

# "שיחזיק את משקל הנפש לאורך זמן": עיצוב שירותי הסיוע למשפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי ועם שכול

רונה אקרמן, אילן שריף ואיריס סוקולובר-יעקובי

עֲנֵף / עֵידִית בֵּרֵק<sup>1</sup>

לא לְטַבֵּעַ  
לְהֶאֱחֵז בְּעֵנֵף הַקְּרוֹב  
לא לְהִסְחֹף בְּנֶהָר  
לְבַחֵר הֵיטֵב שִׁיְהִיָּה בְּהִשְׁגַּ יָד  
שֶׁלֹּא יִהְיֶה דָק מִדֵּי  
שִׁי־חֲזִיק אֶת מִשְׁקַל הַנֶּפֶשׁ  
לְאַרְךָ זְמַן  
וּבְשׁוֹךְ סֶעֱרָה  
לְגָלוֹת שְׁאֵת גְּזַע.

## הקדמה

בשנים האחרונות, בעקבות שינויי חקיקה, מפתח משרד הרווחה והשירותים החברתיים מערך שירותי סיוע לבני משפחות שנפרדו מיקיריהם בנסיבות של תאונות דרכים, עברות הקמה והתאבדויות. עצם קיומם של שירותים אלו מעיד על ההשתנות החברתית בתפיסת השכול האזרחי, שהיה ממוקם בשולי הקונצנזוס.

פיתוח המענים אפשר חבירה של משרד הרווחה והשירותים החברתיים עם אשלים ג'וינט ישראל, מתוך ראיית האובדן הפתאומי והשכול כגורם סיכון למשפחה, על כל פרטיה, מבוגרים וילדים כאחד. שלושת כותבי המאמר מובילים, עם שותפים נוספים, את התכנית "מקום לנש(י)מה - ליווי רוחני לאנשים המתמודדים עם אובדן פתאומי ושכול". מטרת התכנית היא שיפור מצבם של אנשים המתמודדים

1. מתוך ספר שיריה השני של המשוררת עידית ברק, שעתידי לצאת בקרוב בעריכתו של אלי אליהו.

עם אובדן פתאומי במסגרת מרכזי הסיוע של נפגעי תאונות דרכים, נפגעי עבירות המתה והתאבדויות - באמצעות ליווי רוחני.

בבואנו לכתוב על "צמיחה" ממשבר בקרב משפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי, בחרנו להתמקד בעיצוב השירותים ככאלה המסייעים בתהליכי השתנות ותנועה. הכתיבה מבוססת בעיקרה על הידע שאספנו מהשדה באמצעות ניסיון מקצועי בעבודתנו, ראיונות עם בני משפחה שכולים ועם מנהלות מרכזי הסיוע, לצד מחקרים תיאורטיים הקיימים בתחום. אנו מוצאים שלמכלול הידע הקיים עד כה (בנושא אובדן פתאומי ושכול) יש ערך רב בעיצוב השירותים.<sup>2</sup>

## "לא להיסחף בנהר": הנכחת המוות כחלק מהחיים

המוות נוכח בחיי כולנו. הוא חלק מההוויה האנושית האוניברסלית הצפויה לכולנו. מדובר באירוע ביולוגי הצפוי ליקירינו ולנו אך רחוק מלהיות אירוע פשוט. אף שהנושא כל כך מוכר, המוות עצמו מפחיד אותנו ואנו חשים בדרך כלל פחד ורתיעה מלעסוק בו ובהשלכותיו (ויצטום, 2011; קרייטלר, 2013; Zimmermann, 2007; Becker, 2004; Rodin, & Rodin). המוות הוא גם זירה חברתית-תרבותית שבה דוחפים, מושכים וננדחים אינטרסים שונים וקבוצות שונות. תגובתו של האדם הבודד ומשפחתו קשורה לכך קשר הדוק (גזית, 2016). גורמים אלה אחראים לעיצוב מדיניות בכל הנוגע לסיוע לבני משפחה שכולים, לבחירת המענים השונים וסוגי השכול שיקבלו את הסיוע ואלה שיקבלו מענים פחותים (Doka, 2002; Lebel, 2014).

השכול מלווה את החברה הישראלית משחר קיומה. בשנת 1944, לקראת סופה של מלחמת העולם, כתב שבתאי בארי, מראשוני בית השיטה:

ביום הכיפורים חידשנו מנהג יהודי עתיק - אזכרת נשמות בציבור. נדמה לי שאין עם ולא היה עם אשר דאג כמונו לשמור על העבר. לשאת בלב את זכר האנשים הקרובים שנפטרו. כל שמחת חג היתה מהולה באבל על האסון. בין "שחרית" ל"מוסף", ערב התעלות בתפילה - אזכרת נשמות בציבור. היו אלה הרגעים הרוטטים ביותר בזמן התעלות העם היהודי בהתייחדו עם אמונתו [...] יחס כזה לנעקר מהחיים היה תוצאה מיחסים עמוקים לאדם, פרי רצון חיים חזק ומתן ערך קיים לחיי האדם. ולא רק על מות קרוב מתאבל העם [...] את חברתנו המלוכדת סביב בניין חיי עם בריאים מלווה המוות מראשית קיומה. נסיבות המוות - ביטוי לחיים! צעירים וחולמים יצאנו לשנות פני עם ועולם, אולם בטרם שלחנו שורשים באדמה נשתררה בתוכנו המבוכה ביחס לעצם החיים [...] אבלות מצבות חברינו היא חלק מחיינו, זיכרון לימי ילדות של חברה והם חוטמים קבועים במסכת בניין חברה ויישוב שיתופי [...] הרצון

2. אנו מבקשים להודות לבני המשפחות ולאנשי המקצוע שראינו לטובת כתיבת מאמר זה ושיתפו אותנו בפתיחות בידע הייחודי שלהם.

לשמור את זכר הרגשות היקרים של רעות ואהבה לנפטרים. ראיית המוות כחלק מהחיים וראיית החיים כמסכת נמשכת אשר ראשיתה בקדמוניות האדם וסופה בלתי-נתפש בהכרתנו. ההרגשה הגדולה שיש ערך לחיים, ערך קיים - היא המלכדת אותנו בעת אזכרת נשמות.<sup>3</sup>

בארי מחדד כי המוות והחיים שזורים זה בזה. המוות אינו נושא המנוגד לחיים, אלא להפך, הוא מזין את החיים, את העשייה החברתית והאישית.

עם זאת, נראה כי מציאות אידיאלית זו של הרמוניה בין השכול לחיים, לא שרדה במציאות הישראלית ואולי אף לא התרחשה בה. זרטל (2002) בחנה את היכולת של החברה בישראל בראשית הקמת המדינה להקשיב לסיפורי ניצולי השואה וקובעת כי לא רק שהחברה הישראלית לא הקשיבה לניצולים אלא שבמובנים מסוימים היא ניסתה להדירם מהנרטיב המתהווה.

