



# מסע, משא ומיסה אובדן ממרחק: חוויית האובדן בקרב מהגרות עבודה בישראל

## הקדמה

המאמר מבוסס על תזה שנכתבה במסגרת לימודי המוסמך בע"ס. המחקר עוסק בחוויית "אובדן ממרחק" בקרב מהגרות עבודה בישראל. הווי אומר, החוויה הסובייקטיבית במהלך תקופת האבל ואחריה, כאשר קרוב המשפחה נפטר בארץ המוצא והאישה מתמודדת לבדה עם האובדן ממרחק. המאמר מאיר זרקור אל אוכלוסיית מהגרות העבודה, אשר בשל מעמדן החוקי נבצר מהן להתאחד עם משפחתן בשעת אובדן. מחקרים על אודות חוויית אובדן של מהגרות עבודה בישראל וחוויות אובדן ממרחק באופן ספציפי לא נמצאו. למחקר, אם כן, תרומה אקדמית ומקצועית גם יחד. כולי תקווה כי פרסום המחקר יסייע בהשמעת קולה של אוכלוסייה "שקופה" הנעדרת זכאות חברתית להתאבל, וכן יאיר את השיח הרב-תרבותי על חוויית אובדן של קבוצה הולכת וגדלה זו. ידע זה עשוי לסייע לעובדים סוציאליים להציע התייחסות מותאמת ורגישת-תרבות לנשים אלה, וכן ללקוחות אחרים בתהליכי הגירה במסגרת ארגוני הסיוע השונים.

**"אני חושבת שאנשים שצריכים לנסוע לתקופה קצרה לעשות טקס זיכרון ולהיות עם המשפחה, זה לא צריך להשפיע על סטטוס העבודה שלהם פה, שלא יכולים לחזור... בגלל שציפו שנגיע. אבל לא יכולנו להגיע. כי אז לא תהיה לנו את הוויזה שלנו ללכת. אם נלך, לא יכולנו לחזור" (פרשוס, ניגריה)**

**תמר גיסין קדוש, MSW** - עובדת סוציאלית, בוגרת המסלול הקליני לטיפול במצבי לחץ וטראומה, אוניברסיטת תל-אביב. בעת המחקר, שימשה כעו"ס וראש תחום מעונות יוניטף לילדי הקהילה הזרה. tamarguissin@gmail.com

המאמר מבוסס על עבודת תזה במסגרת לימודי המוסמך בבית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל באוניברסיטת תל-אביב (2018). העבודה נכתבה בהנחיית פרופ' רותית ליכטנרטי.  
ליתר הרחבה אפשר לקרוא בעבודה המקורית: גיסין קדוש, ת' (2018). מסע, משא ומיסה: אובדן ממרחק: חוויית האובדן בקרב מהגרות עבודה בישראל. עבודת גמר לתואר מוסמך בעבודה סוציאלית. תל-אביב: אוניברסיטת תל-אביב.

את התייחסותה לנשים לפריזמת העבודה בלבד. לפי קמפ ורייכמן (2008), ביסוד יחסה החוקי של ישראל עמדו כמה קריטריונים שמטרתם הגבלת מהגרי העבודה לפונקציה כלכלית בלבד, ובהם איסור שהיית קרובים מדרגה ראשונה (ובני זוג), וכן איסור נישואים והולדת ילדים.

**הגירה ומיסה - מקומם של הדת והרוחניות בהתמודדות עם מצבי דחק:**  
אבוריא (2015) ערך סקירת ספרות מקיפה על אודות התמודדות דתית עם משברי חיים. מסקירתו עולה כי "נראה שאנשים רבים מרקעים שונים פונים לדת בעת מצוקה כדי למצוא נחמה, משמעות, חוזק ושליטה" (אבריא, 2015, עמ' 337). על פי אבוריא, מרבית המחקר על התמודדות דתית נערך בקרב מדגמים נוצריים והעלה כי לצורך הניבוי של רווחה נפשית בקרבם - אמונות ופרקטיקות דתיות חשובות במידה שווה. במחקרם של Pargament & Abu-Raiya (2007) נסקרו שבעה גורמים המנבאים שימוש באלמנטים דתיים להתמודדות עם גורמי דחק: רמת דתיות - גבוהה (מקדימה לאירוע הדחק); גזע - אפריקאים יותר מאירופים; מצב חברתי-כלכלי - עניים יותר מעשירים; מגדר - נשים יותר מגברים; רמת השכלה - בעלי השכלה נמוכה יותר מהשכלה גבוהה; סיטואציה - לדת תפקיד מכריע יותר בהתמודדות עם מצבי חיים קריטיים. נשים מהגרות עבודה בישראל עונות באופן מלא על שבעת הקריטריונים הללו.

**כמהגרות - הן מתמודדות לעתים עם אפליה עקב היעדר סטטוס חוקי ובשל מעמדן הבלתי יציב בחברה (היצע עבודות קטן ולא מותאם לכישורים). ולבסוף, בשל ההשתייכות לקבוצה אתנית ספציפית, שונה מהקבוצה ההגמונית, הן סובלות מהדרה ומגזענות**

אבוריא (2015) מציע הסבר לא רדוקציוניסטי לשאלת השפעת ההתמודדות הדתית על בריאות ורווחה נפשית. לפיו, ייתכן שהשפעות אלה מתווכות באמצעות גורמים רוחניים אחרים כמו אמונות דתיות ספציפיות, דוגמת האמונה בחיים שלאחר המוות. הדתות הגדולות בעולם מתוות את המשכיות שלאחר המוות ומציעות נחמה לאבלים דרך מתן הסבר למוות, אשר מעניק משמעות לתהליך ההתאבלות - שאורכו נקצב באופן שונה בתרבויות השונות. כך מאפשרות הדת והתרבות לאבלים להסתגל לחוויית האובדן במהלך האבל ולעכל את השינוי הפסיכולוגי והחברתי שחל בחייהם (Firth, 1993).

### אובדן ממרחק

אבלה של אוכלוסיית מהגרות העבודה, כמו אבלן של אוכלוסיות "שקופות" (קרומר-נבו, 2006) ו"לא מוכרות" אחרות, כמעט לא זכה עד כה להתייחסות מחקרית. המושג "אובדן ממרחק" אינו קיים בספרות המחקרית בעברית. כמו כן, תרגום המושג לאנגלית הוא Distance loss, צמד מלים שלא הצלחתי לאתר בספרות המקצועית.

ניתן לייחס את החוסר בכתיבה על הנושא כמייצג חוסר עניין כללי לגבי האוכלוסייה שנמצאת ב"חצר האחורית" של החברה הישראלית ובחוסר המשאבים שקיים במסגרות המלכ"ר אשר נותנות לה מענים. היעדר משאבים והעובדה שאוכלוסייה זו אינה מהווה כוח בחירה פוליטי יכולים להסביר את מיעוט המחקר על אודותיה.

## סקירת ספרות הגירת עבודה של נשים

נהיר כי לא ניתן לדבר על המהגרות כמקשה אחת, שכן המנעד הרחב של הארצות שהנשים באות מהן כרוך במאפיינים חברתיים, תרבותיים, משפחתיים ואישיותיים דיפרנציאליים. כפועל יוצא של מנעד זה מתקיימים קשיים וצרכים שונים בארצות המוצא, בהליכי ההגירה ובאופן ה"תירבות" בארץ (Berry, 1999).

