

"נוכח נפקד"

התמודדות משפחות וילדים עם אובדן עמום של אחד ההורים

דר' רונית שלו ודר' סמדר בן-אשר

גירסה מקוצרת של מאמר שהתפרסם בכתב העת "הייעוץ החינוכי", יולי 2012, בעריכת דר' שרגא פישרמן

מבוא

לאחרונה החלו חוקרים העוסקים בהבנת הילד במצבי סיכון למקד יותר ויותר את תשומת הלב בהתבוננות במשפחות שאחד ההורים בהן נעדר לתקופה ארוכה מהבית. הסיבות להיעדרות הממושכת של ההורה מהבית מגוונות: הגירה של אחד ההורים לצורכי עבודה, מעבר למקום יישוב מרוחק (לעתים ארץ אחרת) בעקבות גירושים ומעבר הילד למשמורתו של אחד ההורים, מאסר של אחד ההורים, שירות בצבא הכופה את הצבתו של ההורה הרחק מביתו, מחלה ממושכת או סיבות אחרות שמקורן בבחירה של ההורים או באילוף הנכפה עליהם. מצב זה, שבו ההורה נעדר מחיי היום-יום של הילד, בחזקת "נפקד נוכח" או "נוכח נפקד", מאלץ את המשפחה "להתמודד עם מצב המכונה "אובדן עמום".

(Boss, 1977, 1999). אחת החוקרות הראשונות שביססה את הבנת המושג הייתה פאולין בוס עם משפחות רבות ובחנה את החוויה (Boss, 1999) בעבודתה הקלינית והמחקרית עבדה בוס הפסיכולוגית והפיזית של בני המשפחה ואת השפעת "הנוכחות-נפקדות" על מבנה המשפחה ועל את המושג "אובדן" (Boss, 1999, 2011) מערך התפקידים. בשנים האחרונות הרחיבה בוס עמום" גם למשפחות שנקלעו למצב של עמימות וחוסר ודאות בשל אסונות כגון איבוד בן משפחה בצונאמי, במלחמה, ברעידות אדמה או עקב מחלות כמו אלצהיימר עם פגיעה קוגניטיבית או מחלת נפש של אחד מבני המשפחה

וידון במשמעויותיו (Ambiguous Loss) "המאמר הנוכחי יסקור את המושג "אובדן עמום הפסיכולוגיות והחינוכיות בהקשר של התפתחות הילד, קשיים אפשריים וסיוע שאפשר לתת ברמה הפרטנית והמשפחתית. בחינת המושג תיעשה מתוך התבססות על עבודתה של בוס, (Boss, המספקת את המסגרת למחקר כיצד ילדים מושפעים מהיעדרות ההורה ומגיבים אליה ככלל גוף הידע בהקשר של אובדן עמום, התגובות אליו ודרכי. (1999, 2004, 2006). ההתמודדות עמו צומח מתוך התאוריות על לחץ, משבר וחוסן במשפחה; הוא כולל יישומים הנוגעים ליחיד, למשפחה ולמצבים בקהילה ומהווה בסיס לבניית תכנית של מניעה והתערבות

אובדן עמום (Ambiguous Loss)

(Boss, 1999). אובדן עמום הוא אובדן לא ודאי, מעורפל, לא ברור ולא קבוע

:ישנם שני סוגים של אובדן עמום

1. אדם אהוב הנעדר מבחינה פיזית אך נוכח מבחינה פסיכולוגית : אובדן זה מתקשר בדרך כלל 1. לשבי, לחטיפה, למלחמה, לטיהור אתני, לשואה או לאסון טבע המוני, וכולל הן מקרים שבהם ידוע מה עלה בגורלו של האדם והן כאלה שבהם הוא נעדר וגורלו אינו ידוע. בחיי היום-יום אובדן מסוג זה יכול להיות גירושים, אימוץ, מצב שבו הילד גדל ללא הידיעה מי הם הוריו הביולוגים, (Huebner, לאחרונה הורחב מושג זה גם לילדי אסירים. (Mancini, Wilcox, Grass, & Grass, 2007). (Luster, Qin, Bates, Johnson & Rana, 2008). וילידי פליטים (Bocknek, Sanderson, & Preston, 2009).