מה יש בו בשכול שמביא לדחיקתו לשוליים? האם דחיית השכולים אל השוליים היא נחלת העולם המודרני כפי שמציע בקר (Becker, 2007)? מה יש בשכול שמסוכן כל כך לחברה?

המילה "שכול" מתוארת בתנ"ך בצירופים שונים ובמשמעויות שונות. בדרך כלל השכול מתאר מצב הורים מול מות ילדם. חיפוש במקורות מעלה כי גם בתנ"ך קיימים רמזים עבים לקושי החברתי מול בני המשפחות השכולות. הביטוי "דוב שכול" מופיע שלוש פעמים: "אֶפְגָּשֶׁם כְּדָב שְׂכּוּל וְאֶקְרַע סִגּוֹר לִבָּם וְאֶכְלֵם שֶׁם כְּלָבִיא חַיֵּת הַשְּׂדֵה תִּבְקַעֵם" (הושע יג, ח). האדם השכול המתואר כאן נמצא בהלך נפש כל כך קשה, שהוא מסוגל להיות תוקפני כלפי סביבתו באופן הרסני. גם הפסוק "פְּגוּשׁ דָּב שְׂכּוּל בְּאִישׁ וְאֵל כְּסִיל בְּאֹלְתוֹ" (משלי יז, יב) מתאר עם לא מעט הומור כי עדיף לאדם לפגוש דוב שכול ואת תוקפנותו הרבה מאשר לפגוש כסיל. ולבסוף: "אֲתָה יְדַעֵת אֵת אֲבִיךָ וְאֵת אֲנָשָׁיו כִּי גִבְרִים הָמָּה וּמְרֵי נֶפֶשׁ הָמָּה כְּדָב שְׂכּוּל בְּשֵׂדֵה" (שמואל ב' יז, יב), שם במפורש מתייחס הביטוי לגברים, ללוחמים שקשייהם הרגשיים עלולים להביאם לפעולה אלימה, אלימה כמו התנהגותו של דוב שכול.

אלדן (2011) כותב בספרו "נידוי, מוות ואבלות":

השלב הראשון באבלות הוא השלב הקשה ביותר. האבל כועס ומפנה אצבע מאשימה כלפי האל, כלפי החברה וכלפי עצמו. הוא מלא תסכול על אובדן השליטה שלו בחיים והוא מאבד את תבניות ההתנהגות המוכרות. בכך הוא נהפך אתגר לחברה בכללה ולמוסדות החברתיים בפרט. הרחקת האבל (על ידי מנהגי האבל שבהם האדם האבל נמצא בקשר עם הקהילה אך למעשה מושתק) אינה רק הרחקה הנובעת מן האבל עצמו, מכעסו ומפקוקו במידת הצדק של דרכי האל בעולם, אלא גם מהחרדה האוניברסלית מהמוות.

3. מתוך אתר בית השיטה: <http://www.beithashita.org.il>

חרדה זו, הנובעת מהיות בני האדם יצורים אנושיים שחייהם יסתיימו במוות, מבטאת את חוסר השליטה של בני האדם בגורלם, את הפחד להישאר לבד, הפחד מן הלא נודע, מעונש וממה שיקרה לאהוביהם לאחר מותם (אלדן, 2011, עמ' 196).

מתיאורים אלו מצטייר האדם האָבל במקום של כעס, ניתוק ובדידות. אנשי המקצוע העובדים עם בני משפחות שכולים מכירים היטב את תחושת הבדידות של המשפחה השכולה; תחושה של אסון אישי שמתקשה להתחבר למקרים שאירעו לאנשים אחרים; תחושה של הימנעות חברתית הן מצד השכולים והן מצד הקהילה. אנו מכירים מקרים רבים של ניתוק חברתי מוחלט כמעט, וכך משפחה שהייתה במרכז העשייה הקהילתית נדחקה לשוליה. נראה כי מדובר בתהליך חברתי ארוך שנים שאותו הבנו החברות השונות כדי להתמודד עם הסיכון שמהווה האדם האבל, השכול - סיכון הן כלפי הדת והן כלפי החברה.

אחת האימהות השכולות שראיינו הביעה את זעקת הכאב מהתרחקות החברה ממנה: "[אני] רוצה לצעוק ברחוב: תסתכלו עליי! אני לא מצורעת, אני רק איבדתי את הבן שלי. רוצה שעוד אנשים יידעו את זה. אנחנו אנשים נורמטיביים. ממש רגילים. אפילו לא מיוחדים. אנחנו אנשים שאיבדו את החיים שלהם. ברגע...".

## "לא לטבוע": שכול פתאומי כגורם סיכון

מדי שנה מתאבדים בישראל כ-500 איש. האוכלוסיות שמבחינה סטטיסטית נמצאות בסיכון גבוה להתאבדות הן גברים, אנשים במצבי מעבר - הגירה, גירושין, יציאה לפנסיה והזדקנות, התמודדות עם משברים ועם מחלות וכן חולי נפשי. כ-350 איש נהרגים בתאונות דרכים וכ-110 נרצחים (סקירת השירותים החברתיים, 2015). לשם השוואה, בשנת 2016 מתו 41 חיילים, ארבעה מהם במהלך פעילות מבצעית (מתוך נתוני אכ"א, בתוך בוחבוט, 2017).

בני המשפחות שיקריהם נהרגו במפתיע סובלים מקשיים רגשיים ניכרים הכוללים תחושות עצב ודיכאון, כעס, פוסט-טראומה, חרדה, מחשבות טורדניות ואובדניות, בעיות ביחסים הזוגיים, ההוריים והמשפחתיים. כן ניכרת פגיעה ביחסים עם החברים ועם הקהילה (גירון, סולומון וגינצבורג, 1998; טמיר, 1993; רובין, מלקינסון וויצטום, 2016). הם סובלים מבעיות בריאות וממחלות יותר מאנשים אחרים (Espinosa & Evans, 2013). בשל השכול ומעגלי הפגיעות שהוא גורם, רמת תפקודם של בני המשפחה בעבודה ובלימודים יורדת, דבר המעצים את הפגיעה הכלכלית שהם חווים. חלקם נאלצים לעבור תהליכים משפטיים שונים וזאת ללא ייצוג או ליווי משפטי מתאים (פוגץ וכץ, 2016).

נסיבות המוות הן גורם רב השפעה על ההתמודדות עם האובדן. מחקרים הוכיחו כי מוות בנסיבות פתאומיות ואלים דוגמת תאונות דרכים, רצח והתאבדות, הם גורם סיכון לבני המשפחה המתמודדים עם אובדן זה (Stroebe & Stroebe, 1993). בני

משפחה שכולים בנסיבות אלו נמצאים בסיכון למצוקה נפשית עמוקה, ומתמודדים לעתים קרובות עם רגשות כעס ותסכול כלפי הממסד בכל הנוגע להכרה ולענישה כלפי הפוגע, בין שמדובר בתאונת דרכים ובין שמדובר ברצח (Casey, 2011; Mahat-Casey, 2011; Rynearson, 2001; Shamir & Leichtentritt, 2015), ועם רגשות מורכבים ביותר במקרה של התאבדות, הכוללים אשמה, כעס ובושה (לוי-בלז, 2016).

