

ליווי תעסוקתי בזמן מלחמה

פברואר 2024



תעסוקדע

מערך הלמידה. מנהל תעסוקת אוכלוסיות

משרד העבודה
מינהל תעסוקת אוכלוסיות



נפגעי טראומה על רקע לאומי



מי אנחנו



תחומי הפעילות שלנו



פיתוח אישי וקריירה



מענה קליני



קו הסיוע
1-800-363363



מחקר, הערכה, פיתוח
וניהול ידע




מרכז רב תחומי ללימודי
טראומה



חוסן וקהילה



השפעות מלחמת "חרבות ברזל"



טראומה
קולקטיבית

"סיר לחץ משותף" - התסמינים שכולם
חווים הם נורמליים במצב לא נורמלי

מעגלי הטראומה

חשיפה לאירועים שונים, הצטלבויות

פגיעה בתפקוד
האישי-תעסוקתי

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

השפעת מלחמת "חרבות ברזל"

31% מדווחים כי חשו שינוי לרעה במצבם הבריאותי בעקבות המלחמה

48% מדווחים על שינוי לרעה במצבם הנפשי

63% מעידים שסובלים מבעיות שינה

מספר הישראלים שמגדירים את מצבם הנפשי

"טוב מאוד"

62%

34%

מאז 7/10

לפני המלחמה



מה מאפיין אירוע טראומטי?