2. אדם אהוב הנוכח מבחינה פיזית אבל נעדר מבחינה פסיכולוגית, רגשית או קוגניטיבית : אובדן 2. זה יכול להתרחש במקרים של מחלה כגון אלצהיימר, פגיעת ראש קשה, אוטיזם, דיכאון, התמכרויות ומחלות נפשיות כרוניות הגורמות לאדם האהוב להיעדר ולהפוך אדם שונה ממה (Boss, 2004). שהיה

אובדן עמום שונה מאובדן בשל מוות משום שבמהותו הוא נתפס הפיך : קיימת משאלה מציאותית שההורה יחזור מהשירות הצבאי המרוחק, ישתחרר מהשבי או מהכלא או ישוב הביתה לאחר ההיעדרות הממושכת שמקורה בדרך כלל במצב כלכלי או במשבר משפחתי. במקרים של היעדרות מנטלית (כמו דיכאון) יש ציפייה להחלמה ולחזרה לשגרת חיים שבה יהיו שני ההורים פעילים ונוכחים.

כאשר האובדן הוא מוות, הוא ברור, בהיר ומוגדר : יש אישור רשמי, תעודת פטירה וטקסים המאפשרים את תחילתו של תהליך האבל כגון לווייה, ניחום אבלים והכרה חברתית באובדן "אובדן עמום לעומת זה מקפיא את תהליך האבל ומונע את "הבנת הסיום. (Boss, 1999). ואת קבלת האובדן. כאשר יש ספק בנוגע למותו של אדם או למצבו, כאשר הוא "שם (closure) אך לא שם", "כאן אך לא כאן", העמימות עלולה להביא לידי עלייה בדיכאון, בקונפליקטים ביחסים, בקשיי תפקוד והתמודדות, וכן להביא לידי עצב ובעיות משמעת בבית ובמערכת (Boss, 2006; Huebner et al., 2007). הלימודים בקרב ילדים, ולקשיי שינה ובעיות ריכוז בקרב מבוגרים

(Boss, Roos, & Harris, 2011). גם במצבים כמו פגיעה מוחית של ההורה, האובדן עמום וקשה להגדרה או לזיהוי (Boss, 1999). המשפחה חווים, העמימות מאפשרת לתקווה להופיע, ואז האבל מוקפא

גבולות עמומים (boundary ambiguity)

אחת התוצאות של אובדן עמום הוא גבולות עמומים במשפחה או במילותיה של בוס: "אינך יודע היעדרות פיזית אינה מקבילה להיעדרות. (Boss, 2006, p. 12) "מי בפנים ומי בחוץ פסיכולוגית או סימבולית של ההורה מהמערכת המשפחתית, ולכן הגבולות העמומים הם אינדיקציה לתפקוד המשפחתי יותר מההיעדרות הפיזית בפועל. גבולות עמומים בולטים בייחוד במשפחות שבהן לא ידוע מתי תסתיים היעדרותו של ההורה כמו בעת שבי או פעילות צבאית (Boss, 2006; Huebner et al., 2007; Jensen, Martin, & Watanabe, 1996). במצבי היעדרות אלה ההקשר של חיי המשפחה יכול להיות מבלבל שכן בני המשפחה נאבקים לזהות ולארגן מחדש את התפקיד של כל אחד מבני המשפחה, ובכלל זה את אלה של בני המשפחה המורחבת הנכנסים אל המשפחה ויוצאים ממנה (כגון סבא וסבתא, דודים או גיסים) מצב (Boss, 1999). מתוך רצון למלא תפקידים שקודם לכן מילא באופן טבעי ההורה הנעדר העמימות של נוכחות נפקדות מצריך סובלנות לעמימות ויכולת לחיות חיים טובים ומלאים דווקא (Tubbs & Boss, 2000). משום שהוא עלול להימשך תקופה ארוכה

