



ביה"ס לחינוך,  
המכון לחינוך ולמחקר קהילתי

# התבגרות בקורי הרשת

ייעוץ ותמיכה נפשית לנוער ברשת האינטרנט

## תקצירי הרצאות מכנס ביסן 2009

### "התבגרות בקורי הרשת"

### ייעוץ ותמיכה נפשית לנוער ברשת האינטרנט

שותפים בוועדת ההיגוי:



משרד הבריאות  
משרד החינוך  
המשרד לקליטת העלייה



<b>תוכן העניינים*</b>	
<u>2</u>	<u>הזמנה לכנס</u>
<u>3-5</u>	
<u>6-8</u>	<u>פתיחה</u>
6	שלי נתן, מנהלת מחלקת הדרכה וניהול ידע בעמותת עלם
7-8	<b>התבגרות בקורי הרשת - Yelem כמרחב התייעצות ותמיכה נפשית</b>
	גולן ג'ורנו, מנהל מקצועי Yelem
<u>9-13</u>	<u>ברכות</u>
9	<input type="checkbox"/> פרופ' זמירה מברך, ראש בית הספר לחינוך באוניברסיטת בר אילן
10	<input type="checkbox"/> חנה שדמי, מנהלת השירות הפסיכולוגי ייעוצי (שפ"י) במשרד החינוך
11-12	<input type="checkbox"/> ציון גבאי, מנכ"ל עלם
13	<input type="checkbox"/> פרופ' שלמה רומי, ראש המכון לחינוך ולמחקר קהילתי, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן
<u>14-16</u>	<u>תקצירי ההרצאות בכנס</u>
14	<b>מתבגרים ואינטרנט: מדע ואגדה - פרופ' עזי ברק, אוניברסיטת חיפה</b>
15-16	<b>מאפיינים פסיכולוגיים של תופעת ההיחשפות ברשת - דפנה הומינר, פסיכולוגית קלינית</b>
<u>17-36</u>	<u>תקצירי המושבים המקבילים בכנס</u>
17-18	<b>אבודים במעבה הבלוג וספירה - ליאורה ארנון ודוד מדר</b>
19	<b>כותבים את הקושי: בלוגים של מתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים וחברתיים - מירן בוניאל-נסים</b>
20	<b>"החיים מתפרקים לי בין האצבעות" - מצוקות בני נוער באספקלריה של הדואר האלקטרוני - ד"ר יצחק גילת</b>
21-22	<b>טיפול באמנות ברשת – ציור או מציאות? - איילת גלוברמן</b>
23	<b>"למה התכוון אובמה?" - נאוה גלעד וצביה אלגלי</b>
24-26	<b>זה הרווח אשר בינינו - דפנה הומינר ורוני אלפנדר</b>
27-28	<b>מושגים מעולם הטיפול – ברשת - איריס הלמן</b>
29-31	<b>"הסוד שלא ניתן לדיבור" - מאפייני נערות נפגעות תקיפה מינית הפונות לסיוע ברשת האינטרנט - עינב בן חור ואיריס וודאי</b>
32	<b>התמכרות לאינטרנט כהתמכרות ליחסים חלקיים - רן פרלמן</b>
33-36	<b>תמיכה וירטואלית מהארון – פרויקט מלווים צעירים (מל"צים) של ארגון הנוער הגאה (איגי) - לי ראובני, אלה מלכא ועדי פורגאנג</b>
<u>37-44</u>	<u>פאנל – "לא מעוקצך ולא מדובשך": סוגיות אתיות בייעוץ וטיפול ברשת האינטרנט</u>
37	<input type="checkbox"/> פרופ' שלמה רומי, אוניברסיטת בר-אילן
38-40	<input type="checkbox"/> פרופ' דוד פסיג, עתידן המתמחה בחיזוי טכנולוגי, חברתי וחינוכי
41-42	<input type="checkbox"/> ד"ר גבריאל וייל, פסיכולוג קליני, חינוכי והתפתחותי
43-44	<input type="checkbox"/> חנה סלוצקי, פקידת סעד ראשית לחוק הנוער, משרד הרווחה והשירותים החברתיים

\* כל הזכויות שמורות לעמותת עלם©

## התבגרות בקורי הרשת

ייעוץ ותמיכה נפשית לנוער ברשת האינטרנט

ביום ראשון, כו' כסלו תש"ע, 13 לדצמבר 2009 באוניברסיטת בר-אילן, אולם מינץ.

עמותת עלם לנוער במצבי סיכון יחד עם המכון לחינוך ולמחקר קהילתי בבית הספר לחינוך באוניברסיטת בר אילן ובשיתוף פעולה ארגוני סיוע מהמגזר השלישי וכן משרדי הממשלה עורכים יום עיון ע"ש משפחת ביסן בתחום הייעוץ והתמיכה הנפשית לנוער ברשת האינטרנט. עולם האינטרנט הווירטואלי הינו מרחב אליו נמשכים בני נוער ובו מקיימים חלק גדול מחוויותיהם הרגשיות ועולמם החברתי. יום העיון יעסוק בהיבטים השונים של השימוש ברשת האינטרנט ע"י מתבגרים ובעיקר האם וכיצד ניתן לשלב בתוך עולם זה תהליכי ייעוץ ותמיכה נפשית לנוער.

סדר היום	
התכנסות	10:00 – 9:30
פתיחה, ברכות (מנחת היום שלי נתן, מנהלת מחלקת ההדרכה וניהול ידע, עלם) פרופ' שמואל סנדלר – דיקאן הפקולטה למדעי החברה, אוניברסיטת בר-אילן פרופ' זמירה מברך – ראש בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן חנה שדמי – מנהלת השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך ציון גבאי – מנכ"ל עלם פרופ' שלמה רומי – ראש המכון לחינוך ולמחקר קהילתי, ביה"ס לחינוך באוניברסיטת בר-אילן	10:30 – 10:00
מתבגרים ואינטרנט: מדע ואגדה – פרופ' עזי ברק	11:15 – 10:30
חשיפה עצמית ברשת – דפנה הומינר	12:00 – 11:15
הפסקת קפה	12:15 – 12:00
סדנאות במושבים מקבילים (ראו פרוט בטבלה)	13:45 – 12:15
הפסקת צהריים	14:15 – 13:45
הקרנת סרטונים: נוער ואינטרנט	14:30 – 14:15
פאנל מסכם "לא מעוקצך ולא מדובשך": סוגיות אתיות בייעוץ וטיפול ברשת האינטרנט - מנחה פרופ' שלמה רומי משתתפים: פרופ' דוד פסיג - עתידן המתמחה בחיזוי טכנולוגי, חברתי וחינוכי. ראש המגמה לתואר שני ושלישי בטכנולוגיות תקשורת וראש המעבדה למציאות מדומה בבית הספר לחינוך באוניברסיטת בר-אילן. ד"ר גבריאל וייל - פסיכולוג קליני, חינוכי והתפתחותי. פסיכולוג ראשי של המרכז לבריאות הנפש, באר שבע וחבר ועדת האתיקה של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל. חנה סלוצקי, עו"ס - פקידת סעד ראשית לחוק הנוער, משרד הרווחה והשירותים החברתיים	15:45 – 14:30

