

רקע: מתקפת הטרור ב-7 באוקטובר והמלחמה השאירו חותם בלתי ניתן למחיקה על אוכלוסיית ישראל ובפרט על בני וצעירים, אשר מהווים חתך אוכלוסייה פגיע במיוחד*, נחשפו לאירועים טראומטיים וגורמי דחק משמעותיים. לאלו הפוטנציאל לפתח תגובה טראומטית לחוויה, וזו כאשר לא מטופלת כהלכה עלולה להתפתח לכדי הפרעת דחק פוסט-טראומטית. לפיכך, לפרק הזמן מרגע החשיפה לאירוע טראומטי עד להתערבות גורם מטפל יש חשיבות מכרעת. השלכות אלה גוררים עמם השפעות ארוכות טווח על הרווחה הנפשית והפיזית שלהם עד כדי פגיעה בתפקודו היום-יומי של האדם*. כמו כן, עקירתם ממקום מגוריהם הראתה בעבר השפעה משמעותית על בריאותם הנפשית, שעלולה להוביל לרמות גבוהות של חרדה, דיכאון והפרעת דחק פוסט טראומטית*. על כן ישנו צורך קריטי בתמיכה/התערבות מיידית ונגישה, ככל הניתן, על מנת למתן את ההשפעות השליליות כתוצאה מאותן חוויות, ולצמצם את הסיכון להתפתחות של הפרעת דחק פוסט-טראומטית*.

קהל היעד המטורגט: חטיבות ביניים: 13-15 תיכונים: 16-18.

מטרת התוכנית: המטרה העיקרית הינה לספק לבני נוער וצעירים ישראלים התערבויות תמיכה מנטליות, רגשיות ופיזיות מקיפות במרחב הדיגיטלי (בפלטפורמות הדיגיטליות). תוך מינוף היקפם הנרחב של הפלטפורמות החברתיות השונות, אנו מיעדים ליצור קהילה תומכת וסט משאבים והתערבויות בהישג יד (ובלחיצת כפתור) של המתבגרים הזקוקים להם.

משך התוכנית: התוכנית מיועדת ל-24 חודשים, אך תתעדכן בהתאם להמלצת גורמי המקצוע.

נבחרת המשפיענים של התוכנית:

70% מבני דור ה-Z וה-Y לומדים ומקבלים החלטות בהתאם לתוכן המוצג להם במדיה החברתית*. על כן, הנבחרת תורכב מאנשים עם אפיל לבני נוער וצעירים, החל ברמת העוקבים, מעורבות והנעה לפעולה בקרב קהל היעד עד לכדי "הפיתיון והשופר" של אותם אופציות טיפוליות מגוונות. הנבחרת תעודד חשיפה לפרויקט על ידי קמפיין גיוס לטובת המעטפת הטיפולית ויקחו חלק בצמתים שונים של הפרויקט על מנת ליצור אחוז גבוה של השתתפות ומעורבות.

פרמטרים לבחירת משפיען שילווה את התוכנית:

- זמין וכשיר לעבור סדנה מקצועית על מנת להקנות לו כלים ליישם את ההתערבות בצורה אחראית
- נתוני חשיפה גבוהים ROI
- יכולות ורבוליות גבוהות, התבטאות ושימוש דוגמה במרחב הרשת
- זמינות המאפשרת מתן מענה שוטף לאורך כל חיי התכנית
- קהל עוקבים המורכב מקהל היעד המטורגט

רכיבי התוכנית:

