

אובדנות ילדים ובני נוער: מניעה והתערבות

**הטמעת חוזר מנכ"ל, סה/4(א)
כסלו התשס"ה- דצמבר 2004**

**רחל אברהם
מדריכה ארצית ביחידה למצבי לחץ,
השרות הפסיכולוגי -ייעוצי,
משרד החינוך**

תופעת האובדנות

בקרב ילדים ובני נוער,

מניעתה

והתמודדות עימה

מטרות החוזר:

- 1. הפניית תשומת הלב של כולם לתופעה המדאיגה!**
- 2. שכלול ופיתוח יכולתו של הצוות החינוכי והטיפולי לתת מענה מתאים על פי הצורך.**
- 3. הצגת דרגות סיכון - ממצוקה נפשית ועד התאבדות. הצגת ההתאבדות, כמהלך הניתן למניעה!**
- 4. העלאת מודעות לאחריות האישית של כל אחד ואחת, בצוות בית הספר, לשלומם ורווחתם של התלמידים.**
- 5. חידוד והבהרה של תפקידי המערכת החינוכית ברמת הפרט וברמת הכלל בהיבטים מניעתי והתערבותי.**

חלקי החוזר:

חלק 1.

זיהוי תלמידים במצוקה רגשית, דיווח והתערבות :
אותות אזהרה - (תרשים זרימה מס' 4).
דיווח והתערבות בעקבות אותות אזהרה,
איום בהתאבדות
וסכנה אובדנית (תרשים זרימה מס' 5).

חלק 2:

נהלי יידוע, הפנייה והתערבות לנוכח
ניסיון התאבדות (תרשים זרימה מס' 6).

חלק 3.

נהלי יידוע, דיווח והתערבות לנוכח
התאבדות תלמיד (תרשים זרימה מס' 7).

חלקים 4 ו- 5.

תכנית למניעת אובדנות תלמידים -
עקרונות מנחים.
נספחים: טפסים ותרשימי זרימה.

נספח 4 : ילדים בסיכון אובדני : אותות אזהרה

הערות:

- כל אחד מהסימנים הוא עדות למצוקה ואות אזהרה.

- כמה סימנים יחד הופכים לסכנה.

- בדרש חידוד הרגישות לסימני המצוקה ולגורמי הסיכון.

הצהרת כוונות אבדניות

הצהרות עקיפות

הצהרות על העדר טעם לחיים ועל הקסם שבמוות ובחיים שאחרי האדרה של המוות ושל גיבורים שהתאבדו: תיאור ההתאבדות כאקט אמיץ

הצהרות ישירות

הצהרות על כוונות לא להמשיך לחיות ועל רצון להתאבד, הכנת תכניות אופרטיביות להתאבדות, ובכלל זה אמצעים, מועדים וכו'

אותות אזהרה – סיכון לאובדנות

מצבי דיכאון

מצב רוח ירוד, אי יציבות במצבי הרוח, קושי להירדם או שינה מרובה, התבודדות, הסתגרות והתנתקות חברתית, אדישות לנעשה מסביב, הפרעות בתיאבון, עצב, בכי מרובה, היעדרויות ממושכות מבית"ס וירידה חדה בלימודים.

פרידה

עיסוק בפרידה ובטקסי פרדה, חלוקת רכוש אישי, כתיבת מכתבי פרידה לחברים ולקרובים, עריכת מסיבות סיום ופרידה, ביקור מוגזם בבתי קברות ובטקסי אבל והנצחות.

מסרים כתובים

כתיבת יומנים אישיים, חיבורים ושירים, הכנת ציורים, סמלים והיגדים, שליחת הודעות טלפוניות ותכתובת אינטרנט עם מסרים אבדניים

התנהגויות מסוכנות

התנהגויות הרפתקניות שיש בהן סכנת חיים, נהיגה פרועה, שימוש באלכוהול ובסמים, מעורבות רבה ב"תאונות" והיפגעויות גופניות

התנהגויות אובססיביות

התייחסות אובססיבית להצלחה, הבעת תחושות שאי אפשר להיכשל, שהצדק חייב לנצח ואין דרך אחרת ושאין מקום לטעות