תגובתן של משפחות לאבדן עמום

משפחות מגיבות לאובדן העמום בדרכים שונות: יש המתנהגות כאילו ההורה נעלם לגמרי מחייהן, ויש המכחישות שמהו השתנה. כך או כך המשפחה נותרת עם התפקידים, עם מערכות היחסים ועם האחריות של ההורה הנעדר. לעתים חברי המשפחה כה עסוקים באובדן העמום עד במחקרה על ילדי (Hunter, 1983, 1988) האנטר (Boss, 1999) שהם זונחים זה את זה שבויים, תיארה משפחות אלה כמשפחות ה"תקועות בזמן", הקופאות ואינן נעות קדימה. בוס במחקרה על אובדן עמום של נשות טייסים שנעדרו בווייטנאם ובקמבודיה, (Boss, 1977) ראינה את נשות הטייסים בבתיהן. נשים רבות הותירו את הבעל נוכח מבחינה פסיכולוגית במשפחה, ולכך הייתה השפעה שלילית על הילדים ועל תפקודה של האישה עצמה. ככל שתפקידי האב נשמרו (החלטות לא התקבלו ותפקידי האב "חיכו לו"), כך הראתה המשפחה תפקוד נמוך תפיסה דומה נמצאה גם בקרב (Boss, 1999) ומצבי קונפליקט רבים יותר במערכות היחסים אימהות שכן זוג הוצב באזורי מלחמה או לחלופין אימהות שכן זוג נמצא בכלא לתקופות (Bocknek et al., 2009). "ארוכות שהעדיפו לומר לילדיהן: "נחכה שאבא יבוא

אובדן עמום מהסוג השני, שבו הילד והמשפחה מאבדים את ההורה מבחינה פסיכולוגית, למרות שפיזית הוא נוכח, מתרחש למשל כשההורה נפגע במוחו או סובל ממצוקה נפשית חמורה או ממצוקה קוגניטיבית. הפגיעה הקוגניטיבית – כמו למשל בהורה שחלה באלצהיימר – מעמידה את בני המשפחה בפני מציאות אחרת מזו שהיו רגילים לה. דמות ההורה שהייתה דמות משמעותית (איננה אותה הדמות עוד) (בקר, 2009).

באובדן עמום הגורם האחראי למצב מצוי מחוץ לפרט ולמערכת הזוגית המשפחתית, ומשום כך יכולתן של המשפחות למצוא עקביות ומשמעות במצב החדש ולפתח כוח סיבולת וחוסן טבעי מועטה. משפחה המתמודדת עם אובדן עמום נעדרת את הלגיטימציה שיש למתאבל שאובדנו סופי.

ככלל, במצבים של אובדן עמום רוב חברי המשפחה מרגישים מבוכה במערכת היחסים שהשתנתה ואינם יודעים כיצד לנהוג, ועל כן הסדר שהעניק משמעות נפרע. משפחות שונות מתמודדות עם האובדן העמום בצורות מגוונות, אבל לא פעם בקרב בני המשפחה תחושת חוסר השליטה יוצרת חרדה ודיכאון בייחוד כאשר אי-הוודאות נמשכת וסופה אינו ידוע. היעדרותו של ההורה עשויה לתרום לאי-היציבות המשפחתית ויכולה להביא לידי תגובות תוקפניות של הילדים, להחצנה או להפנמה של רגשות ולתחושה של חוסר אונים. הילדים מתקשים להמשיך בחייהם בשל היעדרות להפנמה של רגשות ולתחושה של חוסר אונים. הילדים מתנהגים כאילו לא חל כל שינוי במשפחה (Boss, 2006; Huebner et al., 2007; Hunter, 1988). מבוגרים ואף ילדים מתארים תחושה של נחמה כאשר הם חושבים על (Boss, 2007; Hunter, 1988). ההורה הנעדר פיזית: הם חשים שהוא שוכן בתוך עולמם הפנימי כדמות חיה המספקת נחמה (Boss, 2006) במשפחות של שבויים, נעדרים, אסירים (Glassock, 2006) ועזרה בעת מצוקה (Luster et al., 2008) ואף פליטי מלחמת האזרחים בסודן (Boss, 2006; Huebner et al., 2007). תיארו אחדים מבני המשפחה, ובייחוד הילדים, מצבים שבהם הם אמרו לעצמם "זה לא קרה", "זה לא קיים", וכך הצליחו להתמודד עם העמימות ולנסות לשמר את המצב הקיים ללא שינוי.

תגובות של ילדים לאובדן עמום

ילדים שנפרדו מאביהם בפתאומיות לתקופה ארוכה עלולים לסבול מטראומה גדולה אף יותר מזו ההתמודדות של הילדים עם אובדן דמות ההורה (Boss, 2002). של ילדים שהתמודדו עם מוות היא תהליך של למידה לחיות בציפייה לאדם האבוד יחד עם הניסיון להמשיך בחייהם. תהליך זה מכיל עמימות בנוגע לקשר קרוב שאבד ובו בזמן קיימת דרישה ליצור קשרים אנושיים חדשים.