תמצית התוכן	מונחים/מרכיבים	נושא הסדנא/ההרצאה
<b>הרצאות</b>		
<p>המחקר הפסיכולוגי של החוויה והתנהגות האנושית בסייברספייס צבר ידע רב. כמו כן, תחומי-דעת שונים פיתחו שימושים ויישומים מקוונים לרווחת האדם והחברה. ההרצאה תדון בפער שבין תדמית האינטרנט מחד, והידע בדבר ההיבטים החיוביים והשליליים שלה מאידך, במיוחד בהקשר למתבגרים. דגש ההרצאה יהיה על הפוטנציאל של האינטרנט ככלי תומך ומטפח.</p>	<p><b>פרופ' עזי ברק</b> - החוג לייעוץ והתפתחות האדם והחוג ללמידה, הוראה והדרכה, בפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה</p>	<p><b>מתבגרים ואינטרנט: מדע ואגדה</b></p>
<p>ההרצאה תתאר את נושא החשיפה העצמית ברשת תוך כדי אזכור של מאפיינים רישתיים התומכים והמעודדים חשיפה כזו, ותנסה לעמוד על הצרכים הנפשיים המורכבים שחשיפה עצמית כזו ממלאה.</p>	<p><b>דפנה הומינר</b> - פסיכולוגית קלינית ומדריכה בפסיכותרפיה, מרצה ומדריכה בתוכנית ללימודי פסיכולוגיית העצמי בתוכנית לפסיכותרפיה באוניברסיטת תל אביב, חברה באיגוד ישראלי לפסיכולוגיית העצמי, ממנהלי אתר האיגוד ומנהלת את הפורום הרחב שבאתר.</p>	<p><b>חשיפה עצמית ברשת</b></p>
<p><b>סדנאות כמושבים מקבילים (יש לבחור אחת) – מצ"ב מופס הרשמה בסוף הטבלה נא ציין/י את המושבים שאת/ה מעוניין/ת להירשם אליהם</b></p>		
<p>מתחת לצבעוניות ולתזזיתיות של עולם הבלוגים הישראלי, אפשר למצוא אלפי בני נוער שמתמשים בפלטפורמה הזו כדי להביע מצוקה. כיצד אפשר לאתר את אותם גולשים, ואיך ומתי לגשת אליהם ולהושיט יד? בסדנא נדון בשיטות הפעולה שגובשו בסיירת סה"ר לאיתור סימני מצוקה ואבדנות ברשת.</p>	<p><b>ליאורה ארנון</b> – יו"ר הנהלת סה"ר (סיוע והקשבה ברשת) <b>דוד מדר</b> – רכז סיירת סה"ר</p>	<p><b>אבודים במעבה הבלוגוספירה</b></p>
<p>במסגרת הסדנא תוצג מציאות בני-הנוער הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים; האפקטיביות בכתיבה אודות הקושי ובפרט כאשר זו נעשית במרחב הווירטואלי; חשיפה לבלוגוספירה וכללים לכתיבה מונחית לאור ממצאי מחקר בתחום.</p>	<p><b>מירן בוניאל-נסיים</b> - דוקטורנטית בתחום הפסיכולוגיה של האינטרנט בהדרכת פרופ' עזי ברק, החוג לייעוץ והתפתחות האדם, אוניברסיטת חיפה. מרצה וחוקרת בנושא התנהגויות נוער בסיכון באינטרנט, כתיבה תרפויטית באינטרנט, הדרכות הורים ועוד.</p>	<p><b>כותבים את הקושי: בלוגים של מתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים וחברתיים</b></p>
<p>הסדנא תעסוק בתפקיד המיוחד שממלא הדואר האלקטרוני כערוץ תקשורת לעזרה ראשונה נפשית. כמו כן, יוצגו ממצאים של מחקר שעסק בפניות מצוקה של בני נוער לשרות המקוון של ער"ן.</p>	<p><b>ד"ר איציק גילת</b> – פסיכולוג, ראש תחום מחקר ואינטרנט בעמותה הישראלית לעזרה ראשונית נפשית (ער"ן) ומרצה במכללת לוינסקי לחינוך</p>	<p><b>החיים מתפרקים לי בין האצבעות – מצוקות בני נוער באספקרירה של הדואר האלקטרוני</b></p>
<p>הסדנא תעסוק ברשת ומאפייניה, בטיפול באמנות וכיצד ניתן לשלב בין השניים עד ליצירת טיפול באמנות ברשת. הסדנא תשלב תכנים תיאורטיים לצד התנסות חווייתית אשר תדמה את חווית הטיפול באמנות ברשת בעזרת כלים העומדים לרשות המטפל.</p>	<p><b>איילת גלברמן</b> - מטפלת באמנות בקליניקה וברשת. מטפלת במסגרות החינוך המיוחד (לקויות למידה, הפרעות רגשיות-נפשיות), מתנדבת ב-Y elem.</p>	<p><b>טיפול באמנות ברשת – ציור או מציאות?</b></p>
<p>הסדנא תעסוק בביורר ובדיון בדילמות ברשת כמו לדוגמה העלאת תמונות ללא אישור, הפצת מסרים מעליבים ומקרים דומים, שהם לא פיליליים, אך מהווים פגיעה בזולת.</p>	<p><b>נאוה גלעד צביה אלגלי</b> – איגוד האינטרנט הישראלי</p>	<p><b>למה התכוון אובמה?</b></p>

## סדנאות במושבים מקבילים – המשך

<p>הסדנא תעסוק באופן שבו הדיבור ברשת מתיישב עם הבנות פסיכואנליטיות לגבי תקשורת בין בני אדם כנובעים מהליך התפתחותי של קשר עצמי-אחר. יוצג תיאור מקרה פיקטיבי שידיגים את האופן שבו דיבור ברשת עשוי ליצור באופן פרדוקסלי חווית אינטימיות שאינה מאפשר יצירת קשר.</p>	<p><b>דפנה הומינר</b> - פסיכולוגית קלינית ומדריכה בפסיכותרפיה, מרצה ומדריכה בתוכנית ללימודי פסיכולוגיית העצמי בתוכנית לפסיכותרפיה באוניברסיטת תל אביב, חברה באיגוד הישראלי לפסיכולוגיית העצמי, ממנהלי אתר האיגוד, מנהלת את הפורום הרחב שבאתר.</p> <p><b>רוני אלפנדר</b> - עובד סוציאלי קליני, מרצה ומדריך בתוכנית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית ובלימודי תואר שני בעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר אילן. דוקטורנט בתוכנית לפרשנות ותרבות, בעבר מנהל פורום באתר פסיכולוגיה עברית.</p>	<p><b>זה הרווח אשר בינינו – כיצד משפיעה הרשת על השתנות המרווח הבינאישי שבין אדם לחברו</b></p>
<p>סדנא תעסוק בבירור מושגים ממספר גישות טיפוליות ובאופן שבה הם מופיעים בקשר טיפולי ברשת. הבירור יהיה בעקבות ההתנסות כתומכת צ'ט ב-Y elem בהתנדבות במשך שנתיים.</p>	<p><b>איריס הלמן</b> - פסיכולוגית חינוכית מומחית, מתנדבת "לשעבר" ב-Y elem</p>	<p><b>מושגים מעולם הטיפול ברשת</b></p>
<p>בסדנא זו נבחן את מאפייני הנערות הפונות לאינטרנט, מדוע בחרו דווקא ברשת כמרחב המאפשר את גילוי "הסוד", תהליכי הטיפול ברשת בנפגעות תקיפה מינית, תפקיד המטפלת ותמות מרכזיות העולות בקשר המתקיים במרחב הווירטואלי. הסדנא תכלול תיאורי מקרה, מובאות משיחות צ'ט וכן נתונים מחקרים עדכניים.</p>	<p><b>איריס ודאי</b> – קרימינולוגית קלינית ופסיכותרפיסטית</p> <p><b>עינב בן-חור</b> – עו"סת קלינית ומנחת קבוצות, רכזת התמיכה הנפשית בצ'ט Y elem</p>	<p><b>הסוד שלא ניתן לדיבור</b></p>
<p>בסדנא יוצג מקרה של מטופל שהגיע לטיפול עקב התמכרותו לאינטרנט ויחסים דרך האינטרנט. דרך המקרה יהיה ניסיון להבין את המנגנונים הפסיכולוגיים שעומדים מאחורי ההתמכרות, את הנסיבות שיוצרות מנגנונים אלו ואת ההשפעות שלהם בהקשר של האינטרנט ובהקשר רחב יותר.</p>	<p><b>רן פרלמן</b> - פסיכולוג קליני</p>	<p><b>התמכרות לאינטרנט כהתמכרות ליחסים חלקיים</b></p>
<p>הסדנא תעסוק באתר המזמין דיון והתמודדות עם דילמות הקשורות לגיל ההתבגרות ומשמש כערוץ תקשורת נוסף עם הילדים ואף עם הוריהם הפונים להתייעץ.</p>	<p><b>דפנה צין וברוריה וולך</b> - יועצות חינוכיות, אחראיות על חדרי יועצות באתר ביה"ס "יש עם מי לדבר", חט"ב אורט דפנה, קריית ביאליק</p>	<p><b>ייעוץ וירטואוזי בעולם וירטואלי</b></p>
<p>הסדנא תתאר ותבחן פרויקט המכשיר צעירים בגילאי 18-23 לתת מענה, תמיכה וליווי לבני נוער להטב"י הנמצאים בשלבי יציאה ראשוניים מהארון.</p>	<p><b>לי ראובני</b> - עו"ס ומתמחה בטיפול מיני, בעבר מלווה מקצועית ומדריכת סטודנטים בארגון הנוער הגאה, כיום עו"ס בבית דרור, בית זמני לנוער להט"בי.</p>	<p><b>מלווים צעירים - סיוע וירטואלי לנוער להט"בי- ארגון הנוער הגאה</b></p>

## שותפים בוועדת ההיגוי:



משרד הבריאות  
משרד החינוך  
המשרד לקליטת העלייה



בוקר טוב, וחג חנוכה שמח!  
סמלי החג, החנוכייה והנרות, מביאים איתם תחושת אור ותקווה. אור ועוד אור, נר קטן ועוד אחד - מאירים דרך, חזון, אמונה ונחישות. במידה רבה אנו יכולים לאמץ סמלים אלה בעבודתנו עם בני נוער בסיכון. עמותת עלם מקיימת זו הפעם הרביעית כנס מקצועי המיועד להעלות לדיון רחב סוגיות חשובות בתחום הייעוץ והתמיכה לנוער בארץ. קיום הכנס בחג החנוכה משקף במידה רבה את התקווה והחזון אשר מהווים נר לרגלינו ולרגלי העוסקים בתחום. העבודה הטיפולית-חינוכית עם בני נוער בסיכון ובמצוקה מחייבת אותנו להיות בעלי חזון, לגלות את האורות הקטנים המהבהבים מולנו ולהפוך אותם לאור גדול. נושא הכנס היום, ייעוץ ותמיכה נפשית ברשת האינטרנט, כבר הפך ללפיד אשר אורו וחומו משרתים אלפי בני נוער. זהו מודל חדשני של עזרה בכלים חדשניים. עולם האינטרנט, שמהווה מרחב משמעותי לבני הנוער, הוא עולם שעלינו להכירו על מנת שנוכל להיות שם עבור אותם בני נוער הזקוקים לתמיכה ועזרה. סוגיות ודילמות מקצועיות ותרבותיות סביב עולם האינטרנט מלוות אותנו כאנשי מקצוע ומאתגרות אותנו. מדובר אכן בתרבות שלמה, שלה שפה ומנהגים אחרים. עבור רבים, הממד הזה מהווה תעלומה – כמו גם במידה רבה עולמם של מתבגרים בכלל. החלטנו להקדיש את היום להיכרות עם עולם זה ולליבון חלק מהסוגיות הללו. שותפינו לוועדת ההיגוי לכנס הם היחידה לחינוך קהילתי בבית הספר לחינוך שבאוניברסיטת בר אילן, איגוד האינטרנט הישראלי, נציגי משרד החינוך, משרד הקליטה ומשרד הבריאות, עמותות סה"ר וער"ן, ומשטרת ישראל. ביחד היינו לקבוצת חשיבה, ובדיונים הראשונים מצאנו עצמנו דנים ומשתפים האחד את השני בחוויותינו האישיות - כאנשי מקצוע, כהורים ואף כמשתמשים באינטרנט, בשאלות רחבות, באי-ידיעה ובפליאה לנוכח הכלי רב העוצמה הזה. אני רוצה להודות לכל שותפינו, אשר תרמו רבות מהידע שנצבר בארגונים אותם הם מייצגים, לדילמות ולשאלות הנוקבות שיקבלו ביטוי ביום זה. אני חייבת לומר מראש שנאלצנו לוותר על חלק מהנושאים שבוודאי הולמים כנס כזה; אך אני בטוחה - וזאת אני אומרת על דעתם של כל חבריי בוועדת ההיגוי - שזוהי רק ההתחלה, ושעוד תהיה לנו ההזדמנות להמשיך לחשוב ולפתח את הכלי החשוב הזה.

