

# חוסן במבחן:

התמודדות עם פינוי המוני במלחמת חרבות ברזל

ד"ר ענת אברהמי מרום, 2024 | שנה ל-7 באוקטובר

## מבוא

מלחמת "חרבות ברזל", שהחלה ב-7 באוקטובר 2023, שינתה באופן מהותי את חיי רבים מאזרחי מדינת ישראל, ובמיוחד את חייהם של המפונים מאזורי העימות בצפון ובדרום. תהליך הפינוי, על כל המורכבות והאתגרים שהוא מביא עימו, העלה שאלות מרכזיות בנוגע לחוסן האישי והקהילתי של המפונים. מאמר זה מתייחס לסוגיית החוסן בקרב מפונים מנקודות המבט של העבר, ההווה והעתיד, תוך התמקדות בלקחים שנלמדו ובצעדים שניתן לנקוט כדי לשפר את החוסן בקרב אוכלוסיות אלו בעתיד.

## חוסן

חוסן חברתי נתפס כיכולת של יחיד, קהילה או עם להתמודד בהצלחה עם אירוע קשה, להתאושש מתוצאותיו ולחזור לחיי היומיום בזמן קצר ככל האפשר (קמחי ואחרים, 2020). הגדרה אחרת מדגישה גם את היבט האדפטציה ורואה בחוסן חברתי כ"יכולתה של מערכת חברתית (פרט, משפחה, קהילה) להכיל, להגיב ולהתאים עצמה למצבים קיצוניים של משבר, לחזור לתפקוד מיטבי בזמן הקצר ביותר עם תום המצב המשברי, ולפתח יכולות הסתגלות למצבי משבר עתידיים" (מתחברים לחוסן בחירום, 2017).

חוסן קהילתי עוסק ביכולתה של קהילה להתמודד עם משברים או שיבושים העלולים להתרחש בקרבה. חוסן קהילתי כולל ממדים מוחשיים וחברתיים של מוכנות הקהילה למצב של מצוקה או אירוע לחץ וליכולות האדפטיביות שלה להתמודד עם מצבים אלה (Norris, Stevens, Pfefferbaum, Wyche, & Pfefferbaum, 2008). פלד וסנדר (2007, עמ' 5) מגדירים חוסן קהילתי כ"יכולת של הקהילה לנקוט פעולה מכוונת לשיפור היכולת האישית והקולקטיבית של תושביה ומוסדותיה להגיב ביעילות על שינוי ביטחוני, חברתי או כלכלי ולהשפיע על מהלכו ועל השלכותיו העתידיות על הקהילה". החוסן הקהילתי עוסק בכל הנוגע לתפיסת הפרט את קהילתו במובנים של רשתות חברתיות, הון חברתי, תמיכה חברתית, קשרים חברתיים ומחויבויות (Kaniasty & Norris, 2000), לצד מדדים של פיתוח והשקעה של משאבי הקהילה, כולל התמיכה הניתנת על ידי הקהילה לחברי הקהילה בעת משבר (Paton, & Gow, 2008 ; Norris et al., 2008). חוסן קהילתי נתפס כגורם בעל תרומה ניכרת להתמודדות של קהילה עם אסונות גדולים ומשברים ועם יכולתה להתמודד עם השלכותיהם (Wyche et al., 2011).

## העבר - לפני 7 באוקטובר 2023

עד ל-7 באוקטובר, נושא החוסן בקרב מפונים לא זכה לתשומת לב מספקת במסגרת התפיסה הביטחונית של ישראל. במהלך מלחמת לבנון השנייה, למרות ההפגזות הארטילריות הכבדות שהעורף הישראלי ספג, לא הופעלו תוכניות לפינוי תושבים. גם במצעים מאוחרים יותר, כמו "צוק איתן" ו"שומר החומות", נאלצו התושבים לעיתים להתפנות מבתיהם באופן עצמאי, ללא סיוע ממשלתי. התארגנויות אזרחיות ומקומיות ניסו לפצות על היעדרה של הממשלה, אך גם הן לא הצליחו לספק את התמיכה הנדרשת. בדו"חות מבקר המדינה, שפורסמו לאחר כל מבצע, עלתה הביקורת על היעדר תוכניות ממשלתיות מסודרות לפינוי וקליטת אוכלוסייה בעת חירום. נוכח הכשלים המערכתיים המתמשכים, הקמתה של רשות החירום

