

כלים להעצמת הקהילה והפרט

הקואליציה הישראלית לטראומה

המאפיין העיקרי - אנשים עדיין נמצאים במצב חירום. הבסיס במודל מעשי"ה הוא הבנייה, לעשות התחלה אמצע וסוף לחוויה של האנשים. ברגע שעושים סוף, יותר קל לעכל. אנשים עדיין נמצאים בתוך הסיטואציה, בתוך מצב החירום כי הדברים לא נסגרו, אנו חווים "מכבסת מילים" שפתאום יש 3 דרגות למנותקי קשר, כל אחד מהם משמעות אחר בעבור האנשים. הם נמצאים עדיין בתוך הסיטואציה ולא מצליחים לסיים. שלב המהולמה באירוע חירום הוא בתיאוריה רק שעה, הם עדיין בשלב המהולמה גם אחרי חמישה ימים. להוסיף את אלמנטים של פליטות (יצאו מהישובים בלי כלום, אפילו בלי רכב) והם לא יכולים לזוז משם.

מה זה אומר מצב חירום? קטיעת רציפות תפקודית וחוסר אוניס. לא מצליחים לצאת מזה. כשמגיעים למקומות האלה, זה מציף, לא מצליחים להתארגן על עצמם ומטבע הדברים הם כל הזמן נמצאים עדיין בשלב הראשון. אנחנו לא מכירים את זה. הם כל הזמן נמצאים במתח, צופים בחדשות ונשאבים, כדי לקבל מידע עדכני ומתקשים לארגן את החיים שלהם מחדש.

עבודה בטרומה זאת התמחות. זאת לא עבודה טיפולית אלא התערבות. התערבות לאנשי ונשות טיפול, היא לפעמים קצת קשה בהבנה כי אנחנו צריכים את כל היכולות הטיפוליות לפעמים לשים בצד. כשמכניסים בצד את ההבנה וההגדרה על עבודה בתנאי אי וודאות (נעדרים, מה קורה בישובים), מדברים על התערבות שהיא חמלה. זה סותר את כל הווייתנו כעובדים סוציאליים כי אנחנו באים לעזור לאנשים. אנחנו רק יכולים במקום החמלה, אמפתיה, יש מישהו ששומע אותך, אתה לא לבד. לבכות יחד איתם בגלל החוויות שלהם. איך מכילים את זה? איך מתמודדים שם? להבין שכרגע לא מדברים על מה עושים, אלא איך עוברים את היום. מוביל להרבה תסכול.

איך מתמודדים, מכילים את כל הדברים ששמענו עכשיו, איך שומרים על עצמנו בתוך הסיטואציה? ההבנה שאנחנו נמצאים בסיטואציה שלא הכרנו עד היום, עם כל התרגולים, לא היינו במקום הזה ואנחנו עמוק בתוך הסיפור.

חשוב להבין קודם כל שאנשים שאנחנו עובדים איתם נמצאים בהגדרה של מצב חירום. הפגיעה ברציפות התפקודית, לא יכולים לעזור להם. השאלה איך עוזרים להם עם חוסר האונים.

פרט, משפחה, קהילה

שלוש רמות, דרגות, לכל אחת משמעות אחר והיא משפיעה על האחרות. פרט לבד והקהילה לא זמינה, יהיה לו הכי קשה לצאת ממנה. כהורים, מה עוזר לצאת מהמצב הזה? להילחם, היכולת להחזיק בתפקיד, ידע וניסיון עוזר באופן משמעותי להתמודד. אם אין את אלה, האדם הפרטני מאוד יתקשה ולכן הרבה פעמים נשאר בקיפאון. איך אפשר להיות במקום שלומד אחד מהשני?

הקושי בקהילה, היא שהרבה מההנהגה נרצחו, נהרגו. בנוסף לסיטואציה, שכבת ההנהגה ברובה נמחקה. אנשים מנותקים, ערוצי התקשורת מנותקים ואין מידע. אין מי שיגיד מה לעשות ומהר מאוד יכולים להישאב לבקשות למציאת פתרונות. יש להציע להם אפשרויות ולא פתרונות, כי אחרת תתפתח תלות.

איך מייצרים חשיבה וחיבור? מפגש של הקהילה (יחד עם ההנהגת הישוב). עולות שאלות של מה עושים ביום של האחרי, אנשים מתחילים להציע כל מיני דברים, מעורר תחושה של קהילה ושיש חוסן.

מה מרכיב חוסן של אנשים וקהילות:

משמעות - מה אני עושה פה, איפה אני, אני רוצה/לא רוצה לחזור. מה המשמעות שלי.
קהילה - תמיכה חברתית, שייכות.
מסוגלות - להתמודדות.

