



לשוב הביתה ולשוב - לצבא

פרופ' מולי להד, ד"ר דורי רובינשטיין ושרה כהן טוכשניידר MSW.
מסמך זה רשום בלשון זכר, אך מתייחס לשני המינים

רקע:

בשל העובדה שמלחמת "חרבות ברזל" מתמשכת, אנו עדים למציאות שבה חייל סדיר, קבע או מילואים משתחרר ואחרי זמן מה נקרא לשוב ליחידתו. ננסה להבין את משמעות היציאה והחזרה של החייל או המילואימניק ומה ניתן לעשות בתוך התנועה הזו על מנת להקל על כל התא המשפחתי והזוגי.

נתחיל בחייל/ת

לרוב השחרור נתפס כהקלה, בראש ובראשונה לבעלי משפחות, אבל גם למי שטרם הקימו משפחה.

השיבה הביתה כרוכה בציפיות רבות - מספר ציפיות שחשוב לשים לב אליהן:

- PLAY & PAUSE הציפיה שעם השחרור הביתה לוחצים על PLAY, וממשיכים בחזרה מיד מהנקודה שבה יצאת לתפקיד הצבאי, ציפייה זו עלולה להתנגש מול הצורך בזמן הסתגלות של הקרובים אליך, מול בן/בת הזוג, מול המשפחה וכשמדובר בהורה, גם מול הילדים.
- הציפייה לשוב במהירות לעניינים, להיות שוב משמעותית/בית ובעבודה, להספיק מה שלא הספקתי, לפצות את בני המשפחה, ילדים וגם בני/בנות זוג, הורים, משפחה וחברים.
- ציפייה נוספת של השב הביתה: רצון שיתנו לו לישון כמה ימים בשקט מול רגשות האשם על "לבזבז את הזמן בשינה". חשוב לזכור את החשיבות שבדאגה לצרכים הבסיסיים - מנוחה, שינה, הזנה טובה, חיבוק ומגע. כל התייחסות ומענה לצרכים האלה יתרמו להסתגלות טובה יותר בתוך המעברים התכופים. אל תפחדו לשאול בפשטות - "מה אתה צריך?" היו סבלניים - אולי לא תהיה תשובה ברורה.
- קיימת הציפייה שמתחים שהיו טרם המלחמה יפחתו או יפתרו מעצמם. המפגש המחודש איתם ועם התובנה שהם לא נפתרו ורק מחכים בפינה, עלולה להיות מורכבת. לכן חשוב לדעת לטפל בהם לפני שהם יצאו ויתבטאו בצורת כעסים ותסכול.

נקודות נוספות:

