

בית הספר
לעבודה סוציאלית
ע"ש לואיס וגבי וייספלד
הפקולטה למדעי החברה
אוניברסיטת בר-אילן



חוסן קהילתי בעת הזו

ד"ר שלומית וייס דגן
בית הספר לעבודה סוציאלית
אוניברסיטת בר-אילן

מהו חוסן (Resilience)?

▶ **חוסן** הוא מושג שהושאל מעולם הפיזיקה וההנדסה והוא מתאר את יכולתו של חומר לחזור למצבו הקודם לאחר שפעלו עליו כוחות שונים.

▶ **חוסן** הוא יכולת או תהליך של הסתגלות ולא יציבות (בשונה מעמידות Hardiness).





מהו חוסן (Resilience)?

- ▶ ג'ורג' בוננו - מהמפתחים המרכזיים של המושג והמחקר של חוסן.
- ▶ תרם בהבנה של הרעיון שחוסן היא תגובה שכיחה וטבעית לאובדן או לטראומה.
- ▶ לפי תפיסתו, תגובת החוסן היא תגובה טבעית ולכן קשה ללמד אותה ברמה הפרטנית, זו תכונה.

שלוש גישות להבנת החוסן:

חוסן כשינוי
(reconfiguration)

התנגדות
(resistance)

התאוששות
(recovery)

שלוש גישות להבנת החוסן:

1. התאוששות (recovery): אירועי הדחק פוגם ברמת התפקוד הנורמטיבית והחוסן מבטא יכולת לחזור לתפקוד הקודם עם חלוף האירוע הטראומטי. זהו תהליך של הומאוסטזיס, חזרה לאיזון.
2. התנגדות (resistance): חוקרים הרואים בחוסן יכולת התנגדות להשפעת האירוע הטראומטי. לפי גישה זו, חוסן מבטא תפקוד נפשי גבוה לפני האירוע, במהלכו ואחריו (Bonnano, 2004). המשכיות בתפקוד לנוכח האירוע.
3. חוסן כשינוי: (reconfiguration), חוסן מאפשר התמודדות ויכולת לצאת מחוזק ובעל יכולת תפקודית גבוהה מזו שקדמה לאירוע.

צמיחה מטרומה



רנה מגריט 1967

(1) שינוי בתפיסת העצמי

(2) שינוי ביחסים בין אישיים

(3) שינוי בפילוסופיית חיים

חוסן קהילתי

חוסן קהילתי הוגדר כיכולת של קהילה לעמוד בפני אובדן או להתאושש מנזק. זהו סך המאמצים של הקהילה, סך המאמצים והפעילויות הקולקטיביות של חבריה לחזור לשגרה (גם אם חדשה) ולתפקד ביעילות לאחר אסון.

ההתמודדות של הקהילה משקפת חוסן אם היא גמישה, מתאימה עצמה לנסיבות אלה ומאפשרת להמשיך לפעול ביעילות לנוכח מצב משבר או לחץ.