Yelem הינו אתר ייעוץ ותמיכה נפשית לבני נוער (גילאי 12-21). האתר הוא בבחינת פלטפורמה נאותה ומוגנת, המאפשרת למתבגרים לצרוך ייעוץ ותמיכה בסיוע "מבוגר אחראי", איש מקצוע, בתקופות של "סער ולחץ" ובתקופות אחרות אשר יכולות לאפיינ את גיל ההתבגרות. תמיכה נפשית מוגדרת ב-Yelem כאספקה של סביבה שיש בה "מכל" רחב, היכול להכיל שיתוף ודיווח עצמי של מגוון רחב של מצבים נפשיים; לאופיו של המכל תורמת הסביבה הבטוחה, המוגנת והמקצועית, הניתנת בידי תומכים שהוכשרו לכך. סביבה זאת יכולה לקדם תחושות של אורור רגשי, לספק הקלה סימפטומטית, לקדם התפתחות ושינוי, לעורר מחשבה, להפנות לשירותי טיפול ולהבנות מוטיבציה לטיפול תוך הבנה של מארג השירותים הקיים, ועוד. ייחודו של Yelem כאתר ייעוץ ותמיכה ארצי הוא בהתמחותו בעבודה מול מתבגרים. כמו כן, הוא נשען על פלטפורמה מקצועית וארגונית ותיקה - עמותת עלם, המפעילה שירותים עם אג'נדה מקצועית, והרואה לנגד עיניה את רצף ההתערבות עם בני הנוער. יש לכך יתרון משמעותי ביכולתו של האתר לבצע התערבויות, ובכלל זה התערבויות בשעת משבר, וכן ביכולתו של הצוות לייעץ ולייצר תמיכה איכותית, לעבוד באופן מערכת, ללוות, לתווך ולגשר.

בסקר שהקיף כמאתיים מתבגרים הגולשים באתר Yelem, נשאלו בני הנוער מה מאפשרת להם הרשת. כ-45% מבני הנוער ציינו כי היא מאפשרת להם את חוויית ההתייעצות, כ-24% ציינו כי היא מאפשרת להם לגלות סוד, והשאר ציינו כי היא מאפשרת "לשחק במשחקים", "להכיר חברים", ולאמץ זהויות. בהשוואת אופני וממדי ההסתיעות של מתבגרים ביועצים ומטפלים ברשת עם אופני ומידת הסתייעות דומה מחוץ לרשת, ניתן להבחין בגורמים המעכבים פנייה לגורמים מחוץ לרשת. ביניהם: הטיפול כמוקד בקונפליקט שבין עצמאות לתלות - חוויית הטיפול יכולה להעיד על "אני חלש", "אני תלותי", "אני קטן", "אני תלוי" - חוויות העומדות מול הרצון בעצמאות ואוטונומיה.

המטפל כמנהיג/ה אקספרסיבי/ת - המטפל, גם אם הוא "גבר", נוגע בייצוג המופנם ההורי של המתבגר הקשור לאם, אותה אם גדולה שמתחת לסינורה זה עתה יצא. הוא עושה זאת דרך יכולות, כישורים והתנהלות שיש בהן מן ההקשבה, ההכלה, הדאגה, האמפתיה והרכות. נושא זה נוגע שוב בקונפליקט בין עצמאות לתלות. סטיגמה הקשורה לתפישת הטיפול - חשש העולה מול קבוצת השווים, אך קשור גם לתיוג עצמי שיכול המתבגר לעשות לעצמו.

היחס לעולם המבוגרים - המטפל הוא מבוגר, ומי שמפנה את המתבגר לטיפול הוא לרוב דמות מעולם המבוגרים, "מבוגר אחראי" בדמות הורה, מנחה, מדריך, מורה, יועצת. קיימת תחושה של "אנחנו" ו"הם". תפישת הטיפול/ ההסתיעות כפגיעה וכגורם המעורר תחושת כישלון - תפישה המובילה למצב של הימנעות והגעה מאוחרת מדי לטיפול, אם בכלל.

חשש מהתערבות גורמים לא רצויים - קשור למחשבה כי חשיפה של תכנים המתייחסים להתנהגות סיכונית, הזנחה, התעללות או בעיה נפשית של המתבגר תוביל בהכרח להתערבות של גורמים לא רצויים על-ידם, כמו משטרה, פקידי סעד, לדיווח להורים, וכיוצא בזה. חשש זה יכול להוביל להימנעות מטיפול/התייעצות.

הרשת, והאינטראקציה שהיא מזמנת, מאפשרות תקשורת חסרת גוף הנעדרת רמזים אודיו-ויזואליים (לבוש, קול, תנועות גוף, סימני גיל), אנונימיות, ובחירה של "אני דיגיטלי" (כינוי שלעיתים מרמז על הסטטוס המנטלי של הפונה). הפנייה לתמיכה היא וולונטרית, עצמאית, ומתרחשת לרוב מתוך החדר האינטימי של המתבגר, כשעולם המבוגרים אינו בסביבה, ואינו מעורב בהחלטה או בהנגשה של מוקד הטיפול (להבדיל מהמבוגר בטיפול במחוק

לרשת, המשמש כמזמין, כמסיע ומביא, וכמשלם). התומך ברשת הוא אמנם מבוגר, אך דמותו אינה מלווה ברמזים אודיו-ויזואליים, ויש מעין "השטחה של מערך הסטטוסים".

הרשת מאפשרת למתבגר לבחון זהויות, לשחרר קיטור, לבחון פנטזיות, להתנסות. לעתים הוא ינוע בין זהות אחת לשנייה, ינהל אינטראקציה עם מושאי הדמיון והפנטזיה, ויבדוק כיצד זה מרגיש. אפקט הדיסאינהיביציה (הסרת העכבות) המתרחש באינטראקציה הבין-אישית ברשת, כולל בתוכו לרוב הסרה של בושה, אשמה, וחרדה שעשויות להתקיים במפגש הבין-אישי מחוץ לרשת. בתקשורת א-סינכרונית (פורום, מייל, או קבוצות דיון) המתבגר אף יכול שלא להתמודד באופן ישיר עם התגובה (תגובה מושהית), לשחרר דבר מה, ולהתמודד באופן מושהה עם התגובה שמנגד.

ה"העזה" שמזמנת הרשת מאפשרת למתבגר לחשוף את עולמו התוך-נפשי, על הווייתו ועל כוליותו. הוא נחשף באופן מוגן, במידה שלרוב לא יבחר להיחשף בה במקום אחר, ומקבל אמפתיה מצד "מבוגר אחראי". אז נוצרת חוויה חזקה של נראות, של התפעלות, של קבלה; לעתים אף מתרחשת חוויה של "תאומות" (Twinship) עם מושא האינטראקציה, של טלפתיה. כל אלה יכולים להוביל לתחושות חזקות של סיפוק ועונג.

"גילוי סוד", "התרה של הסוד" - גם מטרה זו מוצאת באינטראקציה ברשת קרקע פורייה, מקדמת ומאפשרת, המתאפיינת באנונימיות, העזה, מרחב מוגן, והימצאות של מבוגר אמפתי. בשל ריבוי המשימות לעומת תקופת הילדות, המתבגר חווה "סער ולחץ" מול המשימות ההתפתחותיות השונות והמורכבות שאיתן הוא מתמודד. הוא חש כאילו הוא נושא מעין חטוטר, שאותה הוא מבקש להסיר או שבקימה הוא מבקש לשתף. סודות המקבלים ביטוי בחוויית התמיכה נוגעים למשל לתקיפה מינית שנעשתה בעבר או שמתרחשת בהווה על-ידי מבוגר, לגיבוש הזהות ההומו-לסבית של המתבגר/ת, לפוסט-טראומה על רקע אירועים אלימים/טראומה לאומית, לנושאי "אהבה אסורה", ועוד.

מקרה מייצג של התערבות מערכתית בעלם: נער שנכנס לאינטרנט-קפה, יצר קשר עם תומכת ב-Y elem. הוא דיווח על מצב משברי עם ביטויי דיכאון, על מצב זמני של "דרות רחוב", ועל כך שאין לו היכן להעביר את הלילה. איש המקצוע המשמש ככונן ב-Y elem יצר קשר עם רכז ניידת ילדי הלילה של עלם, אשר הגיע פיזית בסיוע הניידת ומתנדביה אל הנער, ביצע התערבות בשעת משבר, ולקח אותו למענה קצר מועד המספק תמיכה פיזית ונפשית במצבי שוטטות ודרות רחוב.

