

ישראלים בחו"ל בזמן לחימה "חרבות ברזל"

מאפיינים ייחודיים ודרכי התמודדות

רקע

עד כה, בימים שעברו מאז פרצה המלחמה, ישראלים רבים בחו"ל נדרשו להתמודד עם סוגיות שונות, ביניהן, איתור טיסות חזרה לארץ לאור ביטולי הטיסות של חברות זרות, עם קבלת המידע מהארץ על מתקפת הטרור יש מי שנדרש להתמודד עם תגובות חרדה ופחד ללא יכולת להיתמך ולהסתייע בקרובים ומשפחה, קבלת הודעות טלפוניות אודות יקירים וקרובים שנרצחו במתקפת הטרור או נהרגו במלחמה, התמודדות עם הצפה רגשית ומצוקות נפשיות לאור המצב בארץ ועוד.

לאור ההתמודדות היומיומית כישראלים השוהים בחו"ל בזמן הלחימה, יחד עם הפוסטים והתגובות שעולות ברשתות החברתיות בקבוצות היעודיות לישראלים בחו"ל, ניתן להבחין במאפיינים ייחודיים לאוכלוסיה זו ובצורך גדול שעולה מתוך ההתמודדות הייחודית. מסמך זה גובש בניסיון לתת לתחושות אלו שם ומענה.

ב-7 באוקטובר, יום שבת בבוקר, החמאס, פלש מהים, האויר והיבשה ופרץ בטבח המוני באזרחי ישראל. אלפי מחבלים מארגון הטרור פלשו ליישובים ישראלים בעוטף עזה, במקביל לירי טילים על שטח ישראל כולה. מאז החלה מתקפת הטרור, נורו לעבר ישראל אלפי טילים, אלפי מחבלים חדרו לשטח, אלפי בני אדם נרצחו ואלפים נפצעו, ומאות אנשים, ביניהם ילדים, נשים, גברים וקשישים, נחטפו אל רצועת עזה. כתגובה לטבח האכזרי, מדינת ישראל הגיבה במלחמה שקיבלה את השם "חרבות ברזל" והיא מהקשות שידעה מדינת ישראל מאז הקמתה.

גם בתקופה זו, ישראלים רבים נמצאים ברחבי העולם, מסיבות שונות:

- ישראלים אשר טיילו בחו"ל בזמן פרוץ המלחמה ובעקבות המלחמה בחרו להאריך את שהותם במדינת התיירות ולדחות את חזרתם לארץ.
- ישראלים ש"ברחו" לחו"ל בעקבות המלחמה, בניסיון למצוא מפלט שקט לאחר שחוו את תופת הזוועות.
- שהות בחו"ל במסגרת תיירות מרפא- טיפולים רפואיים.
- שהות זמנית בחו"ל במסגרת עסקים/ כנסים/ אקדמיה/ ארגונים בינלאומיים ועוד.
- דיפלומטים ושליחים ישראלים ובני משפחותיהם.
- ישראלים שהיגרו לחו"ל ומתגוררים במדינות רבות ברחבי העולם נדרשים להתמודדות מורכבת אל מול מצב הלחימה בישראל.

4:20 בבוקר

לא נרדמתת

מי ערה ואיפה אתן בעולם ואיך אתן?

ישראלים בחו"ל בעת לחימה בארץ - מאפיינים ייחודיים

תחושת הקלה

תחושת ההקלה של הימצאות במקום בטוח, או מניעת החשיפה של הילדים למצב הבטחוני בארץ, **מוסיפה גם היא לתחושות האשמה** הקשות. והתנועה על הרצף בין תחושת הקלה לאשמה היא יומיומית. מה גם שלעיתים היא מתגלה ככוזבת, לאור גילוי אנטישמיות והיעדר תחושת הביטחון גם בחו"ל.

חוסר אונים

בדומה להרבה מהישראלים בארץ שאינם לוקחים חלק בלחימה או בכוחות התמיכה והסיוע לנפגעים ולמשפחות השכולות, הישראלים בחו"ל חווים תחושות קשות של חוסר אונים. בשונה מהישראלים בארץ, הם גם נמצאים פיזית רחוק מאוד מכל ההתרחשויות ואין ביכולתם אפילו לתרום ולסייע במקדי הסיוע האזרחיים הרבים שהוקמו ברחבי הארץ והבסיסים הצבאיים.