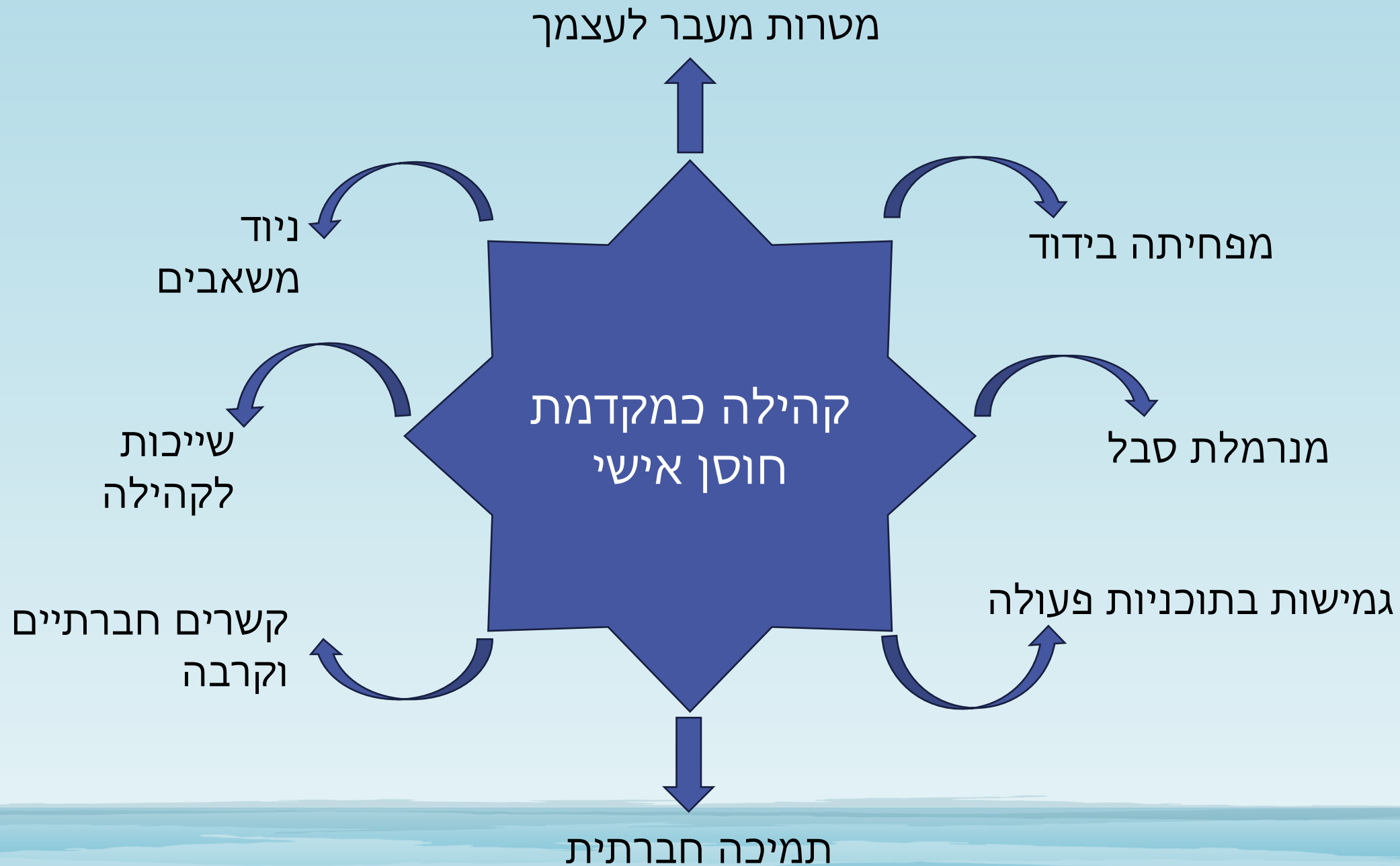


חוסן קהילתי

"כשאני משקמת את העיר, אני מרגישה שאני משקמת את עצמי"

קסנדרה אנדרוז, תושבת ניו אורלינס, לאחר הוריקן קתרינה

(דוקטורנטת ההלם/נעמי קליין)



חוסן קהילתי בזמן דחק מושפע ממספר דברים:

משמעות
ערכית לאיום
או לדחק

הפיכת משבר
לאתגר

מסוגלות
קהילתית

זהות קהילתית

נחישות
והתמדה

סיבולת
לקשיים

מצב
סוציאקונומי

השתתפות
בפעילות
קהילתית

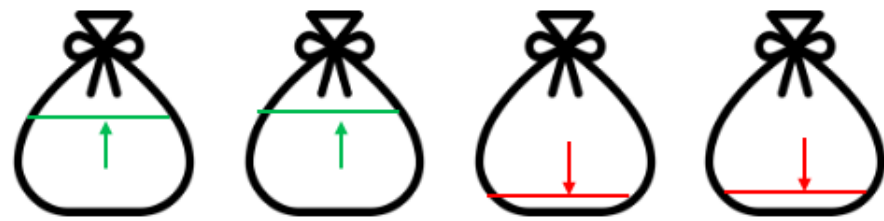
תיאוריית שימור המשאבים ברמת הקהילה

תיאוריית שימור המשאבים היא תיאוריה מרכזית בתחום הטראומה והחוסן.

