהליך הטמעת השפה הביא המון הערכה והעלה את המוטיבציה של העובדים. ובקשר לתוכן, זה נתן ביטחון לשוחח עם צעירים על טראומות ולפתוח דברים. למשל ההכשרה שקיימנו על משולשי טראומה, שפיתחה אותם כאנשי מקצוע ועזרה להם להתמודד עם חלק מהצעירים שעד כה הם לא העזו להתמודד איתם. זה גם שיפר את היכולת של הרכזים לתווך לאנשי הקשר את האוכלוסייה שלנו, והיום הם מגלים יותר הבנה להתנהגויות שלהם. זה לא משנה שהם לא בדיוק יודעים מה הטראומה, אבל הם יודעים שלהתנהגות יש מקור".

"אני אחראית בין השאר על אימהות הבית והן זקוקות ליותר נראות... הייתי רוצה שגם הן יעברו את הקורס ובכל מקרה אני מתכננת לעבוד איתן על איך להיות יותר מוכונות טראומה".

### **מפתח רביעי: השלמת הליך מלא מלמדה ליישום**

שינוי ארגוני הוא תהליך ארוך טווח שלא קורה בן יום, בוודאי כאשר מדובר בסוגיית עומק כמו הטמעת שפה או עדשה בפעילות השוטפת. לכן יש לקחת בחשבון שהקניית ידע במסגרת קורס או הכשרה ארוכה ככל שתהיה, היא רק תחילת התהליך. הידע עלול להישאר ברמה התיאורטית ולא לשנות דבר בשטח, אם הלמידה לא מלווה בתהליך הטמעה.

המרוויינות העידו, כי העובדה שהמהלך כלל לא רק קורס אלא גם הצמדת יועץ ארגוני לכל ארגון לטובת ההטמעה, הייתה בעלת חשיבות אדירה. הייעוץ הארגוני הכניס את העבודה למסגרת, אילץ (במובן הטוב של המילה) לתכנן תכנון ארוך טווח של הכשרות והשתלמויות צוות, ועשה סדר מבחינת הרצף הלוגי בו נכון להכשיר את שאר הארגון לאורך שנה לפחות. חלקן ציין, שללא ייעוץ חיצוני, הן היו מתקשות להקדיש זמן מחשבה לנושא, אבל מרגע שנקבעו פגישות הטמעה עם היועצים, זה הפך לדבר מחייב שחייבים להגיע אליו מוכנים. אחת המרוויינות, שנעזרה פחות בייעוץ, הדגישה בדבריה את חשיבות הייעוץ כהמשך ישיר של הקורס:

"לא הבנתי מה מצופה ממני ואיך את כל הידע שאני צוברת בקורס אני אמורה אחר כך להעביר לארגון? המפגש עם הייעוץ היה הרבה זמן אחרי שהקורס כבר הסתיים, וזה יצר נתק בין הלמידה ליישום שלה. לי נכנס ידע, אבל אין לי מושג איך להעביר אותו הלאה".

מהציטוט הנזכר לעיל ניתן ללמוד רבות על חשיבות ההטמעה ועל תפקיד הסיוע החיצוני בשלב זה, כולל החיבור של ההטמעה לתהליך הלמידה בכללותו.

**לסיכום,** מדריך זה נכתב לטובת אנשי מקצוע וצוותים המלווים צעירות וצעירים במצבי סיכון אשר חוו אירועים טראומטיים, במטרה להפוך להיות ארגונים מודעי טראומה.

המדריך מסכם תהליך שכלל שני מרכיבים: קורס להכשרת רפרנטים בנושא שירות מודע טראומה; ייעוץ ארגוני להטמעת עדשה זו בארגון. המדריך מביא בקצרה את התכנים התיאורטיים שהוצגו בקורס (מהי טראומה, מהם תסמיניה, סוגי טראומות, מהו ארגון מודע טראומה), אך מתמקד ומרחיב בעיקר על הניסיון שנצבר בשטח, וזאת באמצעות ראיונות שנערכו עם נציגות ונציגים שלקחו חלק בתהליך.

מתוך הראיונות זוקקו חמישה עקרונות מרכזיים לליווי מודע טראומה של צעירות או צעירים במצבי סיכון: חוסר שיפוטיות מתוך הבנת דפוסי התנהגות כנובעים מפוסט-טראומה; החזקת התקווה וראיית הכוחות; העצמה באמצעות מתן בחירה ושליטה; ביטחון ומוגנות; תמיכת קבוצת השווים ועזרה הדדית.

לאחר זיקוק חמשת העקרונות, המדריך דן באופן בו רצוי לקיים שיח על טראומה עם קהל היעד: לא להירתע, לתת תוקף, לקיים שיח מיטיב באמצעות משולשי טראומה (קישור בין ההתנהגות בהווה לאירועי עבר ולאפשרות להתנהגות אחרת בעתיד), לקיים שיח ישיר (ולא "מכובס"), לשאול "מה קרה לך?" (ולא "מה עשית?") ולהתנסח בשאלות ככלל, כמו גם לכלול התערבויות פסיכו-חינוכיות, הן בליווי הפרטני והן בליווי הקבוצתי. המדריך מציין גם כיצד רצוי לקיים שיח על טראומה עם צוותי הארגונים – הן באמצעות הדרכות שוטפות (פרטניות וקבוצתיות), והן באמצעות הכשרות, ומניח המלצה לתכנים הנדרשים לצורך הכשרת צוות בנושא ליווי מודע טראומה.