אחד מאבני הבסיס בטיפול ומניעת טראומות היא עשייה אקטיבית, על מנת שלא לחוש חוסר אונים וחוסר קומפוטנטיות במצבי סכנה.

שמירה על אקטיביות ותחושת מסוגלות לתרום, אפילו במעט, למאמץ המלחמתי/האזרחי/הסיוע והתמיכה עשויה להשפיע רבות על ההתמודדות הנפשית עם המצב המשברי מעורר החרדה. הצפייה בעשייה הרבה של יוזמות התמיכה והסיוע האזרחיים בארץ ללא יכולת להצטרף ולתרום למאמץ, רק מגבירה את תחושת חוסר האונים, ויחד עם תחושות האשמה הקשות מתרחשת פגיעה בחוסנו הנפשי של האדם.

תחושת אשמה

רבים מהישראלים המתגוררים בחו"ל מרגישים אשמה על כך שהם רחוקים ונמצאים במקום בטוח (יחסית), בעוד חבריהם ומשפחותיהם נאלצים להתמודד עם התופת והזוועות בארץ. תחושת האשמה עלולה גם ללוות את מי שהיה בישראל בעת מתקפת הטרור והחליטו "לברוח" למקום רחוק, אחר, כדי למצוא שקט, זמני או ארוך טווח, וכעת שווה בחו"ל.

"כותבת באנונימיות מהבושה - חזרנו מטיול בחו"ל היישר אל התופת. אני בחרדות כבר כמה ימים וחוויתי התקף חרדה שלא חוויתי מעולם אחרי ששמעתי שחבר טוב נרצח במסיבה הארורה. בעלי הציע שנטוס מפה כדי לנתק אותי קצת מהטלוויזיה ולברוח מהאזעקות שתופסות אותנו בבית לא מוגן... אני לא יודעת איך להגיד למשפחה שרק לפני שניה חזרתי מטיול, שאני עכשיו יוצאת "לטיול", בטח לא לאחי שבמילואים.. הנפש שלי חייבת לצאת מפה..."

דיסוננס

בין שתי גזרות חיים

הדיסוננס הקשה והבוטה המתקיים במציאות החיים בה בישראל מתבצע טבח ומלחמה קשה אל מול מציאות החיים בחו"ל של שגרת חיים "נורמאלית" בה יש פסטיבלים, חגים מקומיים זרים, פעילות שוטפת של בתי קפה, מסעדות ומוסדות חינוך - רק **מגביר את תחושות האשמה** ומקשה על התפקודים היומיומיים בשגרה. כל פעולה קטנה עלולה להיחוות כמעין בגידה אל מול מה שהחברים והמשפחות בארץ עוברות. במקביל, הילדים הישראליים שלומדים במסגרות בינלאומיות ממשיכים את הפעילות השגרתית במוסדות החינוך מה שמגביר את תחושת הדיסוננס הקשה עבור ההורים הנדרשים לנהל את חייהם בין שתי גזרות חיים כל כך שונות האחת מהשניה.

אני במקום בטוח והלב עולה בלהבות. אנחנו ברילוקיישן, בטוחים בגוף. והנפש שלי מרוסקת

ישראלים בחו"ל בעת לחימה בארץ - מאפיינים ייחודיים

קבלת בשורות מרות בטלפון על חות יקירים

קבלת בשורה מרה על מות אדם קרוב הינה אירוע קשה שמלווה בהתמודדות מורכבת. לרוב אירוע כזה מביא איתו תמיכה מצד בני משפחה וחברים ומעטפת של סיוע ותמיכה. ישראלים המקבלים הודעות אלו בזמן שהותם בחו"ל מקבלים את ההודעה באמצעי תקשורת, ללא תקשורת פנים אל פנים, ולרוב חסרי מערכות תמיכה שילוו אותם בסמיכות לקבלת ההודעה. יש מי שנבצר ממנו להיות נוכח בהלוויית יקיריהם ונדרש לצפות בה מרחוק, ללא תמיכה משפחתית.