הלאומית (רח"ל) לפני כ-16 שנים הייתה צעד חשוב בכיוון הנכון. עם זאת, גם רח"ל נתקלה בקשיים במהלך העימותים האחרונים, וההמלצות לחיזוקה והכנתה למצבי חירום לא תמיד יושמו במלואן.

## ההווה - מצב החוסן כיום

בשיא המלחמה פונו כ-330 אלף תושבים מהדרום ומהצפון, וכיום, נכון לאוגוסט 2024, על פי נתוני רשות האוכלוסין, מפונים כ-68,500 תושבים מהצפון וכ-7,000 מיישובי הדרום (לאחר שכ-51,000 אלף תושבים קיבלו מענק שיבה או הצהירו על חזרה לביתם). הפינוי המסיבי של אוכלוסיות שלמות מעמיד במבחן את החוסן האישי והקהילתי של המפונים, תוך התמודדות עם אתגרים מתמשכים.

מאז תחילת המלחמה, אנו עדים לשיפור משמעותי בטיפול במפונים. ארגונים כמו הקואליציה הישראלית לטראומה ומרכזי החוסן פועלים באופן אינטנסיבי כדי להעניק תמיכה פסיכו-חברתית למפונים. הפעילות כוללת סדנאות התמודדות עם טראומה, טיפולים קבוצתיים, והכשרה מקצועית לצוותי שטח הפועלים עם המפונים במקומות שונים ברחבי הארץ. בנוסף, מתקיימות פעילויות מיוחדות להורים ולילדים, שמטרתן לשמר תחושת נורמליות ולספק מסגרת תומכת בתקופת המעבר הקשה.

על פי מחקר שנערך לאחרונה (קמחי, מרציאנו, אשל, קאים ועדיני, 2024) המפונים דיווחו על רמות נמוכות משמעותית של חוסן לאומי וקהילתי בהשוואה לאוכלוסייה הכללית בישראל. כמו כן, נמצאו אצלם רמות גבוהות יותר של תסמיני דחק ותחושות סכנה, לצד רמות נמוכות של תקווה ומורל. הממצאים מראים גם כי מפוני הדרום סובלים מתסמיני פוסט-טראומה חמורים יותר בהשוואה למפוני הצפון, אך מציגים מורל גבוה יותר.

הטראומה הממושכת, חוסר הוודאות לגבי העתיד ואובדן תחושת הביטחון האישי והקהילתי ממשיכים להכביד על המפונים. ההיעדרות הממושכת מהבתים, התחושה שאין פתרון בטוח הקרוב, וההתמודדות עם מצבים בלתי צפויים, כמו מעבר תכוף בין מקומות מגורים, מעמידים במבחן את יכולת העמידות והחוסן של המפונים. כל אלו מאתגרים את יכולתם להמשיך בתפקוד נורמטיבי, למרות הקשיים העצומים.

## העתיד - מה הלאה?

מבט לעתיד מדגיש את הצורך בהמשכיות ושימור הפעולות החשובות שכבר מתקיימות במהלך תקופת הפינוי הנוכחי, לצד פיתוח תוכניות ארוכות טווח לחיזוק החוסן של המפונים גם לאחר חזרתם לבתיהם. תהליכים אלו מחייבים גישה מותאמת אישית, המשלבת בין תמיכה פסיכו-חברתית, כלכלית וחינוכית, תוך התחשבות בפיזור הגאוגרפי של המפונים והאתגרים שהם עומדים בפניהם.

