

## שם הפעילות: פעילות בנושא התמודדות עם התאבדות הכותב/ת: הנוער העובד והלומד, מחלקת הדרכה כלל תנועתית המרחב הנפשי, באדיבות מועצה אזורית רמת נגב

### מטרות הפעילות

1. עידוד השיחה במעגל ומתן אפשרות להודות בפחד שקיים מניסיון אובדני ומהתאבדות בפועל.
2. עיבוד רגשי ורציונאלי של הניסיון והתייחסות לתגובות השונות ולכאב כ"נורמאלי".
3. מתן מידע על התופעה והיקפיה החברתיים.
4. אפשרות ליציאה מתחושת הייאוש ואובדן התקווה.
5. יצירת מקום לעיצוב הזיכרון האישי והמשותף

חשוב להתכונן לשיחה באמצעות קריאת נספחי העשרה למדריך ושיחה עם שאר חברי הצוות החינוכי לפני המפגש (בנספחים - הסבר על מיתוסים שקשורים באובדנות, מקרים ותגובות ומסרים עיקריים לחניכים במקרה של אובדנות (נספח א' + נספח ב')). השיחה שתתקיים עם החניכים תציף דעות מורכבות, רגשות ושאלות שעל חלקן אולי יהיה קשה לענות בצורה שלמה ומגובשת. זה טבעי לא להחזיק בכל התשובות לחניכים אבל חשוב שאת כמדריכה תדעי מה עמדותייך שלך בתוך השיחה ולא תחששי לתת להן מקום.

### קהל היעד

חברת הנועורים

### משך הפעילות

שעה וחצי

### רשימת ציוד ועזרים

1. פלקטי התייחסות
2. משפטי השלמה

מידע למדריך:

התאבדות: מיתוסים ומציאות - מתוך, סהר (סיוע והקשבה ברשת) - [לחצו כאן](#)  
מקרים ותגובות לאחר התאבדות של חברה - [לחצו כאן](#)  
דף מסרים, תכנים - התמודדות עם ההתאבדות - [לחצו כאן](#)  
משמעות החיים - [לחצו כאן](#)

## מערך הפעילות

**1. יש לספר את מקרה האירוע,** באופן שלא פוגע בחניכים או בדמויות המעורבות ובלי פירוט הניסיון עצמו. להסביר לחניכים שבמהלך השעה הקרובה נשוחח על מה אנחנו חושבים ומרגישים בעקבות ההתאבדות. יכול להיות שהשיחה תציף בנו עצב או כעס או רגשות אחרים זה בסדר להחליט לשתף בהם וגם להחליט שלא. מי שקשה לו מדי יכול לצאת להתאוורר לכמה דקות. חשוב לציין בפני החניכים שכל אחד ואחת מאיתנו חווים ומבינים את הדברים אחרת גם בגלל מי שאנחנו, האופי שלנו ותפיסות העולם שלנו וגם בגלל רמת הקרבה שלנו – כל אחת מתאבלת באופן אחר ואנחנו צריכים כקבוצה לכבד את זה ולזכור את זה כשבאות לשוחח על זה אחד עם השניה.

### 2. פלקטי התייחסות:

- לא האמנתי שזה יקרה אי פעם לידי.
- בדיעבד, אני יכולה לחשוב על כל מיני דברים שהביאו אותו להחלטה להתאבד.
- לא כדאי לדבר על זה - ידוע שזו תופעה מדבקת
- מי שמחליט להתאבד, כבר לא ניתן לעצור אותו
- אנחנו לא יכולים לקרוא מחשבות – אי אפשר היה לדעת שזה יקרה
- אם זה קרה אצלנו, זה כישלון של הקבוצה
- אני לא מבינה את זה
- זה מעשה אנוכי בעיני

כל חניכה תבחר פלקט אחד שהיא רוצה להתייחס למה שרשום בו

**למדריכה:** חשוב לעודד את החניכים לדבר באופן פתוח ולא לשדר שיש התייחסות נכונה או לא נכונה.

מטרת פלקטי ההתייחסות היא לעבור דרך כל קשת המחשבות והאמירות על ניסיונות האובדנות ולתת מקום כדי להתמודד יחד.

**3. התאבדות או ניסיון התאבדות של בני נוער וצעירים,** לעיתים נובע מתוך תחושת ייאוש גדולה - אובדן תקווה, תחושה כי אין מי שמבין את הכאב שלי, או יכול לעזור לי לפתור את בעיותי. לעיתים הבעיה או הכאב נראים לנו כחומה גדולה, נצחית, שאיש לא יבין או יוכל לסייע. רוב האנשים, וגם בני נוער בתוכם, מתאבדים כתוצאה ממחלת זיכאון מתמשך (לא דיכי).