מתאפיינת בתחושה של **אובדן שליטה**, קושי בארגון וירידה בתפקוד



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



שבירת הרצף המזכיר והידוע

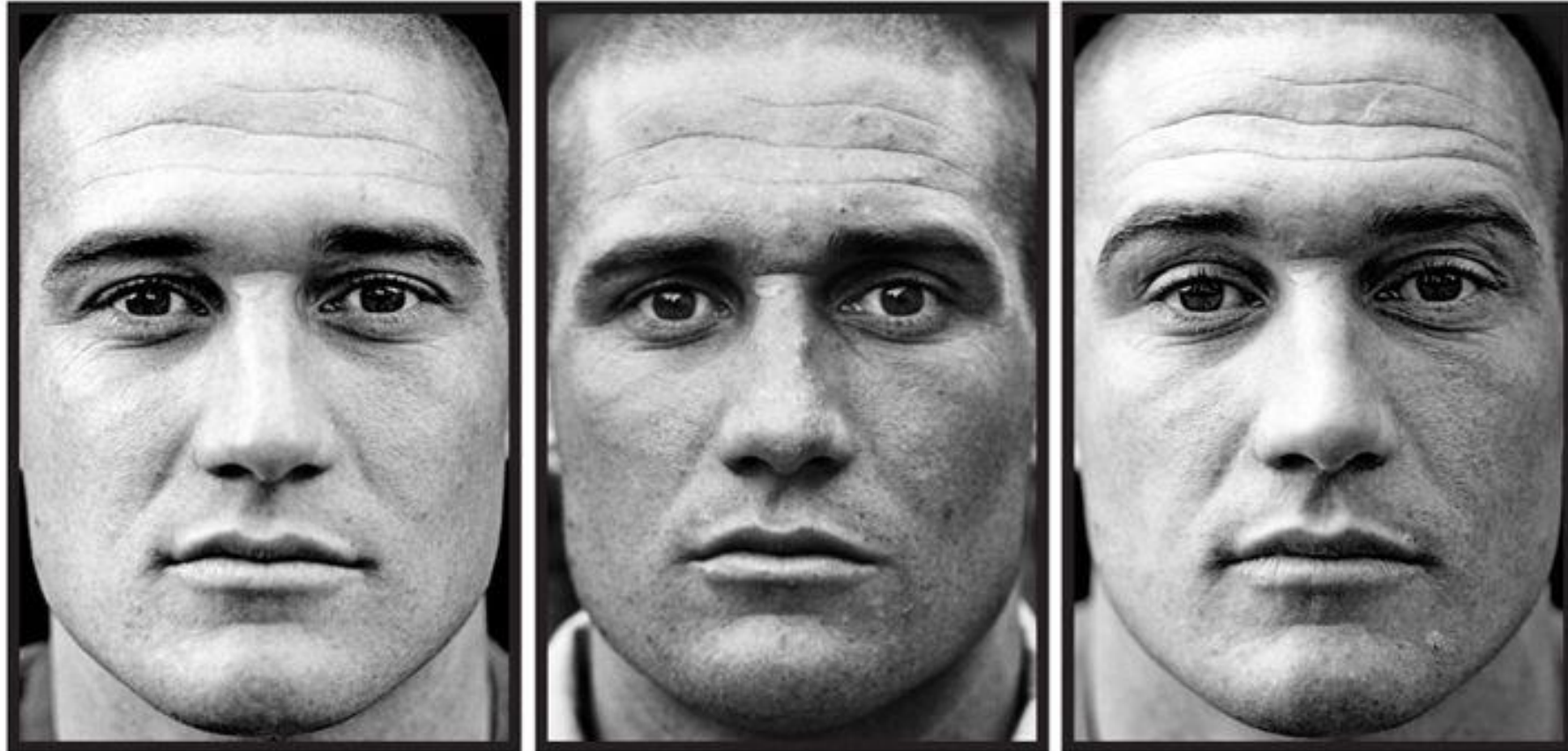


איום פתאומי על החיים



נפגעי טראומה על רקע לאומי

החוויה הטראומטית - חרדת הכיליון



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

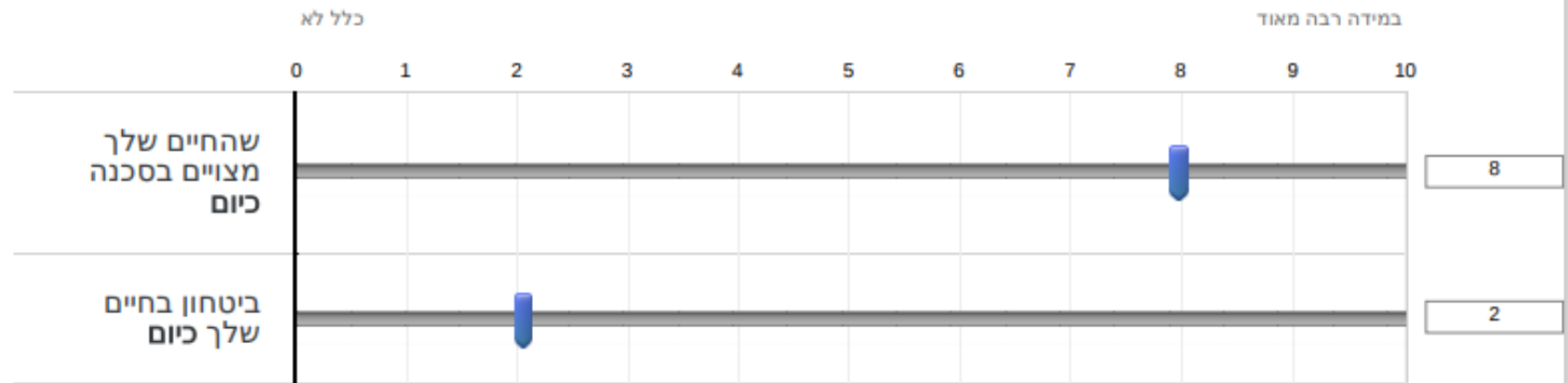
כ"ו. מטופלת תושבת שדרות, בשנות ה-60, 2013