חוסר אמפתיה מצד הסביבה הזרה

לרוב אנשים שחיים כל חייהם לא בישראל, מתקשים מאוד להבין את המצב. הם לא מבינים את חומרתו, לעיתים משווים את האירוע לסכסוכים מדיניים אחרים ומבצעים רציונליזציה ללחימה. חומרת הזוועות והטבח לעיתים לא מסוקרת בתקשורת הזרה באופן כזה שניתן להבין את המציאות הנוכחית, ולרוב התמונות והסיפורים מצונזרים או נעדרים מהסיקור כך שתחושת הניתוק מהתוכן אינה נפרצת. בעקבות כך הישראלים ששוהים בחו"ל, נדרשים להתמודד עם תחושה שאף אחד סביבם במקומות העבודה ומסגרות החינוך לא באמת מבין את המשבר האקוטי הנוכחי והתגובות המתקבלות מהסביבה תואמת לחוסר ההבנה - התגובות לרוב לא מספיק אמפתיות, מאוד לקוניות ולעיתים אפילו מעוררות כעס ואכזבה.

דה לגיטימציה וביקורת

ישראלים אשר מתגוררים פרק זמן ארוך בחו"ל, מתמודדים עם ביקורת ולגיטימציה פחותה לתחושות של שותפות גורל. לעיתים מואשמים בבריחה מהתמודדות והגנה על המולדת, ולעיתים מתקיימת דה-לגיטימציה לתחושותיהם, שכן הם בחרו שלא לגור בישראל ו"לנטוש" את הספינה. לצד התחושות הקשות שמתעוררות בעקבות המלחמה הם צריכים להתמודד עם ביקורת שמופנית כלפיהם שאינם נמצאים בארץ בעת הזאת.

תחושת סכנה לביטחון האישי

יש שעזבו לחו"ל עם פרוץ המלחמה בבקשה למצוא מקום בטוח ורחוק מהתופת. אך מהעדויות ברשתות החברתיות נראה כי ההתמקמות במדינה רחוקה לא מספקת את תחושת הביטחון לה ייחלו ויחד עם סימפטומים פוסט אירוע טראומטי הם חשים בסכנה וחוששים לביטחונם האישי כיוון שחשים שאינם מסוגלים לסמוך על איש בסביבתם הזרה. כל אדם נחשד כ"שונא ישראל" וכבעל פוטנציאל לפגוע בהם. מלבד תחושות אלו המעבר לארץ זרה במסגרת הבריחה מביא איתו קשיים נוספים של התמקמות, התמצאות, צורך בשפה זרה, קשיים אלו מתגברים אף יותר כאשר מדובר במשפחות עם ילדים.

גם מי שחי בחו"ל עוד לפני פרוץ המלחמה, בעיתות לחימה בארץ חש בהתגברות קריאות אנטישמיות וחששות לביטחוני האישי כישראלי שחי במדינה זרה. לרוב מדינות העולם אינן תומכות בפעולות צבאיות של ישראל, ולמרות התמיכה הרבה יחסית המתקבלת עכשיו בעקבות הלחימה הנוכחית, עדיין נשמעים קולות תמיכה רבים בחמאס בקרב מדינות רבות.

מתקיימות עצרות תמיכה בפלסטין ובחמאס, מרכזי יהדות ומוסדות ישראלים ויהודיים נמצאים בכוננות גבוהה ונדרש דריכות רבה מכל ישראלי שחי בחו"ל, בייחוד בתקופה כזו.

ישראלים בחו"ל בעת לחימה בארץ - מאפיינים ייחודיים

יבון ללא הכרה

ישראלים רבים מעידים כי הם מתהלכים ברחובות מוכי אבל ואובדן, ומעידים על סימפטומים שכיחים למצבים אלו כמו אובדן תיאבון/תיאבון מוגבר, קשיי שינה, תחושות של חוסר טעם בפעולות יומיומיות, בכי תכוף ללא טריגר מיידי, תחושת עצבות גדולה לאורך שעות היום, קושי לתפקד בפעולות יומיומיות, תחושות אשמה של מי שלא נותן יד במאמץ המלחמתי/ האזרחי הגדול שמתרחש כעת בארץ. מנגד, הסביבה הזרה בארץ השהות מתקשה להבין את ההתנהגות האבלה לנוכח המצב בארץ, שכן "אתה לא שם עכשיו", ותחושות האבל והאובדן אינן זוכות להכרה בקרב הקהילה הזרה.

