



תמיכה בזמן מלחמה בנשות חיילי המילואים שעובדות בביה"ח - רצוי מול מצוי



ד"ר מיכל רסין, רוניה לוי, אלינוי לביא, מוריאל רוזנוולד,
אולגה אמסלם, לילך בן שבת ומירי אברהם

מרכז רפואי שמיר



רקע

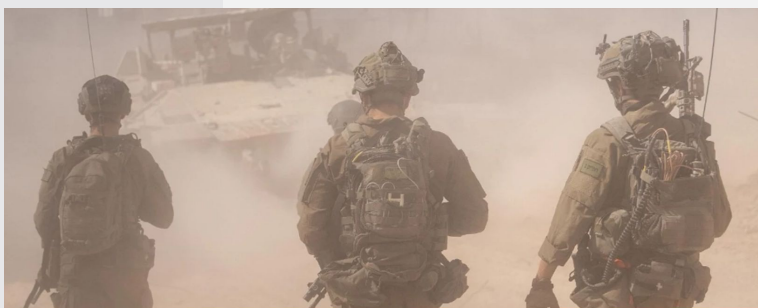
97% בישראל כ- 100 אלף בני זוג של משרתי מילואים
מהן נשים

אחריות לתפעול משק הבית, גידול הילדים ועבודה

הימשכות הלחימה הובילה לשחיקה עצומה אצל הנשים

נשות המילואים נמצאות גם בבתי החולים וזקוקות לסיוע

ניתן לדייק את הסיוע באמצעות שמיעת סיפוריהן האישיים





מטרת מחקר

**לבדוק כיצד מתמודדות נשות המילואימניקים
שעובדות בבי"ח עם מצבן וכיצד ניתן לסייע להן?**



שיטה

איכותנית, באמצעות ראיונות וניתוח תוכן

משתתפות

34 נשות מילואימניקים: 14 אחיות, 9 רופאות, 5 פרא רפואי, 6 מנהל ומשק

◆ גיל: 36 שנים (29-52 שנים)

◆ מס' ילדים: 2.68 (1-6 ילדים)

◆ גיל ילדים: 7.3 שנים (חצי שנה - 24 שנים)

◆ מועד גיוס הבעל: 7-8 באוקטובר 2023

◆ משך תקופת המילואים: 2 - 7 חודשים





ממצאים

Fight or Flight



נשות המגויסים קורסות

(אחות עם 4 ילדים) עזבתי את הבית ועברתי לגור אצל ההורים. בהתחלה בוטלו כל המסגרות לילדים והייתי צריכה לצאת לעבודה כל יום בשש וחצי בבוקר. יש אזעקות וטילים, הילדים מפחדים, צריך להכניס אותם לממ"ד. יש לי תינוק קטן מישהו צריך להחזיק אותו בידיים. גם אחותי עברה לגור אצל ההורים. הייתה שבועיים אחרי הלידה. בדיוק בלילה שעברתי להורים נהרג אח של בעלה.....

גם ההורים שלי בתוך סיר לחץ. הם עוזרים אבל עם הזמן גם הם מתעייפים. ועוד לא הזכרנו שבמקביל יש לי לנהל מחלקה, עם תינוק קטן בבית שמתעורר המון פעמים בלילה. כך שאני גם לא ישנה והולכת מותשת באפיסת כוחות לעבודה. אני מוצאת את עצמי בהתקפי חרדה, מי יחזיק לי את שני הבתים? הבית הפרטי שלי והמחלקה. הייתי פונה לרופאה במחלקה שתיתן לי משהו כדי שאצליח לתפקד...



(רופאה) בעלי הוקפץ למילואים שבוע אחרי השביעי באוקטובר והיה מספר חודשים רצוף. הוא התגייס בהתנדבות מלאה. דאגתי לו מאוד מהקטע של שימוש בנשק, האם יידע לתפעל את הנשק, האם יידע להגן על עצמו, בכל זאת הוא בן 52.

התפקיד שלו כרופא היה לפנות פצועים מהשטח תחת אש. חשבתי גם על כל מיני סיטואציות שיכולות להיות מסוכנות והוא לא יידע להגן על עצמו...



"סידור העבודה היה כל הזמן במרכז"

(רופאה) לא הקלו עלי עם התורנויות או שעות ההגעה לבית החולים בבוקר. ציפו ממני שאמשך לעבוד כרגיל. זה המסר שעבר. קיבלתי תמיכה מחברים בעבודה, לא מהמנהלים. כן נתנו לי אפשרות לאחר כדי להכניס את הילדים למסגרות. תורנויות ובמיוחד בסופ"ש היו סיוט. הקושי הכי גדול היה למצוא פתרונות לילדים. הייתי מצפה מבכירים להתגייס לעבודה, להוריד משימות, להתחלק בעומס...



תמיכה

❖ (רופאה) תמיכה קיבלתי מהמנהל הישיר שלי. אפשרו לי להוריד את מספר התורנויות, הייתה הבנה מלאה למצב שלי...

