

חוסן קהילתי - תובנות מהעולם



מחקרים על התמודדות קהילות במצבי אסון
מעידים כי שימוש בפרקטיקה של העצמה
קהילתית תורם להצלחת שיקום הקהילות
הנפגעות

(Bishnu, Okazaki 2005, Victoria 2003 ,Couto 1989)

חוסן קהילתי- תובנות מהעולם



אחת מנקודות הכשל של ארגוני סיוע נעוצה
בהמעטה בהערכת יכולת ההתארגנות
העצמית של האוכלוסייה הנפגעת
(Pettersen 1999)

חוסן קהילתי- תובנות מהעולם



בהתמודדות עם מצבי אסון במחוז וויקטוריה
באוסטרליה היוו הקהילות את העוגן המרכזי
לפעילות סיוע והתגברות.
שיתוף אנשי הקהילה וטיפול יכולתם לשתף
פעולה עם גורמי ממשל וסיוע היו מפתח
להצלחה.

(Buckle 2000)

חוסן קהילתי- תובנות מהעולם



מחקר מצא, כי הרשתות החברתיות
בקהילה היו הגורם המשפיע ביותר על
התנהגות האוכלוסייה בעת סופת קטרינה,
ניו אורלינס.

(Hurlbert ,2005)

מה שעשה את ההבדל (של השפעת אסון
בין שכונות\ בין קהילות) היה רמה גבוהה
של הון חברתי ביחס לאחרות.

(Aldrich ,2012).

חוסן קהילתי- תובנות מהעולם

הרכיב הקהילתי נמצא כרכיב קריטי
ביכולת ההתמודדות והשיקום לאורך זמן.
(בן יוסף, 2010)



חוסן קהילתי- תובנות מהעולם



”בשתי הקהילות, למרות השוני התרבותי והסוציו-אקונומי הרב, נמצא כי בכל שליבי תהליך ההתמודדות עם האסון שיחקה הקהילה את התפקיד החשוב ביותר בין כל בעלי העניין האחרים.”
(Nakagawa and Shaw 2004)

חוסן קהילתי- תובנות מהעולם



- רציפות והתאמה - היכולת להתמודד בסביבה מוכרת
- התארגנות - לסיוע מייד, לקיום שגרת חרום, התאוששות/שיקום
- תמיכה - רשת בטחון, תמיכה רגשית
- מידע - על מה שקורה ומה שנדרש, כאן ועכשיו
- משמעות ותקווה, ערכים ונורמות, -מה 'הסיפור שלנו', מי 'הגיבורים שלנו'?
- מנהיגות במרחב המייד

(להד, 2018)

חוסן קהילתי- תובנות מהעולם



”האויב הכי גדול שלנו זה אנחנו בעצמנו, זה לא הווירוסים. מה שיכול להפוך את המגיפה הזאת לקטסטרופה עולמית זה אם היא תגביר את היריבות וחוסר שיתוף הפעולה בין בני האדם בעולם.
לעומת זאת, אם נצליח לשתף פעולה ביעילות, האנושות יכולה לצלוח את המגיפה הזאת עם 'מכה קלה בכנף'”
(יובל נוח הררי, 2022)

חוסן אישי- תובנות מהעולם



חשיפה מתמשכת של אנשי
מקצועות טיפול מדיסציפלינות שונות
לכאב ולסבל אנושי גם ללא חשיפה
ישירה לאירוע הטראומטי
יכולה להוביל לתופעה של
טראומטיזציה משנית, המכונה בשם
Compassion fatigue

(Figley, 2013)

חוסן אישי- תובנות מהעולם

מחקרים שונים מצאו, שאוכלוסיות הנמצאות בהתמודדות עם נסיבות חיים אישיות וחברתיות מכבידות בצורה מתמשכת, עשויות להיות פגיעות יותר לאירועים טראומטיים שונים. תופעת הפוסט-טראומה עשויה להיות

שכיחה יותר

בקרב קבוצות מיעוטים

(leich, Gelkopf, Melamed, Solomon, 2006)



חוסן אישי- תובנות מהעולם



ניתן להעריך שמשפחות במצבי סיכון,
הנמצאות באופן מתמשך תחת קשיים
ושחיקת משאבים (מוחשים ופסיכולוגיים),
עלולות

לחוות ביתר קושי את האירוע הטראומטי.
(להד ודורון, 2011)

חוסן אישי- תובנות מהעולם

במשפחה שפועלת כמערכת אקולוגית יש קשר בין איכות התפקוד של הפרט (הורים, ילדים) לכל חברה. כאשר יכולת ההתמודדות של ההורים נפגעת בעת אירועי דחק, עלולה להיות לכך השפעה גם על התמודדות הילדים, זאת מאחר שיכולת התמודדותם נשענת במידה רבה על המודל ההורי ועל המידה שבה הם זוכים ממנו לתמיכה מספקת מול אירועי חיים קשים.
(אסתר כהן, 2002)



חוסן אישי- תובנות מהעולם



”העברה בין-דורית”. התופעה מוכרת היטב
בקרוב

משפחות של ניצולי שואה, שבהן לחוויה
הטראומטית יש השפעה על יצירת
סימפטומים מעין אלו גם אצל דור הילדים,
שלא

עבר בעצמו את החוויה הקשה.
(יהודית בר-חי, מושיק זיגל ותמר לביא,
היחידה הקהילתית, נט”ל , 2009)

חוסן אישי- תובנות מהעולם



נמצא כי קיימים 4 סגנונות התמודדות:
סגנון ממוקד בעיה
סגנון ממוקד בחיפוש תמיכה
סגנון ממוקד ברגש
סגנון ממוקד בהכחשה או הימנעות

(Lzarus, and Folkman 1984)

חוסן אישי- תובנות מהעולם



”בעזרת חוסן, ילדים ינצחו את הטראומה;
ללא חוסן, הטראומה תנצח. משברים
שילדים חווים במשפחתם ובקהילתם
יכולים להכריע אותם. מעבר לסיפוק
צרכים בסיסיים כמו מזון ומקלט, ילדים
זקוקים לאהבה, לאמון, לתקווה ולתחושת
עצמאות. הם זקוקים לאהבה ולביטחון וכך
נבנה מערכת האמונה שלהם בעולם. אלו
רכיבי החוסן.”

(Grotberg, 1995)

חוסן אישי- תובנות מהעולם



הכרת התופעות, הבנתן ולימוד דרכי
התמודדות עמן עשויה לתרום ליכולתו
של הפרט להתמודד ביעילות רבה
יותר עם המצב הטראומטי
(Shpigelman and ,Mor-Versan,
2005)