הילדים החווים היעדר נוכחות פיזית או פסיכולוגית של ההורה מגיבים לא פעם ברגישות רבה לתגובות הסביבה ובמקום להפנות את תחושותיהם החוצה הם מפנים את תחושותיהם פנימה. כך למשל הם צופים בתגובות האם, מפנימים את תגובותיה ולא פעם אינם משתפים אותה בתחושותיהם כדי שלא לצערה. במחקרים שבהם אימהות שבעליהן נעדר התבקשו לתאר את

הילדים, הן תיארו אותם כפגיעים וזקוקים להגנה מפני הטראומה. אחדות מהאימהות רצו למנוע מהילדים את הצורך לדון באב הנעדר או השבוי או לספר עליו כדי שלא לצער אותם או לתת להם (Campbell & Demi, 2000; Huebner et al., 2007). לחוות ישירות רגשות קשים

אחד המאפיינים של משפחות שהאב נעדר בהן הוא התפקידים הנוספים שהילדים קיבלו עליהם, שלעתים באו במקום משימות והנאות ילדות רגילות. ילדים אלו אימצו לעצמם תפקיד בוגר יותר (Hunter, 1988; Hunter-King, 1993; Tubbs & Boss, 2000). ולעתים הביעו תחושה של עלייה בערך העצמי, תחושת בגרות ועצמאות עם זה ההשפעות השליליות היו חיים במתח. (Hunter-King, 1993; Tubbs & Boss, 2000). ובלחץ מתמשכים, חשש מנטישה ומיחסים קרובים, בייחוד בקרב הבנות, וחוסר במודל גברי ישנם מקרים שבהם שני ההורים נעדרים מעולמו של הילד כמו (Hunter-King, 1993). לבנים (Luster et al., 2008). שקרה למשל במלחמת האזרחים בסודן

ממחקרים עולה שגם ילדים שהוריהם היגרו למטרת עבודה ושיפור הפרנסה חווים אובדן. אף שהמצב הכלכלי בבית טוב יותר כאשר ההורה הנעדר שולח כסף, הילד חש שההורה נטש אותו (Jones, 2007; Pottinger, 2005; Tomsa, 2010). והעדיף את שיפור המצב החומרי על פני הקשר הרגשי עמו חקרה ילדים של מהגרי עבודה (Tomsa, 2010) החוקרת ראלוקה תומסה (Tomsa, 2010). מרומוניה, מדינה המתמודדת עם עוני, סגירת מפעלי תעשייה, אבטלה ומשפחות שנותרו ללא פרנסה, קריירה או עתיד, ושבה האפשרות לתקווה היא הגירה. ההורים עוזבים את הילדים ומשאירים אותם עם קרובי משפחה לשנים רבות, הן בשל הצורך לאסוף די כסף כדי לחזור והן בשל סידורי הוויזה במדינות שהם עובדים בהן והחשש להפסיד את הזכות לעבוד. לדבריה, לילדים שנותרו מאחור יש בעיות התנהגות, בעיות גבולות והתפתחות פסיכולוגית מאוחרת. הילד מקבל מהוריו כסף כשווה ערך לקשר וכתחליף להורה. מחקרים אלו מחדדים את ההבנה שאף שהילדים לא איבדו את הוריהם בשל מוות, אובדן הנוכחות ההורית למשך שנים מייצר תחושות (Bocknek et al., 2009). דומות לאובדן הורה: בדידות, נטישה, אבל וצער מתמשכים

נסיבות היעדרות ההורה: אשמה, בושה או גאווה

הנסיבות של היעדרות ההורה משפיעות במידה רבה על מידת התמיכה שהמשפחה מקבלת מהחברה. במקרה של היעדרות בשל פעילות צבאית שיש עליה הסכמה ציבורית היעדרות נתפסת מנקודת המבט של השותפות והסולידריות: המשפחה שהלוחם נעדר ממנה בשל שירות מרוחק או נפילה בשבי משלמת מחיר פרטי בעבור הכלל ו"הטוב המשותף". בישראל למשל החווים אובדן על רקע צבאי נתפסים כקבוצה פטריוטית שחבריה פועלים על פי ערכי ההקרבה למען הכלל ולפיכך (הם ראויים להערכה (בן-אשר ולבל, 2010). במחקר על ילדי שבויים בישראל (בן-אשר ושלו, 2012; Shalev & Ben-Asher, 2011) תיארו ילדי השבויים את יחסה של החברה אליהם כגורם של (בן-אשר ושלו, 2012). גאווה רבה. את הילדים ומשפחותיהם ליוו היחידות הצבאיות שהאב שירת בהן (בייחוד חיל האוויר) בדאגה יום-יומית וכן בפעילויות יוצאות דופן כמו פגישה עם הנהגת המדינה, קייטנות