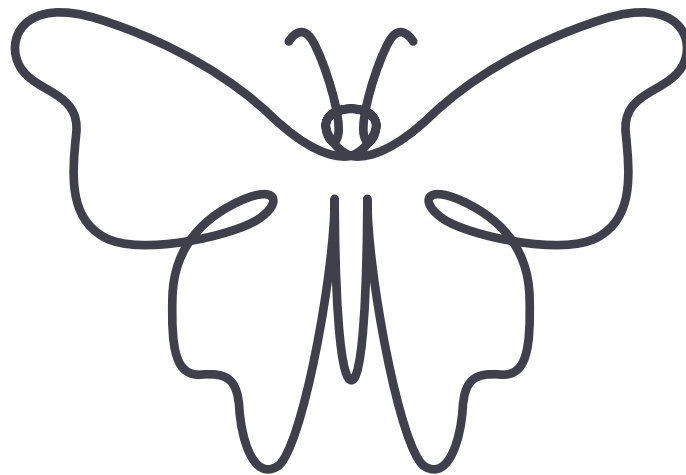
בנוסף, המדריך מביא הערכה של התהליך ובוחן את המידה בה הארגונים שלקחו בו חלק הפכו להיות יותר מודעי טראומה או סיגלו לעצמם עקרונות של עבודה מוכוונת טראומה. לסיום, המדריך מזקק מספר עקרונות או מפתחות להצלחה בהובלת שינוי בכלל, ובהטמעת שפה מודעת טראומה בארגונים, בפרט.

איל-לובלינג, ר. וקרומר-נבו, מ. (2017). עבודה סוציאלית פמיניסטית: פרקטיקה ותיאוריה של פרקטיקה. חברה ורווחה: רבעון לעבודה סוציאלית, ל"ז (4), 725-752. (קישור).

ברקוביץ'-רומנו, א., קרומר-נבו, מ. וקומס, מ. (2012). הצטלבות מיקומי שוליים: מסגרת מושגית לפרקטיקה של עבודה סוציאלית פמיניסטית עם נערות. חברה ורווחה, לב (ג), 347-374. (קישור).

Arnett, J. J. (2004). A longer road to adulthood. In J. J. Arnett (Ed.), *Emerging adulthood: The winding road from late teens through the twenties* (pp. 3-25), New York: Oxford University Press.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.



## נספח מספר 1 – סילבוס הקורס

נושא	תאריך ומיקום	מספר מפגש
<b>יחידה א' - היכרות עם עולם הטראומה</b>		
<p>– מהי טראומה? וכיצד היא משפיעה על התפתחותם של ילדים ובני נוער?                      – השפעתה של הטראומה על הורים, הורות ויחסים.                      מרצה: דוקטור פולה דוד, עובדת סוציאלית ופסיכותרפיסטית, מנהלת תוכניות לימוד, מכון חרוב.</p>	<p>10.5.21                      למרחב, הוד                      השרון</p>	1
<p>השפעת החשיפה לטראומה על מלווה צעיר או צעירה ובני נוער (טראומטיזציה משנית, תשישות החמלה וחוסן בעבודה עם טראומה).                      מרצה: אופיר מוראד, עובד סוציאלי, מנחה ומדריך צוותים, מנהל מרכז שוסטרמן לשעבר.</p>	<p>24.5.21                      למרחב, הוד                      השרון</p>	2
<p>– מהי טראומה מורכבת ו-PTSD (הפרעה פוסט-טראומטית)?                      – מהי טראומה עיקשת (טראומה חברתית)? בדגש על סוגיות של מגדר ורגישות תרבותית.                      מרצה: דוקטור ענת גור, פסיכותרפיסטית ומומחית לפסיכולוגיה של המגדר ולטיפול בטראומה.</p>	<p>31.5.21                      מפגש זום</p>	3
<b>יחידה ב' - המרכיבים בליווי בבני נוער וצעירים שחוו טראומה</b>		
<p>– איך מדברים על אירועי חיים קשים? - השיח הישיר על טראומה: למה זה חשוב? מי עושה זאת? מתי נכון? וכיצד? (שתי יחידות).                      מרצה: רועי מצר, עובד סוציאלי, מנהל תחום טיפול, עמותת אותות.                      -אקטיביזם חברתי כהליך להתמודדות עם טראומה.                      מרצות: פרופ' כרמית כץ, עובדת סוציאלית, מנהלת תחום מחקר מכון חרוב; ויעל שרר, מנהלת הלובי למלחמה באלימות מינית.</p>	<p>7.6.21                      מפגש זום</p>	4
<p>– היכרות ואינטייק מודעי טראומה.                      – התערבות פסיכו-חינוכית לבני נוער וצעירים.                      מרצה: רועי מצר, עובד סוציאלי, מנהל תחום טיפול, עמותת אותות.</p>	<p>21.6.21                      מפגש זום</p>	5

