



המחלקה לשירותים חברתיים

כ"ג תשרי, תשפ"ד

08 אוקטובר 2023

תושבים יקרים,

ימים מאתגרים עוברים עלינו כעם וכמדינה.

אנו נמצאים במצב חירום קיצוני ברמה הלאומית ועבור חלקנו גם ברמה האישית והמשפחתית. במצב שבו אנו נמצאים כעת, עלולות להופיע תחושות של פחד, חרדה, חוסר וודאות, חוסר אונים ולחץ. מדובר בתחושות נורמליות למצב הלא נורמלי שבו אנו נמצאים כעת.

חשוב לנו קודם כל לחזק את תחושת הביחד שלנו כקהילה, שנדע שכולנו כאן ביחד אחד למען השני.

בזמן שצה"ל ומערכות הביטחון פועלים בכל הכוח, מחלקת הרווחה וצוותי החירום בישוב, מעודכנים, ממשיכים להתעדכן וזמינים עבורכם לתמיכה בכל עת. אנו יוצרים קשר עם התושבים המוכרים למחלקת הרווחה כדי לתמוך ולבדוק אם יש צרכים ייחודיים עקב המצב הביטחוני.

במידה ואתם מרגישים במצוקה וזקוקים לסיוע, אל תהססו ליצור קשר:

צוות המחלקה - עובדות סוציאליות:

ורד בן דרור, עו"ס : 050-3734956

תהלה מונדני, עו"ס : 052-5246071

איילה אייזנברג, עו"ס נוער וצעירים : 050-3677206

צוות אזרחים ותיקים:

סימה שבו : 050-3734960

מזל דשקוטאי : 050-5399410

ריקי נוימרק : 054-7111128

מרכז חוסן

ניתן לפנות לקו החם של מרכז חוסן לקבלת מענה ותמיכה רגשית מאנשי מקצוע

בטלפון : 02-9977106



המחלקה לשירותים חברתיים

הנחיות לחיזוק החוסן האישי והמשפחתי במצב חירום לאומי

- **מקום מוגן** - הישארו במקום בו אתם מרגישים מוגנים. היערכו ויצרו עבורכם מרחב מוגן אשר ייתן מענה לצרכים שלכם.
- **סביבה תומכת** - השתדלו להיות בסביבת אנשים שאתם אוהבים וקרובים אליכם. סביבה אוהבת ותומכת מחזקת את החוסן שלנו ומקטינה את תחושת הבדידות והחרדה. הסתייעו בשכנים ושמרו על קשר טלפוני עם אנשים קרובים.
- **מידע ממוקד וצריכת מידע במדינות** - הישארו מחוברים לקבוצות העדכונים הנחוצות בלבד והימנעו מצפייה ממושכת בחדשות, סרטונים ואתרים לא מהימנים. הצפייה מייצרת תחושת שליטה מדומה, כשבפועל היא מייצרת חרדה, לחץ וחוסר אונים.
מצורפים קישורים להצטרפות לקבוצות העדכונים היישובית:

קבוצת ווטס-אפ רשותית:

<https://chat.whatsapp.com/2ekLZNEZf9V3kVI2IIs9sb>

דף פייסבוק - מועצה:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100068965442169>

- **שגרה וסדר יום** - נסו לשמור על שגרה וסדר יום קבוע ככל הניתן. שלבו בו עשייה ופעילות שעושים לכם טוב.
- **ההורים כעוגן ודוגמא אישית במשפחה** - אפשרו לילדיכם להביע רגשות, היו עבורם מקור ביטחון, יציבות ורוגע. וודאו כי הם נחשפים מעט ככל הניתן לתכנים, נהלו איתם שיח ענייני, אופטימי ובונה חוסן.

בתפילה לבשורות טובות במהרה,

צוות המחלקה לשירותים חברתיים מעלה אפרים