

26.57x34.12	1	11	עמוד	הארץ - יזמות חברתית	20/06/2021	77724398-7
ד"ר שירי דניאלס - 28190						

מקשיבים ומצילים חיים
 היעדים החדשים של עמותת ער"ן
 בעזרה נפשית ראשונה עמיג

מקשיבים ומצילים חיים

ער"ן, שירות העזרה הנפשית הגדול בישראל, מציין בימים אלה חמישה עשורים של הצלת חיים ועזרה למאות אלפי פניות מידי שנה. בין סיוע למצוקות אישיות ומענה על רקע משברים כלליים, מסמנת העמותה לעצמה יעדים חדשים ומרחיבה את שירותיה במגוון ערוצים



מתנדבי ער"ן, סניף תל אביב | צילום: פרטי



דוד קוק, מנכ"ל ער"ן | צילום: פרטי

ו-54,000 פניות ממתבגרים בגילאי 18-24 (עלייה של 102% לעומת השנה הקודמת). גם בימים אלו, לקראת היציאה לחופש הגדול, מודגשת מצוקת בני הנוער והצעירים בקווי הסיוע של ער"ן - באינטרנט ובטלפון.

ומה קורה בימים אלה אחרי הקורונה?

"למרות שהורדנו את המסכות שהגנו עלינו מהקורונה, ההשלכות הנפשיות של הקורונה עדין לא מאחורינו", אומרת ר"ד שירי דניאלס, מנהלת מקצועית ארצית בעמותה. "גם בפניות המתקבלות בער"ן כיום, ניכרת השפעה של ההתמודדות עם המגפה על תחושת הרווחה הנפשית שלנו. מעבר לקו הטלפון ומעבר למסך המחשב, אנחנו מומינים את הפונים להודיע את המסכות המנטליות ולשתף אותנו ברגשות הכמוסים וכמחשבות הקשות. אנו ערים לעלייה בתחושת בדידות חריפה, במצוקה נפשית עזה ובקשיים שאנשים חווים במערכות יח"ס שהם מנהלים".

מרחב מוגן רגשי

מה שהחל באובדן השגרה במהלך הקורונה התחדד מאוד בזמן ימי הלחימה במבצע "שומר החור" מות" והמהומות ברחבי הארץ. בימים אלה נרשם זינוק במספר הפניות לעמותה מצד צעירים ובני נוער, כאשר כל פנייה עשירית מתוך 12,000 פניות שהתקבלו, הגיעה מילדים עד גיל 17. לאור העלייה בפניות ממתבגרים, כהמשך ישיר לעלייה המטרדית שזוהתה בעמותה כבר עם פרוץ הקורונה, הציבה ער"ן את מתן העזרה הראשונה הנפשית לצעירים ולבני נוער כיעד אסטרטגי לשנים 2021-2022. אחד הצעדים הראשונים בהם נקטה העמותה הוא השקת שירות חדש באמצעות וואטסאפ, פלטפורמה מר"דפת לפניות בקרב בני הנוער, במסגרתה יקבלו סיוע רגשי ותמיכה.

הפעילות הזו צפויה להתרחב במהלך השנה כשבכוננת העמותה לפעול באפיקים נוספים על מנת לנטר ולזהות ברשתות חברתיות סימני מצוקה בקרב בני נוער ולפעול למניעת אובדנות ולהצלת חיים. לטובת פעולה חשובה זו מקוים בער"ן כי יימצאו שותפים אסטרטגיים מהמגזר העסקי והפר-

מיכל אסף

עזרה ראשונה נפשית לכל אדם בכל מצוקה, זהו החזון המוביל את עמותת ער"ן המוכרת בציבור הישראלי כמ"א של הנפש בישראל. ב-50 שנות פעילות, אותן מצינת השנה העמותה, היא מפעיי לה את קו הסיוע הנפשי הגדול בישראל באמצעות 1,500 מתנדבים ובלווי צוות מקצועי מיומן. את העזרה הראשונה הנפשית מעניקים מתנדבי העמו"תה במגוון ערוצים - בטלפון ובאינטרנט באמצעות צ'אט, פורום, מייל ומסרונים - לכל אדם בכל סוג של מצוקה, 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע.

השירות ניתן בסודיות ובאנונימיות, במגוון שפות ובקווי סיוע ייעודיים לאוכלוסיות מגוונות בהן חיילים, ניצולי שואה, הקהילה החרדית, שי"רות לעולים, שירות לאוכלוסייה הערבית ושירות אונליין באמצעות אתר העמותה למתבגרים ולצ"עירים. בנוסף, מפעילה העמותה מרכז הדרכה אר"צי אשר מקנה כלים להתערבות במשבר ומתן סיוע רגשי ראשוני לאנשי טיפול, חינוך, מתנדבים והורים ברשויות המקומיות, במשרדי ממשלה, במוסדות קהילתיים, בארגונים עסקיים ובעמותות. כחלק מהמאמצים להרחבת השירותים ולהנגש"תם למגוון קהלי יעד החלה עמותת ער"ן בשבועות האחרונים בפייילוט לשירות חדש באמצעות אפלי"קציית וואטסאפ.

