

# 'חזית הבית':

## התמודדות הורית עם יציאת בני ובנות זוג למילואים

שירלי אלטמן ואיטה קאופמן

במציאות העכשווית בה משפחות רבות בישראל מוצאות את עצמן חוות לחץ מתמשך הנובע מגיוסו של בן/בת הזוג לשירות מילואים פעיל וממושך, מוצאים עצמם אימהות ואבות אשר נשארו בעורף מגויסים אף הם, בעל כורחם, לשלל משימות ומטלות ב'חזית הבית'. על כתפיהם משימות כמו שימור התא המשפחתי, דאגה לרווחתם של בני המשפחה תוך התמודדות עם דחק ועומס על המערכת המשפחתית. באמצעי המדיה השונים, ניכרת ההתייחסות הדומיננטית לעול שנושאות "נשות המילואימניקים" עם יציאת בני זוגן לשירות מילואים ממושך בשל המלחמה. עם זאת, קיימת גם מגמה של שירות מילואים של נשים בצה"ל. על כן נתייחס לעול שנושא כל הורה, גבר או אישה, אשר בן/בת זוגו משרתים במילואים במלחמת 'חרבות ברזל'. בכתיבתנו נתמקד באחת האסטרטגיות אשר נמצאה במחקרים כיעילה ומסייעת לשמירה על רווחתם הנפשית של בני המשפחה ותורמת להמשך התפתחותה ותפקודה התקין גם במצב של דחק מתמשך, והיא הענקת משמעות לחוויית היציאה למילואים.

### הורי 'חזית הבית'

עם גיוס הורה למילואים, נאלץ בן הזוג שנשאר בבית לקחת אחריות בלעדית על משק הבית וגידול הילדים ובמקביל להתמודד עם הלחץ הנובע מהפרידה והחשש לבן הזוג, בדידות, שינויי תפקיד בבית, עומס יתר, חרדה כלכלית, וצורך לספק תמיכה רגשית לילדים ולבן הזוג המגויס (-Esposito, Smythers et al., 2011). אתגרים אלו מצטברים לאורך זמן (Marnocho, 2012) ועשויים גם להביא לעומס על המערכת הזוגית וקושי גובר להתמודד עם אתגרי 'חזית הבית' (Lara-Cinisomo et al., 2012).



לאור הצורך של ילדים בהתקשרות בטוחה מצד הוריהם, יציאתו של אחד ההורים למילואים מייצר עומס נוסף על הורה 'חזית הבית' לספק צורך זה של "בסיס יציב" לשם התפתחות תקינה של ילדיו (Riggs & Riggs, 2011). ההורה משמש כ"חוצץ" המגן על ילדיו מההשלכות הרגשיות של היציאה למילואים (Chandra et al., 2010). אך לילדים ישנה יכולת לזהות את מצבם הרגשי של הוריהם ועל כן יש חשש שיכולת הילדים להיעזר בהורה להתמודדות תיפגע (Riggs & Riggs, 2011). לכן, התערבות המכוונת לסייע ולהקל על הורי 'חזית הבית' תסייע לכל המערכת המשפחתית בהתמודדותה עם המצב.

תיאוריית 'הלחץ המשפחתי' מסבירה כיצד השילוב בין הדרישות המופעלות על המערכת המשפחתית לבין יכולות ההתמודדות של המשפחה, משפיע על הסתגלותה למצב (Kritikos et al., 2020). לפי 'מודל ההתאמה וההסתגלות המשפחתית' של פטרסון (2002), כאשר הדרישות מהמערכת המשפחתית עולות על יכולותיה, המשפחה עשויה לחוות "משבר" אשר מוציא אותה מאיזון. הפרת האיזון המשפחתי עלולה לפגוע בתפקוד המשפחה, אך גם להיפך, לשפר אותה. על מנת להגיע לתפקוד משופר המשפחה עשויה לבחור במספר אסטרטגיות כגון: הפחתת הדרישות ממנה, שיפור יכולותיה או יציקת משמעות לחוויות שהיא עוברת. במבט עכשווי, אסטרטגיה של מתן משמעות לחוויות שעוברת משפחה עם גיוס אחד ההורים למילואים עשויה לחזק את תפקודה. אסטרטגיה זו, של יציקת משמעות, נמצאה כתורמת לשביעות רצון, לשמחת חיים ולהפחתת דיכאון (Park, Park & Peterson, 2010). במחקרים בקרב אנשי צבא בארה"ב, נמצא כי ליצירת המשמעות ישנם שני ממדים: "הכנסת הגיון" (התאמת האירוע לכללים או לתיאוריות מקובלות) ו"מציאת תועלת" (זיהוי או יצירת תוצאות חיוביות) (Davis, Nolen-Hoeksema & Larson, 1998). הורי 'חזית הבית' מדווחים על תחושות של גילוי עצמי, תחושת שייכות לקהילה, שיפור ביכולת הסתגלות לשינויים והערכה גוברת לקשר המשפחתי (Davis, Ward, & Storm, 2011; Kritikos et al., 2020). בישראל חלק מהמשמעות נגזרת מהערך של השירות בצבא כחלק מ'אזרחות טובה' (Levy & Sasson Levy, 2008) והגנה על הארץ ועל אזרחיה. המשמעות האידאולוגית והערכית בולטת במיוחד בסיפורי הגבורה של חיילים בשדה הקרב.