החוויה הטרואומטית - חרדת הכיליון

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

כלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאד

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



החוויה הטראומטית - תחושה של אובדן השליטה

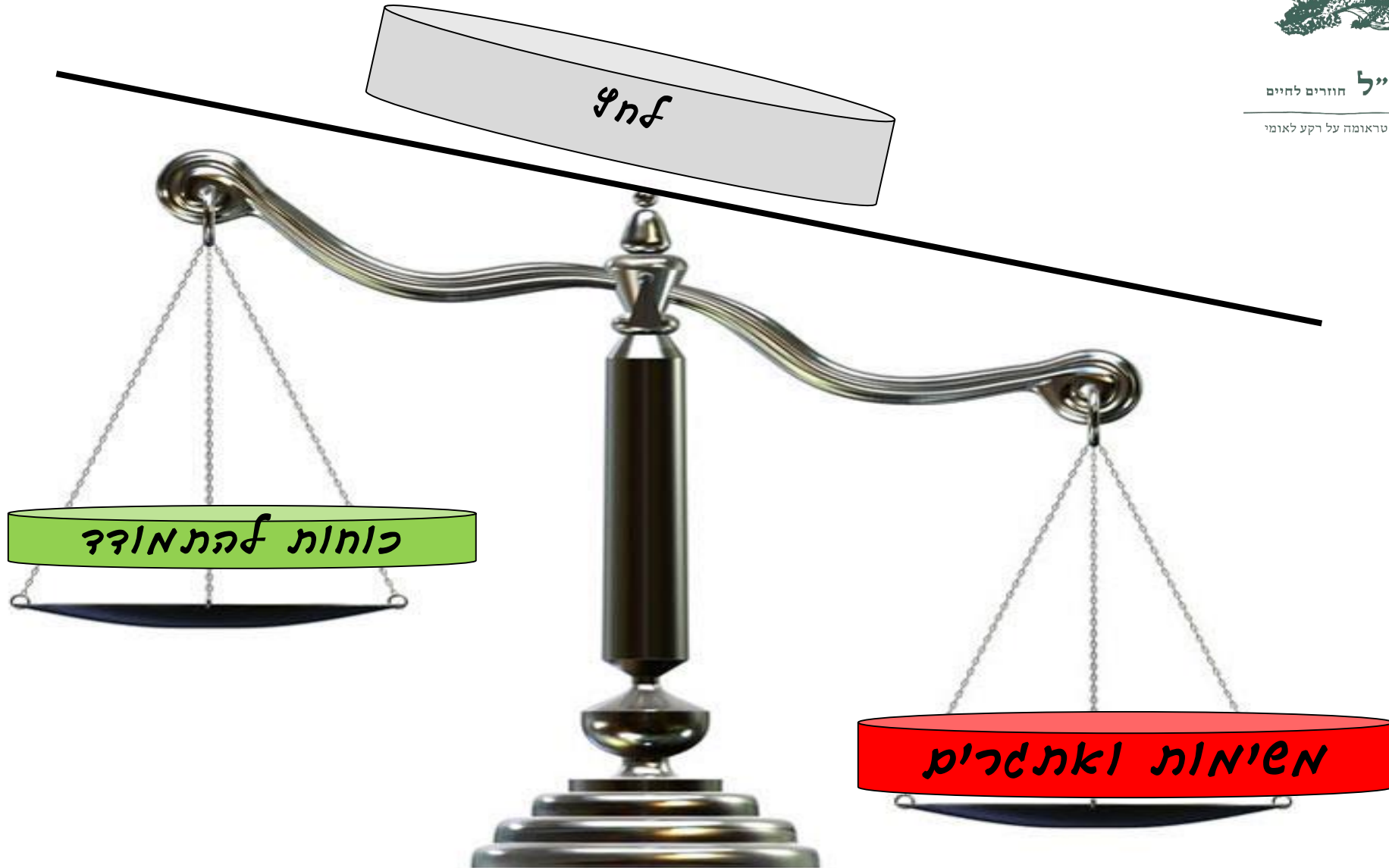
כישלון הניבוי מביא גם לתחושת חוסר אונים ובדידות