לצורך הבנת ייחודיותן של מהגרות העבודה, ובשונה ממהגרי העבודה, ראוי לשים לב לאבחנתן של קמפ ורייכמן (2008), המציינות כי מהגרות עבודה הן לרוב נשים שהשכלתן גבוהה יחסית למדינת המוצא ודומה לממוצע במדינת היעד, וכי עומדת לרשותן העוצמה הדרושה כדי להתקיים במעמד של מהגרת עבודה ולעמוד בקשיים הכרוכים בו. כמו כן, אי אפשר לומר שהגירת העבודה נכפית עליהן באופן מוחלט (קמפ ורייכמן, 2008). מבחינת סוג העבודה שהמהגרות עוסקות בה, Domestic Work (עבודה ביתית, נשית) הפכה להיות הנישה שלהן. עבודות אלה, של טיפול בקשישים בביתם או עבודות משק בית, הן האפשרות היחידה כמעט הפתוחה בפניהן להשתלבות בשוק העבודה.

מהגרות עבודה מצויות במצב של חסרון משולש: כנשים - כניסה לשוק עבודה שבו קיים אישוויון מגדרי (שכר, תעסוקתי, תפקידים); כמהגרות - הן מתמודדות לעתים עם אפליה עקב היעדר סטטוס חוקי ובשל מעמדן הבלתי יציב בחברה (היצע עבודות קטן ולא מותאם לכישורים). ולבסוף, בשל ההשתייכות לקבוצה אתנית ספציפית, שונה מהקבוצה ההגמונית, הן סובלות מהדרה ומגזענות.

תיאוריית ההצטלבות של מיקומי שוליים (Crenshaw, 1989) עשויה להסביר היטב כיצד הזהויות המרובות של הנשים נפגשות ומושפעות על ידי מישורים שונים של דיכוי בחייהן. בישראל ובארצות נוספות, הן ממלאות תפקידים "תפורים על פי מידותיהן": מגדרן, ב"שילוב הראוי" עם אפיוניהן השונים כמו גיל, לאום וגזע, מייעד אותן לעבודות מוגבלות.

לפי פוגליביז'אווי (2003), רוב המהגרות המגיעות מן "העולם המתפתח" לישראל עובדות בשכר נמוך מאוד, לא פעם בתנאים מחפירים וללא הגנה מקצועית. הן יכולות להיתפס כ"נשים שקופות", החיות בעוני, לפי הגדרתה של קרומר-נבו (2006). מבחינה אמפירית, נערכו מעט מחקרים על הזווית הנשית בהגירת עבודה. למרות זאת, התיאוריה של Berry (1997) על התמודדות מהגרים בחברה הקולטת, שנכתבה על מהגרים כקבוצה הומוגנית, האירה בכל זאת בהמשך כמה פרמטרים לגבי נשים. התיאוריה מציגה אסטרטגיות ל"תירבות" המהגר, כאשר הדפוס האופטימלי הוא "השתלבות" - שמירה על מרכיבי הזהות התרבותית הקודמת תוך שילוב מרכיבים מהתרבות החדשה. הדפוס מבטיח השתלבות סוציו-אקונומית אופטימלית ורמת מצוקה נפשית נמוכה (Berry, 1997). במחקרים שונים (Birman & Tyler, 1994; Farver et al., 2002) נמצא שנשים חשות זרות יותר לחברה הקולטת וקשורות יותר לתרבות המקור. מאידך, גיסא, נשים הראו הסתגלות תעסוקתית טובה יותר, גמישות לשינוי מקצוע ופחות דרשנות לתנאי עבודה. כמו כן, נמצא כי ככל שהתמיכה החברתית חזקה יותר, רמת התירבות של הנשים לחברה הקולטת גבוהה יותר.

### מסע, משא ומיסה

אבקש לראות את ההגירה כמסע. חשוב להתבונן בה מתוך הבנה שהגירה מוגדרת כמצב דחק, ואין זה משנה מה סיבת ההגירה. מעבר ממקום מוכר לארץ זרה מצריך הסתגלות בתחומים רבים ומגוונים כגון שפה, תרבות, נוף וחינוך (הראל, 1990). השימוש במלה מסע ממחיש את משך תקופת המעבר וההסתגלות, אשר אורכת חודשים ואף שנים.

**ההגירה כמשא:** בעקבות הספרות המתארת הגירה כמשבר-על (דוגמת בוסטין, 2007), הגירה מובנת ומומשגת כמשא, משבר המשול לרעידת אדמה אישית, כזו הגורמת למהפך בכל ההיבטים בחיי המהגר ומשפחתו. תוך כדי המסע ולאחריו, הנשים מתמודדות עם הקשיים שבהגירה. מבחינת מעמדן החוקי של נשים מהגרות בישראל, המדינה צמצמה

## מבנה המחקר האוכלוסייה

אוכלוסיית המחקר כללה נשים, מהגרות עבודה המתגוררות בדרום תל-אביב, אשר חוו אובדן ממרחק, כאשר מעת האובדן חלפה לפחות חצי שנה. גישת הדגימה התחלקה לשני סוגים. ראשית, דגימת "קריטריון" (Patton, 2002), כאשר הקריטריון הוא: נשים מהגרות עבודה, מגוון מוצאים (אפריקה, הפיליפינים, לטיניות), אשר חוו אובדן ממרחק, בעלות יכולת לנהל שיחה ברמה גבוהה בעברית או באנגלית. שנית, דגימת "כדור שלג" - דרך הקהילה עצמה ודרך המלצת קולגות בעלות היכרות מוקדמת עם נשים מהאוכלוסייה.

במחקר השתתפו תשע נשים. תקופת גיוס המשתתפות הייתה ארוכה ורצופת אתגרים. מספר לא מבוטל של נשים שפניתי אליהן סירבו להשתתף במחקר, גם לאחר הבעת התעניינות ראשונית מצדן. הסיבה העיקרית הייתה חוסר רצון לשוחח עם אדם זר על נושא כל כך אינטימי וכואב.

לוח מספר 1 מציג טבלה המתארת בהרחבה את "תעודת הזהות" של הנשים המשתתפות: מאפיינים אישיים ודמוגרפיים, מצב משפחתי, מאפיינים הקשורים באובדן עצמו ובמשך ההגירה.

### שיטה

#### חקירה נטורליסטית

נעשה שימוש בפרדיגימה האיכותנית-נטורליסטית כבסיס לשיטת המחקר: הבנה המושגת דרך התערות בעולמם היום-יומי של המשתתפים, התחקות אחר מעשים והתנסויות הקובעים ומעצבים את המציאות היום-יומית (צבר בן יהושע, 1999).

הגישה שהמחקר נוקט ואליה אני מתחברת באופן אישי היא הגישה התיאורית, אשר מבקשת - בנוסף לחשיפת החוויה האישית של המשתתפות על האובדן ממרחק - להשמיע גם את קולן של כל הנשים מהגרות העבודה; קול הנעדר בספרות המקצועית, כמו גם מהשיח הישראלי על אודות התמודדות מהגרים עם אובדן.