ממדים אלה של יציקת משמעות לחוויית היציאה למילואים בעלת חשיבות מיוחדת בתקופה זו, של מלחמת "חרבות ברזל", עבור הורי 'חזית הבית'. הורי חזית הבית עשויים למצוא משמעות וערך בתפקידם כגורם התומך בבני הזוג הנמצאים בשרות משמעותי ונלחמים למען הגנת המדינה ושלום אזרחיה. לצד הלחץ המתמשך, ראוי לשים לב לקיומם של גורמי תמיכה משמעותיים, ברמה האישית, המשפחתית, הקהילתית והארצית העשויים להועיל להם בהתמודדותם עם שלל גורמי הלחץ שתקופה זו הביאה עמה (Kritikos et al., 2020). לנו, כפרט, כקהילה וכלאום מוטלת החובה לסייע להם בפיתוח משמעות זו כגורם מגן ומסייע.

## המלצות לפרקטיקה

1. ליווי פרטני להורה החווה מצוקה בשל יכולת להתמודדות עם ריבוי דרישות המתמקד בתיעודף והעצמה כגורם "תומך לחימה" אשר בהתמודדותו האישית תורם למאמץ המלחמתי.
  2. הדרכה הורית הממוקדת בשיח התוך משפחתי, המתווך לילדים את סיטואציות המלחמה, ההיבטים הרגשיים שהיא מביאה עמה למערכת המשפחתית ומעודדת פיתוח אסטרטגיות התמודדות יעילים וכן היבטים של עזרה הדדית בין חברי המשפחה.
  3. חיזוק היבטים של תקשורת וביסוס מעגלים חברתיים תמיכתיים הן ברמה הפרטנית והן ברמה הקהילתית וחיזוקם העקבי גם בעתות שלום.
  4. ברמה הקהילתית, ארגון קהילת הורים שכונתית למטרת תמיכה ועזרה הדדית רגשית, קונקרטי וחומרית אשר מייצרים "גיוס" בעורף ומתן תחושת משמעות ותרומה
  5. פיתוח התערבויות קבוצתיות להתמודדות מערכת משפחתית עם אירוע של גיוס ממושך של בן זוג בעת מלחמה או מבצע, אשר יכלול פעילות העשרה של ילדי המשפחה המאפשרת קבלת מידע על צבא ושירות, חיזוק הלאומיות ופעילויות הדורשות שיתוף פעולה לשם העמקת קשרים בינאישיים בין הילדים המשתתפים.
  6. פיתוח תוכניות לאומיות ממשלתיות להכנת הורי 'חזית הבית' בכללותם לסיטואציה של גיוס פתאומי על ידי חיזוק אתוסים בעלי משמעות לאומית של הגנה ושמירה על הארץ על מנת לקדם טיפוח תחושת משמעות אשר נמצאה כמגינה על המערכת המשפחתית מהלחץ והחרדה סביב גיוסו של אחד ההורים לשירות מילואים.
- שירלי אלטמן ואיטה קאופמן הן דוקטורנטיות בבית הספר לעבודה סוציאלית בהנחייתן של פרופ' ליאת אילון וד"ר רנה בינה ופרופ' חיה יצחקי בהתאמה.

## מקורות

- Chandra, A., Lara-Cinisomo, S., Jaycox, L. H., Tanielian, T., Burns, R. M., Ruder, T., & Han, B. (2010). Children on the home-front: The experience of children from military families. *Pediatrics*, 125(1), 16–25. doi:10.1542/peds.2009-1180
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561. doi:10.1037/0022-3514.75.2.561



Davis, J., Ward, D. B., & Storm, C. (2011). The unsilencing of military wives: Wartime deployment experiences and citizen responsibility. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(1), 51–63. doi:10.1111/j.1752-0606.2009.00154.x

Esposito-Smythers, C., Wolff, J., Lemmon, K. M., Bodzy, M., Swenson, R. R., & Spirito, A. (2011). Military youth and the deployment cycle: Emotional health consequences and recommendations for intervention. *Journal of Family Psychology*, 25, 497–507. doi:10.1037/a0024534

Knobloch, L. K., Basinger, E. D., Wehrman, E. C., Ebata, A. T., & McGlaughlin, P. C. (2016). Communication of military couples during deployment and reunion: Changes, challenges, benefits, and advice. *Journal of Family Communication*, 16(2), 160–179. doi:10.1080/15267431.2016.1146723

Kritikos, T. K., DeVoe, E. R., Spencer, R., Langer, D. A., Nicholson, J. V., Mufti, F., & Tompson, M. C. (2020). Finding meaning in times of family stress: A mixed methods study of benefits and challenges amongst home-front parents in military families. *Military Psychology*, 32(4), 287–299.

Lara-Cinisomo, S., Chandra, A., Burns, R. M., Jaycox, L. H., Tanielian, T., Ruder, T., & Han, B. (2012). A mixed-method approach to understanding the experiences of non-deployed military caregivers. *Maternal and Child Health Journal*, 16, 374–384. doi:10.1007/s10995-011-0772-2

Levy, G., & Sasson-Levy, O. (2008). Militarized socialization, military service, and class reproduction: The experiences of Israeli soldiers. *Sociological Perspectives*, 51(2), 349–374.

Marnocha, S. (2012). Military wives' transition and coping: Deployment and the return home. *ISRN Nursing*, 1–8. doi:10.5402/2012/798342

Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1–13. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x

Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64, 349–360. doi:10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x

Riggs, S. A., & Riggs, D. S. (2011). Risk and resilience in military families experiencing deployment: The role of the family attachment network. *Journal of Family Psychology*, 25, 675–687. doi:10.1037/a0025286