אירועי אסון מאיימים על משאבים כמו בית, משאבים אישיים (אופטימיות, ביטחון, מסוגלות עצמית), משאבים חברתיים (תמיכה, סולידיות, חברות) ומשאבי אנרגיה (זמן וכסף).

תאוריית שימור משאבים

חירום



מבנה ארגוני

הון אנושי

נדל"ן

כסף

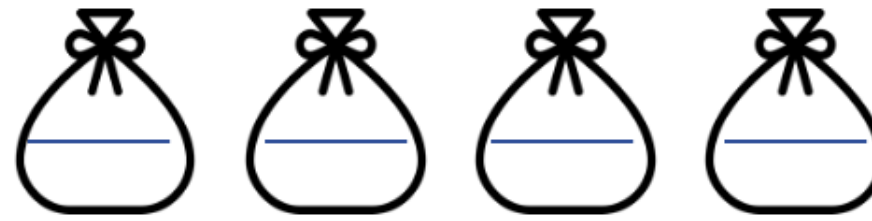


קשרים לגורמי כח

קשרי אנוש

משמעותיות

שגרה



מבנה ארגוני

הון אנושי

נדל"ן

כסף



קשרים לגורמי כח

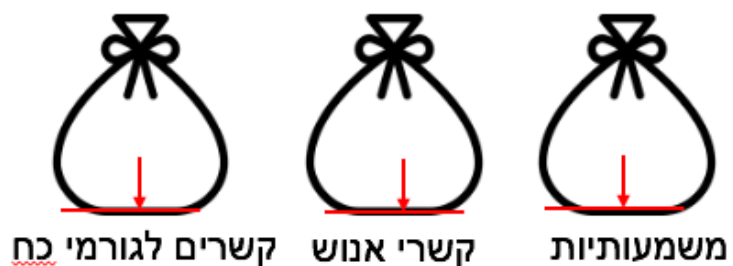
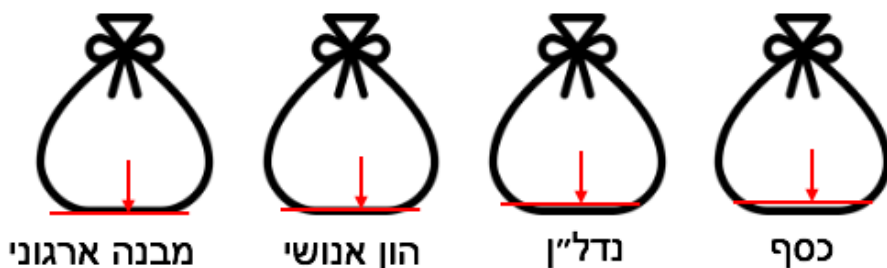
קשרי אנוש

משמעותיות

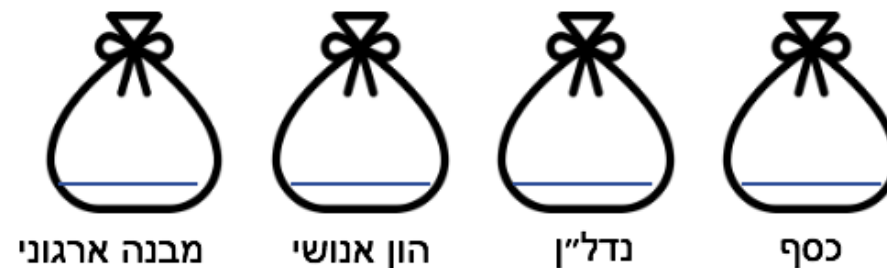
קהילה בעלת חוסן ומשאבים בשגרה, תוכל לנייד משאבים בחירום כדי לשמור על חוסן

תאוריית שימור משאבים

חירום



שגרה



לקהילה מחוסרת משאבים בשגרה, יהיה עוד יותר קשה לשמור על חוסן בחירום

הסיוע והתרומות הכלכליות גם תורמות לחוסן האישי והקהילתי

- חשוב לחשוב איך משמרים את המשאבים האישיים, החומריים, החברתיים והקהילתיים של ניצולי האסון.
- במחקרים נמצא שמשתתפים שדיווחו יותר על קשיים כלכליים אחרי אסון, דיווחו גם על יותר סימפטומים של PTSD. כלומר, מחסור במשאבים חומריים מגביר פגיעות ל-PTSD.
- תמיכה חברתית נמצאה כמגנה וכמתנת את הקשר בין קושי כלכלי לבין תגובת PTSD.