מספר מפגש	תאריך ומיקום	נושא
<b>יחידה ג' - ארגון מודע טראומה</b>		
6	7.7.21 מפגש זום	<p>- איך הופכים להיות ארגון מודע טראומה?</p> <p>- עקרונות טיפול בטראומה ומודלים לליווי מודע טראומה.</p> <p><b>מרצה:</b> דוקטור פולה דוד, עובדת סוציאלית ופסיכותרפיסטית, מנהלת תוכניות לימוד, מכון חרוב.</p> <p>- עקרונות לארגון מוכוון טראומה.</p> <p><b>מרצה:</b> דוקטור אפרת נווה, עובדת סוציאלית ופסיכותרפיסטית, מנהלת מרכז מאור לטיפול בילדים נפגעי תקיפה מינית.</p>
7	21.7.21 למרחב, הוד השרון	<p>יוצאים לשטח!</p> <p>הטמעת עקרונות ומודלים מודעי טראומה בארגון.</p> <p><b>מרצה:</b> דוקטור פולה דוד, עובדת סוציאלית ופסיכותרפיסטית, מנהלת תוכניות לימוד, מכון חרוב.</p>

## נספח מספר 2 - שאלון אירועי ילדות שליליים לאבחון טראומה

Adverse Childhood Experience (ACE) Questionnaire

CDC-Kaiser Permanente Adverse Childhood Experiences (ACE), 1988

**בילדותך, במהלך 18 השנים הראשונות לחייך, האם קרה לך אחד מהדברים הבאים?:**

**האם אחד ההורים או מבוגר אחר בסביבתך המשפחתית, לפעמים או לעיתים קרובות,**

קילל אותך, פגע בך פיזית, השפיל או העליב אותך **או** התנהג בדרך שגרמה לך לפחד שתיפגע פיזית?

1-כן 0-לא

**האם אחד ההורים או מבוגר אחר בסביבתך המשפחתית, לפעמים או לעיתים קרובות,**

דחף, משך, סטר, או זרק עליך חפץ **או** אי פעם הרביץ לך באופן שהשאיר סימנים או גרם לך לפציעה?

1-כן 0-לא

**האם אדם בוגר או אדם המבוגר ממך בחמש שנים לפחות, אי פעם**

נגע בגופך באופן מיני **או** ניסה או קיים איתך יחסי מין [אורליים, אנאליים או וגינליים] חלקיים או מלאים?

1-כן 0-לא

**האם קרה לפעמים או לעיתים קרובות שהרגשת**

שאף אחד במשפחתך לא אוהב אותך או חושב שאת או שאתה חשוב או מיוחד **או** שבני משפחתך לא דאגו אחד לשני, לא היו קרובים אחד לשני או לא תמכו אחד בשני?

1-כן 0-לא



האם קרה **לפעמים או לעיתים קרובות** שהרגשת

שלא היה לך מה לאכול, שהיה עליך ללבוש בגדים מלוכלכים ולא היה מי שישמור עליך **או** שההורים שלך צרכו אלכוהול או סמים ולא היה מי שייקח אותך לרופא בעת הצורך?

1-כן 0-לא

האם הוריק הביולוגיים התגרשו או נפרדו **או** ננטשת או איבדת אחד מהוריק מכל סיבה שהיא?

1-כן 0-לא

האם אימך (הביולוגית או אם חורגת), **לפעמים או לעיתים קרובות**,

קיבלה מכות, דחיפות, סטירות, בעיטות, אגרופים או שהוכתה בעזרת חפץ כבד או שחפץ כבד הושלך עליה **או** שאיימו עליה באופן חוזר בעזרת אקדח, סכין או כלי נשק אחר?

1-כן 0-לא

האם גרת עם מבוגר שצרך סמים או אלכוהול?

1-כן 0-לא

האם מי מבני ביתך היה מדוכא או חולה נפשית או ניסה להתאבד?

1-כן 0-לא

האם מי מבני ביתך נכלא בבית הסוהר?

1-כן 0-לא

סך הכל \_\_\_\_\_

## נספח מספר 3 - שאלון אבחון לארגון: המידה בה הארגון פועל בגישה מודעת טראומה

הערכה עצמית: ארגון מוכוון טראומה

### מטרת ההערכה

ההערכה העצמית לטיפול מוכוון טראומה מיועדת לעזור לך להעריך את מוכנות הארגון ליישם גישה מודעת טראומה. תגובות ישירות וכנות של הצוות יעזרו לזהות הזדמנויות לשינוי בתוכנית ובסביבה של הארגון, בתכנון הכשרת הצוות ובמחשבות על שינוי מדיניות של הארגון.

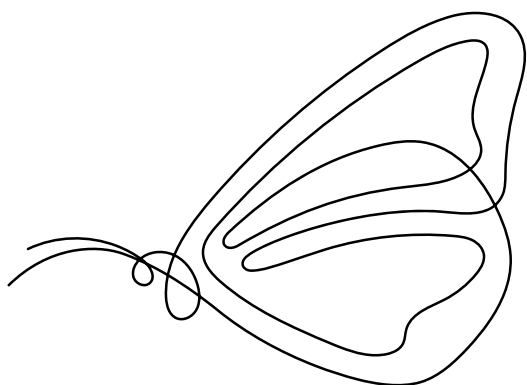
### ניצד ממלאים את ההערכה?