למשפחות או קבלת חבילות שי. תחושת החשיבות שניתנה לאב כגיבור לאומי השפיעה על תפיסת הילדים כמוגנים ולעתים אף מועדפים בקרב בני גילם. שנים רבות לאחר שובו של האב מהשבי עדיין התמודדו אחדים מילדי השבויים עם מיתוס הגיבור שייחסה החברה להורה השבוי

במלחמה שבעניינה קיים ויכוח ציבורי על הלגיטימיות שלה (כמו למשל מעורבותו של הצבא האמריקני בווייטנאם או בעירק ובאפגניסטן) המצב שונה. במקרים כאלה המשפחה עלולה למצוא את ההדרה וההסתייגות ממשפחות אפשר לראות במידה הקיצונית ביותר במצבים (Huebner et al., 2007). שבהם אחד ההורים נמצא בכלא, שכן המחיר האישי של שלילת החירות והעונש מועברים (Bocknek et al., 2009) ומוכללים גם אל משפחת האסיר

החזרה הביתה

חזרתו של ההורה הביתה, בייחוד אם היה שבוי או נעדר בשל נסיבות כפויות, היא הגשמת התקוות של המשפחה וסיום תקופת הציפייה הממושכת. ואולם ההורה השב למשפחתו אינו האדם שעזב את הבית, משום שבתקופת ההיעדרות חוו שני חלקי המשפחה חוויות רבות, מקצתן טראומטיות ובעלות עוצמה יוצאת דופן. כך לעתים גם הבית אינו דומה לבית שעזב ההורה (נריה, בתקופת ההיעדרות המשפחה עוברת לעתים מקום מגורים, יוצרת (Hunter-King, 1993; 1993). קשרים חדשים, האם לומדת או משתלבת בעבודה חדשה והילדים מתפתחים ומתבגרים. אף שאת האיחוד מדמיינים הכול כאיחוד מושלם, במציאות הוא קשה ומורכב. מקורות הקושי מגוונים: אכזבה, שוק תרבותי, חיי הבית שהמשיכו, משמעות המלחמה, תפיסת המאסר, חשיבות העבודה המרוחקת, ההשתלבות במשפחה, השגרה שממשיכה והשינוי שהשתנו בני הזוג

השניים זקוקים לזמן להכיר מחדש זה את זה ולדון מחדש בחלוקת התפקידים, בציפיות ההדדיות ובעצמאות. בייחוד סובבות הבעיות סביב האחריות בבית וסביב גידול הילדים. מהמחקר שנעשה על משפחות שבויים עולה כי אף שחזרת האב ערערה לעתים את האיזון שהושג בתקופת ההיעדרות בקרב בני המשפחה בכלל ובקרב הילדים בפרט, היא הייתה בבחינת משתנה גם ילדים של חיילים (Hunter-King, 1993). קריטי ש"מחק" את חוויות העמימות בחיי הילד שהוצבו בעירק לתקופות ארוכות וחזרו הביתה, הגיבו בתחילה באי-הבנת הגבולות בבית וסירבו לראות באב אחראי ובעל תפקיד. עם זאת נמצא שלאחר זמן מה התייצבה המערכת המשפחתית, העמימות "נמחקה" והמשפחה שבה לשגרה. בדרך כלל הסתגלותם של הילדים לבית הספר (Faber, Willerton, Clymer, McDermid, & Weiss, 2008; Hunter, 1982; Jensen, Martin, & Watanabe, 1996).