### לוח מספר 1. "תעודת הזהות" של הנשים המשתתפות במחקר

שם (בדוי)	גיל	ארץ מוצא	דת	מיקום הריאיון	מצב משפחתי	קרבה משפחתית למנוחים	סיבת מות המנוח	משך השהות בישראל	משך הזמן מעת הפטירה
שריל	57	פיליפינים	נוצרייה	דירת המעסיק שהיא מתגוררת בה באשדוד	אלמנה + 8	שתי בנות ובעל	בת - עם מחלת לב מילדות, נפטרה בבגרותה. בת נוספת ובעל - חסר מידע	12 שנים	הבת - 6 שנים. בת נוספת - חסר מידע. הבעל - שנה
לילה	46	הודו	נוצרייה-קתולית והינדואיסטית	משרד בתחנה המרכזית בת"א	אלמנה + 1	בעל ואימא	בעל - בעיות כבד בשל אלכוהוליזם / התאבדות. אימא - סרטן ריאות	4 שנים וחצי	שנה
צ'רטי	42	ניגריה	נוצרייה-קתולית	מאפיית רחוב בשכונת עזרא, דרום ת"א	נשואה + 4	אימא	מוות פתאומי - דלקת ריאות שהסתבכה	18 שנים	14 שנים
לווניטה	35	פרו	נוצרייה	משרד בתחנה המרכזית בת"א	נשואה	דוד	נרצח	8 שנים	4 שנים
ברנדט	47	קונגו	נוצרייה	משרד בתחנה המרכזית בת"א	רווקה	בתי-דודה	זיהום כתוצאה מניתוח בבית חולים	4 שנים	חצי שנה
קאיילין	36	פיליפינים	נוצרייה-קתולית	בבית המעסיקה הקשישה כר"ג	נשואה + 2 בפיליפינים	סבא	סרטן ריאות	9 שנים	שנה וחצי
סבטלנה	24	מולדובה	נוצרייה אורתודוקסית	דירת האישה בחדרה, בליווי מתרגמת מרוסית	רווקה	אביה	נחנק בפתאומיות בגיל 73	3 שנים	שנתיים
פרשוס	43	ניגריה	נוצרייה קתולית	משרד בתחנה המרכזית בת"א	נשואה + 2	חמיה וחמותה	חמותה נפטרה בפתאומיות בגיל 83 (ייתכן שבגין סוכרת)	14 שנים	חמיה - 7 שנים, חמותה - 3 שנים
אבלינה	53	פיליפינים	נוצרייה	משרד בתחנה המרכזית בת"א	נשואה + 3 בפיליפינים	אם, אחות ואח	האם - שבץ, האחות - אונס ורצח, האח - אלכוהוליזם וגידול במעי	10 שנים	אם - 9 שנים, אחות - 8 שנים, אח - 6 שנים

# הטבלה מסכמת את פרטיון הדמוגרפיים של הנשים. רואיינו 9 נשים, גילאי 24 עד 57. מיקום הריאיון השתנה בהתאם לבחירת הנשים. כל הנשים נולדו והתחנכו כנוצריות על זרמי הנצרות השונים, מלבד לילה - אשר הציגה את עצמה כנוצרייה וגם הינדואיסטית. קרובי המשפחה שנפטרו היו גברים ונשים - הורים, סבים, אחים, ילדים, חמים ובני-דודים. בחלק מהמקרים, הפטירה הייתה כתוצאה מזקנה או מחלה ובחלקם - מוות טראומטי פתאומי כמו חנק או רצח. באחד המקרים, יש ספק אם מדובר בהתאבדות. כמו כן, בחלק מהמקרים מדובר בכמה אובדנים שהתרחשו בזמן שהמרואיינות לא נמצאת במדינת המקור. על אף שמלכתחילה היה בכוונתנו להתמקד בשיח על אובדן יחיד, במקרים אלו לעתים קרובות עסק הריאיון לסירוגין גם באובדנים נוספים.



משאלות מפתח שבנית מראש.

החוויה האנושית מורכבת יותר מהשפה המדוברת, ולכן קיים קושי להעבירה במלים. הקושי אף גדל משום שמדובר בריאיון בשפה זרה, שאינה שפת האם של המרואיינות או המרואיינת, ומאחר שגם בחירת המילים המתארות תחושות שונה משפה לשפה ומתרבות לתרבות (Polkinghorne, 2005). כדי שהשיח בריאיון יהיה פתוח וכן ויאפשר את הכנת החוויה המתוארת, היה חשוב ליצור, כבר בשלב מוקדם בריאיון, אווירה של אמון ושאיפה לשוויון בין החוקרת למרואיינות (Bloom & Crabtree, 2006; Polkinghorne, 2005). כל ריאיון נערך בשפה ה"חזקה" יותר של האישה. הראיונות שנערכו בעברית, עם אישה דוברת עברית טובה, תאמו בדרך כלל את ריבוי שנותיה בארץ. במקרים אחרים, הריאיון נערך באנגלית. בריאיון עם אישה מקונגו, השיחה עברה לסירוגין בין אנגלית לצרפתית (שבה אני שולטת באופן בסיסי בלבד). לאחר הריאיון נעזרתי במתרגם לתרגום קטעי השיחה בצרפתית. במקרה יחיד, עם אישה ממולדובה, נאלצתי להגיע לריאיון עם מתרגמת לרוסית.

## ממצאים

### מסגרת מארגנת לממצאים

אובדן ממרחק היא חוויית חיים מכוננת, המייצרת שינוי בדפוסי היחסים של האישה עם המנוח והמשפחה, עם אלוהים, עם הקהילה ועם עצמה.

## איסוף הנתונים

תהליך איסוף הנתונים כלל מפגש אחד עם כל מרואיינת. הבחירה בריאיון חד-פעמי נבעה מההכרה כי מדובר באוכלוסייה קשה לאיתור, לאור תדירות גבוהה של החלפת מספר הטלפון ועזיבת העיר או הארץ. הריאיון ערך בין שעה לשעתיים. הראיונות נערכו לבחירת הנשים במשרד, במקום ציבורי או בבית האישה (בית המעסיק). הם נערכו לרוב ביום החופשי מעבודה, שבת או ראשון.