שלב התמודדות עם אסון

השלב האקוטי ►

שלב השיקום ►

שלב ההתפתחות ►

התערבויות בתחום הטראומה והחוסן בקהילה

Hobfoll, S. et al., (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70 (4), 283-315.

- התערבויות ברמה הקהילתית הרבה פעמים יעילות יותר מהתערבויות פרטניות לאחר מצבים של טראומה קולקטיבית. יש בעיות רבות שחווים אותן באופן קולקטיבי מאות ואלפי אנשים ואפשר לעזור להרבה אנשים בבת אחת להתמודד.

- מכיוון שאירועי האסון הם הטרוגניים, אין קווים מנחים ספציפיים להתערבות. ההתערבות צריכה להיות גמישה ומותאמת לנסיבות הספציפיות.



5 עקרונות להתערבות לאחר אסון בטווח הקצר עד הבינוני

1. תחושת ביטחון ובטיחות (safety)
2. הרגעה
3. תחושת יעילות עצמית (Self-efficacy) וקהילתית
4. תחושת חיבור לאחר (connectedness)
5. להטעין בתקווה

Hobfoll, S. et al., (2007)

תחושת ביטחון ובטיחות (safety):



הרגעה:



תחושת יעילות עצמית (Self-efficacy) וקהילתית:



יעילות עצמית והקהילתית

- אנשים במצבי טראומה קולקטיבית מודעים לפעמים למשמעות הקולקטיבית של האסון ושהם עלולים לטבוע או לשחות ביחד... חשוב ליזום פעילויות קבוצתיות-קהילתיות שיכולות לחזק את תחושת היעילות הקהילתית.
- כדי להגביר יעילות זלצמן ועמיתיו (2006) קבעו שאנשים צריכים להרגיש שיש להם את המיומנויות והיכולות להתגבר על האיום ולפתור בעצמם את הבעיות שלהם. זה קשור באמונה של אדם בעצמו, במנהיגיו ובקהילה שלו. **לכן חשוב להשתמש בידע ובכח האדם הקיים בתוך הקהילה עצמה.** למשל, אחת מההתערבויות המוצלחות לאחר הצונאמי באסיה הייתה לבנות מחדש את סירות הדייג שאפשרו לדייגים לחזור לעבודתם.

תחושת חיבור לאחר (connectedness)- לאחר הטראומה



להטעין בתקווה:



"אל נא תעקור נטוע,
אל תשכח את התקווה
השיבני ואשובה
אל הארץ הטובה..."

(נעמי שמר)

חוסן קהילתי

-
- לפי נוריס ועמיתיו (Norris et al., 2008), חוסן קהילתי נוצר מארבעה משאבים שמגדירים ומעצבים את רמת החוסן הקהילתי והיכולת של הקהילה לחזור לאיזון אחרי טראומה חמורה:
 1. התפתחות כלכלית
 2. הון חברתי
 3. מידע ותקשורת
 4. יכולת קהילתית, קומפטנטיות

- **1. התפתחות כלכלית:**

- הקשר בין משאבים כלכליים ובריאות לאחר אסון הוא הכי מוכח במחקר על קהילות וחברות לאחר אסונות. משאבים כלכליים עלולים לבלום דחק מאסון.
- אסונות גורמים למצוקה פסיכולוגית רבה יותר כאשר הם מתרחשים במדינות מתפתחות, או בקרב קהילות מוחלשות כלכלית.
- קהילות עניות לא רק בסיכון גדול יותר למוות ונזקים חמורים יותר, אלא הם גם בד"כ פחות ניידים ופחות יש להם לאן ללכת לאחר האסון.

2. הון חברתי:

הרעיון הבסיסי של הון חברתי הוא שאנשים משקיעים משאבים ברשתות חברתיות כדי להרוויח בחזרה. מקבץ המשאבים החברתיים הקשורים לרשתות חברתיות, כמו: קשרים ארגוניים אפקטיביים, תמיכה חברתית, יכולת השפעה חברתית.

