

## קיט כלים לליווי מידע טראומה - מעסיקים -

בעת הקשה הזו, לאחר אירועי ה-7 באוקטובר ועם הימשכות המלחמה, עובדים רבים שבים למקום עבודתם לאחר היעדרות שנבעה מהמצב (תושבי העוטף ששרדו ו/או נפגעו באופן ישיר מאירועי השבת השחורה, אנשים שאיבדו את ביתם ו/או את הבטחון לחיות בביתם, משרתי מילואים, נפגעי פעולות הטרור והמלחמה, תושבי הצפון שפונו מבתיים בשל התחממות הגזרה ועוד). חלקם נעדרו תקופה ממושכת והתנתקו ממש מסביבת העבודה, העמיתים והמשימות. אחרים שמרו על קשר אך באופן לא רציף-ודעת כולם הייתה מוסחת.

חזרה לשגרה מהווה הזדמנות להתחבר מחדש למעגלים השונים (משפחה, חברים, קלוגות לעבודה, משימות ועשייה) ולייצר תפקוד ומשמעות מתוכה.

יחד עם זאת, בחזרה לשגרה לאחר תקופת היעדרות, עלולים לצוץ רגשות שונים שהאירוע הטראומטי מעורר.

חזרה לעבודה עשויה להיות כרוכה גם במפגש עם נושאים בירוקרטיים (כמו משכורות, דיווח היעדרות וכדומה), שהעיסוק בהם מהווה חסם פסיכולוגי, העשוי להחוות כמפחיד ומעורר חוסר אונים גם בשגרה, לא כל שכן לאחר אירוע טראומטי.

המפגש עם עובדי הארגון (מנהלים, עמיתים וחברים) עיתים יהיה גם המפגש הראשון שבו אדם מדבר על דברים שחווה וראה. מפגש זה עלול לטמון בחובו משמעויות והשפעות על האדם שחווה אירוע טראומטי.

**הכלים בעמוד הבא מקנים בסיס ראשוני להתנהלות מותאמת טראומה בעת מפגש עם אדם שחווה אירוע טראומטי.**

# קיט כלים לליווי מידע טראומה

## - מעסיקים

### מענים לפי מבנה פגישה

מומלץ ליזום פגישה מסודרת עם העובד/ת על מנת להבין למה זקוק/ה ולתאם ציפיות

#### 1 לפני הפגישה:

- תיאום הפגישה - ביצירת הקשר הראשוני (טרם החזרה לעבודה) מומלץ לשלוח הודעה לברור הזמן המתאים לשיחה (לאפשר בחירה לגבי מתי ואיפה יתקיים המפגש). בדיקה כזו נותנת תחושת שליטה ומעורבת לעובד/ת עם השיבה לחיי שגרה.
- צרו פגישה שתאפשר אווירה מכילה, מאפשרת ובטוחה ככל הניתן. בחרו מקום שמסדר את כל אלה. קחו בחשבון כי יהיו עובדים שיבקשו להיפגש מחוץ למשרד - מומלץ לאפשר זאת.



#### 2 במהלך הפגישה:

- הוקירו את היכולת לחזור לשגרה ולעבודה והביעו הכרת תודה על התרומה והעשייה בתקופת המלחמה.
- בררו אם קיים מצב הדורש התייחסות מיוחדת שלכם כמעסיקים ("אני מניח שעובדים עליך ימים לא פשוטים. האם יש משהו שחשוב לך לומר לפני שנתחיל?", "האם יש משהו שיגרום לך להרגיש יותר בטוח/ה או נינוח/ה בשיחה?")
- סייעו במתן מידע מרבי אודות הזכויות, האמצעים להשגתן, לוחות הזמנים הצפויים, בהירות אודות התהליך.
- אם יש ציפיות ספציפיות מהעובד/ת מבחינת לוחות זמנים או תעדוף, דאגו לסמן אותן ולהסביר לעובד/ת מדוע הנוכחות נדרשת ונחוצה בהן.
- גלו רגישות לסימנים של מצוקה (פנים מודאגות, נשימה כבדה, חיוורון, אי-שקט).
- שאלו שאלות קוגניטיביות ("באילו דברים לא הספקת לטפל ואת/ה צריך זמן? על מה חשוב לך לעבוד? איך אפשר לעזור לך עכשיו?")
- אם העובד/ת משתף/ת בדברים שמציפים מדי ולא יאפשרו לכם המשך שיחה, הזכירו את מטרת הפגישה (חזרה לשגרת העבודה) ומקדו את העובד/ת ("אני שומע/ת שעברת חוויות קשות מאוד, במה אוכל לעזור לך עכשיו כאן בשיחה?").



#### 3 סיום הפגישה:

- רמות גבוהות של חרדה או מצוקה עלולות להוביל חוסר ריכוז או תחושת בלבול. לכן חשוב לסכם לעובד/ת בצורה ברורה ורגועה את עיקרי השיחה.
- במידת הנדרש - שלחו מייל מסכם לפגישה עם עיקרי הנושאים שעלו (למשל - כמות שעות העבודה ביום, עדכון שכר והטבות וכו'), מהו ההמשך לתהליך ומהם לוחות הזמנים.
- בדקו כל העת האם יש לעובד/ת שאלות שנשארו פתוחות.
- אם אתם מזהים סימני מצוקה, או שהעובד/ת שיתפ/ה בכאלה באופן ישיר - בדקו האם מעוניינ/ת בעזרה מקצועית ("אני חוזר/ת לדברים ששיתפת אותי, האם שיתפת איש מקצוע שמסייע לך בעת הזאת?")



# קיט כלים לליווי מיודע טראומה - מעסיקים -

## לאחר הפגישה:

- הזמינו את העובד/ת לקיים פגישה נוספת.
- במידת הצורך – עדכנו את הגורמים המקצועיים הרלוונטיים בארגון לגבי עיקרי ההסכמות (מש"א, מנהל ישיר, מחלקת שכר) – רצף מענים ייתן לעובד/ת תחושה של טיפול ודאגה.
- בדקו מה שלומו/ה של העובד/ת בתדירות גבוהה (כל יום יומיים) – היו רגישים לפידיבק שתקבלו מהעובד/ת. קצב החזרה לשגרה שונה מאדם לאדם.
- טפלו בעצמכם! במידה ואתם כמטפלים חווים קושי נוכח החשיפה, אל תהססו לפנות לגורמי תמיכה רלוונטיים.



## דגשים חשובים לאורך הפגישה:



**נסו להימנע** עד כמה שאפשר מכניסה לפרטי האירוע ולצפייה בסרטונים יחד עם העובד/ת, כדי לשמור עליו/ה ועליכם מטרומה חוזרת



**שאלו** את העובד/ת באופן ברור האם רוצה לשתף במשהו שעבר עליו/ה בתקופה האחרונה בצורה שתאפשר בחירה



**אל תצללו** ישר למשימות פתוחות, עדכונים ודדליינים



**קחו בחשבון** כי מפגש מחודש עם שגרת עבודה, נהלים, ארגון ונציגיו עלול לעורר אי-נוחות ואולי אף כעס, תנו לזה מקום במידה, תוך התייחסות למענה הנוכחי



**דברו** בצורה ברורה ומכבדת