נְטִיָּל חוזרים לחיים

נפגעי טראומה על רקע לאומי

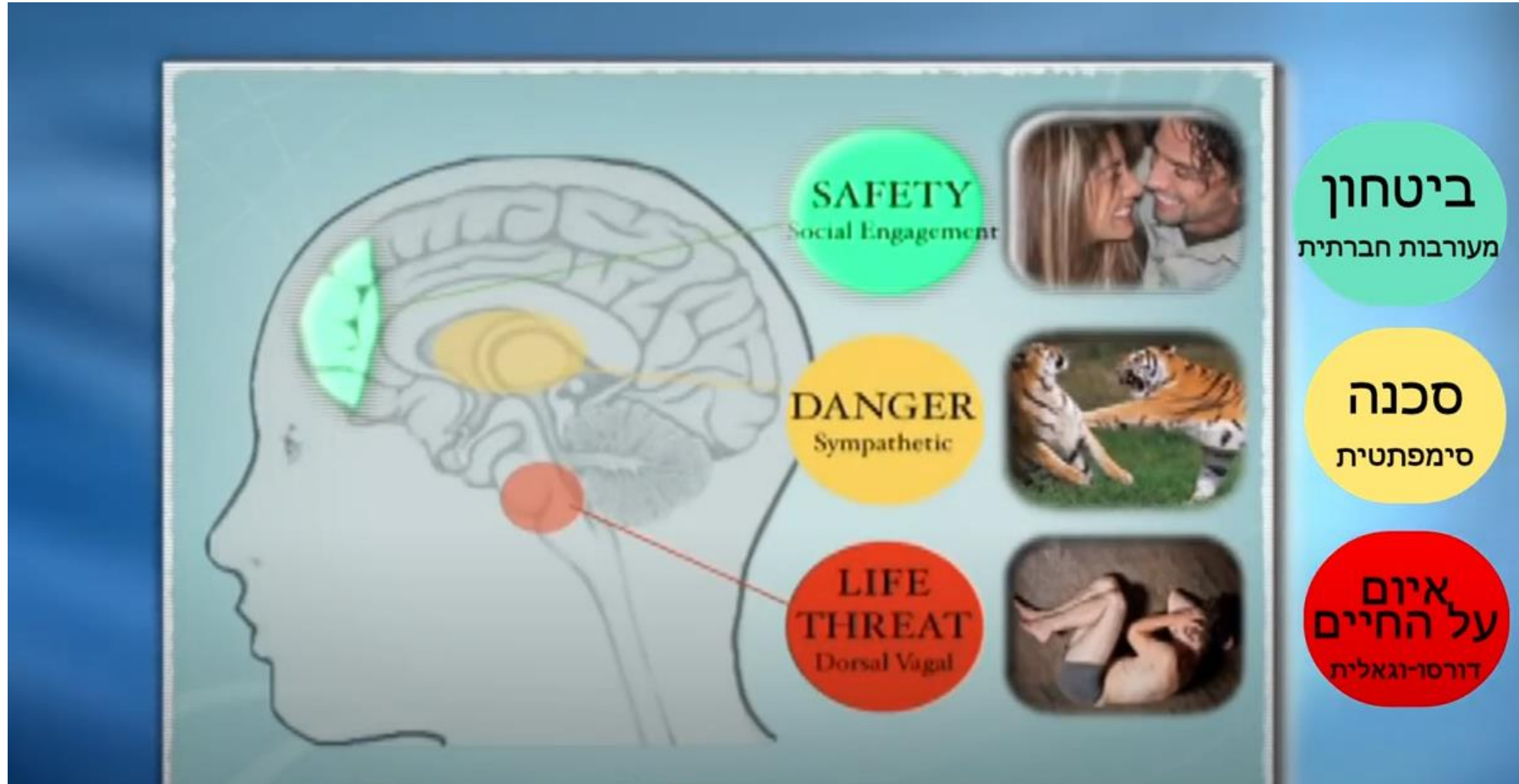


חנף

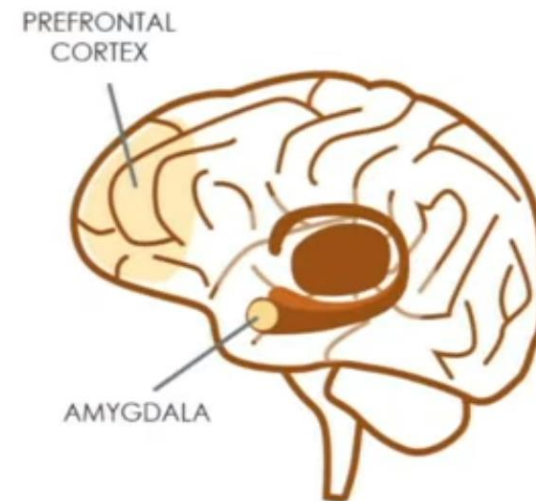
כוחות להתמודד

משימות ואתגרים

טראומה - קצת נוירוביולוגיה



מעקף אמיגדלי ומיומנויות ניהוליות



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

בואו נשמע אתכם



השפעת התמודדות עם טראומה על תפקוד ותעסוקה

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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