שלושת הממדים הפסיכו-חברתיים שמודגשים במיוחד במישור ההון חברתי:

- 1. תחושת שייכות לקהילה: עד כמה יש לי אמון ושייכות לאחרים בקבוצתי או במקום מגוריי. עד כמה חולקים באופן הדדי אותם דאגות וערכים. בשייכות גבוהה לקהילה, יש עיסוק רב בנושאים קהילתיים, עזרה הדדית, תחושת חיבור, סיפוק צרכים. אסונות משפיעים על תחושת השייכות לקהילה.
- 2. התקשרות למקום: קרוב לתחושת שייכות, מדובר בקשר רגשי לשכונה/ עיר/ מקום מגורים. התקשרות למקום קשורה להגדרה העצמית שלי (Brown and Perkins 1992). עקירה אחרי אסון יכול ליצור מצוקה, כך נמצא לאחר הוריקן קתרינה (וגוש קטיף). כלומר התקשרות למקום יכולה במצבים מסויימים לפגוע בחוסן ולא תרום לו.
- 3. השתתפות (participation) תושבים: המעורבות של חברי קהילה בארגונים פורמליים בקהילה, בתי כנסת, בתי ספר, סיירות הורים, קבוצות לעזרה עצמית.

3. מידע ותקשורת:

כולל מיומנויות תקשורת, היכולת לסמוך על מקורות מידע, תקשורת אחראית, תקשורת שמחזירה נרטיב של משמעות ותקווה.

4. כשירות קהילתית:

- יכולת קולקטיבית לפתרון בעיות, לקבלת החלטות, הנובעים מהאפקטיביות הקהילתית והעצמה שלה.