באתר ארבעה ממשקי תמיכה נפשית שונים:

1. צ'ט - בו משוחחים בחדרי שיחה פרטיים לשם ייעוץ חד-פעמי או מתמשך. חדרי הצ'ט מאוישים דרך קבע באנשי מקצוע מתנדבים שעברו הכשרה ייחודית לתמיכה במתבגרים באינטרנט (56 שעות אקדמיות). באתר ישנו כיום אף צ'ט חדש לייעוץ ותמיכה בשפה הרוסית לבני נוער, על-ידי אנשי מקצוע מתנדבים אשר עברו הכשרה מקיפה בתחום התמיכה הנפשית ברשת ורוסית היא שפת אמם.

2. תמיכה בדואר אלקטרוני - צוות מקצועי משיב לפונים אליו בדואר האלקטרוני - עד 48 שעות מקבלת המייל.

3. פורום תמיכה - צוות מתנדב של מבוגרים ונוער עונה לשאלותיהם של בני נוער הגולשים בפורום. הפורום מאפשר גם לגולשים באתר לייעץ לחבריהם ובדרך זו הם עצמם מועצמים.

4. קבוצות תמיכה קצרות מועד ברשת - הקבוצות מתנהלות בפורום/צ'ט סגור. הקבוצות מובנות או חצי-מובנות, והמשתתפים קבועים. המפגש הוא חד-שבועי ונערך במשך שעותיים, שלאחריהן ניתן להתחקות אחר ארכיון הקבוצה.



בוקר טוב, חג אורים שמח. פרופסור שמואל סנדלר הדיקן התנצל שהוא לא יוכל להגיע וביקש שאני אברך גם בשמו, לכן אאחל גם בשמו כנס מהנה ומאתגר. נושא הכנס הוא "התבגרות בקורי הרשת". הכותרת של הכנס הזה מהנה, מעניינת ומאתגרת מאוד. לידיעתכם, יש הרבה מאוד כנסים שנפלו על היום, כנסים המתחרים בכנס הזה, העובדה שהאולם הגדול הזה מלא, בהחלט מראה עד כמה הנושא מעניין: הוא "נפל" על יום שבו יש מתחרים אחרים, ובכל זאת בחרתם להיות כאן. יישר כוח גדול מאוד.

כולנו מכירים את המינוח החדש שנקרא digital natives (ילידים דיגיטליים). digital natives בא להבחין בין מבוגרים לבין ילדים, המתפקדים בעולם הדיגיטלי. הילדים הם ה natives בעולם הדיגיטלי. לעומתם יש את מה שנקרא digital immigrants (מהגרים דיגיטליים) - אלה שבאו לעולם הדיגיטלי; גם אם הם שולטים היטב בעולם הדיגיטלי, עדיין עולם זה הוא כמו שפה זרה עבורם. בשפה זרה יש כאלה ששולטים יותר, ויש כאלה ששולטים פחות - אבל היא תמיד נותרת שפה זרה, היא לא שפת האם הטבעית שבה אנו מדברים. אותו דבר לגבי digital natives: אלה שגדלו לתוך העולם הזה ואלה שחיים את העולם הזה, הם מתפקדים בו כילדים ותמיד יהיו שונים באיזשהו אופן מאלה ש"הגיעו" לתוך העולם הזה. אני רוצה להציע לכם כאן ביטוי חדש, מקווה ש"תקנו" אותו: digital from birth (דיגיטלי מלידה). כי זהו המצב בעצם היום. הילדים נמצאים בתוך העולם הזה מלידה, הם משתמשים בו. הם חושבים במונחים של העולם הדיגיטלי. כולנו מכירים את הסיפור על הילד הקטן ששאלו אותו "איך מאייתים 'אמא'?", אז הוא אמר - "אלף, מ"ם, אלף, אנטר". הילדים באמת חיים את זה. אני רואית שני ילדים בגן שהתווכחו ביניהם על איזשהו מושג, לא זוכרת איזה, ואחד הילדים אמר לשני, "טוב, אתה יודע מה, נסתכל בגוגל". הם הרי היו בגן ולא ידעו לקרוא ולכתוב. ובכל זאת הם ידעו לפנות ל"גוגל" או ב"עברית דיגיטלית" - לגוגל.

תופעה זו מביאה אותנו מהר מאוד גם לילדים למתבגרים, וכמובן למבוגרים. הפן ההתפתחותי בתוך העולם הדיגיטלי הוא פן מרתק בפני עצמו. והוא בעצם נושק ל-digital therapy (תרפיה דיגיטלית). הייתה פעם תוכנת תרפיה בשם "אלייזה", שכבר ירדו ממנה. היא תפקדה כך שאם יש לי איזו בעיה אני פונה לאלייזה, תוכנה דיגיטלית, התוכנה שואלת אותי מה הבעיה שלי, ואני עונה לה "הבעיה שלי היא שאני לא יודעת בדיוק איך להתמודד עם ...", ואז התוכנה חוזרת אלי עוד פעם ועוד פעם, ובצורה כזו נותנת טיפול - תוכנה! - נותנת טיפול דרך העולם הדיגיטלי.

אני באיזושהי הזדמנות הקלדתי את הדו שיח עם אלייזה, נתתי את זה לסטודנטים שלי, ושאלתי אותם - מה אתם אומרים על ה"פסיכולוג" הזה, נראה לכם שהטיפול ראוי? טיפול טוב? הרוב המוחלט של הסטודנטים אמרו שהפסיכולוג הזה (אלייזה) הוא מצוין. במשך הזמן אלייזה שהייתה פופולארית בשנות השישים הפכה ללא רלוונטית, אבל לפני כמה זמן קראתי בעיתון על מגמה חדשה של טיפולים פסיכולוגיים בשר ודם, לא דיגיטליים, דרך הרשת. היה דיון בעד ונגד, האם ראוי, האם אפשר לעשות טיפול דרך הרשת: האם זה עוזר, האם הטיפול ברשת עוזר יותר מטיפול פנים אל פנים. אני חושבת שרוב האנשים שהתראינו לכתבה טענו שיש צורך גם בטיפול פנים אל פנים וגם בטיפול דרך הרשת. לחלק מהאנשים מתאים הטיפול ברשת ולאחרים פנים אל פנים. ויש כאלה שעבורם צריך לתת טיפול מעורב. נפתח לנו עולם נרחב, מדהים. הוא כל הזמן מתפתח ונושק לעולמות אחרים. "דיגיטלי מלידה" - דרך ילדות, נעורים ובגרות. טיפול דיגיטלי דרך הרשת כולנו בעצם "לכודים ברשת". אני מאחלת לכולכם יום נפלא וחג אורים שמח. תודה רבה.

בוקר טוב וחג אורים שמח. אני מברכת את כל באי הכנס. בתחילת הדרך התייחסנו לאינטרנט ככלי עבודה שמאפשר הרבה מקורות ידע, קישורים, אינטראקטיביות. אבל לאט לאט, עם הצטברות תובנות רבות על האינטרנט, נראה לי שצריך להתייחס אל הרשת כאל זירת חיים עם מרחבים רבים, עם הזדמנויות רבות - ולצדדי גם עם סמטאות אפלות.

כשאנחנו שואלים היום אם אפשר להגדיר מה היא הזירה של בית הספר, אני כבר לא בטוחה שאפשר להגדיר את זירת בית הספר כגבול של כיתה וחצר, או להגדיר את הזירה הזאת לפי זמן, משמונה עד שתיים או עד ארבע. חלק גדול מההתרחשויות החברתיות של תלמידים מתרחשים בזירות online ו-offline (מקוונות ובלתי-מקוונות), ונשאלת השאלה - בית הספר כמוסד מחנך, מה תפקידו בכל הזירות האלה? גם התוכנית המרכזית ששפ"י מוביל היום, שנקראת כישורי חיים, צריכה לשאול את עצמה האם היא מתייחסת אל כל המרחב הזה, הכולל גם את ה-online וגם את ה-offline.

אם אני אשאל היום ילדים מה היא המציאות בשבילם, אני לא חושבת שהם יעשו את ההפרדה או את ההבחנה בין מציאות וירטואלית ומציאות חיים רגילה שלהם. אני חושבת שיש משהו שמאוד זורם שם בין לבין. למשל, אם אני אשאל היום ילדים, כדי להבין דרכם, מה זאת חברות, מה זו מוגנות, מה זו זהות, מה זה קשר, מה זה משחק, מה זו אינטימיות - גם כאן אני חושבת שאני אמצא דברים שלא הגדרתי אותם בעבר.

חשבתי לעצמי שכשאנחנו היינו צעירים, כשהמבוגרים לא רצו שנבין משהו, הם היו מדברים בשפה אחרת. היום התהפכו היוצרות, והילדים הם אלה שמדברים שפה אחרת כדי שהמבוגרים לא יבינו. תמיד יהיה פער דורות, אבל חשוב לצמצם את הפער כדי להישאר המבוגרים בחיי הילדים/מתבגרים. לכן יש חשיבות רבה להכיר את העולם הזה ולהבין אותו יותר.

ואם לחזור לבית הספר: בית הספר מתמודד היום עם דילמות שקשורות ברשת. אני אתן רק שתי דוגמאות שקשורות לדילמות, כדי שתבינו על מה אני מדברת. למשל, מורים ותלמידים בפייסבוק: זו דרך להתקרב? לתקשר? להיות קרובים יותר לתלמידים? אבל אולי זה צעד באובדן הסמכות? או - מה זה סמכות בתוך האינטרנט? כל הנושא של הצקות, התחזויות, הפצת תמונות, שמועות - דברים שקורים בניידים בכיתה - האם המוסד החינוכי צריך להתייחס לזה? האם הנהלים, למשל חוזר מנכ"ל שהופץ בנושא אלימות, האם הם מתייחסים למה שקורה בזירה הזאת? עד כאן - ורק נתתי טיפה, כי היום הזה כולו יעסוק גם בנושאים האלה.