מהם הרגשות שיש לנו כשמדברים או נפגשים עם ניסיון התאבדות?

**למדריך: אופציה א':** אפשר להשתמש גם בפרצופי רגשות עם מילים שונות של רגשות בשביל לתת מגוון רחב של תחושות ורגשות. **אופציה ב':** לתת משפטי השלמה, שכל אחד יכול לבחור אחד ולהשלים:

- אני פוחד ש...
- הייתי רוצה להאמין ש... אבל...
- קשה לי עם המחשבה ש...

חשוב להגיד לחניכים שאפשר למזער ולצמצם את היקף התופעה. ניתן לעשות זאת אם נדע לזהות את סימני המצוקה: עצב, ייאוש, אמירות אובדניות, הסתגרות.  
**לכן חשוב:**

- לא להתעלם מסימני המצוקה - להציע עזרה, לשאול לבעיה/למצוקה.
- לשתף אחרים - מבוגר אחראי, גורם מקצועי.
- לזכור שדיווח על מצוקת חבר איננה הלשנה, אלא בבחינת חברות ואכפתיות.
- להזכיר ולזכור כי רוב המצבים בחיים הם זמניים והפיכים, ניתנים לעיצוב ובחירה

**4. כיצד הייתם רוצים שהקבוצה תתייחס לכך?**  
אמור: לקבוצה יש כוח ייחודי בהתמודדות עם ניסיונות אובדנות או מקרי התאבדות - לא להיות לבד עם תחושות האשמה, להצליח יחד לדבר ולפוגג את תחושות האשמה והפחד, לצור דבר ביחד כדי לזכור את מי שמת וכד'.  
שיחה במעגל הקבוצה יכולה לחזק ולתת תוקף לרצון לחיות, לפרופורציה, לפרספקטיבה, לתקווה, לאמונה, לנתינה, לחברות.

**5. מה הטעם לחיות?**  
נעשה סבב ובו כל חניך וחניכה ישתפו במשהו אחד שרוצים לזכור מהחברה/ה שלא קשור לאופן שבו סיים/ה את חייו. נסביר שהבחירה לערוך סבב כזה ולזכור במשותף את החברה/ה עכשיו ובעתיד נותן לנו את הכוח להמשיך לחיות - למצוא ולהמציא את הטעם בחיים.  
בהתאמה לקרבה ולצורך של החניכים - אפשר גם כבר בשלב זה להעלות את האפשרות של החניכים לעשות פינת זיכרון קטנה אם הם רוצים.

**6. לסיכום:** נבקש בתום הסבב/הקריאה שכל מי שיש לו מחשבות נוספות ורגשות שצפים בעקבות השיחה במהלך התקופה הקרובה לא להישאר איתם לבד.  
נאמר לחניכים כי עלינו כקבוצה לחזק אחד את השנייה במשבר הזה ולזכור שתמיד יש מוצא ויש למי לפנות כשקשה.

## תובנות ודגשים חינוכיים

התאבדות הינה אירוע מכונן ומעצב, לא רק בחיים של כל אחד מהחברים אלא גם בחיי הקבוצות והיישוב. האובדן, החוסר, משפיע וימשיך להשפיע בהמשך על היסודות הערכיים והרגשיים עליהם נבנית החברה הילדים/הנעורים. האובדן והאבל על המוות והמחשבות בעקבות ההתאבדות הם חוויה אישית ומשותפת כאחד.  
הניסיון בשיחה המוצעת פה זו הוא לתת מקום לבטא רגשות ומחשבות במילים ומושגים שיהוו קרקע לדבר על הנושא בהווה ובעתיד ולא להשתיק אותו. בשיחה זו יכול להיות גם מקום לשוחח על החברה/ה, את מי שהיה/הייתה עבור החניכים, ברמה האישית והקבוצתית. כמו כן, להביא לידי ביטוי זכרונות טובים ולא רק להתרכז באופן שבו סיים/ה את חייו/ה.

מטרתה המרכזית של השיחה היא עצם התקיימותה. המסר הבלתי אמצעי שצריך לעבור לחניכים הוא שניתן וחשוב לשוחח על הזכרים ביחד ולעורר את הרצון ליצור מקום לזכרוננו/ה של החברה/ה וזיכרון התאבדותו/ה נוכחות בהמשך החיים המשותפים בקבוצה.