דברים אלו באו לידי ביטוי בראיונות שערכנו עם בני המשפחות השכולות: "כל הזמן שחזרתי בראש את מה שקרה ומה אני הייתי יכולה לעשות אחרת"; "מאז המקרה אני עסוקה בשאלה: למה זה קרה לי? כעסתי על העולם, כעסתי על עצמי"; "נהייתי עוד יותר ריאלי וחדשנית ממה שהייתי. אני נטולת אמונה לחלוטין. אני לא שמחה על שום דבר כי תיכף משהו רע יכול לקרות"; "אולי הייתי יכולה להציל אותו? למנוע את זה? בטוח יכולתי לעשות משהו אחרת כדי שזה לא ייגמר ככה!"; "אחרי שזה קרה, לא היה אכפת לי מכלום - מהבריאות, מהקמת משפחה, מחברים. הרגשתי שאני לא נעימה. שאני רק בוכה. לא התחשק לי לחיות. הרגשתי שמחד, אף אחד לא יכול להבין אותי, ומאידך, לא יודעים מה לומר. מה כבר אפשר לומר???"

## "כמו בכל משבר": סיכון כפול לילדים

אובדן עמום הוא אובדן מעורפל, לא ודאי, לא ברור ולא קבוע. יש שני סוגים של אובדן עמום: (1) אדם אהוב הנעדר מבחינה פיזית אך נוכח מבחינה פסיכולוגית (לדוגמה: שבי, מלחמה, חטיפה); (2) אדם אהוב הנוכח מבחינה פיזית אך נעדר מבחינה פסיכולוגית (לדוגמה: אלצהיימר, דיכאון).

אובדן עמום שונה מאובדן בשל מוות משום שבמהותו הוא נתפס כהפוך. במקרים של היעדרות מנטלית של אחד ההורים בנסיבות של דיכאון, יש ציפייה להחלמה ולחזרה לשגרת חיים שבה יהיו שני ההורים פעילים ונוכחים (שלו ובן-אשר, 2012).

לעתים כאבם של הילדים המתמודדים עם מוות במשפחה הוא כפול: פעם אחת על המפגש עם המוות על כל משמעויותיו ועל כך שהיקר להם מת ופעם שנייה על דמויות הוריהם (אב/אם או שניהם), שבהיותם שקועים בכאב האובדן על מות יקירם עלולים להפוך נוכחים-נפקדים בחיי ילדיהם. באחת, מוצאים עצמם הילדים מאבדים פעמיים את היקר להם, וסיטואציה זו מעמידה אותם בסיכון כפול נוכח האסון שפקד אותם.

בני המשפחות השכולות שרואינו, אשר להם יש ילדים (בעיקר צעירים), התייחסו להשפעת השכול על חוויית ההורות: "אני מפחדת מזה שאעביר לו [לתינוק] שתיכף משהו רע יקרה. כל הזמן החוויה הזו שאי-אפשר באמת להתמסר למשהו"; "זה סבל. קורים דברים שמחים בחיי הילדים שלך ויש איזו פינה שאתה לא באמת שמח. אני אומרת לעצמי: זה מה שמחכה לנו? ככה אני רוצה לחיות כל החיים?"

אחת האימהות השכולות תיארה בכנות אמיצה את המורכבות במצבה: "לפעמים צריך לשמוח כי יש לך עוד ילדים [...] הבת שלי מספרת על דברים שהיא עוברת ואני

צריכה לשמוח. נורא קשה לקחת את כל החבילה הזו. הרבה פעמים אני מתייאשת. הרבה פעמים. לפעמים אני חושבת שעדיף שאני אמות. עד כדי כך כי אני מרגישה שאני מביאה המון עצב לילדים שלי. המון”.

## ”שיחזיק את משקל הגוף”: אובדן פתאומי אלים על רקע אזרחי-התפתחות המענים בישראל

בזכות פעילות אינטנסיבית של גופי מגזר שלישי וביניהם עמותת המשפחות השכולות על רקע תאונות דרכים - ”יד הנקטפים”, חוקק ”חוק נפגעי תאונות דרכים (סיוע לבני משפחה) התשס”ב - 2002”. במסגרת החוק הוסדרו נוהלי מסירת ההודעות למשפחות: נציג רשות מקומית שמתלווה לצוות המשטרה וביחד מוסרים מידע למשפחה על מות יקירם. במקביל החל משרד הרווחה והשירותים החברתיים בהפעלת קבוצות תמיכה דרך עמותת ”יד הנקטפים”. בשנת 2009 הוקמו ארבעה מרכזי סיוע מרחביים כחלק מתחנות לטיפול זוגי ומשפחתי ברשויות מקומיות. תחנות אלו התמחו בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי במשפחות השכולות, ופיתחו בהדרגה ידע טיפולי והכשרות לאנשי מקצוע בתחום.

בשנת 2009, לאחר פעילות מאומצת של ארגון משפחות נרצחים ונרצחות ובני משפחות אחרים, החליטה הממשלה על הקמת תכנית סיוע למשפחות נפגעי עבירות המתה (רצח והריגה). תכנית זו, שבהמשך הוחלט לקרוא לה תכנית סנ”ה, מופעלת באמצעות מרכז אָלה. היא כוללת שישה מרכזי סיוע מרחביים (שהחלו לפעול בשנת 2011) המספקים הן מענה פרטני והן מענה קבוצתי, שבמסגרתו ניתנת למשפחות הזכות לליווי משפטי בהליכים הפליליים ולייצוג בהליכים אזרחיים.

בשנת 2013 החליטה הממשלה על הקמת מערך סיוע במשרד הרווחה והשירותים החברתיים למשפחות שיקיריהן התאבדו, וזאת כחלק אינטגרלי מהתכנית הלאומית למניעת אובדנות שמוביל משרד הבריאות. מערך זה החל לפעול באופן מעשי בסוף שנת 2015 באמצעות תכנית ”מיתרים”, המופעלת על ידי עמותת ”אנוש”.