## שלב ראשון: המשך התמיכה במפונים בזמן הפינוי

### 1. המשך חיזוק מרכזי חוסן קהילתיים

מרכזי החוסן הקהילתיים מהווים כיום עוגן מרכזי בהתמודדות עם מצבי חירום, ולכן יש להמשיך ולתמוך בפעילותם השוטפת. יש להבטיח שמרכזים אלו ימשיכו לספק שירותים פסיכו-חברתיים נרחבים, ושהם יגיעו לכל מקום בו שוהים המפונים, בין אם באמצעות מרכזים ניידים או אזוריים. תמיכה זו צריכה להמשיך ולכלול ייעוץ פסיכולוגי, סדנאות קבוצתיות, ושירותי בריאות נפשיים המותאמים אישית לצרכים של כל מפונה.

## 2. המשך הבטחת הרצף החינוכי

מערכת החינוך ממשיכה לשמש כעוגן חיוני בשגרת החיים של הילדים המפונים. חשוב להמשיך ולהבטיח שילדים אלו ימשיכו לקבל חינוך איכותי, בין אם במסגרת בתי ספר מקומיים, מסגרות חינוך זמניות או חינוך מרחוק. יש להמשיך ולהכשיר מורים ומדריכים חינוכיים לעבודה עם תלמידים המתמודדים עם טראומה ואי-ודאות, כדי להבטיח שהם יזכו לתמיכה המתאימה.

## 3. המשך התמיכה הכלכלית ומניעת פגיעה כלכלית

יש להמשיך ולספק תמיכה כלכלית משמעותית למפונים, כדי למנוע הידרדרות כלכלית נוספת. התוכניות הכלכליות הקיימות צריכות להמשיך ולספק מענקי סיוע, פיצוי על אובדן הכנסות, והבטחת תנאי מחיה נאותים למפונים, תוך התחשבות בצרכים הייחודיים של כל קהילה.

## שלב שני: שיקום ותמיכה לאחר החזרה הביתה

### 1. חיזוק תחושת השייכות והקהילתיות

עם חזרת המפונים לבתיהם, יש לשים דגש על חידוש תחושת השייכות לקהילה המקורית. יש לעודד פעילויות קהילתיות, מפגשים חברתיים, ותמיכה הדדית, כדי לחזק את הקשרים החברתיים שנפגעו עקב הפיזור הגאוגרפי בזמן הפינוי. חשוב גם לשקם מוסדות קהילתיים שנפגעו ולהחזירם לפעולה במהירות האפשרית, כדי להבטיח חזרה לשגרה במהירות האפשרית.

### 2. שיקום מערכת החינוך המקומית

מערכת החינוך צריכה להיות משוקמת בצורה מיידית עם חזרת התושבים. יש לוודא שהילדים שחוזרים לבתיהם יוכלו להמשיך את לימודיהם ללא הפרעות נוספות, ולהבטיח שהתלמידים יקבלו תמיכה נפשית וחברתית במסגרת בית הספר. בנוסף, יש להעניק הכשרה לצוותים החינוכיים שיטפלו בילדים שחוו טראומה, כדי לוודא שהם מקבלים את הכלים הנדרשים לחזרה חלקה ללימודים.

### 3. תמיכה פסיכולוגית מתמשכת

לאחר החזרה לבתיהם, חשוב להמשיך ולספק תמיכה פסיכולוגית למפונים. תוכניות טיפוליות לטווח ארוך צריכות לכלול טיפולים אישיים וקבוצתיים, וכן פעילויות קהילתיות שמטרתן לשמר תחושת נורמליות ולחזק את החוסן הנפשי. מומלץ גם לקיים מעקב שוטף אחרי מצבם הנפשי של המפונים, כדי לזהות בעיות פוטנציאליות בשלב מוקדם ולהתערב בהתאם.