גילויי אנטישמיות ואיומים

ישראלים השוהים בחו"ל בשגרה, ובמיוחד בעיתות מלחמה, נדרשים להתמודד עם אנטישמיות מסוגים שונים ברחבי העולם: המלחמה זו בדומה לאירועים משבריים אחרים, פותחת פתח להתפרצויות אלימות ותקריות אנטישמיות מסוגים שונים. ברשתות החברתיות ישנם ביטויי תמיכה ושמחה על הזוועות ותיאוריות קונספירציה עם האשמות כלפי מדינת ישראל. מערכת הניטור מצביעה על עלייה דרמטית בהיקפי השיח האנטישמי במרחב המקוון על רקע המלחמה. ביום הראשון של המלחמה, ה-7 באוקטובר, זהו 31,700 פוסטים אנטישמיים, המייצגים עלייה של 530% בהשוואה ליום שקדם למלחמה (מנתוני משרד החוץ). מעבר לכך, שגרירויות ישראל בעולם מקבלות הודעות וטלפונים בעלי תוכן מאיים, היה ניסיון חדירה אליהם אל השגרירות הישראלית בירדן, יש נציגויות ישראליות שפונות ממקום מושבן בגלל רמת האיום הגבוהה הנשקפת לשליחים הידיפולומטים ושליח ישראל בבייג'ין אף הותקף ונדרש לטיפול רפואי.

"אף אחד בעבודה לא שאל אותי כלום ובסוף היום לא עמדתי בזה והוצאתי הודעה שהמשפחה שלי בינתיים בסדר אבל אני לא בסדר... קיבלתי תשובה מאוד אמריקאית "תודה רבה על האימייל הזה!"



צולם ב-19 באוקטובר בהפגנה שהתקיימה מול שגרירות ישראל בסיאול, דרום קוריאה. בשלט: "BRING BACK HITLER THE ULTIMATE PROBLRM SOLVER"

ישראלים בחו"ל בעת לחימה בארץ- דרכי התמודדות

**ההמלצות מבוססות בחלקן על לקחי ביניים שנאספו מהשטח והופצו במדיה החברתית, ביניהן גם מסמכם של ד"ר תמר לביא, יעל שחר, ד"ר מזל מנחם, ד"ר רועי אלוני, פרופ' רחל דקל "אובדן עמום טראומטי- שבויים ונעדרים אזרחיים. מסמך ראשוני לעת חירום".

טראומה וגיאוגרפיה

חשוב לזכור ולהבין- טראומה חוצה גבולות גיאוגרפיים. המרחק הגיאוגרפי מהארץ לא מבטל את תחושות שותפות הגורל ואת היות הישראלים בחו"ל חלק מהעם היהודי ו/או מדינת ישראל. **טראומה** היא מצב נפשי או התנהגותי הנובע מחוויה הגורמת מצוקה נפשית קשה.

לא כל אירוע קשה הוא אירוע טראומתי במובן המקצועי של המילה. אירוע הוא טראומתי כאשר האדם חווה שילוב של תחושת איום מיידית על השלמות הפיזית ו/או הנפשית של עצמו או של זולתו, הצפה של תחושות חוסר אונים או פחד. נוסף על כך, השפעתו של האירוע הטרומטי מועצמת כאשר אין אנו מוכנים אליו. לפי הגדרה זו האירוע הטרומטי אינו חייב לקרות דווקא לי- גם אם אנחנו צופים בהתרחשות קשה או אפילו רק שומעים עליה אנו יכולים להיות מוצפים בתחושות של פחד וחוסר אונים. חוויה כזו עשויה להיות טראומטית עבורנו. (עמותת נט"ל).