בשנת 2015 הוחלט במשרד הרווחה והשירותים החברתיים על איחוד כלל מרכזי הסיוע לשמונה מרכזים מרחביים, שכל אחד מהם יעסוק בשלושת נושאי השכול הפתאומי: טיפול בבני משפחה שיקיריהם נספו בתאונות דרכים, בעברות הקתה ובהתאבדות. מרכזים אלו יהיו אחראים ליישוג, ליווי המשפחות, מתן מידע, ביצוע הערכה טיפולית ראשונית והפניה אפשרית לטיפול בתחנות לטיפול זוגי ומשפחתי בכמאה רשויות מקומיות לצד הפעלת קבוצות תמיכה. מערך זה עתיד להתחיל את פעילותו במהלך שנת 2017. עקרונות מרכזיים בהפעלת מערך זה הוא איחוד משאבים וטיפול מונגש בקהילה הקרובה. כל זאת תוך הפעלת מערך הכשרה בבית הספר המרכזי לעובדי שירותי הרווחה והכשרות שנתיות מעמיקות למודיעי הבשורה המרה ולמטפלים בבני משפחות שכולים.

## “אני הופכת להיות עוגן”: על תפקידן של מנהלות מרכזי הסיוע

מנהלות מרכזי הסיוע פוגשות את בני המשפחה סמוך למועד האובדן, לעתים כבר במהלך ה"שבועה". המפגש הראשון מתקיים לרוב בבית המשפחה. במפגש זה נזרעים הזרעים הראשונים לקשר שעתידי להירקם עם בני הבית - קשר שיש בו כדי לסייע ולהיטיב לאורך זמן. מנהלות המרכזים פוגשות לראשונה את בני המשפחה בכאבן האקוטי. הן נוכחות שם, מושיטות יד ומטות אוזן קשבת. לעתים הן הראשונות והיחידות שמבקשות לשמוע את הסיפור - על כל מרכיביו, כפי שנחווה על ידי כל אחד מבני המשפחה. עם האמון שלאט-לאט נבנה, הן מאתרות את הצרכים המשותפים והייחודיים של כל אחד מהם, מציעות מענים ומסייעות בהתאמתם בדיוק המרבי.

אנו מזהים כמה עקרונות שחוזרים בעבודתן של מנהלות מרכזי הסיוע ומשפיעים על תרומת השירות למשפחה:

**א. המפגש בבית המשפחה והיכולת להתאמת שירותים מותאמים לכל אחד מחבריה** - המפגש בבית המשפחה מאפשר היכרות עם כל בני המשפחה בסביבתם הטבעית, ובכלל זה קבלת מידע על הנפטר ועל אורח חייו. במפגש מתאפשר לשמוע מכל אחד מבני הבית את חווייתו האישית ולהבין את צרכיו הייחודיים. אחת המנהלות שרואיינו העלתה סוגיה זו בדבריה: "אני מתעקשת להגיע לבית המשפחה. כשאני פוגשת את המשפחה בביתה, יותר קל לי להתאים את השירות המיטבי".

מנהלות המרכז מסייעות בתפירת "חליפה אישית" לכל משפחה ורואות באופן הוליסטי את הצרכים השונים של המשפחה - הרגשיים, התפקודיים, היחסים במשפחה, יחסים מול הקהילה, צרכים משפטיים, בריאותיים ועוד. אחת המרואיינות תיארה בריאיון כיצד סייעה לה מנהלת המרכז בהנגשת מכלול מענים: "מנהלת המרכז לא נבהלת. יודעת להגיד את הדברים הנכונים. היא מהר מאוד הגיעה וסייעה - מענייני קבורה והתעסקות בניירת. סיוע כלכלי. הטלפונים שלה והזמינות שלה, עזרה לי להגיע לאיש מקצוע לטיפול...".

**ב. יחסים של קרבה** - משפחות רבות מדווחות על בדידות ועל התרחקות של מעגלים חברתיים. לעתים הן מרגישות שמתייחסים אליהן כאל "נגועות" או לחלופין, חברים ובני משפחה מתקשים למצוא את הדרכים לשמר אתן את הקשר ואת הקרבה. גם בתוך המשפחה נחוות לעתים חוויית בדידות והתרחקות עקב סגנונות שונים של ביטויי אָבָל של כל אחד מבני המשפחה. על רקע זה, ליצירת יחסים קרובים בין מנהלת מרכז הסיוע ובין המשפחה יש חשיבות רבה.

כך תיארה מנהלת מרכז סיוע את יחסי הקרבה: "התלוויתי לאישה לטיפול רפואי. היא ידעה שאני אהיה שם בשבילה. לפעמים זו לא הפעולה עצמה אלא עצם ההקשבה ומילת העידוד. המקור הכי חזק לנחמה הוא הקשר האנושי שנוצר. ה-being [ההוויה], לא ה-doing [העשייה]. יש משפחות שאין להן למי להתקשר והן יודעות שאני שם עבורן. זה נותן להן המון כוח".

מנהלות מרכזי הסיוע מעידות שגם הן זקוקות לקרבה עם המשפחות: "החיבור והקשר למשפחה הוא זה שמחזיק אותי"; "הקשרים המשמעותיים שנוצרים הם גם החמצן של המשפחה אבל הם גם החמצן שלנו".

החוויה המרכזית החוזרת ועולה אצל המשפחות השכולות היא בתחושה שאף אחד לא יוכל באמת להבין אותן, שכן האירוע שאירע הוא חריג וא-נורמלי. כמענה לכך, מנהלת מרכז הסיוע מוצאת עצמה מספקת מידע באשר להיקף התופעה (נסיבות המוות) שיש בכוחו לגרום לבני המשפחה לחוש ולהבין שיש אחרים המתמודדים עם מצבים דומים לאלה שלהן והם חלק ממארג חברתי רחב יותר.

כך מתארת זאת אחת ממנהלות מרכזי הסיוע: "התפקיד שלי הוא להגיע למשפחה, לתת לה מידע ראשוני. זה מאוד משמעותי, למשל הידיעה שיש הרבה יותר מתאבדים [אשר מתים עקב] תאונות דרכים. זה מסר שיש בו יכולת להפחית מבני המשפחה את תחושת החריגות במצבם".

במקום זה, שבו המשפחות חוות בדידות, בין שבגלל התרחקות בפועל של אנשים בסביבתם ובין שבאופן סובייקטיבי, תחושה שממילא אף אחד לא יבין אותי אז אין טעם לשתף, במקום הזה מנהלות המרכזים מציעות קשר מתמשך, קשר העומד במבחן הזמן סביב אירועים במעגל השנה או צרכים מיוחדים שמתעוררים: "בכל צומת משמעותי אני אתקשר, להזכיר למשפחה שהיא לא לבד. לפני אזכרה או יום חשוב אחר, לפני חגים - אני מפנה את הזמן ומתקשרת לכולם לברר עם מי עושים את החג, להגיד ש'החג יעבור בקלות', לא לברך ב'חג שמח'".