- 1 יישוג דרך פלטפורמות דיגיטליות:
 - תיעול המקצועיות והניסיון של "המכון לתנופה חברתית" על מנת לבסס נוכחות משמעותית בפלטפורמות בהן בני נוער וצעירים ישראלים פעילים: אינסטגרם, טיק טוק, פייסבוק ועוד.
 - ניכוס יתרונותיה של כל אחת מהפלטפורמות – לדוגמה בטלגרם: יכולות ניהול חדרי שיח רבי משתתפים כאשר יש אפשרות לאנונימיות.
 - יצירת סדרת קמפיינים מטורגטים להעלאת המודעות לפעילות של המכון, התכנים ההתערבותיים הזמינים, והמשאבים שנעמיד לרשותם.
- 2 תמיכה נפשית:
 - שיתוף פעולה עם אנשי המקצוע והגופים הגדולים בישראל בתחום בריאות הנפש ליצירת פרוטוקול לניהול התערבויות און-ליין, בנוסף ליצירת תכנים וסדנאות במרחב הדיגיטלי.
 - פיתוח רשת תמיכת עמיתים בין בני הנוער, בה יוכלו לחלוק את חוויותיהם ואסטרטגיות התמודדות בסביבה ממותנת ובטוחה. בנייה של קהילות תומכות בין חברים או מעגלים קרובים שיעודדו מעורבות חברתית וסביבתית ויתרמו לתחושת המשמעות.
- 3 יוזמה לבריאות פיזית:
 - שיתוף פעולה עם אנשי בריאות מקצועיים ליצירת סמינרים וירטואליים העוסקים בתופעות פיזיות בעקבות טראומה ומתח.
 - העלאת תכני פעילות גופנית ומפגשי יוגה און-ליין שידועים כמפחיתי מתח ושיפור הרווחה הנפשית*.
- 4 הדרכת הורים:
 - הפקת וובינר ייעודי בשיתוף גורם אקדמי מקצועי שייתן התייחסות למשמעות הקשר בין הורים וילדים, והמורכבות של תחושת הפגיעות שנוצרה בעקבות האירועים, כמו כן, איך ניתן לתווך זאת למתבגרים. לדוגמה יצירת פאנל המורכב מעינת נתן, פסיכולוג, טאלנט דוגמת יעל בר זוהר ונציג הורים מהעוטף.
 - הפקת פודקאסט שבועי שיעסוק בנושאים רלוונטיים בהתאם לסדר היום.
- 5 פיתוח משאבים:
 - פסיכו-אדוקציה בשיתוף הגורם האקדמי – הפצת תוכן חינוכי העוסק בטרומה, חוסן נפשי ומנגנוני התמודדות.
 - יצירת מאגר חומרים נגיש, הכולל הדרכות לעזרה עצמית, סרטוני הדרכה וכלים אינטראקטיביים.
- 6 מעקב והערכה על התכנית:
 - שימוש בכלים של המכון להטמעת מערכת משוב ומעקב ההשתתפות לשיפור ההתערבויות בהתאם.
 - ניהול סקרים וראיונות על ידי צוות מקצועי כדי להעריך את מידת האפקטיביות של ההתערבויות והתמיכה, ועל מנת לזהות היכן כדאי להתפתח ו/או לשפר.
 - אינטראקציה עם קהל גדול ורחב בנסיבות מורכבות.
 - דאשבורד מדיד על מנת לקבוע את הצרכים העיקריים בזמן נתון.

הלכה למעשה:

- ניתוח וניתור הבעיות המהותיות שבני נוער וצעירים חווים היום ובזמן הקרוב.