ולגבי אנשי המקצוע: האם אנחנו, כאנשי מקצוע, מוכנים היום בתוך הזירה הזאת? האם אנחנו מספיק מכירים את התרבות כדי להיות רלבנטיים בתוך ייעוץ וטיפול? איזה פוטנציאל ואיזו הזדמנות קיימים לפיתוח כלי של סיוע דרך הרשת? איזה רקע תיאורטי צריך לפתח עדיין בכיוון הזה? אילו כלים של ייעוץ וטיפול צריך לפתח? איזו אתיקה צריך להבין בנושא הזה? איזו הדרכה נדרשת לכל הנושא של למידה מרחוק, שהיא מאוד חשובה? גם הייעוץ מרחוק יהיה מאוד משמעותי.

לסיום, אני רוצה להגיד עוד דבר אחד: כמישהי שמתעניינת מאוד בקשר בין שפה, ארגון ותרבות, אני חושבת שיש לנו הרבה מה ללמוד היום על ארגונים ועל מבנים ארגוניים. אם נלמד טוב יותר את התרבות ואת השפה של האינטרנט, נראה איזה סוג של השקה אפשר לעשות עם זה.

אני מברכת את יום הלמידה הזה, אני חושבת שהוא חשוב לכולנו, ואני מקווה שנצא עם הרבה שאלות והרבה כיווני חשיבה חדשים. תודה.

בוקר טוב לכולם! בוקר טוב לכל המשתתפים בכנס המיוחד הזה, שעוסק בנושא שהוא כל-כך חדשני ורלבנטי במציאות של הנוער לקראת תום העשור הראשון של המאה העשרים ואחת – שנת 2010. מבחינתנו, עולם האינטרנט התחיל בשנת 2004, אז נפתח מרכז תמיכה, מידע וייעוץ ברשת, שנקרא Yelem. למי שזוכר, מי שהוביל את Yelem הייתה בחורה בשם קרן אייל בנמן, שעזבה אותנו אחרי כשנתיים.

ולמה קראו לזה Yelem? היו לזה שתי סיבות: כשהקבוצה הראשונה התחילה לחשוב על האתר הזה, רצו לקרוא לו "למה". בשביל לתת ככה לבני הנוער את המקום לשאול למה. ואני חשבתי ש"למה" לא מספיק מתקשר לעלם, ואז אמרנו – טוב, אם "למה" זה לא טוב, נלך על משהו אחר. ואז חשבנו על האות Y.Y זה "למה" באנגלית, וגם מייצג את youth, בני הנוער, וזה השם של המותג הזה עד היום.

מאז 2004 ועד היום, Yelem עשה כברת דרך משמעותית, בהובלה של גולן, שנמצא פה היום - גולן ג'ורנו, המנהל של הפרויקט, בשיתוף הצוות המדהים שלו: עינב וריקי ופאינה ומיכה. ואני רוצה להגיד ככה בסוגריים שאביו של מיכה נפטר בשבת, ולכן מיכה לא נמצא פה ואנחנו משתתפים מפה בצערו של מיכה על מות אביו. ו-Yelem הוא כמובן לא רק העובדים, הוא גם המתנדבים. יש מתנדבים איכותיים ומחויבים ברשת. זאת הזדמנות להגיד תודה לכל המתנדבים האמיצים בעבר ובהווה, לבני הנוער שמתבגרים בין קורי הרשת, וכמובן תודה לכל הצוות בראשותו של גולן.

Yelem זה אתר שמספק מידע, ייעוץ ותמיכה נפשית למתבגרים על-ידי צוות מתנדבים במשך כל השבוע, והייחודיות של האתר הזה זו ההימצאות של אותם מבוגרים. אותם מבוגרים מובחנים בתוך הזירה שלא ניתן להתעלם ממנה, ושנוגעת לאחת מאבני היסוד של עלם: להיות היכן שמתבגרים נמצאים ולהושיט יד. אז אנחנו גם שם.

Yelem גם משכלל את העבודה הרב-מערכתית שלנו, הוא חלק ממארג השירותים של עלם, שנשען על פלטפורמה ארגונית ארצית שיש לנו בעלם, המספק מגוון של מענים לצרכים שונים ברחבי הארץ. בעצם, ניתן להתחיל את הקשר ברשת, אבל להעביר אותו, ללוות אותו, לתווך אותו ולהביא את המתבגרים לרשת המענים בתוך עלם - וכמובן גם מחוץ לעלם, לעבודה מול הסעד, מול צוות המשא ומתן מול המשטרה, לבריאות הנפש של צה"ל ועוד. הייחודיות הנוספת של Yelem היא במודל ההכשרה הייחודי שפותח עבורו. עד היום הכשרנו כ-120 מתנדבים, רבים מהם אנשי מקצוע בתחום התמיכה הנפשית. אותם מתנדבים בעצם מפעילים את Yelem, נמצאים בו ומשולבים בתוכו. אנחנו היום מציעים את מודל ההכשרה הזה גם לתוכנית הלאומית וגם לתוכנית שמידט, לעובדי הנוער ברשויות המקומיות שלוקחים חלק בתוכנית הלאומית.

אם רוצים לדבר על מספרים, אז ב-Yelem יש 10,000 "unique users" בחודש - 10,000 בני נוער יחידים שנכנסים לרשת מדי חודש. חלקם קוראים ומתעדכנים בכל המידע העדכני שנמצא שם, חלקם מתייעצים, וחלקם גם מקבלים תמיכה נפשית באמצעות הצ'ט.

אני רוצה להודות לשותפים שלנו ב-Yelem. יש פה חברים מ"אשלים". אני לא יודע אם אתם יודעים, אבל Yelem קיבל את התמיכה שלו ב-2004 מאשלים. Yelem קיבל עידוד וחיזוק בתחילת הדרך מאשלים. מאז התפתחו הדברים, ונכון לעכשיו אנחנו בקשר טוב עם הממשלה, במיוחד עם מרכז הקליטה. צריך גם להגיד תודה לשרה כהן ממרכז הקליטה שחיברה אותנו לעמותת 1+1 וגם לפיתוח ממשק לנוער עולה מחבר העמים שעשינו בסיוע של מרכז הקליטה.

אני לא יכול לסיים את הדברים שלי בלי להגיד כמה מלים על משפחת ביסן. הכנס נקרא "הכנס על שם משפחת ביסן", והם שמימנו את הכנס הזה. מארק ואיווה ביסן הם יהודים טובים ממלבורן, אוסטרליה. הם נתנו לעלם תרומה משמעותית - לרכוש מבנה ל"הפוך על הפוך" בתל אביב. אנחנו רכשנו מבנה ל"הפוך על הפוך" בתל אביב ואנחנו גם מממנים את הכנס הזה בזכות התרומה של משפחת ביסן. בדרך כלל מארק ואיווה ביסן משתתפים בכנסים האלה. לצערי השנה נבצר מהם להגיע ארצה. אני רוצה לאחל להם אריכות ימים ובריאות, ונקווה לראות אותם בכנסים הבאים.

אני רוצה גם להודות לשותפים שלנו למימון הכנס הזה, יש לנו שני שותפים: אחד זה המכון לחינוך ולמחקר קהילתי בבית ספר לחינוך באוניברסיטת בר אילן, והגוף השני זה איגוד האינטרנט הישראלי. אני רוצה להגיד תודה לפרופסור שלמה רומי שעמד בראש ועדת ההיגוי של הכנס הזה, על המנהיגות המקצועית שלו, ועל התרומה רבת השנים שלו לעלם. למי שלא יודע, שלמה רומי חבר בוועדה המקצועית של עלם כבר שנים רבות. וכמובן, צריך להגיד תודה לכל השותפים שלקחו חלק בוועדת ההיגוי: למשרד הבריאות, למשרד החינוך, למשרד לקליטת העלייה, למשרד הרווחה, למחלקת הנוער של משרתת ישראל, לאיגוד האינטרנט הישראלי, לעובדים של Yelem, לסער ולערן. אני רוצה להגיד תודה לשלי על ההובלה של הכנס ועל כל העבודה שנעשתה, וצריך להגיד תודה גם לסוטה החולה, ולכל מה שהיא עשתה למען הכנס הזה.

והדבר האחרון: אני רוצה להזמין את כל השותפים שנמצאים פה - זאת הזדמנות - ל-Yelem. אנחנו רוצים להזמין את כל השותפים ממשרדי הממשלה, את כל השותפים שלנו כאן, לראות איך אפשר ביחד לקחת את הכלי הזה, להרחיב אותו, לחזק אותו, בעצם להפוך אותו מבחינתנו לאיזושהי תוכנית לאומית. אנחנו מושיטים יד לכל מי שרוצה לקחת חלק במאמץ הזה. תודה, ושיהיה כנס מהנה.

בוקר טוב וחנוכה שמח למשתתפי הכנס.

אני שמח לברך אתכם וגם אותנו על שהגענו לרגע המכובד והמשמח הזה של פתיחת הכנס "התבגרות בקורי הרשת". כדי לממש יום עיון מסוג כזה נדרשים מחשבה, מאמצים, משאבים ורבים וטובים שמזיעים מסביב לשעון. מעשייה ששמעתי לאחרונה, בשמו של יאיר גרבוז, מתמצתת את הכיוון שאליו יכול להגיע המצב: מספרים שנשמתו של איש שנפטר הגיעה לשמים, ונחתה הישר בצומת הראשי עם שתי הפניות הידועות, כאשר לצד אחד היה רשום כמקובל "גן עדן", ולשם לא ניתן לה להיכנס; אך הותר לה לפנות לכיוון השני, כדי שתוכל להגיע למקום שעורך "יום עיון על גן עדן"... אני מניח ומקווה שהמעשייה שסיפרתי עוסקת בהכנות בלבד, ואין לה שום נגיעה לאופן שבו יום העיון מתנהל. כמות האנשים המכובדת והמרשימה שהואילה להירשם ולהגיע בבוקר חנוכה לכנס שכזה מעידה יותר מכל על חשיבות הנושא, או במילים מודרניות - על חשיבות השיח על הנושא.