החלום ושברו

הפוטנציאל ואני ללא הטראומה ובשילוב הטראומה
וההשפעה על עיצוב תמונת עתיד וניהול היומיום.



מתחלקים לחדרים

כתבו 6 טיפים
לליווי לאור מה
ששמעתם



נטיל
חורים לחיים

נבני סדאוסה על יקק לאנור



דגשים לליווי נפגעי טראומה בתעסוקה

(1) הצפה רגשית- אוורור וזמן הקשבה, לפני הנושא התעסוקתי

(2) השבר באמון ותחושת שייכות- חשיבות הקשר האישי ובניית האמון





דגשים לליווי נפגעי טראומה בתעסוקה

(3) הצפה קוגניטיבית- תחימת הזמנים, מפגשים מאורגנים וממוקדי מטרה.

(4) איבוד השליטה- בחירה במה לעסוק, חלוקה לצעדים מדידים, פרואקטיביות





דגשים לליווי נפגעי טראומה בתעסוקה

(5) לחץ ויציאה מאיזון- איתור ושימוש במשאבים פנימיים וחיצוניים

לתהליך וצמצום לחצים פנימיים וחיצוניים.

(6) תחושת סכנה- חיפוש איים של ביטחון ושקט בתעסוקה אל מול המצב





אני רוצה להיות "שם" אבל אני "פה"

תמרורי אזהרה

- חוסר פניות לליווי בשלב זה למרות הרצון האישי
- הצפה וערעור רגשי- הפנייה לעזרה טיפולית מקצועית.
- קשיים פיזיים, משפחתיים ואחרים לפי פירמידת מסלאו שלא מאפשרים ליווי תעסוקתי כרגע- רצוי אל מול מצוי.
- גמישות בחלופות לעבודה: למשל התנדבות ועבודה פשוטה יותר שמתאימה ליכולות העכשוויות.
- הסבר מפורט וסבלני על מיצוי זכויות לפי צורך.



לדבר על הפיל שבחדר

□ מדברים על זה

□ נרמול המצב הלא נורמלי.