**נספח 5: נוהלי הדיווח וההתערבות לנוכח סכנה אבדנית של תלמיד:
אותות אזהרה**

זוהה תלמיד עם כוונות התאבדות, אותות אזהרה

יש ליידע את **מנהל בית הספר**

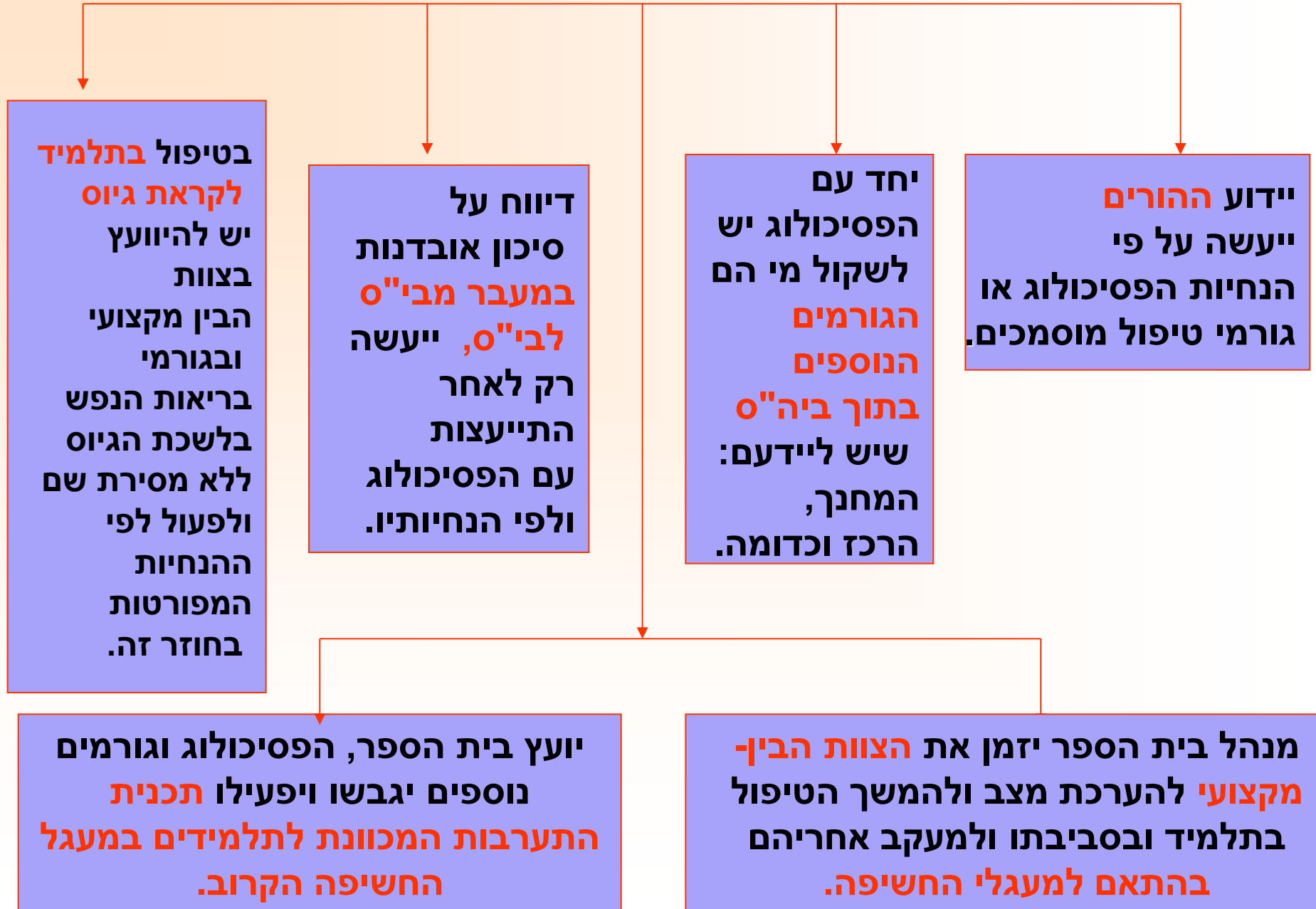
במקרים נדירים, שבהם
קיים חשש ממשי, לביצוע
אפשרי של התאבדות,
יש לפנות **למרפאה
לבריאות הנפש
או למחלקה הפסיכיאטרית**
בבי"ח קרוב, לצורך ייעוץ.