אנו מצויים בעידן שבו ההתרחשויות במציאות היומיומית דוהרות קדימה. מתרחשים שינויים מהפכניים - שיסודם לעתים קרובות במרכיב הטכנולוגי, אך מהותם האמיתית היא אנושית, עם היבטים אישיים, משפחתיים, חינוכיים וחברתיים. כדי להבין, לבחון או לפרשן זאת, צריך ראשית להכיר בכך שיש שינויים, ושיש הכרח להסתגל אליהם ולא לדחותם. כמו כן יש צורך בזמן כדי להתבונן, להתעמק ולחקור, ורק אחר כך להגיע למסקנות שיביאו את המתבונן לבחון את ההתרחשויות מזווית חדשה - ולעתים לשוב ולבחון את כל הנושא מהיבטים נוספים.

מסתבר שלמרות הטכנולוגיה, אנו - כבני אדם, כמטפלים, כיועצים, כנועצים, וכמובן גם כחוקרים - מתקשים במעברים אלה, שבויים במוסכמות ובהרגלים ישנים, שאינם גרועים, אם כי אינם מאפשרים את ההתמודדות הראויה. כמו כן, אנו זקוקים עדיין לזמן ארוך יותר מאשר ההתרחשויות מאפשרות לנו, כדי לעבור את התהליכים הללו ולהתמודד עם המציאות מסביבנו בצורה מיטבית.

מבין הנושאים החמים ביותר במציאות זו מצוי האינטרנט, שהנו מרחב מסקרן במיוחד. אליו נמשכים בני נוער ובו מתקיימות חלק גדול מחוויותיהם הרגשיות והחברתיות. יום העיון, מבחינה זו, הוא פסק זמן שנותן זמן - גם אם קצר - נותן כיוון ואיתות לנושא. הוא יעסוק בהיבטים השונים של השימוש ברשת האינטרנט על-ידי מתבגרים - ובעיקר יבדוק האם וכיצד ניתן לשלב בתוך עולם זה תהליכי ייעוץ ותמיכה נפשית לנוער.

אני מקווה שהנושאים במליאה ובסדנאות והסיכום בפאנל שידון בסוגיות אלו, יתרמו למשתתפים ויצעידו את ההתמודדות בנושא בצעד נוסף קדימה.

למעלה מתריסר שנים עוסק המחקר המדעי, על ענפיו השונים, בלמידה ובהבנה מעמיקה של החוויה וההתנהגות האנושית במרחב הקיברנטי (cyberspace) – אותה סביבה חברתית וירטואלית הנוצרת באמצעות המחשב והאינטרנט, מצד אחד, ובחקירת דמיונו של המשתמש, מצד שני. המחקר זיהה ואפיין תופעות ותהליכים הייחודיים למצב זה, אשר להם השלכות אפשריות רבות על הפרט - כמו גם על החברה בכלל.

חוקרים במדעי ההתנהגות השונים, וכן במדעי הרפואה והתקשורת, צברו ידע רב אשר פורסם בעשרות ספרים ואלפי מאמרים מקצועיים. על-סמך ידע זה הם אף פיתחו, או סייעו בפיתוח, שימושים ויישומים שונים לרווחת האדם והחברה בתחומי הלמידה וההוראה, היחסים החברתיים והרומנטיים, התמיכה לאנשים במצוקה, העבודה, האבחון, הטיפול הרפואי והנפשי, הקנייה והמכירה, ועוד ועוד.

במקביל, המחקר עסק בלמידת השפעות השימוש באינטרנט על הפרט והחברה – לטוב ולרע - בהתייחס להיבטים קוגניטיביים, רגשיים, חברתיים ועוד. גם בשאלות אלה זוהו ואופיינו תופעות ותהליכים ייחודיים. ידע נצבר זה שימש לניתוח תופעות אנושיות שונות ולהבנתן, ולהכנת תוכניות ויישומים רבים שבאו למקסם את החיובי ולמזער את השלילי שבהשפעותיה של רשת האינטרנט.

בשל הימצאותה של אוכלוסיית המתבגרים בשלב פסיכולוגי התפתחותי שבו מתעצבים האישיות ודפוסי ההתנהגות, ובשל היותה קבוצת משתמשים עיקרית, שימשה אוכלוסייה זו כמטרה מיוחדת לחקר השפעות השימוש באינטרנט. ואמנם, הידע על מתבגרים והאינטרנט הוא רב ומבוסס למדי. עם זאת, הציבור הרחב – ובכללו אף אנשי מקצוע לא מעטים – חשוף למיתוסים, האשמות היסטוריות, קביעות שרירותיות, אגדות אורבניות וכותרות סנסציוניות, אשר בינם ובין העובדות קשר רופף בלבד.

ההרצאה עסקה בכמה תופעות ותהליכים אופייניים למשתמשים באינטרנט, לרבות יחסים בין-אישיים, התמכרות ואלימות, וניסתה לעמת עובדות עם אגדות. בנוסף, ההרצאה התמקדה בשימוש הראוי והחיובי בטכנולוגיה כאמצעי לשיפור ולקידום הרווחה האנושית בכלל, ורווחתם של מתבגרים בפרט, ולוותה בהצעת כיוונים למניעת נזקים אפשריים ולמזעורם.

מקורות ביבליוגרפיים

Barak, A. (Ed.) (2008). Psychological Aspects of Cyberspace: Theory, Research, Applications.

Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Joinson, A., Reips, U.D., Postmes, T. and McKenna, K. (Eds.) (2007). Oxford Handbook of Internet

Psychology. Oxford, UK: Oxford University Press.

את עיקרי הדברים שאביא כאן היום כתבתי כבר לפני כשלוש שנים, בעקבות התנסות ממושכת בניהול פורומים פסיכולוגיים באינטרנט, מתוך ניסיון לחקור ולהבין את ההווה הוירטואלית באמצעות כלים פסיכולוגיים. כבר אז, תופעת החשיפה העצמית במדיומים תקשורתיים בכלל, ובאינטרנט בפרט, הייתה במגמת התרחבות מהירה; אך דומה שבשנתיים-שלוש האחרונות, ההתרחבות אף הגבירה תאוצתה.

ההתנהגויות שבהן מבקשת הרצאה זו לדון מועצמות בחברה אשר בה הפיתוי להציץ לחיי האחרים מוצע באופן נרחב וזמין על-ידי אמצעי התקשורת. בשל כך, דומה שמלאכת השרטוט של גבול הנורמה החברתית והפסיכולוגית, זו אשר מעבר לה שוכנות ההתמכרות והפרברסיה, הולכת ונעשית מלאכה מסובכת מיום ליום. בעולם בו הנורמות התרבותיות באשר למידת החשיפה הראויה משתנות במהירות, והגרייה האקסהיביציוניסטית חייבת להגביר את עוצמתה כדי לשמור על רמת העניין של הקהל, לא פשוט לדבר על התשוקה להתפשט לעיני זרים ועל התשוקה המקבילה לה - להציץ לחייהם ולגופם של זרים - כעל פרברסיה, דהיינו כעל סטייה מהנורמה.

עם זאת, למרות ההתרגלות שלנו, כביכול, לתרבות של הצצה לחיי האחרים, לא ניתן להכחיש את הזעזוע שאנו חשים בקוראנו סיפורים קשים בנושא. כך לדוגמה, מזעזע הסיפור העצוב שקראתי לפני כשבועיים באחד המקומונים, ובו מעשה בתלמידה בת 15 שצילמה עצמה במצלמת הסלולרי שלה במצבי עירום אינטימיים, ואחד התלמידים בבית ספרה העתיק את הסרטון והפיצו בקרב חבריו. למרות קיצוניותו המיוחדת של מקרה זה, אני מאמינה שאינו יחיד, ושתופעת החשיפה העצמית - יחד עם התופעה המקבילה לה, המציצנות והחדירה לרשות הפרט - הולכות ונעשות שכיחות יותר ויותר.

בדבריי היום אתייחס אך ורק לתופעת החשיפה העצמית באינטרנט, אך אדגיש כי תופעה זו היא בעיניי תת-קבוצה של תופעה רחבה ממנה - הנטייה לתרבות אקסהיביציוניסטית, אשר משנה את מראה פניה של החברה המערבית בשנים האחרונות, ואת מערכת הערכים שלה. הרצאה זו תעסוק אם כן בתופעת החשיפה העצמית המוגברת באינטרנט, תופעה מוכרת וידועה הן בקרב חוקרי האינטרנט והן בקרב ציבור צרכני המדיה. כדי להגדיר את התופעה הנידונה, יש להקדים ולומר כי החשיפה העצמית כשלעצמה היא כמובן התנהגות בריאה ונורמלית, המאפיינת מצבים של אינטימיות רבה. חשיפה עצמית רבה מתקיימת בין אנשים קרובים, אשר נהנים מהיכולת לחשוף עצמם זה בפני זה, פיזית ונפשית, ולהשיג בכך חוויה בעלת ערך רב לתחושת העצמיות והרווחה (well being) שלהם. אלא שברשת קיימת לעתים קרובות אי-הלימה בין מידת הקרבה המקובלת בעולם הלא-וירטואלי, לבין מידת החשיפה העצמית שהגולשים מרשים לעצמם.

הדגש החשוב הזה על יחסיות מבקש להזכיר שכל עמדה ערכית ו/או שיפוטית, ביחס לכל תופעה שהיא, נגזרת תמיד אך ורק באופן השוואתי; דהיינו, כאשר אנו אומרים "חשיפת יתר ברשת", אנו מתכוונים לחשיפת יתר אך ורק בהשוואה למידת החשיפה המקובלת בעולם הלא-וירטואלי.