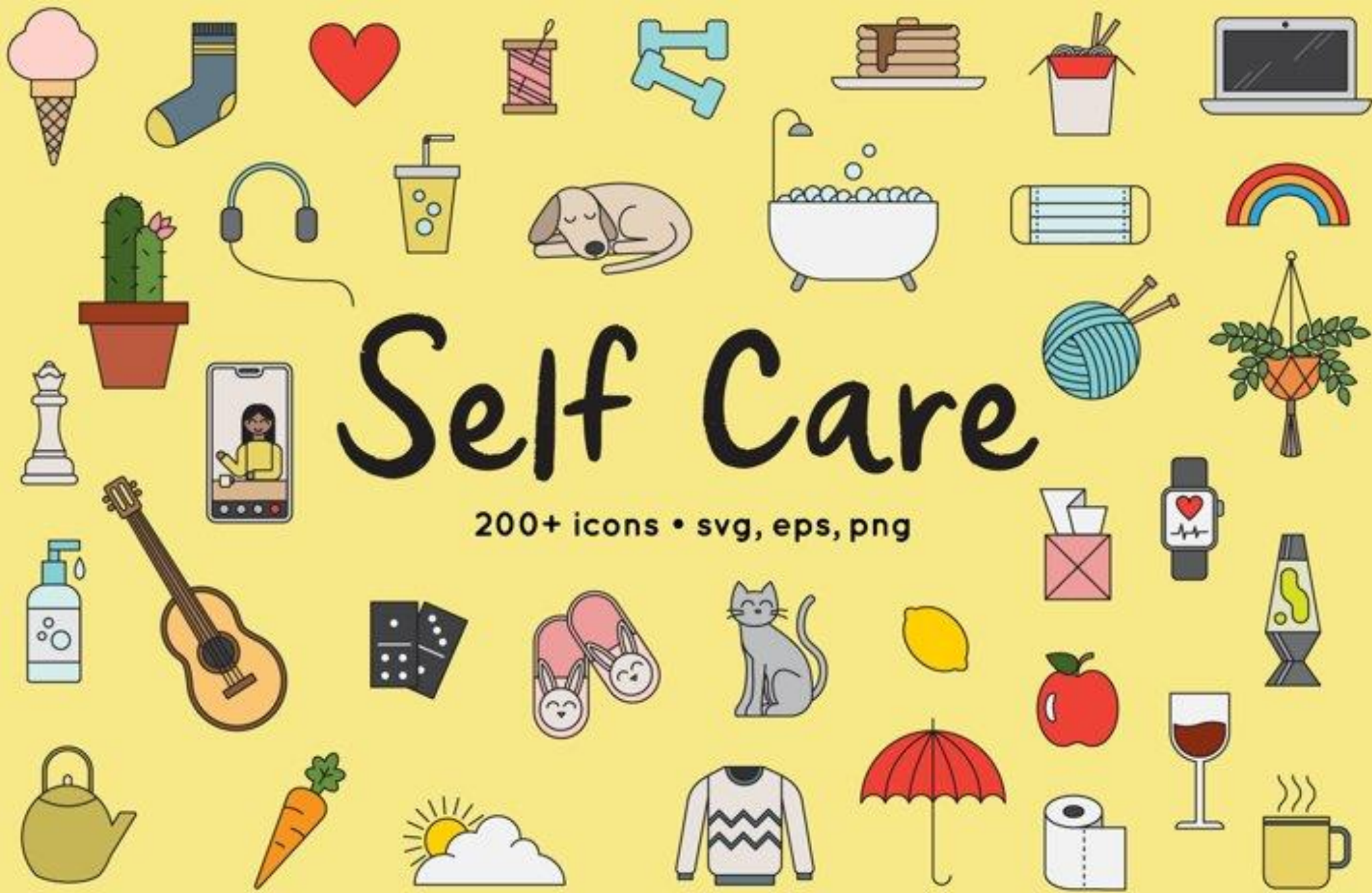
□ התמודדות עם סיפורים קשים -

• איך להגיב

• איך לשמור על עצמי

מי מטפל במטפל? \ כמה שיר

אִישׁ יוֹשֵׁב עַל כְּרִסָּא
וּלְפָנָיו מִתְחַלְפִים סְפוּרִים
וְהוּא זוֹכֵר,
עֵינָיו הִכְחָלוֹת מִקְנִיבוֹת,
פָּנָיו מְאֻדִּימוֹת בְּמִבּוּכָה (כְּשֶׁמִּתְאַיִם).
אִישׁ יוֹשֵׁב עַל כְּרִסָּא
וּלְפָנָיו אֲנָשִׁים מִתְחַלְפִים
כְּמוֹ שְׁעוֹן,
וְהוּא מִחְזִיק עוֹלָמוֹת
וְהוּא מִחְזִיק לֵב.
אִישׁ יוֹשֵׁב עַל כְּרִסָּא
וּבְסוּף יוֹם מְקַפֵּל אֶת לְבוֹ פְּנִימָה,
סוֹגֵר אֶת הַדָּלֶת
וְנִשְׁאַר לְבַד.



Self Care

200+ icons • svg, eps, png



מע"ש - משאבים, עשייה, שייכות



חוזרים לחיים

נפגעי טראומה על רקע לאומי



מיצוי זכויות, סיוע וטיפול

ביטוח לאומי: נהלים רלוונטיים

הכרה בנכות

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

הכרה כנפגע פעולות איבה

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

דורש נוכחות באירוע+נזק (אישורים רפואיים ונפשיים)

נפגע איבה בזמן עבודה – יכול לבחור גמלה

נוהל חרדה

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

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