**ג. לגיטימציה לדבר על היקיר שאיננו ועל הקשר אָתו - התפיסה התיאורטית הרווחת**  
 כיום בקרב מטפלים באובדן ושכול, מתייחסת לאדם האבל בשני היבטים: האחד - תפקודו בתחומי חיים שונים. השני - יכולתו לשמר באופנים שונים ומגוונים את הקשר עם היקיר/ה שמת/ה. דוגמאות לקשר ייצוגי זה יכולות להתבטא בחלומות, במחשבות, בריטואלים, באזכרו, בכתיבה עליו או אליו (רובין, מלקינסון וויצטום, 2016). אנשי מקצוע ובני משפחות מעידים פעמים רבות על דה-לגיטימציה ל"הנכחת" יקירם/ן ועל חוסר יכולת של הסביבה להתמודד ולהכיל ביטויים אלו של האדם האבל. מן הראיונות עם המנהלות עלה כי הן נותנות לגיטימציה בדיוק במקומות החסרים הללו ומעודדות את בני המשפחה למצוא את הדרכים המתאימות להם כדי לשמר קשר חשוב זה: "נוצרת פתיחות שמאפשרת שיח של אמת, לא בהלה נוכח תכנים של קשר עם המת. מתן לגיטימציה, פתיחת צוהר לדיאלוג בנושאים שלרוב נהדפים על ידי בני משפחה וחברים"; "הקשר המתמשך עם הנפטר בעיני משמעותי מאוד - זה כנראה חלק ממה שאני מביאה לשיח היכולת לדבר על הנפטר, לראות תמונה שלו [...] השילוב של המפגש בבית קשור לזה. הבטחה לכך שניתן להמשיך לחיות תוך קשר עם הנפטר אבל לא רק קשר של כעס וכאב אלא כזה שמאפשר נשימה. אני רואה בכך מסר שמאפשר למשפחות לרצות להיות בטיפול".

שיח זה, הפותח פתח לבני המשפחה ללגיטימציה ולאפשרויות שונות של שימור הקשר עם יקירם שנפטר, המאפשר התאמה מרבית, דיפרנציאלית ומדויקת ככל שניתן לצורכי כל בני המשפחה ולכל אחד בנפרד, שיח זה של התקרבות רגשית ופיזית למקום שבו פעמים רבות חווים התרחקות של הסביבה, של הבנה שיש משפחות ואנשים נוספים שמתמודדים עם מציאות דומה, שיח זה מחזיק אתו לצד ההכרה בכאב הרב גם תקווה והבטחה לכך שניתן יהיה "לנשום" במקום שבו כיום נעתקת הנשימה ונשברת הנשמה.

## **"הקצת הזה עושה לנו עולם ומלואו. מחכה לטקס כאילו ביום הזה כל המדינה מתהפכת": על חשיבות ההכרה וההוקרה**

דוקה (Doka, 2002) טבע את המושג "disenfranchised grief", שתורגם ל"אובדן לא מוכר" (לבל, 2013). לבל טוען כי כוונת המושג היא לאובדן שאינו זוכה להכרה על ידי המדיניות החברתית ועל כן המתמודד עם אובדן זה, נותר חסר זכויות וחסר תמיכה ממוסדת. דוקה מציין כי עובדה חברתית זו גורמת גם לשינוי באופי האבל האישי כך שלעתים הצער עצמו מוחבא ("Hidden Sorrow"). החברה אינה מכירה ביחיד שחוה סוג זה של כאב, והוא עצמו לעתים מגמד את כאבו בהתאמה ליחס החברתי (כך למשל, יגונם של אחים שכולים מובחן מזה של הוריהם בשל העובדה שפרט לכאבם שלהם הם נחשפים גם ליגונם של הוריהם, אשר לא פעם מצמצם את המקום לביטויי האבל שלהם). כך, משך שנים רבות מצאו עצמן המשפחות של נפגעי עברות הקתה, תאונות דרכים והתאבדות, שריויות בבדידות איומה וללא שום הכרה ממסדית, ומתוך כך מזערו את כאבן כדי להימנע מחוויית ה"נטל" שהן מהוות על סובביהן. עצם מיקומן בשדה ה"לגיטימי" טומן בחובו מסר של ערבות הדדית ואחריות חברתית.

כדבריה של מנהלת מרכז סיוע המלווה בתפקידה משפחות של נפגעי עברות הקתה: "מדובר בקבוצת אוכלוסייה נורמטיבית לחלוטין שיום אחד קרה לה אסון. יש אינטרס למדינה להחזיר את המשפחות למעגל החיים. מדובר באנשים המהווים ברובם כוח יצרני למשק. חלק מהמקרים המגיעים לפתחנו הם תוצר של האלימות בחברה. זו אינה בעיה פרטית של המשפחה. זו בעיה שעל המדינה לטפל בה ברמה הלאומית".

לבל (Lebel, 2014) מכניס מושג נוסף והוא "אובדן לא מוקר" (Un Honored Grief), כלומר לא אובדן שהחברה אינה מודעת אליו אלא אובדן שאינו מזכה בהוקרה ובכבוד. בכך הוא מרמז על "היררכיית שכול", לא רק לפי המענים שהמדינה נותנת למדינה למשפחה השכולה, אלא גם לפי הכבוד והיחס שמקבלת המשפחה מהחברה. לבל חקר את ההבדלים בין שכול צבאי ובין שכול הנובע מפעולות איבה. לדבריו נוצר מודל של "שכול הגמוני", שבו תשומת הלב הציבורית, הרגישות החברתית והמשאבים מופנים כלפי מי שנפל בקרב. כל השאר חשובים פחות. נראה כי לפחות בישראל, מדרג זה של התייחסות חברתית המבחינה בין "שכול שווה"

ל"שכול לא שווה" הוא גורם משמעותי ביותר בקרב קבוצות יחידים המתמודדים עם שכול ומלווה את הציונות מתחילתה. לבל (2013) מצטט את פרופ' יוסף קלויזנר, שכאב את העובדה כי חללי האצ"ל והלח"י לא הוכרו במשך תקופה ממושכת כחללי צה"ל, וזאת לעומת חללי ארגון ההגנה.

אם שכולה ובת יתומה שהשתתפו בראיונות תיארו את חשיבות קיומו של הטקס השנתי לזכרם של נרצחים ונרצחות: "זה כמו החיילים. יש להם יום זיכרון. מישהו זוכר. יום אחד בשנה מישהו זוכר את הבן שלי. יש איזו התרוממות מסיימת. קשה להסביר את זה"; "להיות עם אנשים שחוו דבר דומה למה שאני חוויתי זה דבר גדול. כאלו שעברו אובדן ומבינים. את רואה אותם שלמים. יש משהו מנחם בהישרדות הקולקטיבית".