- הזמן הממושך בצבא מביא את הרגלים שאינם בהכרח תואמים לבית. הרגלים שמתקבלים "בקלות" בצבא, יכולים לבוא לידי ביטוי בבית ולהתקבל בפליאה ואף בכעס של בת הזוג או עלבון של הילדים אף כי לא התכוונת לכך.
- **החשש לספר מה באמת עבר עלי.** חשש זה נובע מכמה סיבות: הסיכוי שאשוב לתפקיד מבצעי והרצון והרצון מעלה את רצון למנוע מהמשפחה דאגה בגלל מה שכבר עברתי וחשש להיפגעות שלי. כדאי לדעת שלעיתים הרצון לשמור על המשפחה שלי מפני הידיעה רק מגביר את המתח, הדאגה וחוסר הוודאות שלהם. שיתוף מותאם לסיטואציה המשפחתית יכול להיות מקרב ומקל עבור שני הצדדים.
- סיבה נוספת היא הרצון לשים את המלחמה מאחור ולא לערב את בני הבית במה שקרה, ולעיתים החשש שאם אפתח את הספור זה ישבור אותי ואולי אף את בני משפחתי.
- **"רגל פה רגל שם"** - לעיתים מה שמפריע לתפקוד באזרחות נובע מהמחשבות על מה שהשארתי מאחור בעשייה ובלחימה, על אנשים שאיבדת בדרך ועל הרצון לשוב ולסייע להם, הגעגוע ללכידות ולחברות שנוצרה תחת אש. תחושה שאולי אני מפספס/מחמיץ חוויות חשובות עם היחידה שלי, שהיוותה עבורי משפחה חלופית בזמן הזה. מחשבות על החברים שנשארו ביחידה ואולי זקוקים לי, כל אלו מושכים אותי לחזור מחד ומאידך, זיכרונות המלחמה הקשה מקשים עלי לחשוב על אפשרות של שיבה לתפקוד מבצעי.
- כדאי לזכור שכל רגש שעולה בהקשר הזה לגיטימי. זה אך טבעי והגיוני להרגיש רגשות שונים בו-זמנית במצבים כאלו.
- **חשוב לדעת:** כל מאבק ברגשות הסותרים רק מגביר אותם יותר ועלול להקשות. לכן שתפו חבר או איש מקצוע בהתלבטויות הללו.
- **מעברים** - במעבר החד מציאות של דריכות ועוררות מתמדת, מצב "הישרדותי", לבין החזרה הביתה ל"מצב בטוח", עשויה להיות נפילה אנרגטית חזקה - גופנית ורגשית כאחד. מעבר מחוויית ה"יחד" (לכידות, ערבות הדדית ותחושת "אחים ללחימה") ל-להיות עם עצמי בבית ולדאוג לצרכים שלי ו"להתפנק" לרצות שקט ומנוחה בצורה חדה, נחוות כזרות ומתערבבות בתחושה של חוסר מובנות ושל הסביבה לצורך הזה שלי.
- זו נקודה שכדאי שתשאל את עצמך: מה יכול לתמוך בי כדי לרכך את המעברים החדים? מה אני יכול לעשות כדי למתן אותם? כוס קפה? מקלחת? ניסוח של שלושה דברים שאני מעריך וגאה בהם? וכן, פעילות פיזית יזומה - הפעלת הגוף ותנועה מועילים מאוד במצבים כאלו.
- כשנמצאים במעברים, כלומר בין לבין, פעמים רבות עשויים להעלות רגשות ורצונות סותרים שיכולים להקשות על הפניות להיות בזמן של בית ומנוחה. **נסה לחשוב על משפטים והיגדים חיוביים** שיכולים לתמוך בך מול הקושי להיות ב"כאן ועכשיו".
- לדוגמא: "אני עושה כמיטב יכולתי", "גם אם לא הספקתי הכול אני בסדר", "עצם זה שאני רוצה להספיק מספר הרבה על הכוחות שלי, אך חשוב שאקבל גם את מה שאי אפשר ושלא הספקתי וזה לא אומר עלי כולם", "להגיע הביתה זה כמו להטעין סוללה, גם אם נטענתי מ-1% ל-50% זה הרבה מאד".

חווית המשפחה בשובו הביתה של החייל מהצבא:

- חלק מהלכי הרוח בבית שמקבל את החייל/ת שחזרו סותרים, מבלבלים ולמרות הכל מאוד הגיוניים. כגון: צריך לפנק אותם, לתת להם לנוח, להימנע מלשאול ולחקור, לבחון האם יש לו בעיות נפשיות, להתחיל מיד בלהפעיל, לצפות שישלים את החסר, לצפות שיכנס לעניינים ולעסקים ולתפקוד וייקח אחריות כמו לפני, רצון לעדכן בכל מה שהחמיץ.
- כעס על פערי קצב - בין המסתגלים מהר לבין המסתגלים לאט יותר.
- כל אחד רוצה מהשב הביתה את מלוא תשומת הלב.
- האם מותר או אסור לכעוס על ההורה שחזר מהצבא?
- כעס על ההורה שהיה בבית כי על החייל/ת שלנו אסור.

המלצתנו היא: לנסות לשמור על אווירה משפחתית ופשוטה - מחד, התחשבות במי שמגיע לחופשה ולאפשר לו/ה מנוחה. החייל/ת מגיע/ה מעומס של גירויים ומתח אל עולם של שגרה, והמעבר הזה לא קל. נסו לשמור על המוכר והפשוט, כגון ארוחות משפחתיות, יציאה לסידורים ביחד, כל אלו יכולים לסייע. כדאי לשאול את החוזר טרם הגעתו את השאלה הפשוטה - "מה את/ה צריך?" מה יעשה לך טוב? "את מי תרצה לפגוש ואת מי בשלב זה לא? ככלל לא מומלץ להעמיס באנשים או בגורמים חיצוניים שישבשו מאד את המפגש המשפחתי.



מה לעשות כשמתברר שזה שחרור זמני?