יש ליידע את
יועץ בית הספר

יש ליידע את **פסיכולוג**
בית הספר או
גורמי טיפול ובריאות זמינים.
בהעדר פסיכולוג יש לפנות
אל מנהל השפ"ח ביישוב.

בהתייעצות עם פסיכולוג בית הספר או עם גורמי טיפול אחרים יש
ליידע גורמים נוספים

נספח 5: המשך



עקרונות מנחים לשיחה

עם ילד המצוי בסכנה אובדנית

- אל תפחד להעלות את הנושא. זה לא "מכניס רעיונות חדשים". כל הסיכויים שאם יש ביטויי אובדנות, ה"רעיונות" כבר קיימים שם.
- הקשב באופן רפלקטיבי ולא ראקטיבי.
- שוחח באופן ישיר ולא שיפוטי.
- אל תתווכח על רגשות ואל תשפוט אותם.
- אל תנהג בזעזוע, זה עלול לחסום את התקשורת.
- אל תרצה על "ערך החיים".
- אל תשכנע את הנערה/לדך לווותר על הרעיון של התאבדות.
- היה מודע לתפיסות העולם של הילד/ה ואל תכפה את שלך.
- היה סבלן – לא אתה במוקד!
- אל תרפה, אתה בתוך העניין עכשיו!
- אל תבטיח סודיות.

עקרונות מנחים לשיחה

עם ילד המצוי בסכנה אובדנית-המשך:

- הצע תקווה ולא "תעודת ביטוח".
- בדוק את הבנתך על ידי חזרה על דברי הילד/ה – "אתה כל כך עצוב שאתה מרגיש שאתה לא יכול להמשיך".
- נרמל את ההתנסות של הנער/ה- "אנשים רבים חושבים לעיתים מחשבות אובדניות" ... "רוב המתבגרים חושבים על הנושא...."
- שבח את הנער/ה על כך, שיצר קשר ובקש עזרה ממך – "תודה לך על שבטחת בי והעברת אלי את המידע הזה".
- הצג את הבקשה לעזרה כעדות לכוח נפשי ועצמאות.
- פעל לפי העקרונות של מודל ה"הובלה וההצטרפות".

וגם:

- חשוב להתייחס לנושא במלוא הרצינות
- מומלץ לבצע בדיקה קלינית.
- חשוב לא להשאיר את המתבגר ללא השגחה.
- יש להרחיק אמצעים קטלניים מן המתבגר.
- מומלץ לערוך הסכם עם המתבגר שלא יפגע בעצמו למשך זמן מוסכם מראש.

נספח 6: נוהלי הדיווח וההתערבות לנוכח ניסיון התאבדות

הגיע מידע על תלמיד שביצע **ניסיון התאבדות** בבית הספר או מחוצה לו.

יש ליידע את **מנהל** המוסד החינוכי.

יש ליידע את
המפקח הכולל
על בית הספר.

המפקח הכולל
ימנה צוות בודק
בראשותו.

המפקח הכולל
יידע את
מנהל המחוז.

בהתייעצות עם
הפסיכולוג ועם
היועץ, יוחלט
למי מהצוות
החינוכי של בית הספר
יש להודיע:
למחנך, לרכז, למורה.

יש ליידע את –
יועץ בית הספר ;
יועץ בכיר
(ע"ג טופס) ;
מנהל היחידה
להתמודדות
במצבי לחץ
במטה שפ"י

יש ליידע את –
הפסיכולוג של
בית הספר ;
מנהל השפ"ח ;
הפסיכולוג
המחוזי ;
מטה שפ"י.