איסוף הנתונים נעשה באמצעות ריאיון עומק חצי-מובנה עם נשים אשר חוו אובדן ממרחק לפחות כחצי שנה לפני עת הריאיון. קצה משך הזמן מהאובדן לא נתחם, מתוך תפיסת הקשרים המתמשכים הגורסת כי אין לתהליך האבל ולקשר עם המת סוף (Klass, Silverman & Nickman, 1996). כל ריאיון נפתח בהצגה עצמית, הסבר על נושא המחקר, מטרתו, שיטתו והרציונל לבחירת שיטה זו. לאחר מכן הוצגו שאלות פתיחה ראשוניות וכלליות: "מה הקרבה המשפחתית שלך לנפטר?", "כיצד היית מתארת את היחסים עמו?" בהמשך, הגעתי לשאלות העוסקות בקבלת הבשורה ובמה שזכור למרואיינת מאותו היום והלאה, לצורך עיבוי ההבנה של חוויית האובדן ממרחק. השאיפה הייתה לנהל את הריאיון באופן פתוח, אסוציאטיבי וגמיש, בהתאם להתפתחות הריאיון ולתשובות המרואיינת. כאשר נקודות מהותיות הסובבות את החוויה לא עלו באופן טבעי, השתמשתי במדריך הריאיון, הבנוי

**מניתוח הממצאים**  
**מתקבל הרושם שלאחר**  
**התמורות ביחסים בארבעת**  
**מישורי היחסים, מתקיימים**  
**שני סוגי אוכלוסיות בקרב**  
**הנשים - אלה שחוות צמיחה**  
**פוסט-טראומטית ואלה**  
**שממשיכות לשהות**  
**באבל מתמשך**



צילום: תומר אקסטרמן

"צלחה" אותם באופן אדפטיבי או לא הצליחה לחזור למצב של אקוויליבריום לאחריהם? מובן שאופן ההתמודדות המוקדמת המרכזי של כל אישה הושפע מהימצאותם של גורמי תמיכה קודמים.

אצל כל אחת מהנשים, בפרק זמן אחר מיום ההגעה לארץ מתרחש (6) אירוע האובדן ממרחק. בסמיכות לאירוע מתחיל להתרחש (7) תהליך האבל הפרטי. בהמשך, ניתן לומר כי הנשים מתחלקות לשתי קבוצות לפי אופי ההתמודדות. קבוצה אחת: (8) אימוץ מנגנוני אלטרנטיבה ביחסים. וקבוצה שנייה: (9) אייאימוץ מנגנוני אלטרנטיבה ביחסים; כלומר, אותן נשים מתנהגות כאילו האובדן לא התרחש ממרחק ו"מנסות" לקיים את תהליך האובדן באופן "רגיל". בקרב קבוצת הנשים אשר אימצו תהליכי טרנספורמציה מתקיימת אפשרות של שינוי ביחסים בחמישה מישורים: (א8) קשרי משפחה אלטרנטיביים; (ב8) יצירת קהילה אלטרנטיבית; (ג8) טקסי אבל אלטרנטיביים; (ד8) אסטרטגיות אמונה ודת; (ה8) התפתחות בקשר הפנימי. אין לסדר אימוץ מישורי היחסים משמעות (אצל כל אישה הם התקיימו או לא התקיימו בסדר שונה או במקביל). כעיקרון, ככל שאישה קיימה יחסים אלטרנטיביים ביותר רמות, התקיימה אדפטיביות מצטברת אשר הגבירה את האפשרות להתפתחות תהליכי (9) צמיחה פוסט-טראומטית. הצמיחה בעקבות האובדן נחווית, על פי דברי הנשים, כאישור לעצמן על הכוחות הטמונים בהן, וכך - ההתמודדות עם האובדן ממרחק מהווה בסופו של דבר (3) עוד עוצמה בעקבות ההגירה. מנגד, הנשים שנשארו בבדידותן, בחוויית "אבל קפוא" (Boss, 1999), חוות (10) אבל מתמשך. גם במקרה זה, אנחנו חוזרים לתחילת התרחש, כיוון שאירוע האובדן הפך להיות עוד (2) משבר הגירה.

בחרתי להשתמש בתרשים בסמלים מהטבע כדי לייצג צמיחה לעומת קיפאון. ככל שהאישה מאמצת מספר רב יותר של מנגנוני אלטרנטיבה ביחסים, כך מתאפשרת צמיחה של עלים וענפים במערכות התמיכה שיש לרשותה, עד לכדי צמיחתו של עץ רחב (צמיחה פוסט-טראומטית).

שמונה מהנשים אכן אימצו מנגנוני אלטרנטיבה. יש מי שאימצה רק מנגנון יחיד ויש שאימצה כמה מנגנונים או את כולם. אלה האחרונות סיפרו על תהליך משמעותי בעקבות האבל. לאחר האירוע, מתוך הכאב, נולדו להן מערכות יחסים חדשות. בבחינת כל מישורי היחסים ניתן לאבחן כי אישה אחת לא אימצה שינוי משמעותי באף מנגנון והיא

בעקבות האובדן מתקיימת טרנספורמציה - מהפך - במגוון היחסים שהמרואינת מנהלת, ובהתאמה נוצרות אלטרנטיבות להתמודדות עם אובדן במישורי היחסים השונים. כל זאת ביחס ליחסים שהיו נהוגים טרם האובדן ובעקבות ההתמודדות עם אובדן סמוך.

אם כך, המסגרת המארגנת שעל פיה מתארגנים הנתונים בפרק הממצאים מציעה התבוננות באותם מנגנוני התמודדות עם האובדן במישורי היחסים. מישורי יחסים אלה מהווים ארבע תמות עיקריות: א. הקשר או היעדר הקשר המשפחתי; ב. הרצף בקשר עם אלוהים; ג. קשרי קהילה וקשרים בין-אישיים; ד. קשר פנימי וחוסן לעומת בדידות וניתוק.

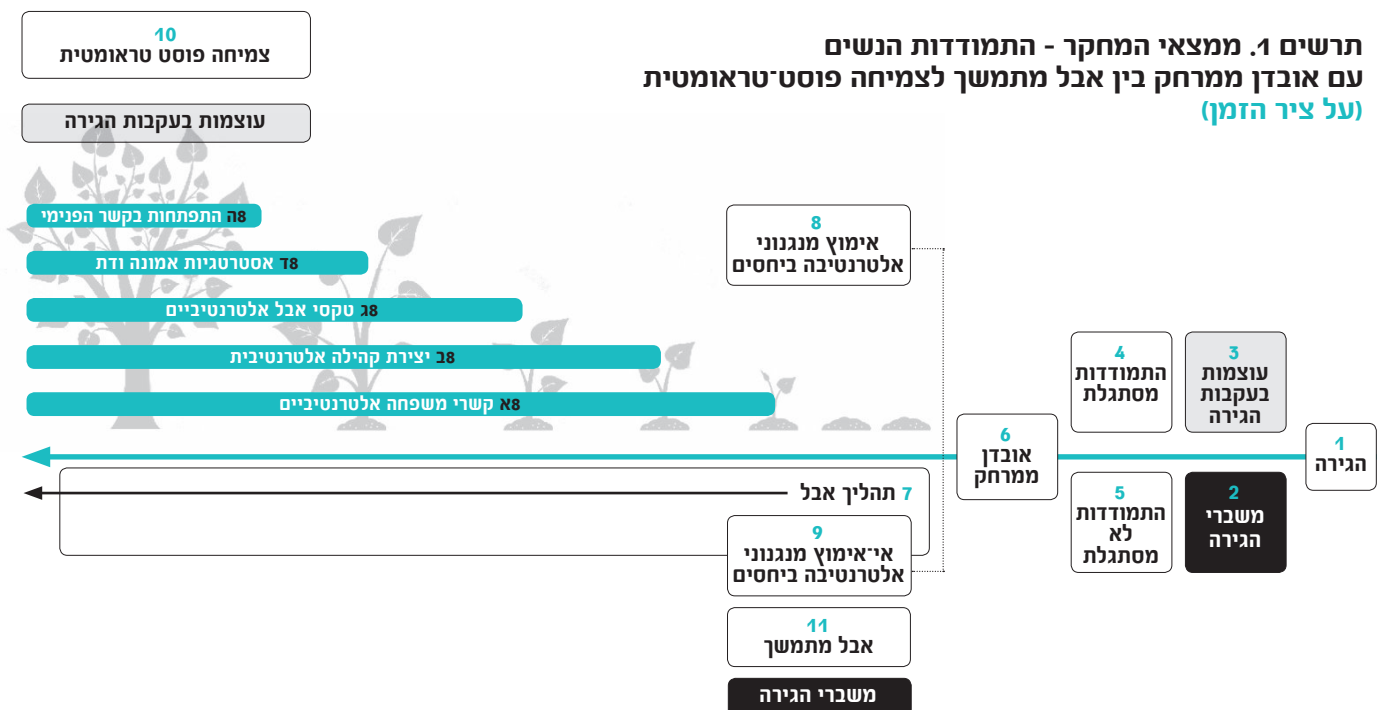
הצגת התמות בסדר זה מייצגת תמורות במעגלי היחסים של האישה עם המנוח ועם אלוהית, לצד קשרים ברמת המשפחה והקהילה. מישורי היחסים אינם מייצגים סדר מצטבר ליניארי הכרחי, אלא נכתבו בסדר זה בזכות החיבור האינהרנטי בין המישורים.