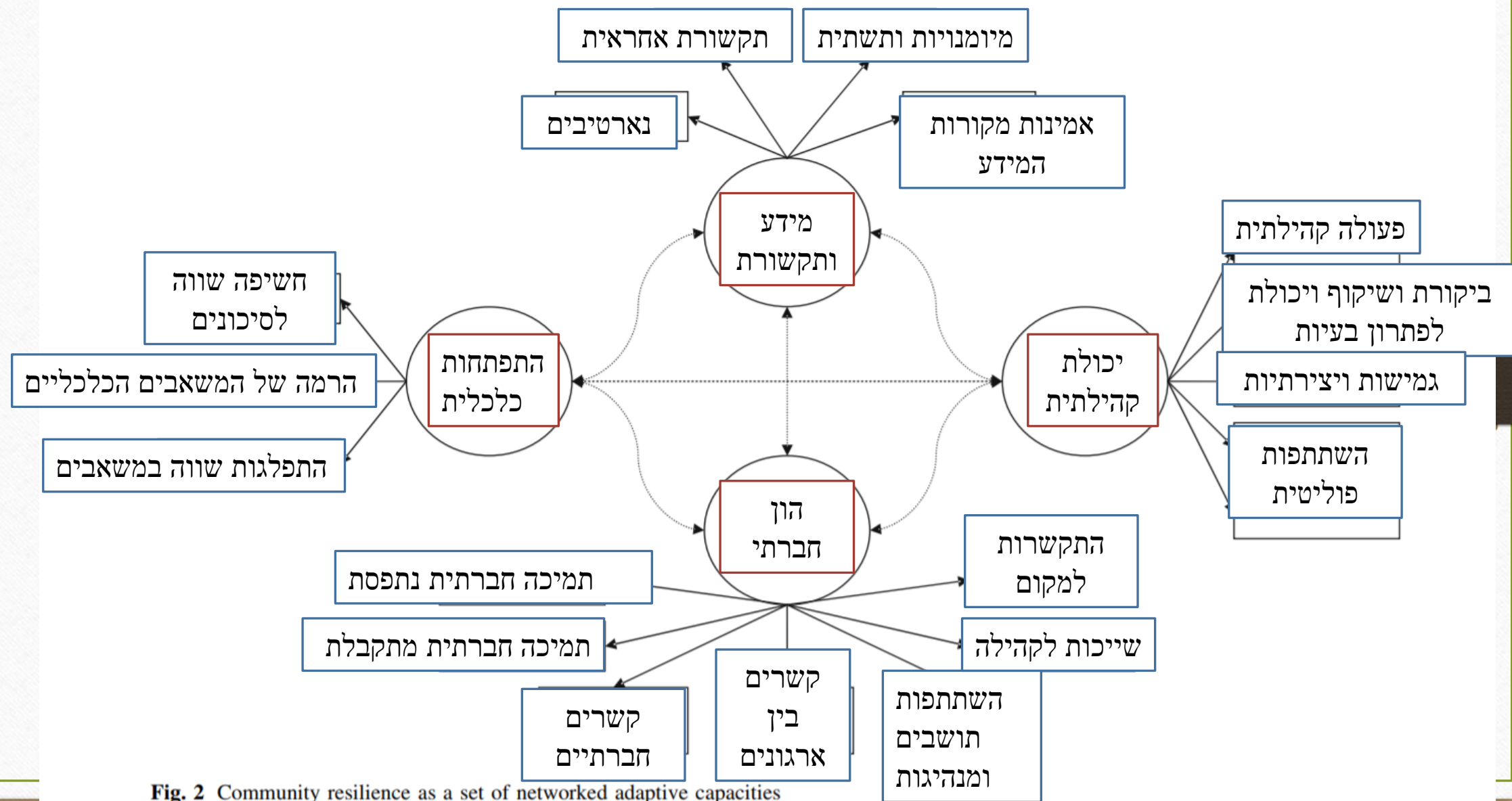


Fig. 2 Community resilience as a set of networked adaptive capacities

• כיצד

• להעלות

• את החוסן

• הקהילתי?

5 המלצות במאמר של נוריס ועמיתיו:

- 1. פיתוח משאבים כלכליים, להפחית גורמי סיכון ולזהות היכן יש פגיעות חברתית הכי גבוהה, לחזק שכונות עוני, שיהיו בטוחים יותר.
- 2. כדי לפתח נגישות להון החברתי, חשוב שחברי הקהילה המקומית יתגייסו בכל שלבי תהליך השיקום וההקלה.
- 3. לפתח קשרים בין ארגונים קיימים, זה משפר את יכולת התגובה המהירה בזמן אסון ועזרה מתמשכת ותמיכה לאחר האסון.
- 4. התערבויות שמגנות ומעצימות תמיכות חברתיות טבעיות לאחר האסון.
- 5. חשוב שקהילות יתכננו, אבל חשוב גם שיתכננו לא לתכנן.. כלומר חשוב לתרגל גמישות, לדעת לסמוך על מקורות מידע אמינים וכלי תקשורת שמתפקדים במצבים לא מוכרים. חוסר וודאות היא דבר בטוח. **Uncertainty is almost certain**

-
- טראומה קשורה לתחושת חוסר אונים, התערבויות צריכות להדגיש העצמה, כוחות, לנייד יכולות וכוחות של הקהילה (תיאוריית שימור המשאבים, פיצוי), לעזור לקהילה להיות עצמאית עם יעילות עצמית. (Harvey 1996)
 - זה קריטי להשתמש במשאבים בקהילה בתכנית התגובה וההתמודדות עם הטראומה. ארגונים בקהילה ורשתות חברתיות שהיו קיימים לפני הם המפתח להעברה מהירה של תמיכה במצבי חירום לניצולים.

ועוד המלצות..

- התערבויות סביב תמיכה חברתית הן הכי אפקטיביות כאשר הן בונות מיומנויות חברתיות ועזרה הדדית. (Hogan et al. 2002) באופן אידיאלי, תמיכה לאחר האסון מציידת את המשתתפים בידע, גישה ומיומנויות שהם יכולים להשתמש בה כדי לתמוך באחרים.
- המחברים, נוריס ועמיתיו, מציינים כי זה מודל על-תרבותי כי אי אפשר לדמיין קהילה אנושית שהתפתחות כלכלית, הון חברתי, תקשורת ומידע ויכולת קהילתית לא יהיו רלוונטים בזמן משבר וטראומה.
- גם תמיכה חברתית היא דבר חשוב באופן אוניברסלי. אבל הדרכים להבעת אותה תמיכה חברתית משתנות מחברה לחברה (de Vries 1995; Kaniasty and Norris 2000; Oliver-Smith 1986).