טראומה מתמשכת- טראומה מתמשכת מתייחס למצב עכשווי בו האיום הינו חלק מהותי מהמציאות הממשית הסובבת את האדם או את הקבוצה. במציאות שלנו היום, הטרומה והתגובות הנפשיות לה, אינן ממוקמות ובזיכרון של האדם וקשה לדבר במונחים של "מקום בטוח" או "מרחב בטוח" (כמו "עכשיו אתה בטוח"). האבחנה בין הפתולוגי לנורמטיבי הופכת למורכבת כיוון שתגובות נפשיות רבות ובכללן גם הימנעויות ודריכות יתר, עשויות להתקבל כהתנהגויות מסתגלות למצב משתנה.

מציאות טראומתית חשופת

מציאות טראומתית מתמשכת מאופיינת בשרשרת אירועים קשים אשר מאיימים לא רק על האדם היחיד לבדו, אלא על קהילה שלמה ולעיתים אף יותר מכך. המשמעות העיקרית הינה, שהפרט מאבד ברגע אחד הן את המשאבים הפנימיים והאישיים שלו והן את אלו הסביבתיים, הקהילתיים.

המעבר בין המרחב הטרומטי אל המציאות היומיומית, בייחוד כאשר הדיסוננס ביניהם כל כך גדול, הוא מאוד קשה. לעיתים אנחנו זקוקים לזמן ומקום בטוח לשהות בו עם התחושות הקשות והרגשות שמתעוררים נוכח המצב לכן יש לייצר מעגלי תמיכה של כאלו שיכולים לאפשר שיתוף, לצד עידוד ותמיכה במעבר אל המציאות היומיומית.

ישראלים בחו"ל בעת לחימה בארץ - דרכי התמודדות

****ההמלצות מבוססות בחלקן על לקחי ביניים שנאספו מהשטח והופצו במדיה החברתית, ביניהן גם מסמכם של ד"ר תמר לביא, יעל שחר, ד"ר מזל מנחם, ד"ר רועי אלוני, פרופ' רחל דקל "אובדן עמום טראומטי - שבויים ונעדרים אזרחיים. מסמך ראשוני לעת חירום".**

טיפול פרטני או קבוצתי

זה הזמן לדעת לבקש ולקבל עזרה, ובעת הזאת המון מטפלות ומטפלים מספקים את שירותיהם און-ליין גם למי שיושב בחו"ל. הטיפול הפרטני או הקבוצתי עשוי לסייע באמצעות:

הגברת תחושת שליטה - מידע פסיכו-חינוכי בתחומי הטרואומה, אובדן ואבל. מתן מידע על ההשלכות הנפשיות והתגובות הצפויות. הדרכות על מסירת מידע לילדים במשפחה ו/או התמודדות עם אובדן במשפחה, ועוד.

תיגו ושיום תחושות ורגשות - מייצר הרחקה מהאירוע ומפעיל את המערכות הקוגניטיביות שפעילותן מצטמצמת במצבי דחק.

הגברת מודעות סומטוסנסורית - להגביר את המודעות לגוף ולתגובותיו, לזמנים ספציפיים ולגירויים המעוררים את התגובות הללו, עשוי לאפשר לאדם להפעיל טכניקות רגיעה תוך צמצום עצמת התגובה.

חיבור רגשות לתחושות - כאבים גופניים מעידים לעיתים על חוויה רגשית ותודעתית. הבנת הקשר והסיבתיות עשויה לצמצם את החששות והדאגות.

קישור בין תגובות לאירוע החיצוני - ייחוס תגובותינו לאירוע הקשה וקישור בין התגובות לאירוע, מייצר נירמול לתגובות ומאשש אותן עבורנו. "אלו תגובות נורמליות למצב לא נורמאלי" - כך נפחית את תחושת האחריות שיש לנו על התגובות שלנו ובכך גם את תחושות האשמה והבושה בגינן.

מעגלי תמיכה בקהילה

בכוחן לספק הבנה, אמפתיה, הפגת תחושת הבדידות, ותחושת אוניברסליות האופיינית לקבוצת השווים. מתן תיקוף ולגיטימציה לתחושות האבל והאובדן.

