

השתחררת? ברוך הבא לטירונות האמיתית

"בשחרור אתה מקבל חתיכת כאפה כשאתה מבין שאתה באמת אדון לעצמך, פעם ראשונה בחיים". אביעד כהן, מנהל קשרי החוץ בעמותת 'מומנטום לחיילים', מסביר כיצד העמותה פועלת לעזור למשתחררים לצאת לחיי האזרחות כשהם מוערכים, ממוקדים יותר ותורמים לעצמם, לחברה ולמדינה

אביעד כהן פורסם: 10:28 , 29.03.16

בימים אלו חיילי מחזור מרץ '13 משתחררים מצה"ל. כדי להכין אותם לחיי אזרחות, בחרנו להציג חלק מהאתגרים העומדים בפניהם ובפני עשרות אלפי חיילים המשתחררים מדי שנה.

כמו בטירונות הצבאית, החלק הקשה ביותר באזרחות הוא ההתחלה. עם השחרור מגיעות הציפיות - אלו של החברה, של ההורים, של החברים, של הסביבה ובייחוד של המשוחרר הצעיר.

בפעם הראשונה בחייו, האזרח הטרי הופך להיות האחראי הבלעדי למעשים ולהחלטות שלו, החלטות שיכולות להשפיע על כל חייו. רובם ככולם לא ממש מודעים למידת ההשפעה שתהיה להחלטות שייקחו על חייהם ולמעשה, על החיים של כולנו כאן.

"בשחרור אתה מקבל חתיכת כאפה כשאתה מבין שאתה באמת אדון לעצמך פעם ראשונה בחיים.. זה היה המקור העיקרי לחששות שלי לפני השחרור, הפחד שהרצון ללכת בדרך שלי ולא בדרך שמוכתבת מראש תתנגש עם המציאות" (יובל, משוחרר טרי מחיל המודיעין).

"להשתחרר זה מפחיד אפילו יותר מלהתגייס כי אתה לא יודע מה הולך לעבור עליך כי הכול פתוח, תעשה מה שבא לך כמה שבא לך ואיפה שבא לך אבל פה הפחד להיאבד, להרגיש חוסר טעם לחיים" מספר אורן (22) חייל בחופשת שחרור.



"קיימת חוסר מודעות של הסביבה לתחושות של החיילים המשוחררים"

יובל, שהשתחרר לפני מספר שבועות, כבר מדבר על הטעויות שהוא מזהה אצל חבריו הנובעות מחוסר ידיעה והכוונה: "המצב היום ממש אבסורד. קיימת חוסר מודעות של הסביבה לתחושות של החיילים המשוחררים, אני מכיר כל כך הרבה חיילים משוחררים שאיבדו את עצמם, הולכים לחסוך כסף ואפילו לא יודעים למה.

יש חיילים שמוותרים על לימודים שהם כל כך רוצים כי זה דורש מהם לשפר ציונים, אבל לוחצים עליהם בסביבה שלהם להתחיל ללמוד משהו, אז מתחילים, וחלק מהם פורשים מהלימודים באמצע, ובמקרה הגרוע עושים תואר שהם מבואסים עליו. יש גם כאלה שמשלמים הון תועפות לקורסים, מכינות ולימודים בלי לדעת שיש כל כך הרבה מלגות ותכניות שיכולות לתמוך בהם."

אתה מתחיל מלמטה ומתקדם לאט, כאילו זורקים אותך למים עמוקים

לקשיים הללו מתווסף גם אובדן התדמית האישית, זאת שחיילים ומפקדים בנו לעצמם במשך השירות. יוסף, צעיר בן 22 שעד לא מזמן שירת כסמל מחלקה בחטיבת 'כפיר', משתף: "העובדה שגם אם בצבא היית דמות משפיעה ומובילה באזרחות אתה מתחיל מלמטה ומתקדם לאט, כאילו זורקים אותך למים עמוקים. זה קושי גדול מאוד.. חיילים משוחררים צריכים משהו שיכווין אותם, שלא יבזבזו את הזמן והכסף שלהם על משהו שהם בכלל לא היו צריכים."

קיימות היום מסגרות רבות לסיוע לחיילים משוחררים, אך למרבה הצער צעירים לאחר השחרור ממעטים לפנות לגורמים שעשויים לסיוע להם. להחלטה לא לפנות לעזרה, יש סיבות מגוונות, יובל: "כשאני מיינץ לחברים שלי ללכת לייעוץ תעסוקתי הם מסתכלים עלי כאילו ייעצתי להם ללכת לטיפול נפשי. אף אחד לא רוצה שיתפסו אותו כאבוד או מבולבל אז יורים ואחר כך חושבים. ברור לי שלפעמים זה עובד, אבל לפעמים גם לא. וזה ממש חבל.."