ההערכה העצמית מחולקת לחמישה תחומים:

- פיתוח צוות
- היווצרות סביבה בטוחה ותומכת
- שירותי הערכה ותכנון
- שיתוף פונים
- אדפטציה למדיניות

הצוות מתבקש לקרוא כל פריט ולענות בסולם שבין "מאוד לא מסכים" ל"מאוד מסכים", כדי להעריך את המידה בה הם מסכימים שהשירות מכניס כל פריט בתוכנית היומיום. אנשי צוות מתבקשים לענות בהתבסס על החוויה שלהם ב-12 החודשים האחרונים.

אנשי צוות אינם אמורים להעריך את התפקוד האישי שלהם, אלא את תפקוד הארגון באופן כללי.



# 1. תמיכה בהכשרת הצוות

א. הכשרה וחינוך

לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
					1. מהי טראומה.
					2. כיצד טראומה משפיעה על הגוף ועל המוח.
					3. כיצד טראומה משפיעה על הבריאות הנפשית.
					4. הקשר בין טראומה והתמכרות.
					5. הקשר בין טראומה ומחסור במגורים.
					6. כיצד טראומה משפיעה על התפתחותם של ילדים.
					7. כיצד טראומה משפיעה על ההתקשרות עם דמויות מרכזיות.
					8. הקשר בין טראומה בילדות וקורבנות נוספת בבגרות (אלימות במשפחה, פגיעה מינית).
					9. הבדלים תרבותיים בהבנה ותגובה לטראומה.
					10. כיצד השפעת העבודה עם אנשים נפגעי טראומה משפיעה על הצוות.
					11. כיצד לעזור לפונים לזהות תזכורות טראומטיות.

לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
					12. כיצד לעזור לפונים לווסת את רגשותיהם (כמו חוסר אונים, זעם, עצב, וכו').
					13. כיצד לקיים אינטימיק מודע טראומה.
					14. כיצד לקיים ולשמור על גבולות מקצועיים בריאים.

ב. הדרכה ודאגה לעצמי של הצוות (self-care)

לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
					15. לצוות יש ישיבות צוות קבועות.
					16. מתייחסים לנושאים הקשורים לטראומה בישיבות צוות.
					17. בישיבות, יש מקום להתייחס לדאגה לעצמי (טראומה משנית, כיצד להוריד לחץ, וכו').
					18. לאנשי צוות יש זמנים קבועים להדרכה אישית.
					19. חלק מזמן ההדרכה נועד לעזור לאיש הצוות להבין את תגובות הדחק של עצמו וכיצד הן משפיעות על עבודתו עם פונים.
					20. הארגון עוזר לאנשי צוות לעבד משברים עם פונים.
					21. לארגון שיטה מסודרת להערכת עבודת אנשי הצוות.

לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
					22. הארגון מאפשר לצוות לתת משוב בנוגע לפרקטיקות ומדיניות.
					23. הארגון מקבל הדרכה והתייעצות ממומחים חיצוניים לטראומה בעת הצורך.

## 2. היווצרות סביבה בטוחה ותומכת

א. כינון סביבה פיזית בטוחה

לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
					1. צוות הארגון עוקב אחר מי שנכנס ומי שיוצא מהארגון.
					2. הסביבה מחוץ לארגון מוארת היטב.
					3. המרחבים המשותפים בארגון מוארים היטב.
					4. השירותים והמקלחות מוארים היטב.
					5. הארגון מספק לפונים אפשרות להציע דרכים לשיפור\ שינוי המרחב הפיזי בארגון.

לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
<b>שיתוף מידע</b>					
					6. הארגון בוחן על בסיס קבוע, עם הפונים, את החוקים, הזכויות ודרכי הפנייה שעומדות בפניהם.
					7. הפונים יודעים כיצד השירות מגיב למשברים אישיים (אמירות אובדניות, התנהגות אלימה וחובת דיווח).
					8. זכויות הפונים מוצגות במקום הנגיש להם (בדיקת חדרים, מדיניות המקום לגבי תלונות, חוקי חובת הדיווח).
					9. הארגון מספק מידע על טראומה (מה זה, כיצד היא משפיעה, משאבים לטיפול בטראומה).
<b>כשירות תרבותית</b>					
					10. המידע על הארגון קיים במגוון שפות.
					11. הצוות הפונים רשאים לדבר בארגון בשפת האם שלהם.
					12. הצוות הפונים רשאים להכין ולאכול מאכלים מתרבותם האתנית.
					13. הצוות מראה קבלה למנהגים דתיים ורוחניים שונים.

לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
					14. הארגון מקבל ייעוץ והכשרה מטעם ארגונים חיצוניים המומחים בכשירות תרבותית.
<b>פרטיות וסודיות</b>					
					15. הארגון מיידע את הפונים באשר לגבולות הפרטיות והסודיות (סוגי הרישומים שנשמרים ולמי יש גישה אליהם, מתי קיימת חובת דיווח למשטרה/רווחה).
					16. הצוות ואנשי המקצוע אינם מדברים על הפונים במרחב הציבורי.
					17. הצוות אינו מדבר על הפונים מחוץ לארגון, למעט בישיבות רלוונטיות.
					18. הצוות אינו דן בנושאים אישיים של פונה אחד עם פונה אחר.
					19. פונים שהפרו את חוקי המקום מטופלים באופן פרטי.
					20. ישנם מרחבים פרטיים לצוות ולפונים לדון על עניינים פרטיים.
<b>תקשורת פתוחה ומכבדת</b>					
					21. הצוות משתמש בשפה תיאורית במקום לאפיין את הפונים (לדוגמה: במקום אדם ש"דורש תשומת לב", אדם "המתקשה לקבל מענה לצרכיו").

לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
<b>עקביות וניבוי</b>					
					22. לארגון יש תהליכים והזדמנויות קבועים שמאפשרים לפונים לספק משוב.
					23. לארגון יש מדיניות לטיפול עבור כל שינוי בלוח הזמנים.
					24. קיימת גמישות בנהלי הארגון במידת הצורך, בהתבסס על נסיבות אישיות.

### 3. שירותי הערכה ותכנון

ניהול האינטייק

לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
<b>האינטייק כולל שאלות על:</b>					
					כוחות אישיים.
					רקע תרבותי.
					כוחות תרבותיים (תפיסת עולם, תפקיד הרוחניות, חיבורים תרבותיים).
					תמיכה חברתית במסגרת המשפחה והקהילה.
					רמת הסיכון הנוכחית מאנשים אחרים (לדוגמה: צווי מניעה, היסטוריה של אלימות במשפחה, איומים מצד אחרים).



לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
					היסטוריה של טראומה (לדוגמה: התעללות פיזית, רגשית או מינית, הזנחה, אובדן, אלימות במשפחה\ בקהילה, לחימה, מחסור של בית).
					אם קיימת פגיעת ראש.
					איכות הקשרים עם ילדים (לדוגמה: מטפלה\התקשרות לילד).
					חשיפה לטראומה של ילדים (לדוגמה: הזנחה, התעללות, חשיפה לאלימות).
					הישגי הילדים במשימות התפתחותיות.
					האם לילדים יש היסטוריה של בעיות בנושא בריאות פיזית או נפשית.
					האם לילדים יש היסטוריה של בעיות בנושאי בריאות פיזית.
<b>תהליך האינטייק</b>					
					ישנם מרחבים פרטיים ובטוחים שזמינים לביצוע האינטייק.
					הארגון מיידע את הפונים מדוע שואלים שאלות אלו.
					הארגון מיידע את הפונים על איזה מידע יהיה צריך לחלוק או לדווח ולמה.

לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
					במשך ההערכה, הצוות צופה בתגובות של הפונים ומגיב בהתאם.
					הארגון מספק אדם שיסייע בתרגום בתהליך ההערכה במידת הצורך.
<b>מעקב לאחר האינטייק</b>					
					בהתבסס על ההערכה, מבוגרים ו\או ילדים מופנים לשירותים ספציפיים בהתאם לצורך.
					הערכה חוזרת נעשית על בסיס מתמשך ועקבי.
					ב. פיתוח מטרות ותוכניות.
					יש שיתוף פעולה בין הצוות לפונים בקביעת מטרותיהם.
					נערכת סקירה ועדכון של מטרות הפונים באופן קבוע.
					לפני עזיבת הפונים, מוגדרת איתם תוכנית שמכוונת לענות על צורכיהם העתידיים.
					ג. הצעת שירותים והתערבויות מוכוונות טראומה.

לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
					הארגון מספק הזדמנויות לתיאום עם שירותים שלא מסופקים בארגון.
					הארגון מלמד את הפונים מהו דחק טראומטי.

#### 4. שיתוף הפונים

שיתוף הפונים הנוכחיים והקודמים.

לא יודע	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
					לפונים הנוכחים ניתנות הזדמנויות להעריך את השירות ולהציע הצעות לשיפור בצורה בטוחה ו\או אנונימית (לדוגמה: תיבת הצעות, סקרים לשביעות רצון, פגישות המיועדות לדיון על שיפורים הכרחיים, וכו').

#### 5. אדפטציה של מדיניות

סקירת מדיניות

לא יודע או לא יודעת	מאוד לא מסכים	לא מסכים	מסכים	מאוד מסכים	
					הארגון סוקר את המדיניות שלו על בסיס קבוע על מנת לזהות האם ישנה מספיק רגישות כלפי פונים נפגעי טראומה.

## נספח מספר 4 - שאלון אינטייק מודע טראומה שעמותת בת עמי פיתחה לאחר התהליך

### פגישת היכרות "בדרכי" שירות לאומי

**מטרה:** קבלת מידע הדדי מהצעירה על התוכנית, ומהרכזת – לגבי הצעירה. המטרה העיקרית היא שיתוף מידע, על מנת שהצעירה תוכל להחליט האם התוכנית מתאימה לה, ואנחנו נוכל לוודא שהצעירה מודעת לזכויות ולחובות שיש בתוכנית ושהתוכנית לצעירים במצבי סיכון ומצוקה מתאימה לה.