❖ (אחות) בהתחלה נעדרתי מעבודה לשבועיים כי היו חסרות מסגרות לילדים. בהמשך קיבלתי תמיכה מלאה וגמישות בסידור עבודה, דבר שעזר לי לתפקד. עד היום אני מקבלת את התמיכה במחלקה שלי...





השלכות כלכליות

- ◆ (אחות) גם לקחת חופשה ללא תשלום לא הייתה אופציה. כי בעלי עצמאי וההוצאות ממשיכות לזלוג. היו פה שיקולים כלכליים...
- ◆ (רופאה) הורדת תורנויות גרמה לירידה בהכנסה וזו התקופה שעלתה הכי הרבה כסף לבייביסיטר ואוכל מוכן לילדים...





"העבודה = אי של שפיות"

(אחות) זה הרגיע אותי להיות בעבודה, סוג של הסחת דעת מהצרות
האמיתיות..

(דיאטנית) העבודה הייתה בעצם הבריחה שלי. המקום שבו יכולתי
לקחת אוויר....



פעילויות חוסן שיזם ביה"ח לנשות המילואאימניקים



- ◆ מעונות לילדי עובדים
- ◆ תמיכה נפשית
- ◆ מתנות וחבילות שי
- ◆ טיפולים אלטרנטיביים
- ◆ יום הוקרה
- ◆ קיצורי שעות בהנחית הנציבות
- ◆ אישורים לעבודה מהבית
- ◆ ייעוץ זוגי לקראת החזרה הביתה
- ◆ התחשבות וגמישות בסידור עבודה



ביום ההוקרה- הרגשתי שרואים אותי

* (אחות) ביום ההוקרה הרגשתי שרואים אותי. זה היה באמת יום מיוחד. הקדשתי זמן לעצמי. כשיש לך שנייה לעצמך זה המון. הביאו הרצאה מעניינת על העצמה, חילקו מתנות. נבנה גם מרכז חוסן עבור הצוות הביאו לשם סשנים רק לנשות מילואימניקים. יכולת להסתובב בין התחנות למשך יום שלם. פעולות החוסן היו מאוד מוצלחות. אבל הדבר הטוב ביותר שקרה שם זה שאתה פוגש אנשים כמוך. אני לא ידעתי שיש כל כך הרבה נשות מילואימניקים. האפשרות להיפגש ולדבר עם אחרות במצבך, שעוברות את מה שאת עוברת מאוד עזר. אם היו עושים מפגשים בין הנשים ישר בהתחלה זה היה מאוד עוזר...



"היום כולם נכנסו לשגרת מלחמה ושכחו מאיתנו"

(מנהל ומשק) כשבעלך נמצא תקופה ארוכה במילואים אז זה הופך להיות כמו שיגרה ותנסי להחזיק את הכול לאורך זמן כמו שצריך. בהתחלה מפרגנים לך ואחר כך פחות מקבלים בהתלהבות. למשל, לבן שלי יש חוג ואני צריכה לצאת מוקדם יותר אז מרימים גבה... זה קשה לראות את החזרה לשגרה. אנשים מדברים לאן ייסעו בחג, אולי לחו"ל אולי לפה אולי לשם... ומה איתנו? שכחו אותנו... יש הרגשה שלא כולם נושאים בנטל. הרוב חיי רגיל. ככה זה מרגיש...



"הוא חזר אחר לגמרי"

(דיאטנית) כשהוא חזר התחילו הבעיות. ארבעה חודשים הוא ישן באוהל ופתאום הוא חוזר ונשאר יותר מיום עם הילדים. חזרתו לא הייתה קלה... היה לו קשה בבית. הוא הרגיש מאוד תלוש. כל הזמן היה צריך ללכת על קליפות של ביצים לידו. כל דפיקה בדלת הייתה מקפיצה אותו. הוא חזר אחר לגמרי. הייתי כל כך בקטע של הבית והילדים וכשהוא חזר הרגשתי שהוא מפריע. מנסה להשתלב ולא יכול. אנחנו כבר סיגלנו לעצמנו שגרה בבית ופתאום הוא חזר והיה סוג של "זר". כל ההרגלים בבית והילדים כאילו היו זרים לו. לילדים היה מאוד קשה כשהוא לא היה, אבל כשהוא חזר נהיה להם יותר קשה. הוא חזר לא מאופס.... לא האבא שהם הכירו לפני...



המלצות



- ברור צרכים
- מינוי בעלת תפקיד במשאבי אנוש
- תמיכת ממונים ישירים ועמיתים
- עזרה עם הילדים
- עזרה עם ארוחות
- עזרה כלכלית
- תמיכה נפשית
- יצירת קבוצות תמיכה
- שיחות טלפון יזומות לאורך זמן
- הפעלת קבוצת וואטסאפ



תודה על ההקשבה