במצב כזה, עשויות לעלות תחושות מורכבות:

- כעס של בת הזוג והילדים שלא אמרת לפני, לא הספקנו לעשות דברים של כף.
- פחד עצום ממה שיקרה לחייל, מתגובת הילדים, מפציעה או חלילה ממוות.
- כעס ששוב משאירים אותי לבד.
- תחושת חוסר שליטה בנוגע לתזמון הביקור הבא.
- תחושת חוסר אונים: מי יפתור את הבעיות הכלכליות? איך אני ארגיע את הדאגות של הילדים?
- מתי יהיה לנו כבר זמן לעצמנו?
- כל אלו אל מול האמביוולנטיות של החייל מחד ומאידך התחושה של החייל "אני יודע על מה אני נלחם ולמען מי אני נלחם עכשיו".

אז איך מתמודדים? איך להכין את המשפחה והקרובים אליך לאפשרות של חזרה מחודשת לצבא?

- ראשית, לא מפתיעים ולא מסתירים את זה שזה עלול לקרות או שזה רק ביקור ולא שחרור מהשירות או מהמילואים.
- ברגע שהעובדה שמדובר בשחרור עם אפשרות לשיבה לצבא נוכחת, יש לתכנן את המשימות וחיי היומיום מול הידיעה הזו ביחד עם בני הבית. נסו להחליט ביחד מה הכי חשוב לנו בביקור הנוכחי ומה יכול לחכות לפעם הבאה.
- נסו לקבוע סדר עדיפויות לסידורים ופעולות שכרוכות ביומיום, חובות, תיקונים, טיפול בהורים מבוגרים, עדכון חברת הביטוח וכו'.
- ערכו תיאום ציפיות לגבי הזמן בבית - לעשות תוכניות קטנות ידועות, מקובלות, ריאליות ומתאימות לסיטואציה ולזמן. חשוב ליחד זמן ביחד האם להתמקד בשגרת הבית יסייע לי ולנו או דווקא לצאת למיני-חופשה.
- עבור רווקים: מומלץ לברר עם עצמך מה ימלא אותך, מפגשים עם חברים, יציאה למקומות ביולי, דאגה לנושאים של בית, שכר דירה, חובות, עבודה.

למילואימניקים - במקרה שקפצתם לבקר בעבודה או יש לכם חופשה שמאפשרת לעבוד מספר ימים או יותר.

- זמן ההיעדרות מהעבודה גרם לפערים ולעיתים לנזקים בהיבט הכלכלי-תעסוקתי והמציאות הזו חודרת למודעות. לפעמים אין אפשרות לדחות את הטיפול בעניין, אבל הידיעה שאני עשוי להיקרא למילואים מביאה לתסכול ואי יכולת להחליט לגבי פתיחת העסק, שיקומו, או במקרים שאתה/שכירה/מידת ההשקעה בעבודה, האם להשקיע ולנסות לגשר על פערים או לשחק אותה "ראש קטן".
- החזרה לעבודה עלולה להיות מלווה בתחושות מורכבות כמו למשל חוויה של פער בין תחושת השליחות והמשמעות האינטנסיבית בעצמות רגשית ופיסית גבוהה שנחווה במילואים, לבין המציאות הפשוטה ושגרת היומיום בעבודה שעשויה לפעמים לחוש תפלה.
- בשיבה הביתה ניכר פתאום הפער בין ההערכה לה זוכים מילואימניקים על מדים לבין הנוכחות שלהם כעובדים מן המניין שהופכת אותם ל"רגילים שוב".
- לעיתים עולות שאלות מהותיות לגבי המשך הקריירה, למשל רצון לשנות כיוון מקצועי או להפחית באחוזי משרה או במשימות שכרוכות בריחוק מהבית.

יציאה מהבית - חזרה לצבא

מרגע שישנו מועד ברור לחזרה לצבא, חשוב להכריז עליו ולהחליט איך נפרד שוב מהבית ואיך נשתדל לשמור על קשר. תחליטו יחד האם רוצים פרידה ויציאה כרגיל, או לקיים איזשהו טקס יציאה או ציון אחר כמו ארוחת בוקר מפנקת. לגבי ילדים צעירים, אפשר להציע הכנת ציורים לחייל/ת שיוצא/ת.



צאו לשלום וחזרו בשלום צוות משאבים

אתם לא לבד!

אם עולה תחושת בדידות, הפיגו אותה - בעזרת שיחות, מפגשים ובמידת הצורך בעזרת אנשי מקצוע.

04-6900603

אנו מזכירים כי קו הסיוע שלנו עומד לרשותכם בטלפון