כיצד הן ההורים והן (Tomsa, 2010) במחקרה על ילדיהם של מהגרי עבודה תיארה טומסה הילדים ברומניה חווים קשיי הישרדות והתמודדות עם המצב החדש – חזרת ההורים. ההורים חוו קשיי הסתגלות במדינה החדשה שהיגרו אליה, חיו בתנאים קשים כדי לשלוח די כסף, עבדו קשה וחוו בדידות, אבל עם חזרתם הם חווים הסתגלות חדשה לארץ המוצא שהשתנתה ומגלים כי אחדים מהילדים נשרו מבית הספר, עזבו את הבית ואת ההורים, ועתה הם חווים חוויה נוספת של פירוד המשפחה. במקרים אלה ההורים והילדים עומדים זה מול זה כזרים, ועליהם להתמודד עם אתגר ההיכרות, ההתקרבות ויצירת הקשר הרגשי ביניהם (McCubbin & Figley, 1983; Hunter, 1988).

תפקיד מערכת החינוך בסיוע ועזרה למשפחות החוות אובדן עמום

מתוך החומר המחקרי עולה שחשוב כי בית הספר והמערכת החינוכית המקיפה את הילדים יהוו מקום בטוח, תומך ומלווה עבור הילדים החווים אובדן עמום ומשפחותיהם. צוות בית הספר והיועצות בפרט חייבים להבין כי הקושי המרכזי של הילד ומשפחתו הוא ההתמודדות עם העמימות וחוסר הוודאות, ההתמודדות עם האובדן וההסתגלות לשינוי. לזו הילד במהלך תקופת היעדרות ההורה יהיה במטרה לכוונו להמשיך את מהלך החיים קדימה ללא "קפיאה" במקום בשל היעדרות ההורה וההמתנה לשובו. מומלץ לשתף את ההורה הנותר בתהליך הייעוץ ולעזור לו לשמר שגרת חיים המכילה את הילד, מציבה לו גבולות ומגדירה את המסגרת המשפחתית. במקרים בהם ההורה שב לביתו בתום תקופת היעדרות, יש לזכור שאמנם חווית היעדרות הסתיימה אך הילד ובני המשפחה זקוקים לעזרה ולזווית גם בעת המפגש המחודש עם ההורה.

על התמיכה מצד הצוות החינוכי בבית הספר להיעשות בשלושה תחומים:

א. הכרת התגובות הקשורות במתח ההיעדרות

ב. סיוע ביצירת שגרה חדשה המותאמת למצב שנוצר

ג. קידום תמיכה של המערכות הפורמליות והבלתי פורמליות

הכרת התגובות הקשורות במתח ההיעדרות: כדאי לעודד את ההורים שנתרו לשוחח עם הילדים ולקבל את ההתנהגות הצפויה והבלתי צפויה שלהם ברמות הרגשיות (Boss, 1999) על הדאגה יש לזהות מה אבד ועל (Campbell & Demi, 2000) הקשורות להכרה בעובדה שההורה נעדר מה הילדים מתאבלים, להכיר שאובדן השליטה, העמימות, הקיפאון ואי-הוודאות גורמים להם לאבד את אמונתם בעולם כמקום צודק ובטוח. יש להיות ערים ומודעים לדרכים הרבות שהילדים יכולים להביא ולבטא את רגשותיהם ולראות בכך התנהגות בריאה. ההורה הנותר הוא בגדר מתווך וגורם מכריע בהשפעתו על הסתגלות הילדים לתקופת היעדרות, ועליו להיות דגם לטיפול

עצמי בתגובות הלחץ שלו כדי שהילדים לא ירגישו אחראים לתגובותיו הרגשיות הקשורות למצוקה וללחץ.

סיוע ביצירת שגרה חדשה : ההורה הנוכח מושפע כמובן מהמצב שבו ההורה האחר נעדר ועל כן חשוב להתייחס לקשיי הילדים בהקשר המשפחתי ולכלול את ההורה הנוכח (בדרך כלל האם) במהלך ההתערבות. כדי להמשיך לחיות עם אי-הוודאות חשוב שהמשפחות יימנעו מהאשמה עצמית ומהאשמת אחרים, ימשיכו לקיים טקסים משפחתיים, חגיגות ימי הולדת וחגים, יקפידו למצוא משמעות לחיים ויעניקו מבנה ברור לפגישות המשפחה כך שכמה דורות ישבו וישמעו את תחושותיהם של הילדים וההורה שנותר. השמירה על שגרה ועל גבולות במשפחה היא יסוד חשוב בבניית חיי היום-יום שלה. לעתים המשפחה נאלצת לעבור מקום מגורים בשל הצורך להיות קרובה יותר למשפחה המורחבת כדי לקבל עזרה. במקרים אלה יש לראות במקום החדש את מקום הקבע (גם אם בעתיד, עם חזרת ההורה הנעדר, מקום המגורים ישתנה שוב) וכן להגדיר מי בפנים ומי בחוץ מבחינת המשפחה המורחבת או גורמי הטיפול בקהילה.