הקורונה הנפשית

מאז פרץ משבר הקורונה הפכה ער"ן לחלק ממערך החירום הלאומי. מיד עם פרוץ המשבר תגברה העמותה את מספר המתנדבים הפעילים בכל משמרת ונכנסה למתכונת חירום, הנמשכת עד היום, לאור הזינוק החריג של כ-300 אחוזים, במספר הפניות היומיות.

המציאות בתקופת הקורונה ובימי הסגר הארו"כים אילצה אמנם את ער"ן לסגור את 13 סניפיה ברחבי הארץ, אבל מתנדבי העמותה המשיכו לתת מענה למאות אלפי הפונים מבתיהם, מה שלא מנע מהם לאייש אף יותר משמרות מבניי שגרד. המעבר מעבודה בסניפים לבתי המתנדבים דרש הסבה של טכנולוגיות והתאמות בעלות גבוהה במיוחד וגרם לעמותה להשקיע משאבים גדולה ובלתי צפוייה.

שנת 2020 נרשמה כאחת השנים הפעילות בעמותה במהלכה נתנו מתנדבי ער"ן מענה לכ-360,000 פניות מצוקה (לעומת 204 אלף בשנת 2019), כשבכל יום נרשמו כ-1,000 פניות, וכי סך הכל הצלת חיי 1,121 נפשות בישראל. בער"ן מציינים כי 20 אחוז מהפניות היו על רקע מצוקה נפשית חריפה, ולמעלה משליש מהפניות היו על רקע מצוקה שנבעה מבדידות.

בפילוח לגילאים הסתבר כי הקורונה הנפשית השפיעה על הקהל הצעיר, כשבמהלך התקופה הת"קבלו בער"ן 17,826 פניות מילדים ומבני נוער עד גיל 17 (גידול של 25% לעומת השנה הקודמת),

**לפעמים, בתוך כל הטרור,
 דווקא שיחה אנונימית אחת
 יכולה להציל אותך.**

1201 חייגו מכל טלפון
 24 שעות ביממה
ובצ'אט באתר ער"ן



באריבות אתר ער"ן

מידי זמין יקטין התנהגויות מסכנות ויציל חיים". רצף האירועים בארץ נותן את אותותיו באופן ישיר לפניות לעמותה כפי שמסביר מנכ"ל ער"ן, דוד קוק: "בתקופה האחרונה אנו חיים במצבי חי"רום בתוך חירום. למעלה משנה של התמודדות עם הקורונה, אחריה המקרה הכואב של איציק סעידיאן, שעודר פניות רבות של סובלים מפוסט טראומה לקווים שלנו, אח"כ האסון הנורא במידון והכאב הגדול ועוד לפני שהספקנו להתאושש מבצע 'שומר החומות' אסון נוסף בגבעת זאב. הפונים שלנו, וכך גם אנחנו, משועים לחזרה לשגרה רגועה ושקטה". בער"ן פונים לכל מי שחשים מועקה וזקוקים למישהו לשוחח איתו. לא להסס ולפנות בטלפון 1201 או באתר ער"ן eran.org.il, ומציינים כי הע"מותה מעניקה סיוע במגוון שפות: עברית, ערבית, אנגלית, רוסית, אמהרית, צרפתית וספרדית.

טי לטובת מהלך רחב היקף ובניית תשתית אמיתית למתן עזרה נפשית למצוקות ההולכות והגוברות של בני הנוער ובניהן - התמודדות עם חרדה, רי"כאון, בדידות, התמכרות ופגיעה עצמית.

"ההסלמה הביטחונית ברחבי הארץ והשלכות פוסט הקורונה מובילות לכך שלא מעט בני נוער מצויים במצב נפשי פגיע, הנובע מהיעדר השגרה, חוסר ודאות והסתגרות לאור הריחוק הפיזי המת"משך", אומרת ר"ד שירי דניאלס ומוסיפה: "היכולת לנהל שיחת תמיכה אנונימית ולזכות בהקשבה ללא ביקורת ושיפוטיות, מאפשרת לפונים הצעירים מרחב מוגן רגשי, בו הם יכולים לבטא את רגשו"תיהם ללא חשש ולצאת מהשיחה מחווקים ובתי"חושט מסוגלות. אנו מאמינים כי לשירות החדש של עזרה ראשונה נפשית בוואטסאפ יש ערך מו"בחן חשוב מאין כמותו. למרות מצוקה רגשית עזה, בני נוער ככלל ממעטים לפנות לעזרה. באמצעות שימוש בתקשורת מוכרת, זמינה ונגישה, השונה מהשיח הטיפולי המקובל, תעלה נכונותם של בני נוער להתיעץ ולפנות לסיוע ראשוני ללא חשש וחדשנות המאפיינים אותם. סיוע נפשי ראשוני

כדי שנוכל להמשיך בעשייה החשובה ולהעניק סיוע למאות אלפי פונים ופונות והציל חיים, אנו זקוקים לתמיכתם: לתרומות כנסו לאתר ער"ן או חייגו לטל' 9127*.