יש **לזמן את ההורים למפגש עם הפסיכולוג, עם מנהל בית הספר ועם יועץ בית הספר,**
להדרכה, להפניה לטיפול ולגיבוש תכנית התערבות הכוללת, טיפול מעקב והשגחה.

נספח 6 – המשך:

הפניה לטיפול

הפסיכולוג יפנה את התלמיד באמצעות הוריו לגורם טיפולי או לתחנה לבריאות הנפש בקהילה הפסיכולוג ימשיך במעקב.

בדיקת אבדנות

במקרה של סכנה ממשית יפנה הפסיכולוג את התלמיד לבדיקת אבדנות של פסיכולוג קליני מומחה או של פסיכיאטר.

טיפול פקיד סעד

בכל מקרה שיש איום וסכנה לחיי התלמיד וההורים מסרבים להפנותו לטיפול או לבדיקה, יש לפנות לפקיד הסעד.

מנהל בית הספר יזמן את הצוות הבין-מקצועי ואת הצוות החינוכי הרלוונטי להערכת מצב ולגיבוש תכנית התערבות בתלמיד ובסביבתו, בהתאם למעגלי החשיפה.

יש לשמור על קשר רציף עם התלמיד, עם הוריו ועם משפחתו.

יש לשמור על קשר עם הגורמים המטפלים בתלמיד ולקבל הדרכה מהם לפי הצורך, בתיאום עם התלמיד ועם משפחתו.

ביה"ס יזהה איש מהצוות החינוכי המתאים להימצא בקשר קרוב ומיידי עם התלמיד ולשמש כתובת לפניותיו ולמצוקותיו. איש הצוות יקבל הדרכה מהפסיכולוג.

יש להפעיל תכנית התערבות קבוצתית, כיתתית, שכבתית ובית ספרית לטווח הקצר והארוך.

נספח 7: נוהלי הדיווח וההתערבות לנוכח התאבדות של תלמיד

הגיעה ידיעה על התאבדות תלמיד.

יש ליידע את:
פסיכולוג בית הספר,
מנהל השפ"ח,
הפסיכולוג המחוזי,
מטה שפ"י.

יש ליידע את
הצוות החינוכי
בבית הספר
לפי נוהלי
הקשר הקיימים.

יש ליידע את –
יועץ בית הספר,
היועץ הבכיר,
מטה שפ"י.

יש ליצור קשר עם
המשפחה בתיאום
עם אגף הרווחה.

יש ליידע את –
המפקח הכולל על
בית הספר,
מנהל המחוז,
מנכ"ל משרד החינוך
(לצורך מינוי ועדת בדיקה).

מנהל בית הספר יכנס **צוות בין-מקצועי** ואנשים רלוונטיים מהצוות החינוכי של ביה"ס
להערכת מצב ולגיבוש דרכי פעולה,
הסברה והתערבות, ובכלל זה פנייה לגורמי סיוע בקהילה.

מנהל ביה"ס יקיים
קשר עם הורי התלמיד
בנוגע לוועדת
הבדיקה.

מנהל ביה"ס בעזרת
הפסיכולוג והיועץ, יקיים
הדרכה לכלל מורי
ביה"ס כדי לחדד את
רגישותם
לזיהוי סימני מצוקה
אצל תלמידים בטווח
הקצר והארוך,
וכן לצורך הכנת
תדריך **לקראת שיחה**
בכיתה והצעת דרכי
התייחסות והתמודדות.

יש לקיים **מעקב**
שוטף אחר התלמידים
בסיכון או תלמידים
שהתגובות –
הרגשיות –
ההתנהגויות שלהם
חריגות ולסייע להם.

יש להפעיל **תכנית**
התערבות קבוצתית,
כיתתית,
שכבתית או בית
ספרית לטווח הארוך
והקצר לפי
הצרכים בשטח.

יש לשקול פעולות
הסברה, הדרכה
וסיוע
להורי ביה"ס
בשיתוף השפ"ח
המקומי.

יש לשקול פתיחת **"קו פתוח"** לפניות
תלמידים, הורים ומורים בתיאום עם השפ"ח

כל מקרה התאבדות גורם
למערכת

ל-טלטלה עזה

ו"העולם מתהפך"

הפגיעה היא

במעגלים רבים ושונים,

בבית הספר ובקהילה כולה!