המכון לתנופה חברתית (ע"ר) 580708758

אבא אחימאיר 15, רמת גן, 5258743

- התאמת תוכניות דינמיות והתערבויות למצב בזמן אמת.
- בניית "אקו-סיסטם" דיגיטלי, ויצירת סנכרון בין הפלטפורמות השונות - ניכוס הזירות הדיגיטליות בהן קהל היעד פעיל ונינוח, על מנת לתעל את הסיוע המבוקש.
- הנגשת תוכן ומתן מענה להתמודדויות הנוכחיות.
- השקת התוכנית יחד עם נבחרת משפיענים רלוונטית, אפקטיבית ופעילה שתיקח חלק פעיל בתוכן והנגשת ההתערבויות יחד עם הצוות המקצועי.
- קמפיין אגרסיבי בפלטפורמות רלוונטיות על מנת להנגיש ולמשוך את קהל היעד אל חשבונות התוכנית בפלטפורמות הדיגיטליות, המציעים להם את התוכן הייעודי בגובה העיניים ובשפתם.
- ניתוח, ומדידת ויראליות של התכנים, ובהתאם הערכה, הסקת מסקנות והתאמת התוכנית לפי הניתוח והצרכים שעלו מהשטח : אילו התמודדויות, וכתוצאה מכך התערבויות פחות רלוונטיות, ולאילו תכנים כדאי לתת יותר ביטוי - "תוכנית נושמת ודינמית".
- ישיבות חתך חודשיות בו הצוות הטיפולי ינתחו את הנתונים שצוות הדיגיטל יציג ויוכלו להתאים את המשך המתודה לחודש העוקב. בהתאם לכך יצרו אנשי הקריאייטיב יצרו את התוכן, בשפתם של קהל היעד הרלוונטי. זאת חוזר חלילה, תוך הקפדת ביקורת מקצועית נוקבת בהתאם למדדים על מנת לתת מענה רחב ככל שניתן.

תוצאות צפויות:

- הגברת הנגישות לתמיכה נפשית, רגשית ופיזית עבור בני נוער וצעירים, זאת בזמן שהמערכות הממשלתיות והמוניציפליות במקסימום פעילות.
- הגברת המודעות והבנת מצבי דחק טראומטיים והשלכותיהם האפשרויות בקרב קהל היעד (מתבגרים).
- יצירת קהילה תומכת און-ליין שמטפחת חוסן נפשי ומעודדת החלמה.
- מעקב נגיש ומדיד אחר מצבם המנטלי, הרגשי והפיזי של המשתתפים.

לסיכום:

התוכנית "כל המציל נפש אחת" מכוונת להפנות זרקור, ולהכיר בהשפעות התהומיות של האירועים הטראומטיים ומלחמת "חרבות ברזל" על בני נוער וצעירים בישראל, חתך אוכלוסייה אשר פעמים רבות נופל בין הכיסאות. דרך רתימת הכוח של הפלטפורמות הדיגיטליות אנו עשויים להציע חבל הצלה לאלו שייתכן ומרגישים בודדים בהתמודדויותיהם המורכבות. אנו מחויבים לספק תמיכה רציפה אשר נותנת מענה לצרכים מידיים, אך לא זאת בלבד, אלא גם תורמת להחלמה ארוכת טווח והעצמתם של קהל היעד בישראל.

<https://www.mako.co.il/mako-vod-channel2-news/main-newscast-0f416e2d06045810/shorts/Video-e8ba3e39f80bb81026.htm>

https://mobile.mako.co.il/news-israel/2023_q4/Article-ade60be9fedab81026.htm?sCh=31750a2610f26110&pId=1714755246

מקורות:

De Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C. A., Barr, K., Schweickle, M., Donoghoe, L. L., et al. (2016).

Individualized yoga for reducing depression and anxiety, and improving well-being: a randomized controlled trial. *Depress. Anxiety* 33, 816–828. doi: 10.1002/da.22502

Joshi, P. T., & Fayyad, J. A. (2015). Displaced children: the psychological implications. *Child & Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 24(4), 715–730.
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2015.06.003>.

McLaughlin, K.A., Koenen, K.C., Hill, E.D., Petukhova, M., Sampson, N.A., Zaslavsky, A. M., Kessler, R.C., 2013. Trauma exposure and posttraumatic stress disorder in a national sample of adolescents. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry* 52 (8), 815–830.

Wethington, H.R.; Hahn, R.A.; Fuqua-Whitley, D.S.; Sipe, T.A.; Crosby, A.E.; Johnson, R.L.; Liberman, A.M.; Mościcki, E.; Price, L.N.; Tuma, F.K.; et al. The effectiveness of interventions to reduce psychological harm from traumatic events among children and adolescents: A systematic review. *Am. J. Prev. Med.* **2008**, 35, 287–313.

Shaw, J.A. Children, Adolescents and Trauma. *Psychiatr Q* **71**, 227–243 (2000). <https://doi.org/10.1023/A:1004630127000>.