כחלק מראייה מוכוונת טראומה, ככלל, אנחנו לא מקבלים דוחות סוציאליים מגורמים מפנים (למעט בדיור), ולכן מפגש ההיכרות הוא האפשרות של הצעירות לספר את סיפורן מבעד לעיניים שלהן ובהתאם לרצונן.

**הקו המנחה** לפגישת ההיכרות והשאלות לצעירות צריך להיות: למה אני צריכה לשאול או לדעת את זה? האם יש תועלת במידע – מהו? האם זה יקדם את הצעירה – איך? עלינו לדעת להסביר לצעירה למה אנחנו שואלים כל שאלה. כך נימנע משאלות אוטומטיות שאינן רלוונטיות למעמד של פגישת היכרות.

על התוכנית – הסבר על תחומי התוכנית:

- תוכנית לצעירים בסיכון, בגישה של עבודה סוציאלית פמיניסטית ומוכוונת טראומה.
- צורת הליווי – פרטני וקבוצתי (פגישה אישית אחת לשלושה שבועות, יום הכשרה).
- איש קשר מלווה בשירות (ליווי לריאיון, פגישה אחת לרבעון).
- הזדמנות להתנסות בעולם הבוגרים עם ליווי.
- שירות לאומי מן המניין – חובות, זכויות והטבות: תעודת סיום רגילה, רב-קו, 6 שעות ביום, הבטחת הכנסה, הטבות בסיום השירות לאחר שנה או שנתיים, דוחות נוכחות און-ליין, אפשרות של פסק זמן, אפליקציה, אתר, אישור עבודה, מסמכי חובה, ימי חופש ומחלה.
- דמי כיס- 1,057 ש"ח השלמה ל- 1,700 ש"ח בהבטחת הכנסה.

## חלק א' – פרטים

שם: \_\_\_\_\_

תעודת זהות: \_\_\_\_\_

גורם מפנה: \_\_\_\_\_

כתובת: \_\_\_\_\_

פטור – יש או אין או בתהליך: \_\_\_\_\_

איש קשר למקרה חירום: (יש להסביר ולעשות תיאום ציפיות לגבי מקרה חירום). \_\_\_\_\_

האם יש גורם טיפולי והכרה ברווחה? (במטרה להבין אם יש עובד סוציאלי מהרווחה בתמונה, אם הצעירה בטיפול או מלווה על ידי איש מקצוע כלשהו). \_\_\_\_\_

האם יש קצבה מביטוח לאומי? \_\_\_\_\_

ניידות – היכולת להתנייד באוטובוסים, מודעות היכן יום ההכשרה מתקיים... \_\_\_\_\_

יכולת טכנית – כדי להבין לגבי היכולות של התנהלות עם אפליקציה, דוח נוכחות, וכו'. \_\_\_\_\_

## חלק ב' – אישי

ספרי לי על עצמך. מה היית רוצה שאדע ומה חשוב לדעתך שאדע לגבייך? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

**פטור מהצבא** – על איזה רקע הוא ניתן לך? איך את מרגישה עם זה?

---

---

---

למה בחרת בשירות לאומי? (הבנת המוטיבציה והמניע). האם המשפחה תומכת בהחלטה?

---

---

---

איך יהיה לך להיות חלק **מקבוצה**? או האם היית חלק מקבוצה? (מקום להעלות חששות ופחדים בנוגע ליום הכשרה).

---

---

---

**מסגרות** רשמיות ותעסוקה בשנים האחרונות – איך היה לך במסגרות? על רקע מה המעברים? האם אלה מהלכים חיוביים מבחינתך? האם היית שותפה להחלטות? (על מנת להבין את ההתמודדויות שלה סביב המסגרות בחייה בשנים האחרונות).

---

---

---

**המסגרת הביתית** – איפה את גרה? עם מי את גרה? עד כמה הבית הוא יציב והמגורים בו מאפשרים תפקוד? (מאפשר הבנה בנוגע ליחסים, למצב הסוציאקונומי).

---

---

---

**גורמי טיפול** בעבר ובהווה – מה היו החוויות שלך מול גורמי הטיפול? (מאפשר להבין אם הצעירה יודעת או רוצה או מצליחה לשתף, לסמוך).

---

---

---

האם היה איזשהו **אירוע** משמעותי או מורכב או טראומטי במהלך החיים שהשפיע עלייך ואולי עדיין משפיע עלייך? אם כן, איך? בנוגע לדירה – רקע של אשפוזים, טיפול תרופתי, טיפול קבוע, אבחנה עדכנית (כדי לדעת על דברים רגישים, התקפי חרדה, חרדה חברתית, צורך במסגרת נשית, דברים שמשפיעים על התנהלות).