"אף אחד לא רוצה שיתפסו אותו כאבוד או מבולבל"

עמותת 'מומנטום לחיילים' זיהתה את הקושי הקיים בקרב דור הצעירים של ישראל בשלב המעבר מהשירות הצבאי לאזרחות, ובמסגרת זאת פועלת לעזור להם לצאת אל חיי האזרחות כשהם מוערכים, ממוקדים יותר ותורמים לעצמם, לחברה ולמדינה.

איך להתחיל את החיים בהתאם לרצונות והשאיפות כדי לנסות לסייע לאזרחים הטריים, העמותה מפעילה מערך סדנאות הכנה וליווי לקראת האזרחות בשיתוף עם צה"ל, אכ"א והמפקדים בשטח. במסגרת התכנית, החיילים לומדים כיצד להתכונן לאזרחות, להבין מה הכלים שהם רכשו בשירות הצבאי וכיצד להשתמש בהם בהמשך חייהם, כיצד לבחור כיוונים בחיים ואיך כדאי להתחיל את החיים בהתאם לרצונות והשאיפות שלהם.

השינוי כבר ניכר בשטח, יותר ויותר חיילים ומפקדים דורשים לערוך ביחידתם סדנאות, מתוך הבנה שהכשרה לקראת האזרחות חשובה לא פחות מהכשרה ללוחמה בשטח בנוי או מקורס צניחה.

מאז שנת 2010 למעלה מ-14,000 חיילים השתתפו בסדנאות של מומנטום להכנה לאזרחות. סדנאות מומנטום מתמקדות בשלב האחרון בו ניתן לתפוס את החיילים, רגע לפני השחרור כשהם עדיין חלק מהמסגרת הצבאית. הצורך להטמיע בחיילים את ההבנה כי עם החופש והעצמאות שבשחרור מגיעה גם האחריות להיות פרו-אקטיביים ולהתחיל לדאוג לעצמם ולפיתוח האישי שלהם.

יובל- "הסדנה עוזרת ממש כי המדריכים שם מסבירים לך ועוזרים לך להבין מה היא האזרחות, מכינים אותך לתחושת הנפילה שחלק מהמשוחררים מרגישים לאחר הצבא, כיצד לקבל החלטות נכונות ואיך להפעיל שיקול דעת ולממש את הפוטנציאל שיש בך לטובה."

גם אורן מספר על חוויה זהה: "במומנטום יש פשוט אנשים טובים עם ידע וניסיון שמרגיעים ונותנים הכוונה לתחילת הדרך בדיוק כמו



" מכינים אותך לתחושת הנפילה שחלק מהמשוחררים מרגישים "

חבר טוב שאתך בשבוע הראשון של הטיול הגדול, זה שנותן קצת תמיכה, כדי להבין שתכלס הכל בסדר. בסה"כ מה שחייל משתחרר צריך לעשות זה להקשיב, יש להם את רוב המידע הרלוונטי, ואם מפנימים אותו הרבה יותר פשוט להבין איפה אתה עומד ביחס לסביבה החדשה, משם רק נשאר לפעול."

יור עמותת מומנטום האלוף במיל" גרשון הכהן, שאף הוא השתחרר לא מזמן משירות צבאי ארוך מעיד: "פעילותנו מונעת מתוך הכרה בקיומו של קושי הולך וגובר, בניהול נכון של שלב המעבר בין השירות הצבאי, לבין החיים האזרחיים. תקופת התרמילאות הארוכה, כמו שוטטות בעבודות מזדמנות הן ביטוי מוכר לקושי הכרוך בתקופת המעבר.

עמותת מומנטום מתמקדת בהקשר זה בשלושה מאמצים: הראשון עוסק בלימוד התופעה, חקירתה, המשגתה וגיבוש כלים לסיוע למשוחררים הצעירים בהתמודדות נכונה ומועילה. השני עוסק בממשק הממשי עם החיילים בסדנאות מודרכות על ידי מדריכי מומנטום שהוכנו לכך.

המאמץ השלישי עוסק בהבאת הנושא למודעות ציבורית לאומית, באופן שיצור מארג שיתופי פעולה בין משרדי הממשלה ויתר הגופים המעורבים בסוגיה. אנו מאמינים כי בעצם אפיון הבעיה והבאתה למודעות ראויה, טמון מפתח ראשון לשינוי הנדרש בטיפול באתגר שמעצם טבעו כרוך במגוון תחומים רב ממדי."

הכותב אביעד כהן הוא מנהל קשרי החוץ בעמותת מומנטום. לפרטים נוספים היכנסו [לאתר](#) או [לדף הפייסבוק](#)