מציעה (Boss, 2011) תמיכה מקצועית של המערכות הפרופסיונאלית הפורמליות : בוס ליועצים ולמטפלים העובדים עם המשפחות החוות אובדן עמום להעלות במפגש עם המשפחות כמה נושאים שהדיון בהם עשוי לתרום להגברת החוסן וההתמודדות עם מצב אי-הוודאות. בין היתר היא מציעה לשאול : איך את/ה רואה את האדם האהוב שנעדר פיזית ופסיכולוגית? עכשיו ולפני ההיעדרות? מה איבדת? מה עדיין יש לך? איך את/ה רואה את תפקידך עכשיו? איזה ריטואל עוזר לך? האם את/ה יכולה לעודד את הילדים לחגוג? האם יש בהם את הכוחות להתמודד? האם יש בקהילה או במשפחה דמויות שיכולות לתת תמיכה רגשית? מה המשמעות של החיים בתקופת ההיעדרות הממושכת של ההורה?

סיכום

אובדן עמום הוא אובדן טראומטי מתמשך הנגרם בשל אסון או מעברים ושינויים במשפחות במהלך החיים. במצבים אלה קיים סיכון שילדים יפתחו סימפטומים הדומים לאבל ומלווים בצער ובקשיים רגשיים, התנהגותיים ולימודיים. מהמחקר עולה שילדים המצויים במצב זה זקוקים למערכות תמיכה הן בקרב משפחתם והן במערכות המקיפות אותם ובכלל זה בית הספר. עיקר ההתערבות בקרב ילדים החווים אובדן עמום היא הגברת הסובלנות לעמימות, לשינוי ולא-וודאות במטרה להמשיך לנוע קדימה בחיים ולא "לקפוא" במקום.

כדי לפתח חוסן יש לעודד את בני המשפחה למצוא תקווה ומשמעות לחייהם גם במצבים של אובדן עמום וחוסר ודאות, ולהכיר בקיומו של זמן ההמתנה כתקופה ייחודית שלצד הקשיים שהיא נושאת, יש בה גם אפשרות להתפתחות ולהעצמה של המשפחה בכלל והילדים בפרט.

מקורות

בן-אשר, ס' ולבל, א' (2010). אלמנות צה"ל הבונות קשר זוגי: ייצוגי שיח חברתי פוליטי. חברה ורווחה, ל (2), 289-309.

בן-אשר, ס' ושלו, ר' (2012) אובדן עמום: השפעות ארוכות טווח של אב נוכח-נפקד בקרב ילדי שבויים. חברה ורווחה, לב 375-399.

בן-זאב, א' (1999). ההיבט הרגשי. בתוך א' כשר (עורך). משמעות החיים (עמ' 110). תל-אביב: הקיבוץ המאוחד והוצאת יהורז.

בקר, מ' (2009). להיות בת לאם חולת אלצהיימר: עוצמת הקשר, הדדיות הקשר, משמעות הקשר ושחיקה נפשית. עבודת דוקטור, אוניברסיטת בן גוריון, באר-שבע.

נריה, י' (1993). משקעי-דחק ארוכי-טווח בקרב פדויי-שבי ממלחמת יום הכיפורים שמונה עשרה שנים לאחר השחרור מן השבי. עבודת דוקטור, אוניברסיטת חיפה, חיפה.

Bocknek, E. L., Sanderson, J., & Britner, P. A. (2009). Ambiguous loss and posttraumatic stress in school-age children of prisoners. *The Journal of Child and Families Studies*, 18, 323-333.

Boss, P. (1977). A clarification of the concept of psychological father presence in families experiencing ambiguity of boundary. *Journal of Marriage and the Family*, 39, 141-151.

Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Boss, P. (2002). Ambiguous loss in families of the missing. *The Lancet Supplement*, 360, s39-s40.

Boss, P. (2004). Ambiguous loss research, theory, and practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage and the Family*, 66, 551-566.

Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. New York: W. W. Norton.

Boss, P. (2011). When illness is unjust: The ambiguous loss of dementia. *ADEC Forum: The quarterly publication of the Association for Death Education and Counselling*, 37 (3), 11-13.

Boss, P., Roos, S., & Harris D. L. (2011). Grief in the midst of ambiguity and uncertainty: An exploration of ambiguous loss and chronic sorrow. In R.A Neimeyer, D. L. Harris, and G. F. Thornton, (Eds.), *Grief and bereavement in contemporary society bridging research and practice* (pp. 163-175). N.Y: Routledge.

Campbell, C. L., & Demi, A. S. (2000). Adult children of fathers missing in Action (MIA): An Examination of Emotional Distress, Grief and family Hardiness. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family*

Glasscock, G. (2006). Coping with uncertainty . *Bereavement care*, 25, 43-46.

Faber, A., Willerton, E., Clymer, S.R., McDermid, S.M, & Weiss, H.W. (2008). Ambiguous absent. ambiguous presence: A qualitative study of military reserve families in wartime. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 222-230.

Huebner, A., Mancini, J., Wilcox, R., Grass, S., & Grass, G. (2007). Parental deployment and youth in military families: Exploring uncertainty and ambiguous loss. *Family Relations*, 56 (2), 111-121.

Hunter, E. J. (1982). *Families under the flag: A review of military family literature*. New York: Praeger.

Hunter, E. J. (1983). Captivity: The family in waiting. In C. R. Figley & H. I. McCubbin (Eds.), *Stress and the family, II: Coping with catastrophe* (pp. 166–184). New York: Brunner/Mazel,.

Hunter, E. J. (1988). Long-term effects of parental wartime captivity on children: Children of POW and MIA servicemen. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 18, 312-328.

Hunter-King, E. J. (1993). Long-term effects on children of a parent missing in wartime. In F. W. Kaslow (Ed.), *The military family in peace and war* (pp.48-65). New York: Springer.

Jensen, P. S., Martin, D., & Watanabe, H. (1996). Children's response to separation during Operation Desert Storm. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 433-441.

Jones, A. (2007). Child-Centered methodology: Children's experiences of separation through migration: The case of Trinidad and Tobago. In Association of Caribbean Social Work Educators (ACSWE) 8th Biennial Caribbean and International Social Work Educators Conference, 26th - 30th June 2007, Port-of-Spain, Trinidad, West Indies (Unpublished).

Luster, T., Qin, D. B., Bates L., Johnson, D.J., & Rana, M. (2008). The Lost Boys of Sudan: Ambiguous Loss, Search for Family, and Eestablishing. *Family Relations*, 57 (4), pp. 444-456.

McCubbin, H. I., & Figley C. R. (Eds.) (1983). *Stress and the family. Volume II: Coping with catastrophe*, (pp. 166-184). New York: Brunner/Mazel.

McDougall, j. (1989). The Dead Father. *International Journal of Psychoanalysis*, 70 (2), 205-220.

Pottinger, A. M. (2005). Children`s experience of loss by parental migration in inner-city Jamaica. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75 (4), 485-496.

Shalev, R., & Ben-Asher, S. (2011). Ambiguous loss: The long-term effects of a present-absent father on the children of POWs. *Journal of Loss and Trauma*, 16 (6), 511-528.

Tomsa, R. (2010). Psycho-social determinants in the temporary economic migration. IAC Conference at Titu Maiorescu University, Bucharest, Romania

Tubbs, C. Y., & Boss, P. (2000). An essay for practitioners dealing with ambiguous loss. *Family Relations*, 49 (3), 285-286.

Zech, E., & Arnold, C. (2011). Attachment and coping with bereavement: implications for therapeutic interventions with the insecurely attached. In R. A. Neimeyer, D. L. Harris, H. R. Winokuer, and G. F. Thornton (Eds.). *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice* (pp. 23-36). New York. New York : Routledge.

(APA) תבנית לציטוט ביבליוגרפי:

גרסה אלקטרונית]. [נוכח נפקד" – התמודדות משפחות וילדים עם אובדן עמום של אחד ההורים". (שלו, ר. , בן אשר, ס. 2012) <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2892>: נדלה ביום חמישי 01 אוגוסט 2013, מאתר פסיכולוגיה עברית