אנסה אם כן לדון בתופעת ההיחשפות ברשת, יחסית לחשיפה העצמית המקובלת בעולם הלא-וירטואלי, תוך כדי אזכור מאפייניו הייחודיים של האינטרנט, אשר תומכים ומעודדים חשיפה כזו. אדון במאפיינים הפסיכולוגיים של התופעה, ובסיבות שבעטיין בני נוער נוטים ונמשכים אליה באופן מיוחד, כחלק ממצב נפשי המאפיין את תקופת ההתבגרות בכלל, ואת ההתבגרות בימינו אלה בפרט.

תחילה אתאר את ההיבטים החיוביים הפוטנציאליים של נטייה זו, ואת תרומתו האפשרית של האינטרנט לחיי הנפש של המתבגר. בהמשך, אנסה לתאר איכויות ספציפיות של חשיפה עצמית ברשת שהינן בעייתיות מבחינה

נפשית, לאו דווקא בשל כמות החשיפה (יחסית לחיים הלא-וירטואליים), אלא בשל השימוש ההגנתי והמתמכר שעלול להיעשות בה. אנסה להצביע על שאלות הקשורות לנורמות חברתיות משתנות, ולהציע קריטריונים כלליים העשויים להקל על זיהוי ואבחנה של מצבים בעייתיים או מסוכנים אצל היחיד. עבור אנשי חינוך, חשובה ביותר ההיכרות עם הנטייה לחשיפת יתר באינטרנט - מדיום אשר מסיבות רבות קורץ במיוחד לבני הנוער. ההיכרות חשובה לא על מנת לגנות את התופעה בכללותה, אלא כדי לדעת לתעל אותה באופן יעיל ומועיל, לאתר מקרים בעייתיים, ולטפל בהם...

ניתן לקרוא את ההרצאה מלאה באתר "פסיכותרפיה ברוח פסיכולוגיית העצמי":  
[www.self-psy.co.il](http://www.self-psy.co.il) בחוצץ "פסיכולוגיה ואינטרנט" תחת השם "חשיפה עצמית ברשת – הרצאה לכנס ביסן  
2009".



מהי סיירת סה"ר?

סיירת סה"ר היא קבוצת מתנדבים של עמותת סה"ר שעוסקים ביישוג (Reaching Out): כלומר משוטטים ברחבי הרשת ומחפשים בפועל גולשים במצוקה. כאשר הם מוצאים גולש כזה, הם בד"כ כותבים לו תגובה אמפתית ומזמינים אותו להיעזר בתמיכה של סה"ר או של אתרים אחרים. חלק חשוב מהפעילות של הסיירת מתבצע בבלוגוספירה הישראלית.

מהו בלוג וכיצד לגשת אליו?

המילה "בלוג" (blog) היא קיצור מהמילה האנגלית weblog, קרי "יומן רשת". עם זאת, בלוג הוא הרבה מעבר ליומן אישי שמנוהל בפומבי. אפשר להתייחס לבלוג אל סוג של מרחב אישי של הבלוגר, שבו הוא כותב מחשבות, חוויות, סיפורים, מעלה תמונות ומעצב אותו כרצונו. הבלוג דומה לחדר פרטי, בעיקר אצל בני נוער, שהם חלק הארי של הבלוגוספירה: מותר להיכנס, אבל צריך לדפוק בדלת לפני כן. לכן למשל אם נראה בלוג שמתפקד כמעין מקום מפגש של חברים (דבר שמתבטא בתגובות) נעדיף להגיב במסר אישי או מייל. מצד שני יש לזכור שעם כל זאת הבלוג הוא פומבי ולפעמים תגובה לבלוגר אחד תיקרא על ידי הרבה גולשים אחרים שגם אליהם אנחנו מעוניינים להגיע.\*

מ"בא לי למותתת!!" ועד אובדנות קונקרטי

בלוגרים (וגולשים בכלל) מביעים רצון למות בהרבה דרכים, ורק במיעוט מהמקרים מדובר על אובדנות שמצדיקה הקפצת משטרה. יש לזכור שהקפצה שלא במקומה עלולה גם לגרום נזק. כדי להעריך את האובדנות של הבלוגר צריך לשים לב לפרטים הבאים:

- התרשמות כללית מהבלוג וממצב הרוח של הבלוגר
- דיאלוג של הבלוגר עם המגיבים
- האם יש לבלוגר מעגלי תמיכה אחרים?
- הערכת קונקרטי: האם יש תכנית ממשית? האם הוא כתב פוסט פרידה? האם הוא מחק את שאר הבלוג?

במקרה שאנחנו מתרשמים שיש סכנת חיים ממשית אנחנו מתקשרים לגורמי חירום שיאתרו את הבלוגר.

כיצד מגיבים לבלוגר במצוקה?

- מכוונים את התגובה לפוסט מסוים (רצוי האחרון) מתוך מבט כללי על הבלוג.
- מדברים באדיבות, בכנות ובחמימות, מתאימים את הסגנון לגולש ולמצוקה שלו.

\* על שאלת הפרטיות מול פומביות בבלוגוספירה הישראלית אפשר לקרוא במאמרה של ד"ר כרמל ויסמן, למשל במאמר שבקישור הבא: <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3465304,00.html>

- משקפים שיקוף אמפתי מדויק: מתבוננים ברגשות שבין המילים תוך תשומת לב לדקויות. מסייגים את הדברים. התגובה נועדה להגיד לבלוגר מה אנחנו הבנו מהחווייה שלו.
- מתחברים למהות, לעוצמה ולהקשר המסויים של הקושי.
- משתדלים למצוא עוגן בדברי הבלוגר – מפורש או בין השורות – לכל דבר שאנחנו כותבים.
- מזהים במדויק את הצורך שהבלוגר מביע.
- לא שופטים, לא מבקרים, לא נותנים עצות, לא מעודדים בקלישאות, לא מפעילים מניפולציות.
- לא נותנים פרשנויות משלנו ולא מנחשים.
- לא לוחצים. מכבדים אותו ואת הבחירה שלו אם להיענות להזמנה.
- לא מגיבים פעמיים לאותו בלוגר.
- לא מעמידים פנים שאנחנו משהו אחר.
- לא מבטיחים דברים שלא נוכל לקיים.

במסגרת ההרצאה הוצגה מציאותם של בני הנוער הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים; נידונה האפקטיביות בכתיבה על אודות הקושי, ובפרט כאשר זו נעשית במרחב הווירטואלי; וכן נערכה חשיפה לבלוגוספירה ולכללים לכתיבה מונחית לאור ממצאי מחקר בתחום.

מהספרות המחקרית עולה כי הכתיבה היא אמצעי בעל ערך תרפויטי להקלה על מצוקות ועל רגשות קשים. נמצא גם כי לכתיבה משמעות רבה בגיל ההתבגרות, בשל האתגרים ההתפתחותיים שמולם ניצב המתבגר. לצד הכתיבה היומנית, הנשמרת לעיני הכותב בלבד, קיימת כיום גם האפשרות לכתיבת יומן מקוון, בצורת בלוג המתפרסם באינטרנט. כלי חדיש זה, העומד לצד היומן המסורתי, פורץ את גבולות המגירה, מוצג בפני קוראים זרים, ופותח ערוץ תקשורת אינטראקטיבי בנושאים אינטימיים ביותר.

נראה כי קיים ערך טיפולי בכתיבה בבלוגים של מתבגרים. מממצאי מחקר בתחום עולה כי כתיבה על קושי רגשי וחברתי בבלוג פתוח לתגובות מסייעת בהעלאת הדימוי העצמי, בהגברת התנהגויות חברתיות ובמיתון רגשות שליליים כלפי המצב החברתי. לגורם הפומביות שבבלוג ישנה השפעה חיובית על הכותב, מתוקף הידיעה כי רשימותיו מתפרסמות ברבים ובאינטראקציה עם קוראים מגיבים. כמו כן, הכתיבה בנושא הקושי הרגשי-חברתי מסייעת בעיבוד הקושי ובהתמודדות מטיבה עמו. ממצאים אלה מסייעים ביצירת כלי לייעוץ והכוונה עבור נוער הסובל מקשיים רגשיים-חברתיים.

#### מקורות ביבליוגרפיים

- בוניאל-נסים, מ. וברק, ע. (2008). "הבלוג: כלי חדשני לשימוש היועץ והמטפל". היועץ החינוכי, ט"ו, עמ' 123-143.
- ברק, ע. (2006). "נוער ואינטרנט: הפסיכולוגיה של ה'כאילו' וה'כזה'". פנים, 17, עמ' 48-58.
- Anthony, K. (2004). "Therapy Online: The Therapeutic Relationship in Typed Text". In: G. Bolton, S. Howlett, C. Lago, and J. K. Wright (Eds.). Writing cures: An Introductory Handbook of Writing in Counseling and Therapy. New York: Brunner-Routledge. pp. 133-141.
- Baker, J. R., and Moore, S. M. (2008a). "Distress, Coping, and Blogging: Comparing New Myspace Users by Their Intention to Blog". CyberPsychology & Behavior 11, pp. 81-85.
- Baker, J. R., and Moore, S. M. (2008b). "Blogging as A Social Tool: A Psychological Examination of The Effects of Blogging. CyberPsychology & Behavior 11, pp. 1-3.

