

פרק שלישי:

תמיכה ומעורבות חברתית במעגלי שייכות

כתיבה ועריכה: מינה פנצר, חנה שדמי

מעגלי התמיכה החברתיים שיש לו לאדם מקבלים משמעות חיונית וקריטית ביותר במצבי חירום ואסון.

מעגלי התמיכה החברתיים עונים הן על צרכים מְדִיִּים ובעיות קיומיות והן על צרכים רגשיים באמצעות התחלקות ואמפתיה. תמיכה חברתית מחזקת בקרב הפרטים בקהילה/בארגון את תחושת הזהות שקדמה לאירועים, ועונה על הצורך בשייכות.

קיומם של מעגלי תמיכה מאפשרים למתמודדים להיתמך ולתמוך בעת ובעונה אחת.

יש מקום להעלות את הסוגיות הבאות בשיח ובעשייה עם צוותי סיוע וחינוך, עם הורים ותלמידים:

מיפוי מקורות של סיוע ותמיכה

במעגלים השונים חשוב למפות את מקורות הסיוע והתמיכה כדי להגביר את תחושת הלכידות הקהילתית ואת הידיעה כי יש קול ויש עונה, וכי אף אחד אינו לבד.

לשם כך חשוב ליצור עם המתמודדים מיפוי ממשי של מקורות סיוע העומדים לרשותם. עצם יצירת ה"מפה" ורשימת ה"כתובות" מגבירה את תחושת הביטחון והשייכות.

1. דמויות במשפחה התומכות ומגבירות את יכולת ההתמודדות עם המצב. מה בקשר אתן מעצים אותנו?
2. שינויים בתפקידים המסורתיים של בני המשפחה בעקבות האירועים. תפיסה חדשה של הזהות האישית לאור ההתנסות בתפקידים אלה.
3. חברים היכולים להיות מקור תמיכה. מה עושה את החבר/ה המסוים/ת למקור תמיכה מתאים ואת האחר/ת – למתאים/ה פחות?
4. זיכרונות מן העבר של תמיכה בחברים. מה עשו יחסי הסיוע לקשר החברי? (באיזו מידה התחזק הקשר או אולי לא?)
5. מקורות סיוע מאורגנים במערכת החינוך ובקהילה – אילו מהם מוכרים מן העבר ואילו הוקמו כעת בעקבות האירועים?
6. על מי אני סומך/ת ומי סומך/ת עליי? משמעותה של ערבות הדדית בימים אלה...

נתינה וקבלה

נתינה וקבלה של תמיכה לסוגיה הם מצבים שיש לעבד אותם. יש לברר את משמעות מצב החירום על מצבים אלה.

לעתים הנתינה מתקשרת ליכולות ולתכונות מיוחדות ואולי אף נדירות ולכן יהיו שיאמרו כי לא כל אחד יכול להיות תומך. ייתכן כי בירור סוגיית הקבלה תגלה לנו כי היא קשורה בתפיסה שקבלת סיוע מצביעה על חולשה וכי יש להכחיש את החולשה. טעויות אלה מצויות בעיקר בקרב מתבגרים.

1. מה דרוש לאנשים כדי שיוכלו להיות תומכים ומסייעים? איזה סוג של תקשורת תומכת? (מושגים כמו: הזדהות, אמפטיה, הכלה, קבלה...יסייעו בבירור)
2. מדוע קשה לאנשים לקבל סיוע? מדוע הם מהססים לפנות לסיוע? (כישורים הדרושים למסתייע.)
3. כיצד יכולים המסייעים להקל על הפונים המהססים?
4. חוויות של הסתייעות מן העבר. באיזו מידה הן מקדמות כעת את יכולת הפנייה לסיוע או את היכולת לסייע?
5. סיוע של עמיתים מול סיוע של אנשי מקצוע. העדפות של המתמודדים.

לקיחת אחריות - "ראש גדול"

לקיחת אחריות – "ראש גדול" וגילויים של יכולת מנהיגות הן תופעות המוכרות ממצבי חירום ומלחמות קודמים וזאת גם בקהילות שבהן הלכידות החברתית לא הייתה גבוהה לפני האירועים.

יש חשיבות רבה בהעצמת המתמודדים לכיוון של עשייה קהילתית, לקיחת אחריות והובלה.

1. מה משמעות הדבר עבורכם כאשר מדובר במצוקה של קהילה ולא של פרטים אלה או אחרים? כיצד משפיעה עובדה זו על אופן ההתמודדות שלכם?
2. "צרת רבים" – האומנם חצי נחמה? אם כן, במה? כיצד "מתנחמים ברבים"?
3. בעת מצבי חירום או אסון אנו מחפשים דמויות שתראינה לנו את הדרך להמשיך. מה יש בכל אחד מכם שיאפשר לכם לתרום למען הקהילה בעמדה של הובלה?
4. את מי אתם יכולים להוביל/להנהיג? מה יהיו היעדים שלכם שאותם תרצו להשיג?
5. על מי אתם יכולים לקחת אחריות? על אילו תחומים אתם יכולים לקחת אחריות?
6. העלו בדעתכם מנהיגים ידועים בהווה ובעבר. כיצד הם היו מתייחסים לשאלות הנ"ל.

רמזים להפעלות אפשריות:

- יצירת מפה קונקרטית של מעגלי תמיכה חברתית, ושל מעגלים שבהם המתמודדים מסייעים לאחרים.
- תכנון פעילות קהילתית/ארגונית שתעצים את תחושת המשמעות בקרב המתמודדים ותתרום לקהילה.
- תכנון ערוץ טלוויזיה קהילתית/ אתר אינטרנט שיענו על צורכי הקהילה.
- תכנון פרסומים הקוראים/משכנעים את הציבור לתרום לקהילה בתחומים מסוימים.
- הדמיה של פנייה המציעה למנהיגות הקהילה לשלב את בני הנוער בפעילויות של שיקום, סיוע, ארגון ילדים ונוער וכו'.