## **"בזכות השיחות עם אנשים כמוני אני על הרגליים...": על מפגש עם קבוצת השווים**

הפניית בני המשפחות לגורמי טיפול שונים היא בעלת חשיבות רבה לסייע להם לעבד את החוויה הקשה ולבנות את חייהם מחדש לאחר האסון. עם זאת, הן אנשי המקצוע והן מקבלי השירותים מתארים את החשיבות הרבה של המפגש בין אנשים המתמודדים עם חוויות דומות על רקע אסון בנסיבות של אובדן פתאומי טראומטי. מפגשים אלו מתרחשים בנסיבות שונות:

**א. מפגשים של משפחות "ותיקות" עם "חדשות"** - מפגשים של משפחות "ותיקות" בהתמודדות עם השכול המוכנות לחלוק מניסיון ולהוות משענת למשפחות חדשות שהצטרפו למעגל השכול. מפגשים אלו מהווים מקור חיזוק לשני הצדדים - המשפחה הוותיקה מוצאת משמעות ביכולתה לתרום מניסיונה ולחזק משפחה אחרת, להיות עדות לכך ש"החיים נמשכים", לתת לגיטימציה לתחושות של המשפחה האחרת ולחלוק יחד את כאב האובדן. המשפחה ה"חדשה" מקבלת "הוכחה" לכך שאינם לבד, שיש עוד משפחות המתמודדות עם כאב נוכח האסון, שאפשר "להמשיך לנשום" גם אם כרגע נראה שלא.

תפקידן של מנהלות מרכזי הסיוע הוא בהכרה בצורך הייחודי של המשפחות השונות, ה"ותיקות" וה"חדשות", ההבנה שהיא לבד אינה יכולה לספק למשפחות את כל צורכיהן. הבנה זו מניעה את מנהלת המרכז לפעול לחיבורים מסוג זה בין המשפחות, כפי שעולה מדבריה של אחת המנהלות: "הרבה משפחות מבקשות לפגוש אנשים שחוו את אותה חוויה ושרדו. [המשפחות] מבקשות לראות שאפשר בכל זאת להתאושש. יש לי 'סיירת מתנדבים' של משפחות שאם צריך הן באות לשתף ולספר. אני רואה משמעות גדולה אצל המשפחה שבאה לספר ולסייע לאחרים. במשפחות שיקרן התאבד יש קושי למצוא משמעות אבל הרבה בני משפחות לוקחים על עצמם תפקיד של מניעה ובכך הם מאוד מסייעים לאחרים ומתחזקים בעצמם. היתה משפחה שהקשר הטיפולי שהוצע לה לא היטיב את

מצבה. עד שמצאתי גורם טיפולי אחר שיתאים חיברתי אותם למשפחה אחרת ולשתי המשפחות זה נתפס כחיבור טוב...”

**ב. הפעלת קבוצות תמיכה טיפוליות - קבוצות תמיכה טיפוליות** הן מקום מפגש נוסף בין בני המשפחות. קבוצות אלו מהוות הזדמנות לשיח בין שווים. בקבוצה ניתן לדבר בפתיחות ולהביע מגוון רגשות שלא תמיד הסביבה בחוץ יודעת כיצד לקבל ולהכיל. הקבוצה היא הזדמנות לפגוש חברים שותפים לחוויה, ולא פחות מכך - "לפגוש" את היקיר שממנו נפרד בן המשפחה, לספר עליו, לכעוס עליו, להתגעגע אליו. חברי הקבוצה מקבלים בפתיחות רבה את הביטויים השונים, שם ניתן לבכות, לכעוס, לצחק ועוד.

כך תיארו זאת בני המשפחות השכולות בראיונות: "כשאתה מדבר בקבוצה, כשאתה בוכה או לא בוכה, זה כאילו נחמה במקום הלא-נורמלי הזה. שם אתה נורמלי"; "כל המפגש הזה עם אותם אנשים, כמה כוח זה נותן לנו. אתה אומר, הוא חי והנה הוא חי והיא חיה, וזאת התחתנה וזאת יש לה [...] עובדה שחיים. את לא כאילו מיוחדת. אז אתה עוד נשאר לפחות אה [...] באיזה פינה קטנה אומר אשאר עוד קצת כי יש למה".

אחת המנהלות הדגישה בראיון את חשיבות השיח בקבוצה: "אני מאמינה מאוד בכלי הקבוצתי. אנשים פוגשים אנשים שדומים להם. אני שומעת הרבה פעמים בני משפחה אומרים אם אני בוכה מדי אז מתרחקים, אם אני שמח אז לא מבינים מה קרה לי. יש צורך לבנות מעגלי שייכות חדשים. סיפרה לי אמא שאיבדה את הבעל שלה כמה הילדים מתגעגעים לעשות טיולים כמו שעשו עם אבא. יחד אֵתה בנינו קבוצה של אימהות וילדים שמטיילות יחד. נוצרה קבוצה מדהימה בזכות היכולת של אותה אימא להגיד מה חסר ומה צריך לפתח ובזכות הפתיחות שלה אפשר היה לחבר אימהות נוספות".

גם טקסי הזיכרון שהוזכרו לעיל הם מקום מפגש של בני משפחות החולקים חוויות משותפות. בני המשפחות שותפים לעיצוב הטקס ולוקחים בו חלק פעיל.

תפקידן של מנהלות מרכזי הסיוע ביצירת הזדמנויות למפגשים של קבוצת השווים מבטאת גם את התפיסה שלפיה ידע רב וייחודי נמצא בידי המשפחות עצמן. הכרה בידע זה כמרפא ומיטיב מעבירה לבני המשפחות את ההכרה בכוחותיהם, את יכולתם להיות הגזע ולא רק אלו הנאחזים בענף.

## **"ובחרת בחיים" - צמיחה או שינוי?**

הבחירה במילה "צמיחה" בהקשר של אובדן עלולה להתגלות כמדויקת בעבור האחד ואומללה בעבור האחר, בדיוק כפי שאין דומה חוויית האובדן אצל האחד לחוויית האובדן אצל האחר. בתוך המרחב המשותף של השכול, נמצאת השונות הגדולה ביותר המקבלת ביטוי בסגנונות התמודדות שונים, בעמדות ובתפיסות שונות ובספקטרום רחב ביותר של רגשות משתנים.

חשוב להדגיש כי בני המשפחות המתמודדות עם אובדן ושכול בנסיבות המצוינות, רובם הגדול לא נזקקו מעולם לסיוע של שירותי הרווחה, ולולא האסון ככל הנראה גם לא היו מגיעים לפתחם. מיטיבה לתאר זאת מנהלת מרכז סיוע: "מדובר באוכלוסייה מתפקדת ויצרנית שפקד אותה כרעם ביום בהיר אסון בל יתואר".

מהראיונות שקיימנו הן עם בני המשפחות והן עם מנהלות מרכזי הסיוע עולה בבהירות רבה כי תהליך התמודדותם של בני המשפחות נעוץ במקורות אישיים ועוצמתיים של חוסן. מקורות אלו יש בהם כדי להחזיר (אף בזעיר אנפין) חוויה של שליטה (שאבדה להם) בעולם, ובמקום הזה ניתן להבחין בהחלטות ובבחירות (מודעות יותר או פחות) שמקבלים בני משפחות. רוצה לומר, המציאות הכתיבה להם וכפתה עליהם את הנורא מכול. אך, אם הנורא מכל אירע, אזי יש מרחב בחירה באשר לאופן שבו יימשכו החיים. כדבריה של מנהלת מרכז סיוע: "גם במצבי אָבל מורכב, הבית ממשיך לתפקד. אתה מבין שקרה שבר ואתה רוצה להדביק את מה שנשאר לך. כל אחד, על פי מסוגלותו, בוחר בחיים. לצד האבל הנורא. לפעמים זה יִרְק' לשמור על הקיים אבל זה המון".