---

---

---

**כלכלי** – האם ההורים עובדים? תומכים בך? את תומכת בהם? איך תסתדרי עם 1,050 ש"ח בחודש? איך את מתנהלת באופן כלכלי עד עכשיו? האם יש לך חשבון בנק? (מאפשר להבין רקע עבור הבטחת ההכנסה והמצב הסוציאקונומי).

---

---

---

**יחסים** – האם יש אדם בחייך שאת פונה אליו כשיש קושי? (להבין אם יש סביבה תומכת שגם מכירה בקשיים שלה).

---

---

---

**ניסיון תעסוקתי** – האם יש לך ניסיון תעסוקתי – במה? איך נגמרו יחסי העבודה, אם נגמרו? איך היה עם הבוס? איך היית קמה בבוקר? וכו'... (הבנה של סיטואציות במקום עבודה, מול סמכות, אחריות, יכולת לקום בבוקר, להתמיד, להחזיק שגרה).

האם את יודעת מה את צריכה כדי להחזיק במסגרת? מה הם הקשיים?

---

---

---

### שירות לאומי

האם יש מקומות ספציפיים שחשבת עליהם? מדוע? ממי שמעת על זה?

---

---

---

מה חשוב לך בסביבת עבודה?

---

---

---

ספרי על תקופה או מקום טוב שהיה לך. מה הפך את זה לטוב? (להבין את סדרי העדיפויות לפי פירוק החוויה הטובה).

---

---

---

מרחק מקום השירות או התניידות (כדי להבין עד איזה מרחק רלוונטי למקום שירות)

---

---

---

ממה את נהנית בתקופה האחרונה?

---

---



מה את עושה בשעות הפנאי? האם יש לך תחביבים? האם את מיישמת את התחביבים?

---

---

---

מה החששות שלך מהשירות הלאומי?

---

---

---

ציפיות מהרכז או מהרכזת ומהתוכנית? (הזדמנות לדבר על זמינות, עצמאות) משהו שחשוב לך שאני אדע...

---

---

---

# נספח מספר 5 - שאלון אבחון לאנשי מקצוע: איכות חיים מקצועית של מגישי סיוע

## שאלון איכות חיים מקצועית של מגישי סיוע

אנחנו מבקשים לשאול אותך לגבי החוויות שלך, חיוביות ושליליות, כמטפל או כמטפלת. בחן או בחני כל אחת מהשאלות הבאות לגביך ולגבי מצבך הנוכחי. בחר או בחרי במספר שמציין באופן המדויק ביותר את מספר הפעמים בהן הייתה קביעה זו נכונה לגביך בחודש האחרון.

1- מעט. 2- מספר פעמים. 3- לעיתים. 4- לעיתים קרובות. 5- לעיתים קרובות מאוד.

המספר שבחרת	תאור החוויות – חיוביות ושליליות
	1. אני שמח או שמחה.
	2. אני טרוד או טרודה במחשבות על אנשים בהם אני מטפל או מטפלת.
	3. אני מוצא או מוצאת סיפוק מיכולתי לטפל באנשים.
	4. אני מרגיש או מרגישה קשור או קשורה לאנשים אחרים.
	5. אני קופץ או קופצת או נבהל או נבהלת כתוצאה מרעשים בלתי צפויים.
	6. אני חש או חשה מלא או מלאת אנרגיה לאחר שאני עוסק או עוסקת בטיפול באחרים.
	7. קשה לי להפריד בין חיי הפרטיים לחיי כמטפל או כמטפלת.
	8. האירועים הטראומטיים שחוו אנשים בהם טיפלתי, מדירים שינה מעיניי.
	9. אני חושב או חושבת שייתכן ש"נדבקתי" מהלחצים בהם נתונים אלה בהם אני מטפל או מטפלת.
	10. אני חש או חשה "תקוע או תקועה" בעבודתי כמטפל או כמטפלת.
	11. בשל עבודתי כמטפל או כמטפלת, אני מרגיש או מרגישה "על הקצה" לגבי דברים שונים.
	12. אני אוהב או אוהבת את עבודתי כמטפל או כמטפלת.
	13. אני מרגיש או מרגישה מדוכא או מדוכאת כתוצאה מעבודתי כמטפל או כמטפלת.
	14. אני חש או חשה כאילו אני חווה את הטראומות של אנשים בהם טיפלתי.
	15. יש לי אמונות המחזיקות אותי.
	16. אני מרוצה ממידת העדכון שלי בדרכים לסייע ובשיטות טיפול באנשים.
	17. אני האדם שתמיד רציתי להיות.
	18. הסיוע לאחרים גורם לי סיפוק.