מתוך המפגש עם ראשי הקהילה, הדרך להתמודד ולצאת מהמקום של חוסר האונים ולהתחיל להתקדם משלב המהולמה לשלב של מענה ראשוני (השלב השני) ולהתחיל לחשוב על מענה משלים (השלב השלישי). יכולים לקצר את השלבים אם נפעל לא רק ברמה הפרטנית, המשפחתית (שזה חשוב מאוד אך שואב). לקחת צעד אחורה, להסתכל באופן מערכתי עם ההנהלה, לבחון צרכים קהילתיים ואיך מגיעים למצב שהם מנהלים את המתקן מבחינת הקהילה. מחזירים את המסוגלות, הקהילה מתפקד והפרטים מתחילים להחזיר את האמון בעצמם וביכולות שלהם, אך גם באנשים מסביב. "האנשים עם הווסטים" מייצגים המערכת ש"דפקה" אותם, איך מחזירים את האמון. ברגע שיש אמון, ההתערבויות יעבדו הרבה יותר טוב ואפשר להתחיל לדבר על טיפולים. להבין שצריך לפתוח את החשיבה, אם מגיעים בבוקר עם רשימה של משפחות שצריך לדבר איתם פרטני, חשוב מעין כמותו, אבל יכול להיות שאם נעבוד עם הקהילה שירכזו הצרכים, הרשימה יכולה להצטמצם. צפייה באחרים מנהלים את עצמם, היכולות מתגברת והתחושה שמקבלים בחזרה שליטה על החיים שלהם.

עובדים במודל כאוטי, עובדים מהיום להיום. השיח על "היום שאחרי", הוא על הצמיחה הפוסט-טראומטית, הם עדיין בתוך הטראומה אבל עדיין יש ניצנים לכך. לא מבטיחים כלום, לא בטוחים שיכולים לחזור, אבל המחשבה על האחרי מאפשר צמיחה והתקדמות משם. החזקת התקווה בתוך הסיטואציה, מאפשר לעשות דברים בכאן ועכשיו. אנחנו פה איתכם, תגידו מה אתם צריכים וכמעטפת ניתן לכם מה שאפשר. מלוחמים הופכים לתומכי לחימה.

עובדות ועובדים סוציאליים באומניפוטנציה "אנחנו נציל את העולם". צריך לבוא מהמקום הצנוע, מסתכלים בגובה העיניים ומצמצמים את עצמנו. לבוא ממקום מסייע, לא מובילים. מאוד משמעותי לחזור לתוך ההבנה שאנחנו לא נותנים טיפול, אלא רק התערבות. איך עובדים כולם למטרה משותפת. מייצר מסוגלות.

דרך הקהילה ניתן להגיע לפרטים.

בעבודה עם טראומה: בשלב הראשון אנשים נמצאים ב ASR ביומיים הראשונים, 30% יעברו ל ASD. התערבות מורידה ל 7 אחוז. אם מצליחים לשלב את ההבניה הקהילתית בתוך הסיטואציה, להרבה מהם נחסך טיפול כי זה יבוא מהקהילה. להתמקם בצעד אחורה, "אנחנו פה" במעטפת, תגידו אתם מה אתם צריכים.

העבודה היא בגובה העיניים.

אנשים בחירום עובדים על חצי אוטומט, הדרך לחבר את החלק החושב, להכריח אותם לענות על שאלות. שאלות בעיקר פתוחות, אפילו ברמה של להתחיל להתחבר. הצטרפות והובלה.

הצטרפות - סמול טוק, שאלות לחיבור ראשוני.

הובלה – שאלות שיכולות לכוון אותם, "מה חשוב לך לעשות עכשיו?", "בוא נחשוב ביחד מה תעשה היום", לתת אפשרות לבחירות בין אפשרויות. שאלות כמה שיותר פתוחות שיאפשרו להשיב תשובה ארוכה. לספר על האובדנות ועל האנשים שאיבדו. המטרה היא לחבר לחלק החושב. אחרי זה, לחשוב מה עושים אחר כך, לבנות תכנית פעולה יחד איתם.

לקחת הרבה דברים בחשבון, הרבה דברים שרגילים לעשות (לדפוק בדלת לפני שיחה), לקחת בחשבון שיכול להוות גורם מעורר. איך אני ניגש כדי לצמצם את הפער בחוסר הוודאות, להציג בצורה ברורה מי אני ומה תפקידי.

עולה שאלה כמה נותנים לדבר, בשיחות חולין כאשר עולים תכנים שונים, כאשר מעלים הרבה תיאורים גרפיים. איך מכוונים את השיח? לקבוצה יש את המהלך שלה, אין עדיין את הלגיטימציה להנחות, אלא כיוון הקבוצה. כשמדברים על קבוצה מהסוג הזה, שמדברים ורוצים להצטרף. לאפשר להגיד את הדברים. אם הם לא ירצו לשמוע מה יש לך לומר, הם יעצרו את הדברים. אלה קבוצה של שיתוף ראשוני, לא מדברים על רגשות. מדברים על כל אחד מה הוא עשה, איפה היה, להתייחס אחד לשני. יש חורים שחורים ולא מצליחים לנוח, כשמספרים אחד לשני, מצליחים ביחד לסגור את החורים ולבנות את הסיפור של מה שקרה ומחייב תיאורים גרפיים. שיח מאפשר ולא מוביל.

לעשות טקס מעבר בסיום היום, לעשות טקס מעבר. מי שמרגישה שמתחיל להיות לה עמוס מדי, שתרים דגל. כדי שתוכל להמשיך.

השהות בקהילה מאפשרת כוחות, משמעות, עוצמה.