כל תזוזה, שינוי ותנועה מעידים לרוב על צמיחה ובחירה (גדולה כקטנה) בחיים. התנועה מהעולם שכולו "מוות" לעולם שיש בו "חיים" אינה חדה ולעתים היא כה עדינה עד שספק אם נצליח להבחין בה. לעתים רבות אינה תנועה בכיוון אחד אלא תנועה במרחב שבין אזור הקושי והכאב לבין אזור התפקוד, העשייה. השינוי יכול להתבטא גם בשינוי דפוסי ההתאבלות.

להלן מספר דוגמאות לשינויים/תזוזות בקרב משפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי:

- אם שכולה שחרף הדיכאון שבו לקתה בעקבות האסון, שינתה מקום עבודה לאחר שמשך שנים לא הייתה מסוגלת לאזור כוח ולהתפטר.
- אישה שנתרה אלמנה עם שלושה ילדים החליטה לעבור דירה ולהגשים בכך חלום משפחתי שרקמה עם בעלה המנוח.
- גבר שהתאלמן, אב לשלושה ילדים, הצליח לרתום את כל מערכות התמיכה האפשריות כדי להמשיך את התפקוד של המשפחה.
- אם שכולה חזרה לבשל ולאפות כפי שהייתה נוהגת ואוהבת בעבר לאחר תקופה ארוכה שבה לא הייתה מסוגלת לצאת מהמיטה.

לעתים הקושי במילה "צמיחה" נעוץ בקונטרסטיות שהיא מייצגת מול המילה "משבר", שהרי בני האדם חושבים בצורה דיכוטומית שאינה מאפשרת לשני הקצוות להתקיים בעת ובעונה אחת: אם אני כעת ב"צמיחה", אזי בהכרח אין מקום ל"משבר" וההפך הוא הנכון. במקום שבו אני כ"שכול" צריך לבחור בין שני הקצוות, המחשבה לבחור ב"צמיחה" עשויה להיות כמעט בלתי נסבלת שמא תבוא (בנרטיב בני המשפחות השכולות) על חשבון הזיכרון והכאב.

פסטרנק-מגנזי ושניר (2014) מציינות במאמרן: "כדי שאדם ידווח על שינוי חיובי בחייו, אין הכרח כי תתרחש במקביל ירידה ברמת המצוקה הפסיכולוגית הנלווית. למעשה, צמיחה ומצוקה יכולות לדור בכפיפה אחת". הבנה משמעותית וחשובה זו, יש בה כדי לשחרר בני משפחה רבים מתחושות אשמה.

לוי-בלז (2016) גילה בסדרת מחקרים שערך בקרב בני משפחה שחוו שכול כי יותר מ-30% מהם הראו סימנים ברורים של צמיחה פוסט-טראומטית. רובם של אלה שחוו צמיחה היו בני זוג שיקירם מת ואחרים היו ילדים שאחד מהוריהם מת. מעטים מהם היו הורים.

אחד הממצאים הבולטים במחקר הוא כי ככל שהסביבה המשפחתית מאפשרת אווירה פתוחה ומזמינה להבעת התחושות המתעוררות נוכח האובדן (כעס, אשמה, בושח וכיו"ב), כך נוצר כר פורה יותר לתהליך של תמיכה חברתית וצמיחה אישית (שם).

נימאייר (Neimeyer, 2001) מדגיש את נושא חיפוש המשמעות נוכח אובדן. לדידו, המשמעות מתאפשרת במקום האינדיבידואלי של המגע עם הסדק. זהו תהליך אקטיבי שבו האדם האבל בוחר ומנווט את דרכו תוך שהוא מבנה מחדש את משמעות עולמו הפנימי. זהו תהליך אישי ייחודי ואינטימי המאפשר מרחב התנהגויות אנושיות. אין דרך "נכונה" להתאבל אלא יש בחירה והשפעה של היחיד על מסע האבל של עצמו. בהקשר זה הוא מציע (שם) מודל חדש לאבל שבמסגרתו האנשים המתמודדים עמו, כמו "מביימים" מחדש את סיפור חייהם.

במעלה הדרך אנו למדים כי במקום של משמעות נמצאים הכוחות לפעולה. כך עולה הן מהמשפחות עצמן (שאלמלא פעילותן הענפה וחדורת המטרה לא היינו במקום שבו אנו נמצאים כיום) והן מבעלי התפקידים (שקידמו, יישמו ואיישו את השירותים) הממלאים את תפקידם מתוך מחויבות אין-קץ.

דברים אלו עלו גם בראיונות עם בני המשפחות ומנהלות מרכזי הסיוע: "למדתי על עצמי שאני יותר חזקה ממה שאני חושבת. אני מעריכה את עצמי יותר. אני בהיריון עכשיו ומקווה להיות אימא טובה לילד/ה שלי. בטוחה שאהיה יותר חרדתית אבל אני עם תקווה לעתיד טוב יותר"; "למדתי שיש לי חוש הישרדות מאוד חזק. זה ההסבר היחיד שאני יכולה לתת לעצמי על כך שאני מתפקדת ומנהלת אורח חיים נורמלי"; "אנשים מבקשים לא רק לשרוד אלא לחזור ולחיות חיים מלאים ופעילים".

## סיכום

**"חשוב לנסות לשמור על קצה אור. ערוץ קטן להתחיל להסתכל דרכו כדי להישאר בחיים"**

המוות הוא סופי, אך השכול הוא מסע אינסופי. כך בעבור הפרט והמשפחה החווה את האובדן וכך בעבור החברה שעדיין לומדת את מחויבותה ואת חובתה כלפי

הפרטים החיים בה.

אין בית בישראל שלא ידע אובדן בעבר, יודע אובדן בהווה וידע אובדן בעתיד. על שכחותו של המוות בחיינו, לרובנו אין יכולת השפעה, אך לא כך באשר לתפיסתנו את חובתנו האזרחית כלפי אלו המתמודדים עמו, על שלל נסיבותיו. זהו אינטרס חברתי לדאוג לרווחתן של המשפחות השכולות, וחובה קולקטיבית זו מותנית בשינוי תפיסות/עמדות המבחינות בין שכול לשכול.