המספר שבחרת	תאור החוויות – חיוביות ושליליות
	19. אני מרגיש או מרגישה מותש או מותשת בשל עבודתי כמטפל או כמטפלת.
	20. יש לי מחשבות ורגשות חיוביים לגבי אלו שאני מטפל או מטפלת בהם ולגבי הדרכים בהם אני מסייע או מסייעת להם.
	21. אני חש או חשה מוצף או מוצפת מכמות והיקף העבודה, עימה אני נדרש או נדרשת להתמודד.
	22. אני מאמין או מאמינה כי אני יכול או יכולה לחולל שינוי תודות לעבודתי בעזרה לאנשים.
	23. אני נמנע או נמנעת מפעילויות או ממצבים מסוימים, כי הם מזכירים לי קשיים או חוויות מפחידות של האנשים בהם אני מטפל או מטפלת.
	24. אני מתכנן או מתכננת לעסוק בטיפול זמן ממושך.
	25. אני נתקף או נתקפת במחשבות מפחידות פתאומיות, שעולות וצצות כתוצאה מעבודתי כמטפל או כמטפלת.
	26. אני מרגיש או מרגישה "תקוע או תקועה" בגלל המערכת.
	27. אני חש או חשה שאני מצליח או מצליחה בתפקידי כמטפל או כמטפלת.
	28. אני לא זוכר או זוכרת חלקים חשובים של עבודתי עם נפגעי טראומה.
	29. אני אדם רגיש יתר על המידה.
	30. אני שמח או שמחה שבחרתי לעסוק בטיפול.

איכות חיים מקצועית מה התוצאה שלי? (2010 Stamm)

כדי לקבל את התוצאה עבור כל מדד, סכמו את הציונים שנתתם או שנתתן לשאלות המופיעות ברשימה

מספר השאלה	הציון	מספר השאלה	הציון
20		3	
22		6	
24		12	
27		16	
30		18	
		סה"כ	

## סיפוק כתוצאה מחמלה – Compassion Satisfaction

### שחיקה – Burnout

הציון ההפוך		מספר השאלה	הציון
		*1	
		*4	
		8	
		10	
		*15	
		*17	
		19	
		21	
		26	
		*29	
		סך הכל	

במדד השחיקה יש להפוך את תוצאות השאלות המסומנות בכוכב (\*). הסיבה לכך היא, מפני שהשאלות נשאלו בדרך החיובית בהתאמה לשאר המבדק. היפוך הציונים הוא:

הציון שניתן-הציון ההפוך

1-5	
2-4	
3-3	
4-2	
5-1	

מספר השאלה	הציון	מספר השאלה	הציון
13		2	
14		6	
23		7	
25		9	
סה"כ		11	

## טראומטיזציה משנית – Secondary Traumatic stress

### תוצאות

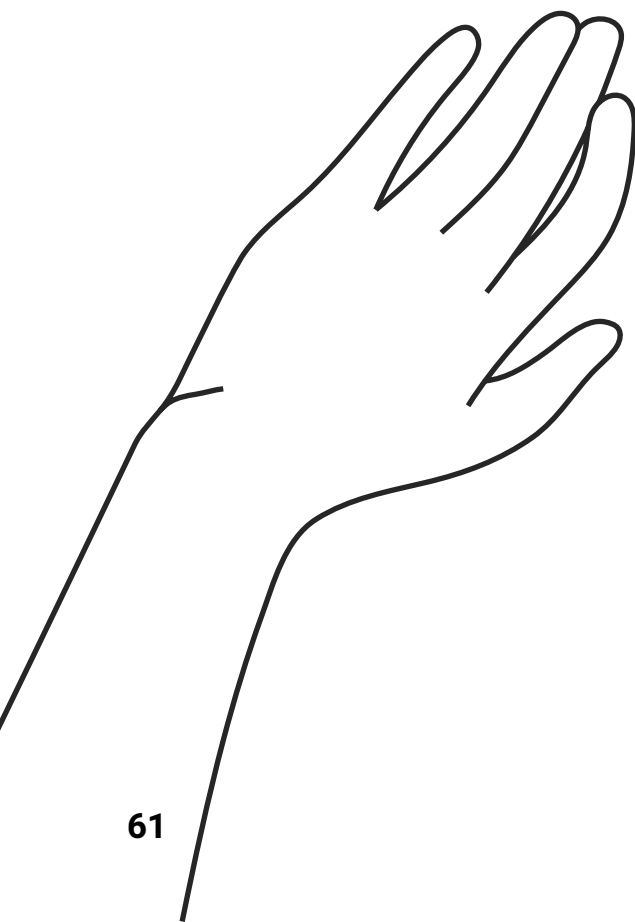
רמת הסיפוק מחמלה	סכום ציוני השאלות
נמוך	מתחת ל- 22
ממוצע	23-41
גבוה	42 ומעלה


רמת השחיקה	סכום ציוני השאלות
נמוך	מתחת ל- 22
ממוצע	23-41
גבוה	42 ומעלה

רמת הטראומה המשנית	סכום ציוני השאלות
נמוך	מתחת ל- 22
ממוצע	23-41
גבוה	42 ומעלה

## נספח מספר 6 - ספרים ומאמרים בנושא טראומה וגישה מודעת טראומה

- ג'ודית לוואיס הרמן: טראומה והחלמה.
- שנדור פרנצ'י: בלבול השפות בין המבוגרים לילד: שפת הרוך ושפת התשוקה.
- דוקטור פולה דוד: לדבר את הבלתי מדובר ([קישור](#)).
- דוקטור ענת גור: שירות מוכוון טראומה ([קישור](#)).





**לשאלות הערות והארות  
ניתן לפנות בדוא"ל:  
[forum.youngadults@gmail.com](mailto:forum.youngadults@gmail.com)**