כדי שנוכל גם אנחנו לתמוך באחרים בקהילה, עלינו לדאוג גם לעצמנו. עשו עוד ממה שעושה לכם טוב בימים אלה (ספורט, אומנות, קפה עם חברה, אפייה וכד').

כל ביטוי של כבי, כעס, פחד ואפשרות לתת מילים למה שאין לו מילים הוא קריטי. ככה נבטיח שהטרואומה לא נשארת בפנים והיא נעה החוצה.

הבניית סדר יום לצד מקום בטוח להחזקת הדיסוננס

נסו לייצר שגרה יציבה ועקבית ככל הניתן, למרות הקושי הרגשי והאשמה שטמונה בדיסוננס בין השגרה בחו"ל למציאות בארץ. יחד עם זאת, שמירה על מרחב בטוח בתוך השגרה לשיתוף, שיום והמשגה, וקבלת תמיכה ואמפטיה מאחרים.

ישראלים בחו"ל בעת לחימה בארץ- דרכי התמודדות

****ההמלצות מבוססות בחלקן על לקחי ביניים שנאספו מהשטח והופצו במדיה החברתית, ביניהן גם מסמכם של ד"ר תמר לביא, יעל שחר, ד"ר מזל מנחם, ד"ר רועי אלוני, פרופ' רחל דקל "אובדן עמום טראומטי- שבויים ונעדרים אזרחיים. מסמך ראשוני לעת חירום".**

מתן תוקף לתחושות האשמה והמשה מחודשת

הפחיתו את חושות הכעס העצמי ואת ההלקאות העצמיות על הבחירה לא לגור בארץ, או על כך שאיני יכול להיות שם עכשיו ולסייע מקרוב. אנחנו טעונים ודרכים עכשיו יותר מהרגיל כך שאנחנו מועדים להצפה רגשית. השתדלו להפחית שיפוטיות וביקורת ולהגביר **חמלה עצמית**. אתם עושים הכי טוב שאתם יכולים מרחוק. גם לשמור על שגרה עבור המשפחה שלכם, או לתמוך בחבר קהילה זה המון בימים אלו. אל תמעיטו בפעולות קטנות שעשויות להיות משמעותיות לכם ולאחרים סביבכם.

הפחתת תחושת חוסר אונים

למצוא כקהילה ו/או כפרטים, את הדרכים להרגיש משמעותי לאחרים ו/או למדינה גם ולמרות המרחק (שותפות ביוזמות אזרחיות של גיוס תרומות, תמיכה מרחוק בבני משפחה וחברים, לקחת חלק פעיל במאמץ ההסברה בחו"ל ועוד).

****צריכת תקשורת וחדשות באופן אינטנסיבי אינה מגבירה את תחושת השליטה אלא רק מייצרת תחושת שליטה כוזבת. ככל שנצרך יותר תכנים בעצימות גבוהה יותר רק נגביר את תחושת חוסר האונים והכאב ולא את תחושת השליטה. נסו למנן את המידע שאתם צורכים בכמותו ובתדירותו.**

שמירה על בטחון אישי

שמרו על ערנות למתרחש סביבכם ולצד השמירה על שגרת יום, נסו שלא להיות צפויים יתר על המידה ולהימנע מהתכנסות במקומות המזוהים עם הקהילה היהודית ו/או ישראלים, בייחוד אם לא קיימת אבטחה במקום. הזירה המדינית והבינלאומית מתוחה מאוד, יותר מהרגיל, וקיימות קריאות עידוד בקבוצות שונות למחאות או פעולות נקם. אלו קולות מוכרים לנו ועלינו להמשיך לנהל את חיינו לצידם בערנות מוגברת. שוחחו עם שירותי האבטחה בבתי הספר של ילדכם והדגישו את הערנות הנדרשת- לא כולם מצליחים להבין את חומרת המצב. אם יש מקומות שאתם נוהגים לפקוד בשגרה באופן קבוע כמו מסעדה ספציפית, בית קפה ליד מקום העבודה או שוק מקומי, הימנעו מלפקוד אותם באותם הימים והשעות הקבועים שלכם ונסו לשנות שגרה זו המתקיימת במרחב הציבורי.



שלט שהונף במפגן תמיכה בישראל, סיאול, דרום קוריאה.