ככותבי מאמר זה, בתפקידינו השונים, אנו מבקשים לראות בתהליך ההשתנות החברתית (הצמחת המענים לאנשים המתמודדים עם אובדן פתאומי ושכול) מסר אופטימי של ערבות הדדית, סולידריות אנושית ואכפתיות בסיסית. אלו מהווים את הקרקע הנדרשת ליצירת אמון מחדש בעולם סדוק שבו לרגע קריטי הרוע גבר על הטוב, שבו הוודאי הפך למעורער.

תפקידם של השירותים והאופן שבו הם ניתנים מאפשרים למצוא אותו מקום אינדיבידואלי. מכאן שעליהם לאפשר קרבה, להכיר במקורות החוסן הטבעיים של כל אדם לצד צרכיו המתעוררים נוכח המצוקה הנחווית, להתאים את המענה בדיוק ככל האפשר לצורכי כל משפחה וכל פרט בה, לאפשר מפגש עם אנשים המתמודדים עם מצבים דומים, לבטא הכרה והוקרה חברתית לנסיבות האובדן וליקיר שאבד, להציע פעילויות למציאת משמעות.

באמצעות השיח האנושי והיצירתי ודיון בשאלות של משמעות, מצליחים הן בני המשפחות והן אנשי המקצוע לגשש את דרכם באפלה, להדליק את נר התקווה להמשכיות ולצעוד יחדיו עוד יום, כל יום.

**“There is a crack in everything - That’s how the light gets in”**

**(יש סדק בכל דבר - זאת דרכו של האור להיכנס” - ליאונרד כהן)**

## מקורות

אלדן, י' (2011). *נידוי, מוות ואבלות*. תל אביב: רסלינג.

בארי, ש' (1944). *יום כיפור: בין מסורת לשינוי בבית השיטה*. אתר בית השיטה. נדלה מתוך: <http://www.beithashita.org.il>

בוחבוט, א' (2017). *נתוני אכ"א ל-2016: יותר משליש מההרוגים בצה"ל - כתוצאה מהתאבדות*. נדלה מתוך: <http://news.walla.co.il/item/3029612>

גזית, ז' (2016). *עושים את המוות: ארגונים חברתיים המקדמים תפיסות והסדרים חלופיים בנושא מוות בישראל*. תל אביב: רסלינג.

גירון, י', סולומון, ז', וגינצבורג, ק' (1998). *עבודה קבוצתית הם הורים שכולים - הערכת התערבות*. רמת אביב: אוניברסיטת תל אביב.

ויצטום, א' (2011). *נפש, אבל ושכול*. סדרת אוניברסיטה משודרת, משרד הבטחון - ההוצאה לאור.

זרטל, ע' (2002). *האומה והמוות: היסטוריה, זיכרון, פוליטיקה*. אור יהודה: דביר.

טמיר, ג' (1993). *הסתגלות לאורך זמן של הורים שכולי מלחמה בישראל*. בתוך: ר' מלקינסון, ש' רובין וא' ויצטום (עורכים), *אובדן ושכול בחברה הישראלית* (עמ' 213-230). ירושלים: כנה.

בלב, א' (2013). *אובדן 'לא מוקר': שכול אנטי-הגמוני ומסגור מחודש של טראומה: הוויית הקיפוח היחסי של משפחות נרצחי הטרור בישראל*. בתוך: ה' שנון-קליין, ש' קרייטלר ומ' קרייטלר (עורכות), *טנטולוגיה: מדעי האובדן השכול והאבל: נושאים נבחרים* (עמ' 218). חיפה: פרדס.

לוי-בלז, י' (2016). *על אשמה, צער וצמיחה: התמודדותם של שאירי התאבדות עם האובדן ודרכי הטיפול בהם*. בתוך: י' לוי-בלז (עורך ראשי), *להאיר את הרי החושך: התנהגות אובדנית בקרב בני נוער* (עמ' 231-246). דיונון.

נימאייר, ר' (2013). *ביום האבל: לעבר מודל פעיל של התאבלות*. בתוך: ה' שנון-קליין, ש' קרייטלר ומ' קרייטלר (עורכות), *טנטולוגיה: מדעי האובדן השכול והאבל: נושאים נבחרים*. חיפה: פרדס.

סקירת השירותים החברתיים (2015). *מפרסומי אגף מחקר, תכנון והכשרה*. ירושלים: משרד הרווחה והשירותים החברתיים.

פוגץ, ד', וכץ, נ' (2016). *"וכשאגדל אני מקווה להשפיע כמוכם" - ליווי תפקודי ומשפטי כסיוע למזעור קרבנות משנית של נפגעי עברות וקידום רווחתם האישית*. המשפט, 22: 181.

פסטרנק-מגנזי, ט', ושניר, נ' (2014). *טרנספורמציה לאחר אובדן טראומטי* [גרסה אלקטרונית]. *פסיכולוגיה עברית*. נדלה מתוך: <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3181>

קרייטלר, ש' (2013). *הפחד מהמוות*. בתוך: ה' שנון-קליין, ש' קרייטלר ומ' קרייטלר (עורכות), *טנטולוגיה: מדעי האובדן השכול והאבל: נושאים נבחרים*. חיפה: פרדס.

רובין, ש', מלקינסון, ר', וויצטום, א' (2016). *הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול*. חיפה: פרדס.

שלו, ר', ובן אשר, ס' (2012). *"נוכח נפקד" - התמודדות משפחות וילדים עם אובדן עמום של אחד ההורים* [גרסה אלקטרונית]. *פסיכולוגיה עברית*. נדלה מתוך:

<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2892>

- Becker, E. (2007). *The Denial of Death*. New York: Simon and Schuster.
- Casey, L. (2011). *Review into the Needs of Families Bereaved by Homicide*. London: Commission for Victims and Witnesses.
- Doka, K. (Ed.) (2002). *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice*. Champaign, IL: Research Press.
- Espinosa, J., & Evans, W. N. (2013). Maternal bereavement: The heightened mortality of mothers after the death of a child. *Economics & Human Biology*, 11: 371-381.
- Lebel, U. (2014). "Second Class Loss": Political Culture as a Recovery Barrier - The Families of Terrorist Casualties' Struggle for National Honors, Recognition, and Belonging. *Death studies*, 38(1): 9-19.
- Mahat-Shamir, M., & Leichtentritt, R. D. (2015). Israeli Mothers' Meaning Reconstruction in the Aftermath of Homicide.
- Neimeyer, R. A. (2001). "Reauthoring Life Narrative: Grief Therapy as Meaning Reconstruction. *Israel Journal of Psychiatry*, 38: 171-183.
- Rynearson, E. K. (2001). *Retelling Violent Death*. New York: Brunner-Routledge.
- Stroebe, M. S., & Stroebe, W. (1993). The mortality of bereavement: A review. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention* (pp. 175-195). New York: Cambridge University Press.
- Zimmermann, C., & Rodin, G. (2004). The denial of death thesis: Sociological critique and implications for palliative care. *Palliative Medicine*, 18(2): 121-128.