מעגלי פגיעה:



שאלות מסייעות למיפוי מעגלי פגיעה:

שאלות ראשונות:

- מי הם האנשים במעגלי הפגיעה הראשונים, במוסד החינוכי, במשפחה ובקהילה?
- כלפי מי מהם יש לנו מחויבות ישירה וכלפי מי-מחויבות עקיפה?

מחויבות לאחר משבר:

- **ליווי, תמיכה ומעקב לאורך זמן .**
- **מילוי "תפקיד הורי"- המבוגר המשמעותי.**
- **הגברת הלכידות החברתית ותחושת השייכות.**
- **הפקת לקחים והתערבות המשכית על בסיסם.**
- **צמיחה מתוך משבר.**

מניעת אבדנות תלמידים בבית הספר

1. מפעלי רענון:

על מנהל ביה"ס לדאוג , שלפחות אחת לשנה (בשליש הראשון) , יתבצע מפגש של כל צוות המורים עם היועץ לצורך רענון ההיכרות עם סימני מצוקה רגשית ואופני התערבות הנדרשים.

2. בחינת הצורך בהפעלת תוכניות מניעה:

יועץ ביה"ס (בשיתוף הפסיכולוג) יבחן צורך בהפעלת תוכנית מניעה בהתאם לצרכים שונים של אוכלוסיות שונות בבית הספר..

"בוחרים בחיים"-

תוכנית התערבות מחודשת

למניעת אובדנות

- בשירות הפסיכולוגי-ייעוצי במשרד החינוך נבנתה במסגרת התוכנית הלאומית למניעת אובדנות, תוכנית התערבות, שפועלת כפיילוט בכמה בתי ספר והיא מלווה בהערכה מחקרית.
- בתוכנית ישנם שמונה נושאים, המהווים את הציר המרכזי ברצף השיעורים הניתנים בכל התערבות. (מפורטים בשקף הבא).
- נושאי התוכנית עוסקים בניהול שיחות על החיים, על עצמי, על משפחתי, על החברים ובמגוון דרכי התמודדות במצבי מצוקה קשים. שיחות אלה מעצימות את הפרט, יוצרות לכידות קבוצתית, תחושת שייכות וערבות הדדית ותורמות לעיצוב החוסן האישי.
- הקבוצה מונחת על ידי מנחה, שהוכשר לכך (פסיכולוגית, יועצת, ...) מבית הספר.
- מקבוצות שהופעלו במתכונת זו למדנו על החוויה המשמעותית שהמשתתפים עברו. התלמידים דברו על החשיבות הרבה שהם מייחסים לשיחות מסוג זה ובקשו להמשיך את המהלך בכל דרך.

ניתן לקבל הכשרה, ליווי והדרכה ממדריכות היחידה למצבי לחץ של שפ"י ומהרכזת הארצית לפסיכולוגים (פנייה באמצעות היועצות הבכירות והפסיכולוגים הבכירים בכל מחוז)

"בוחרים בחיים"-

תוכנית חדשה למניעת אובדנות במסגרת התוכנית הלאומית

- **פירוט הנושאים בתוכנית:**

- **נושא מספר 1- משאבי ההתמודדות שלי.**
- **נושא מספר 2 - קשר עם אדם משמעותי.**
- **נושא מספר 3 -הבנת הזמניות וההפיכות של מצבים רגשיים.**
- **נושא מספר 4 –המשפחה.**
- **נושא מספר 5 - היכרות עם תופעת האובדנות והיבטיה השונים.**
- **נושא מספר 6 - עיוותי חשיבה ואיזונים לכיוון מקדם ובונה.**
- **נושא מספר 7 - האינטרנט ומניעת התאבדויות.**
- **נושא מספר 8 - אוזן קשבת – בקשת עזרה ומקורות סיוע ותמיכה.**

ניתן ומאפי
להוריד את החולר
מאתר "שפ"נט"
שפ"י.

או מאתר "אוח"
שפ משרד החינוך

תודה