הנשים דיווחו על קיום פרקטיקות המסמנות חלופות ליחסים שניהלו טרם האובדן. אותן אלטרנטיבות התקיימו במישורי הקהילה והמשפחה, תוך ביטויי אמונה וטקסים אלטרנטיביים ובנוסף - שינויים בתפיסה העצמית של הנשים. מישורי שינוי אלה מרכיבים את תמונת ההתמודדות של הנשים עם האובדן.

מניתוח הממצאים מתקבל הרושם שלאחר התמורות ביחסים בארבעת מישורי היחסים, מתקיימים שני סוגי אוכלוסיות בקרב הנשים - אלה שחוות צמיחה פוסט-טראומטית ואלה שממשיכות לשהות באבל מתמשך. בניסיון לאפיין את התהליך שעוברות שתי האוכלוסיות הללו מוצג תרשים (תרשים 1) הנובע מתוך דברי המרואינות וסיפור חייהן. חשוב להדגיש כי החיבורים בתרשים מייצגים תנועה, אך הם טנטטיביים ואינם מעידים על כיוונית. התרשים ממוספר לנוחיות ההסבר, ולא לפי הגיון ליניארי כלשהו.

**הסבר לתרשים 1:** נקודת ההתחלה היא (1) ההגירה (מצד ימין). האישה מגיעה לישראל. טרם אירוע האובדן יש רקע מקדים: מתרחשים (2) משברי הגירה ולצד זאת מתקיימות (3) עוצמות בעקבות הגירה. בתקופה שקדמה לאירוע האובדן ממרחק מתקיימים דפוסי הסתגלות המאפיינים כל אישה: (4) התמודדות מסתגלת, לצד (5) התמודדות לא מסתגלת. הכוונה היא להתמודדותה בעבר עם משברי הגירה - האם

## תרשים 1. ממצאי המחקר - התמודדות הנשים עם אובדן ממרחק בין אבל מתמשך לצמיחה פוסט-טראומטית (על ציר הזמן)





"אני אומרת לך זה לא בגלל הנצרות, להאמין ב-'resolution' (=החלטה, ייתכן שהתכוונה ל-'resurrection' - תחיית המתים) שאחרי חיים, שאחרי המוות אנחנו מאמינים שיום אחד ניפגש שוב אם זאת התקווה. זה מה שאני מאמינה. אז מממ... אז לפעמים אם את בוכה יותר מדי נדמה שאין לך אמונה. כן. אז לפעמים את משתמשת במלים של אלוהים להשפיע על עצמך, לעודד את עצמך, להחזיק את עצמך." (צ'רטי)

הבנה זו על אודות תפיסת הנשים את הקשר שבין עבודת האלוהים ליכולת להיפגש עם המנוח בעולם הבא מדגימה היטב את כוחה של האמונה בהענקת כוח חיות ומשמעות - להמשך התמודדות המעניקה תקווה. לאורך הראיונות, הנשים עשו שימוש בביטויים דתיים השגורים בפיהן. האמירות הן אמירות המהללות את האל. נתון מעניין הוא שהביטויים "בעזרת השם" או "ברוך השם", הלוקחים מהדת היהודית ומהזרזון הישראלי, נאמרו בעברית, גם כאשר השיחה כולה התנהלה באנגלית, וחזרו על עצמם פעמים רבות.

"לא [תשובה לשאלה 'האם סיפרת למעסיקה שלך שחווית אובדן?'], אני לא רוצה שהיא מקבלת את זה בלב שלה, את יודעת שהיא כבר מבוגרת... וכל הדברים מה שלא טוב והיא שומעת הזה... ממש עושה לה בעיה אז אה... יותר טוב ש... ו... עבר, ברוך השם." (קאיילין)

קאיילין מתפארת ביחסים ההדדיים שלה עם מעסיקתה הקשישה. השתיים מצאו מכה משותף באמונה, שנותנת תקווה אפילו לאישה העיוורת ולמהגרת הבודדה. יחד הן מתחזקות באמונתן:

"אלוהים נותן [נעצבת מעט], וטראי... הגברת [המעסיקה היהודייה], יש לה... המזל שלי שיש לה אפילו היא לא רואה, יש לה גם אמונה, אז אנחנו ביחד זה... אלוהים גדול! [נאמר בעברית] (קאיילין)

כאשר האישה נותנת לדת ולקשר עם האל מקום מרכזי בחייה, אזי חווייתה בודדה פחות. במקרים מסוימים, האישה מתייעצת עם האל בנקודות מפנה קריטיות בחיים ופועלת בהתאם, כפי שעולה מדברי לילה:

"לא חשבתי [מה אני אעשה בצעד הבא]. בעזרת חסדי האל. בגלל שהתפללתי לאלוהים, אני רציתי שוב ללכת למדינה ערבית והוא כיוון אותי דווקא לישראל. יום אחד אני ביקשתי את אלוהים תן לי תשובה, ללכת או לא? אז באתי." [בחיוך] [כוונתה היא שהיא החליטה להגר לישראל בעקבות התשובה שקיבלה מהאל] (לילה)

משנתו של האל ניבטת אל צ'רטי מהמראה בעתות החלטה, טווה נתיב לצעידה ותחושת עושר:

"התנ"ך הזה (Bible) שאת רואה הוא כמו מראה. את יודעת, כל בוקר שאת מתלבשת יש לך מראה, את בודקת אולי אם המייקאפ בסדר, אם אין, אם יש התאמות שצריך לעשות את עושה אותן, אבל אם לא הלכת למראה ורק שמת מייקאפ אולי שמת יותר מייקאפ פה ואת הולכת ככה. ככה גם התנ"ך, התנ"ך הוא מראה, הוא מעצב הכול, כל הסיטואציות, כל הדאגות. יש לך נתיב ובכל מצב שאת נמצאת. אני מנסה להגיד לך את מטרת התנ"ך, אפילו אם יש לך יותר שקט את מרגישה שאת עשירה מאובמה. את מבינה?" [מדברת בהתרגשות] (צ'רטי)