### 4. תמיכה כלכלית ושיקום תשתיות

השיקום הכלכלי הוא קריטי לחזרתם לשגרה של המפונים. יש להבטיח שיקום מהיר של מקומות עבודה, תשתיות, ועסקים קטנים שנפגעו במהלך הפינוי. כמו כן, יש לפתח תוכניות שיקום ארוכות טווח שתתמוכנה בשיקום מלא של קהילות שלמות, תוך מתן דגש על פיתוח כלכלי וחברתי כאחד.

### 5. המלצות יישומיות לקובעי מדיניות

פיתוח תוכניות פינוי מותאמות קהילה: יש לפתח תוכניות פינוי מותאמות לכל קהילה, תוך התחשבות במאפיינים הייחודיים שלה ובצרכים הספציפיים של התושבים.

הקמת מערך מעקב ארוך טווח: מומלץ להקים מערך מעקב ובקרה שיבחן את מצבם של המפונים לאורך זמן, הן במהלך הפינוי והן לאחר חזרתם לבתיהם, ויוודא שהתמיכה הנדרשת ניתנת במלואה.

תקצוב ייעודי לשיקום וחיזוק הקהילות: יש להבטיח תקצוב ייעודי לשיקום תשתיות, מוסדות חינוך, ומוסדות קהילתיים שנפגעו, ולתת עדיפות להחזרת הקהילות לתפקוד מלא ככל האפשר.

יישום המלצות אלו יוכל לסייע לחיזוק החוסן של המפונים במהלך ולאחר הפינוי, ולשפר את יכולתם להתמודד עם משברים עתידיים.

### רשימת מקורות:

קמחי ש', מרציאנו ה', אשל י', קאים א', עדיני ב' (2024). **השוואות רמות החוסן ומדדי התמודדות בין האוכלוסייה המפונה והאוכלוסייה הכללית בישראל במהלך מלחמת "חרבות ברזל"** (דוח מחקר). [https://med.tau.ac.il/sites/medicine.tau.ac.il/files/media\\_server/all-units/GABI/report%2030.03.24.pdf](https://med.tau.ac.il/sites/medicine.tau.ac.il/files/media_server/all-units/GABI/report%2030.03.24.pdf)

קמחי, ש., מרציאנו, ה., אשל, י., עדיני, ב. (2020). **חוסן בימי קורונה**. המכללה האקדמית תל-חי ואוני' ת"א. **מתחברים לחוסן בחירום, מודל שיתוף פעולה בינמגזרי**. (2017). השולחן העגול במשרד ראש הממשלה בשיתוף רשות החירום הלאומית במשרד הבטחון.

פלא, ד., סנדה, א. (2007). **מרכז חוסן קהילתי**, השירות לעבודה קהילתית משרד הרווחה והשירותים החברתיים.

Kaniasty, K., & Norris, F. (2000). Help-seeking comfort and receiving social support: The role of ethnicity and context of need. *American Journal of Community Psychology*, 28, 545-582.

Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American journal of community psychology*, 41(1-2), 127-150.

Paton, D., & Gow, k. (2008). Rising from the ashes: Empowering the Phoenix. In: k. Gow & D. Paton (Eds.), *The phoenix of natural disasters: Community resilience*. (pp. 1-9). Nova Science Pub Incorporated.

Wyche, K. F., Pfefferbaum, R. L., Pfefferbaum, B., Norris, F. H., Wisnieski, D., & Younger, H. (2011). Exploring community resilience in workforce communities of first responders serving Katrina survivors. *American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 18-30.

**ד"ר ענת אברהמי מרום**, היא חוקרת מנוסה בניהול מחקרים חברתיים יישומיים, המתמחה בבחינת מודלים לבניית חברה משותפת ובחקר סוגיית החוסן בחברה הישראלית. היא מובילה מחקרים עבור ארגונים שונים, ביניהם מכון הרטמן, הקואליציה הישראלית לטראומה ושתיל, במטרה לבחון את יישום התכניות החברתיות והשגת המטרות הרצויות. בנוסף, ד"ר מרום עומדת בראש יחידת מחקר והערכה במרכז גבעת חביבה ומשמשת כמרצה במרכז האקדמי רופין.