לסיכום הממצאים, מבין השאלות שהוצגו בריאיון, ארצה להתייחס לנושא המחקר ולתשובותיהן של הנשים לשאלת השוני בין אובדן רגיל לבין אובדן ממרחק. ייתכן שצורת חשיבתן בסוגיה זו מצביעה על מערך הכוחות של כל אישה בהתמודדות עם אובדנים ועם אתגרים בכלל. מאחר ששאלת ההבדל בין סוגי האובדנים הייתה מובנית בשאלון, התקבלה תשובה מכולן בנושא. חלקן העידו כי לדעתן קיים הבדל, שמתבטא בתחושת הולם ובחויית ניכור כאשר האובדן הוא ממרחק, בעוד שחלקן גרסו כי אובדן באשר הוא הוא תהליך קשה לעיכול.

תשובות המשקפות קושי רב יותר במקרה של אובדן ממרחק, המתבטא בהיעדר האמצעים לנסוע ובגעגוע אינסופי, ניתן לראות בציטוטים הבאים:

נמצאה בבדידות ובמצב דיכאוני בעקבות האובדן. חוויה שלילית זו מצטרפת לשאר משברי ההגירה ולחוויה של העמקת הקשיים. לעומתה, הנשים שאימצו כמה מנגנונים מתארות את ההתייחסות שלהן אל האובדן ואל ההגירה בכלל מתוך פרספקטיבת "ניצחון על קשיים", ומכאן שהן מגבירות את חוויית ההתמודדות המסתגלת הכללית ואת הכוחות.

מאחר שגיליון זה עוסק בעבודה סוציאלית בחברה מגוונת תרבותית, מבין מישורי היחסים חברתי להתמקד במישור היחסים העוסק בקשר של הנשים עם האל והאמונה. האמונה היא נקודת מפגש בין אנשים בהגירה מתרבויות שונות ואלמנט של כוח מחזק מול אתגרי ההגירה. להלן עיקרי הממצאים, מתוך דבריהן של הנשים:

## רצף בקשר עם אלוהים - בין אמונה טוטלית לאמונה בהשתנות

מערכת היחסים המורכבת עם האל וסמליו היא לב לבה של התמודדות הנשים עם החיים בישראל. לקיום הקשר עם עולמות דתיים ורוחניים יש השפעה רבה על מידת ההסתגלות של האישה לחיים כמהגרת, ועל חוויית תקווה לעומת שבר בעת המפגש עם אירועי חיים קשים.

אצל רוב הנשים, האמונה הלכה והתגברה בשעת ההגירה וההתמודדות עם האובדן והיא בבחינת גורם מחזק לכל אורך חייהן. לורניטה, המרואינת היחידה שבנתה קן משפחתי בישראל ונישאה לגבר יהודי, שיתפה בהשתנות מידת הזיקה שלה לדת הנוצרית ובצמצום יישום פרקטיקות דתיות. נוסף על כך, היא חשה התקרבות לדת היהודית, וזאת בעיקר על בסיס המשותף בין הדתות - אמונה באל אחד.

"אני למדתי הכול אצל היהודים, אני אוהבת, באמת. אני יודעת גם שאלוהים יש אחד. לא משנה איפה או מה. רק אחד. אז מה שאני יודעת גם, גם אצל קריסטיניזו, קתוליק, אומרים ש'לא משנה איזה דרך יש לך, אבל בסוף את תגיעי באלוהים'. זה מה שאומרים" (לורניטה)

מה שעולה מדבריה של לורניטה הוא שעל אף שהיא אינה מגדירה עצמה דתייה ולא נהגה ללכת לכנסייה, בעקבות אירוע האובדן עשתה מאמצים גדולים כדי להצליח למצוא מקום להתקרב לאל ולהתפלל עבור המנוח:

"רציתי לשים לו נייר [תמר מתקנת - נר], נר. נר עליו. נר עליו. לא יודעת, כנראה שאני גם רציתי להתפלל שמה, להיות להתפלל. כי אין... אין כנסייה ביהוד. אבל שאני יכולה להיכנס נגיד בסניגוה, לבית כנסת שלכם, אני יכולה לשים גם נר. אבל פחדתי להיכנס לבית כנסת שלכם. באמת הייתי מאוד. אני זוכרת כי אני כל כך אוהבת להתפלל לא בגלל קתולי, בגלל על הלב שלי לדבר, נכנסתי פעם אחת. אמרתי אלוהים, נכנסתי כי אין מקום איפה להתפלל אבל אני יודעת אתה שומע אותי... כי זה אותו אלוהים. בטח. אותו אלוהים. אבל בסוג אחר נגיד. צריך לשים משהו על הראש. אבל אני אוהבת, אוהבת" (לורניטה)

בהיעדר דמות פיזית לתקשר עמה (דמות האל), הנשים נאחזות במלה הכתובה בכתבי הדת, בהנחיות לקיום טקסים דתיים ובנוסף - מקיימות דיאלוג עם ישו. לצד זאת, המסרים מהאל, המתגלים בקריאה, מגיעים אליהן בצורות שונות, דרך שליחים שנתקלו בהם פיזית או בחלום.

"הברית החדשה (Bible) אה! ואני חייבת להבין מה הברית החדשה אומרת לי, כל יום, כל זמן כל מקום... בגלל שאני נולדתי, המשפחה שלי היא ככה, נוצרית כן והם לימדו אותנו בכל מקום אתה, אתה נולד עם זה ואנחנו מלמדים, מלמדים אותנו, רק ברית חדשה, בראש שלי... אם אתה קורא הרבה מאוד פעמים אז יש לך, זה כמו שאכלת משהו... בגלל שיש לך את מילות האל בתוכך" (ברנדט).

כהמשך לקיום ברית היחסים בין האישה לבין האמונה והטקסטים הדתיים, יש "שכר" לקיום המצוות. כך, בדבריה של צ'רטי על תחיית המתים והאמונה באלוהים, עולה אופציה אופטימית המחברת בין הימצאות אמונה אדוקה בחיך ליכולת להתראות שוב עם המנוח. כלומר, בהינתן שאעבוד את האל בחיי, החיים אחרי המוות יספקו התאחדות עם אהוביי שנפטרו:

עבודה סוציאלית העוסקת בכשירות תרבותית (Cultural Competence) (Lum, 1999) מוגדרת בספרות כשילוב של מודעות, ידע ומיומנויות שאנשי מקצוע וארגונים מפתחים בתהליכי למידה מתמשכים, כדי להיטיב את השירות הניתן לאנשים מתרבויות שונות.

קורין לנגר ונדן (2012) כותבים על החשיבות של פיתוח רגישות וכשירות תרבותית בקרב עו"סים, ומציינים את קבוצות העולים, מבקשי המקלט ומהגרי העבודה, כקבוצות המזמנות עיסוק באחרות ובשונות תרבותית. הם קוראים לעבודה סוציאלית מודעת לפוליטיקה הזוהרת.

במאמר אחר, אינגדארונדה (2017) כתבה על האתגרים הרבים העומדים בפני עו"סים במחלקות לשירותים חברתיים במפגש עם לקוחות מתרבות אחרת. בנוגע לעבודה עם יוצאי אתיופיה, היא מציינת כי פיתוח כשירות תרבותית ואימוץ גישה מודעת הקשר נמצאו ככלי התמודדות חיוניים להטבת השירות הניתן לאוכלוסייה זו.

מחקרי עולה כי כאשר עו"סים מצויים בקשר טיפולי מתמשך עם מהגרי עבודה עם סיפור חיים משברי, מומלץ לעשות שימוש בגישות טיפול במצבי לחץ וטראומה לצד מודלים של צמיחה. על פי לאופר (2009), גישות הטיפול בטראומה הטובות ביותר לקהילה זו - בשילוב עם מודל הצמיחה - הן שיטות קונסטרוקטיביסטיות או נרטיביות. המסר העיקרי של הטיפול צריך לעסוק ביכולת האדם ליצור ולעצב את הנרטיב שילווה אותו בהמשך חייו. מתוך מגבלת חוסר היכולת של האדם לשלוט באירועים ובמצבי חיים בלתי נמנעים - כל שנתר הוא לצמוח מן הטראומה ולחיות חיים מלאים, מספקים ובעלי משמעות (כהן, 2010).

לסיכום, בעת שאישה חווה אובדן ממרחק, על העו"ס להתבונן במשולש המודעות העצמית התרבותית, הידע התרבותי והמיומנויות, ולהתאים את גישות ההתערבות - כך שיתנו מענה מותאם.

## סיכום

המאמר מציג את סיפורן של נשים אמיצות, המהדהד כשופר לקולותיהן של נשים נוספות כמותן, שמעולם לא שרו את קינתן בפומבי. זהו סיפור של אלטרנטיבות להתמודדות עם אובדן ממרחק במישורי קשר שונים: הקשר עם האל והאמונה, המשפחה האלטרנטיבית, רקימת קשרי קהילה והיכרות פנימית חדשה.

לפני שהתחלתי במחקר, אחזתי בדעה קדומה. הייתי בטוחה שכאשר אשב אתן, אפגוש נשים במצב של שבר כלי, שידברו בעיקר על עד כמה האבל הוא בלתי נסבל ועד כמה הבדידות נוראה ומשתקת. כנראה שציפיתי לשיחות מורבידיות למדי. אבל לא! נתקלתי בנשים חזקות, שורדות, בעלות מנגנוני התמודדות מדהימים ויכולות לגיוס קהילה, חברים וכוחות לאמונה ולעידוד עצמי. אלו מכחנים שאנשים שעברו הרבה פחות מהן בחייהם (ואני כלולה בהגדרה זו) נכשלים בהם לעתים, ולכן למדתי מהן.

אני רוצה לשוב ולהודות לנחקרות, לנשים שנתנו לי הזדמנות לא "להציל" אלא להיות נוכחת מתוך אמפתיה למסע שלהן ולקשיים שבו; להתפעל מהכוחות ולקבל את המתנה הזאת - לפרסם את דבריהן ברבים.

בזכות הקהילות המיוחדות שפגשתי למדתי שיעור על עבודה סוציאלית רבת-תרבותית, ואני חותרת ליישמו עם כל לקוח שאפגוש בדרכי. שהרי כל אדם מביא עמו את הסיפור שלו, את התרבות שלו ואת המסע הייחודי רק לו.

## רשימת המקורות

אבוריא, ה' (2015). התמודדות דתית עם משברי חיים: סקירת ספרות. *חברה ורווחה, לה* (3), עמ' 323-344.

אינגדארונדה, ש' (2017). אתגרים בטיפול ביוצאי אתיופיה במחלקות לשירותים חברתיים והמלצות לדרכי התמודדות. *מידעו"ס: ביטאון העובדים הסוציאליים*, 82, עמ' 22-27.

בוסטין, ע' (2007). תיווך לשוני ותרבותי של שירותים חברתיים לעולים בישראל:

"כן, יותר קשה (אובדן ממרחק). את לא רואה כלום. אולי שאת רואה משהו, יהיה פחות. אבל את לא רואה כלום. זה קשה, זה קשה. מאוד קשה. אבל צריך, אמרתי לך, צריך להיות חזקה. אין מה לעשות." (לורניטה).

"אנחנו נוסעים למשפחה, עוזבים את העבודה ונוסעים למשפחה, כסף נגמר אז למה באתי. אז הייתי צריכה להישאר, ההרגשה הזאת רחוקה." (לילה)

"לא הייתי שם, זה מה שאני מנסה להגיד, זה לא אותו דבר כשאתה שם." (פרשוט)

"יש הבדל גדול, כן, אם אני הייתי שמה אז אני יכולה להיות יחד עם כל המשפחה, אנחנו יכולים לעשות חיבוק לכל אחד, אני נכדה ויותר כואבים לילדים שלו. זה יותר יותר קשה לקבל בשביל הילדים שלו. אם אני שמה אז אני עוד יכולה לחבק את אימא שלי, אני מרגישה שזה ממש כואבת לה, הם גרים ביחד היא טיפלה לאבא שלה - סבא... אז אם אני הייתי שמה אז אני יכולה עוד לעשות יותר ממה שאני עשיתי רק במחשב." (קאיילין)

כפי שעלה חזק בתמת יחסי המשפחה, הנשים מתארות שוב את המאבק התמידי בין הראש ללב - האם לנסוע או לא? גם כאשר הן מתבקשות לסוגיית אובדן ממרחק לעומת אובדן רגיל, החוויה היא של החלטה ממלכת, שבה בכל צד שתבחר תיאלץ לשלם מחיר כבד על הבחירה שתיקח:

"אם הייתי רואה את הגופה של אימא שלי הייתי מתוחה מזה, אבל ראיתי את אימא שלי - נהייתי שלוה במוח שלי. זאת הפעם האחרונה בשבילי, אני לא יכולה להגיד את זה, מה שנעשה נעשה, אי אפשר לעשות הרבה. אם הייתי נוסעת, אני רוצה לנסוע, אז המוח אני לא יכולה לראות את הפנים של אימא, זה ההבדל." (לילה)

"בהתחלה חשבתי על הארץ שלי, האא [נושמת] וגם אני ראיתי את המרחק... אני צריכה, אני רוצה, ללכת לראות ואני לא יכולה, זה מה שנתן לי קצת לחץ, לחץ - קצת בעיה שאני לא יכולה, אני יכולה אבל יש בעיה." (ברנדט)

## דיון

המחקר עולה כי חשוב להתייחס לאמונה ולפרקטיקות דתיות כמשאבי התמודדות. התחום המחקרי והטיפול העוסק בליווי רוחני לאוכלוסיות המצויות במצבי משבר ואובדן הולך ותופס תאוצה בעשורים האחרונים ואף נמצא יעיל - בפרט עם אוכלוסיות נוצריות (Harding et al., 2008). עובדים סוציאליים אשר באים במגע עם נשים בתהליכי הגירה, כחלק משאיפה להצטרפות (Joining), יכולים לשאול (ואף רצוי שיעשו כן) לגבי אמונתן כמשאב התמודדות ולתת תוקף וכבוד למקומם של האל והאמונה בחייהן. כמו כן, מומלץ לעודד אותן להגביר את יישום הפרקטיקות הדתיות בעתות משבר (Pargament & Abu-Raiya, 2007). הכוונה היא כמובן לנשים שמצאו בעבר נחמה בדתן, ובהחלט לא בכפייה על נשים המגדירות עצמן חילוניות.

לצד חשיבות האימוץ של אסטרטגיות אמונה ודת, לפיתוח מערכת התמיכה הקהילתית יש כוח משפיע מרכזי על מנגנון ההתמודדות האדפטיבית של האישה עם אירוע האובדן לאורך זמן. המלצתי לפרקטיקה עם אוכלוסייה זו היא לחתור להרחבה ולהידוק של הקשרים הקהילתיים ושל מעגלי התמיכה החברתיים של הנשים בסמוך למשבר. המלצה זו היא לאנשי המקצוע אשר באים במגע עם מהגרות עבודה, מתוך ראיית הטיפול בנשים כחלק מהבנה תרבותית-חברתית. יש לעודד יצירת קשרי קהילה - דרך השתתפות בטקסים והגברת קשרי חברות בימי החופשה - עוד בטרם אירע אירוע משברי דוגמת אובדן. זיקים של קשר שיווצרו מראש עשויים לרקום רשת תמיכה, אשר בשעת משבר תוכל לסייע בהפיכת האובדן למקור לצמיחה.

מעבר לשימוש באסטרטגיות התערבות קהילתיות וקבוצתיות, הטיפול באוכלוסיית מהגרות העבודה דורש כשירות תרבותית כשיטת עבודה.

Jewish refugees in the United States. *Generic, Social, and General Psychology Monographs*, 120(1), pp. 103-114.

Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum, special issue: Feminism in the Law: Theory, Practice and Criticism* (pp. 139-168). University of Chicago Law School.

DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, 40, pp. 314-321.

Farver, A. M., Narang, S. K., & Bakhfawar R. B. (2002). Acculturation attitudes and sociocultural adjustment of sojourner youth in Israel. *The Journal of Social Psychology*, 140, pp. 677-691.

Firth, S. (1993). Approaches to death in Hindu and Sikh communities in Britain. In D. Dickenson, & M. Johnson (Eds.), *Death, Dying and Bereavement* (pp. 26-32). London: Sage.

Harding, S. R., Flannelly, K. J., Galek, K., & Tannenbaum, H. P. (2008). Spiritual care, pastoral care, and chaplains: Trends in the health care literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 14(2), pp. 99-117.

Klass, D., Silverman, P., & Nickman, S. L. (Eds.) (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Washington, DC: Taylor & Francis.

Lum, D. (1999). *Culturally competent practice*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole.

Pargament, K. I., & Abu-Raiya, H. (2007). A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned. *Psyke and Logos*, 28, pp. 742-766.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). California: Sage.

Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology*, 52, pp. 137-145.

חשיבותה של רגישות תרבותית. *הד האולפן החדש*, 91, עמ' 1-11.

הראל, א' (1990). אפיוני משבר המערכת המשפחתית במעבר בין תרבותי. בתוך: ד' בודובסקי, י' דוד, ב' עקיבא, ע' יחיאל, וב' אבני (עורכים), *סוגיות בטיפול במשפחות מרקע תרבותי שונה*. ירושלים: בית אצ"ן.

כהן, מ' (2010). מהיצמדות לחוויה הטראומטית לצמיחה פוסט-טראומטית: דיון בדוגמאות קליניות (גרסה אלקטרונית). נדלה ב-12/2017 מאתר פסיכולוגיה עברית: <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2492>

לאופר, א' (2009). צמיחה פוסט-טראומטית: אשליה חיובית או דרך חדשה לבחינת התמודדות עם טראומה? *חברה ורווחה*, כט(1), עמ' 63-84.

פוגלביץ' אהרן, ס' (2003). 'המפרנסת השנייה' בעידן הגלובליזציה: נשים בשוק העבודה בישראל. *חברה: כתב עת סוציאליסטי לענייני חברה*, כלכלה פוליטיקה ותרבות, 8. הוצאה לאור יסו"ד.

צבר בן יהושע, נ' (1999). *המחקר האיכותי בהוראה וכלמידה*. תל-אביב: מודן.

קורין-לנגר, נ' ונדן, י' (2012). עבודה סוציאלית בחברה מגוונת ומרובת תרבויות. בתוך: מ' חובב, א' לונטל, וי' קטן (עורכים), *עבודה סוציאלית בישראל* (עמ' 506-526). תל-אביב: הוצאת הקיבוץ המאוחד.

קמפ, א', ורייכמן, ר' (2008). *עובדים זרים: הכלכלה הפוליטית של הגירת עבודה בישראל*. ירושלים ותל-אביב: סדרת הקשרי עיון וביקורת, הוצאת מכון ון ליר והקיבוץ המאוחד.

קורמרנבו, מ' (2006). *נשים בעוני - סיפורי חיים: מגדר, כאב, התנגדות*. תל-אביב: הוצאת הקיבוץ המאוחד.

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied psychology: An international review*, 46, pp. 5-34.

Boss, P. G. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Birman, D., & Tyler, F. B. (1994). Acculturation and alienation of Soviet

## בית הספר לפסיכותרפיה - החלה ההרשמה!

34 שנים של הכשרת מטפלים  
 בהנהלת ד"ר נגה נבאר  
 - פרטים במכון -

**מכון שינוי**

המרכז הישראלי לתהליכי שינוי  
 במשפחה, בפרט ובארגון



**התכנית המלאה  
 להכשרת מדריכים בטיפול  
 משפחתי וזוגי**

מפגש ראשון ב-1.7.2019

**התכנית להסמכה  
 בפסיכותרפיה משפחתית וזוגית  
 אינטגרטיבית ממוקדת**

אוקטובר 2019

**הטבה מיוחדת  
 לעובדים  
 סוציאליים  
 הנרשמים  
 עד 15.6.2019**

**סדנאות קיץ של ד"ר נגה נבאר:**  
 1. טכניקות מתקדמות בטיפול זוגי  
 2. טיפול "ממוקד שינוי" בדיכאון  
 3. Re- Framing - הטכניקה והאומנות

**התערבויות ממוקדות  
 עם ילדים ונוער  
 (גם במסגרת התערבות משפחתית)  
 קורס קיץ (56 שעות)**

**הלימודים מתקיימים  
 במכון שינוי, הרצליה  
 (קיבוץ גליל-ים)  
 09-9551973**

הלימודים מוכרים על ידי האגודה הישראלית לטיפול משפחתי וזוגי  
 והאגודה לפסיכותרפיה ממוקדת.  
 לימודים מרתקים עם טובי המורים בתחום  
 הלימודים מוכרים לגמול השתלמות