הסדנה עסקה בתפקיד המיוחד שממלא הדואר האלקטרוני כערוץ תקשורת לעזרה ראשונה נפשית. הוצגו ממצאים של מחקר אשר בחן נושא זה לאור ניתוח פניות מצוקה של בני נוער לשירות המקוון של ער"ן. בני נוער רבים הנתונים במצוקות נפשיות נמנעים מפנייה למקורות עזרה מסורתיים, בגלל בושח וחשש מחשיפה. הסביבה המקוונת מציעה אפשרויות למתן עזרה זמינה בתנאים של אנונימיות, ומהווה יעד אטרקטיבי לפניות צעירים במגוון מצוקות נפשיות. העבודה הנוכחית התמקדה בתהליכים של עזרה נפשית המתרחשים בסביבה של דואר אלקטרוני, ובחנה שלוש שאלות: א. מהם מאפייני הפניות לעזרה של מתבגרים בערוץ הדואר האלקטרוני? ב. אילו דרכים נוקטים המתנדבים במטרה לסייע לפונים? ג. כיצד משפיעה סביבת התקשורת של דואר אלקטרוני על אופי האינטראקציה של חיפוש עזרה?

הנתונים כללו 65 פניות מצוקה שהתקבלו ממתבגרים בשירות המקוון של ער"ן בדואר האלקטרוני ונענו על-ידי מתנדבים. ניתוח הנתונים כלל שילוב בין גישה איכותנית, שהתבססה על ניתוח תוכן וניתוח שיח, וגישה כמותית, שבחנה שכיחויות של קטגוריות.

הממצאים הראו שבני נוער פונים בדואר האלקטרוני לקבלת מענה על מגוון רחב של מצוקות, כשהשכיחות ביותר היו משברים נפשיים ובעיות בין-אישיות. עוצמת המצוקה של הפונים התבטאה במגוון אמצעים לשוניים, שחלקם אופייניים לשפה המקוונת. הפונים ציפו לעזרה תכליתית שמתבטאת בפתרון בעיה ממוקדת, או לשינוי אישי שיוביל להיחלצות ממצב מתמשך של מצוקה.

אשר למענה, נמצא כי המתנדבים השתמשו במגוון אסטרטגיות, שניתן לחלקן לשלוש קטגוריות נפרדות המשולבות ביניהן: אסטרטגיות מכוונות רגש, כגון אמפתיה; אסטרטגיות מכוונות חשיבה, כגון הרחבת פרספקטיבה; אסטרטגיות המשלבות בין רגש וחשיבה, כגון העצמה; ואסטרטגיות מכוונות התנהגות, כגון עצות מעשיות.

הניתוח האיכותני והניתוח הכמותי חשפו מספר דרכים בהן התכונות התקשורתיות של דואר אלקטרוני מעצבות את האינטראקציה בין הפונה במצוקה לבין העונה, והצביעו על היתרונות הייחודיים של הדואר האלקטרוני כערוץ עזרה במצבי מצוקה.

מקורות ביבליוגרפיים

Gilat, I. and Tobin, Y. (2009). "I Am So Tired of This Life": A Semiotic Analysis of Suicidal Messages on the Internet". Chapter 11 In: Sher, L. and Vilens, A. (Eds.). Internet and Suicide. New York: Nova Science Publishers.

Lester, D. (2008-2009). "The Use of the Internet for Counseling the Suicidal Individual: Possibilities and Drawbacks". Omega 58(3), pp. 233-250.

Pennebaker, J. W. (1997). "Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process". Psychological Science 8, pp. 162-166.

Wilson, G. and Lester, D. (2002). "Crisis Intervention by E-Mail". In: Lester, D. (Ed.). Crisis Intervention and Counseling by Telephone. Charles C Thomas: Illinois, pp 212-219.

בעשורים האחרונים תופס האינטרנט חלק משמעותי בחיי היום יום שלנו. הרשת הפכה לכלי שימושי עבור ילדים ומבוגרים, ללא הבדלי מין, דת וגיל. גם השימוש באינטרנט לצורכי טיפול רגשי ונפשי מתרחב, והאמצעים העומדים לרשותנו לשם כך מתפתחים. כיום, הרשת מציעה טיפול באמצעות דואר אלקטרוני, התכתבות בצ'ט, שימוש בתוכנות להעברת מסרים מיידיים, וכן שימוש בטכנולוגיית וידאו וקול בזמן אמת. טיפול באמנות משמעו שימוש בחומרים אמנותיים במסגרת מערכת יחסים תרפויטית. מטרת הטיפול באמנות היא לסייע בהתמודדות עם תחושות וחוויות רגשיות הקשורות לעצמי וליחסים עם האחרים, לצד האפשרות של העלאת תכנים לא מודעים מצד היוצר. הביטוי האמנותי מאפשר מרחק מסוים מהחוויה שבה עוסקים ומהכאב שעשוי להיות כרוך בה, מרחק שמאפשר ליצור איתה דיאלוג חדש. בטיפול באמנות, המטפל מזמין את המטופל לתהליך חווייתי ויצירתי במטרה להכיר את עצמו ולבטא את עצמו, כאשר המטפל משמש ככלי קיבול לרגשות ולתחושות של המטופל. מטרת הדיאלוג החדש היא לסייע למטופל להתמודד עם המציאות ועם רגשות כואבים, לתפקד באופן מלא יותר לצד שינוי ושיפור בחיי היום יום, וליצור תהליך של צמיחה וגדילה אישית. הטיפול ברשת תופס מקום משמעותי במרחב הטיפולי. בטיפול באמנות המתקיים ברשת יש לשים לב לגורמים השונים המעורבים בטיפול זה לעומת טיפול בקליניקה. למבנה ומסגרת הטיפול חשיבות מרבית ביצירת התהליך הטיפולי. מסגרת הטיפול, המקום, הזמן, משך המפגש, כללי ההתנהגות בתוכו – כל אלה מעניקים חוויה של גבולות, המאפשרים את חוויית המכל ומהווים את הבסיס ליצירת תקשורת בטוחה ומרחב ליצירת קשר. שילוב שני סוגי המדיה - אינטרנט ואמנות, פותח צוהר למרחבים חדשים. שילוב הרשת ככלי לתקשורת מוגנת ובלתי-ישירה תחת מעטה של הגנה, יחד עם האמנות המקלה על פירוק ההגנות, יוצר כלי טיפולי משמעותי חדש.

מקורות ביבליוגרפיים

- אורבך, נ. גלקין, ל. (1997) *רוח החומר. טיפול באומנות – חומרים וכלי עבודה*. קריית ביאליק: הוצאת אח. גילת, י. (2005) עזרה נפשית בטלפון ובאינטרנט. נדלה בתאריך 8/1/2006 מתוך אתר [http://www.eran.org.il/Content/pages\\_main.asp?id=231](http://www.eran.org.il/Content/pages_main.asp?id=231)
- גלברמן, א. (2006) *תרפיה באמנות ותמיכה ברשת למתבגרים – ציור או מציאות?*. עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך בטיפול באמנות. אוניברסיטת לסלי.
- גרין, ד. (2004) הספה הוירטואלית – על התפתחות הטיפול הנפשי באינטרנט. נדלה בתאריך 8/1/2006 מתוך אתר פסיקום <http://www.psychom.com/articles.asp?id=28>
- דאלי, ט. ריפקינד, ג. וטרי, ק. (1998) *שלושה קולות על תרפיה באומנות*. ק. ביאליק: אח.
- Hall, P. (2004) Online psychosexual therapy: a summery of pilot study findings  
*Sexual and Relationship Therapy* Vol. 19 (2).
- Malchiodi, C.A. (2000) *Art Therapy & Computer Technology – A Virtual Studio of Possibilities*.  
Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia

Manhal-Baugus, M. (2001) E-Therapy: Practical, Ethical, and Legal Issues *CyberPsychology & Behavior*\_Vol. 4 (5) pp.551-563.

McMurray, M. and Schwartz-Mirman, O. (1998) Transference in art therapy: a new outlook. *The Arts in Psychotherapy* Vol.25 (1) pp.31-36.

בסדנה הוצגו מקרים של העלאת תמונות ללא אישור, הפצת מסרים מעליבים, ומקרים דומים, שאינם פליליים - אך מהווים פגיעה בזולת; הוצגו דילמות לגבי אופן הטיפול במקרים אלה, הנע בין גישות של היסטריה, חינוך וענישה; עלו לדיון שאלות רלבנטיות, כמו: כיצד מתנהלים מול התרחשויות מעין אלה ברשת? מהי העמדה שיש לאמץ כחברה, אילו נורמות נרצה להנחיל? איפה מסתיימת הזכות לביטוי ומתחילה הפגיעה בזולת? מתי זה פלילי ומתי זה "רק" שלילי? אם החלטנו כיצד לנהוג, איך באמת עושים את זה?

עוד שאלות שעלו קשורות לטיפול ברמת הפרט - איך מתנהלים מול ילד פוגע או נפגע. למשל, כאשר נבחרת ענישה חמורה או חינוכית - מה קורה לילד המוענש (בהיבט של זכויות הילד)? האם יש לראותו כעבריין סידרתי שצריך להוקיע? האם זהו מעשה קונדס שיש לקבל אותו בהומור או להעניש בעונש קל בלבד? או אולי אין כלל צורך להתייחס לכך? ואיפה נמצאת המשטרה בתמונה?

רקע

מלבד ספרים ומחברות, כריך ובקבוק שתייה, כמעט כל ילד וילדה בישראל יוצאים לבית הספר בבוקר מצוידים גם בטלפון סלולרי. במהלך השיעור, הטלפון נשאר ברשות התלמיד, ולעתים הילדים אף עושים בו שימוש לתיעוד שיעורים - בקול, בתמונה ובוידאו. מה שתועד מועלה לרשת.

עם התרחבות השימוש ברשתות החברתיות ופתיחת האינטרנט לכתיבה של כלל הגולשים באתרי web2.0 (אתרים כמו youtube, flickr, facebook, twitter), אנו עדים להצפה הולכת וגוברת ברשת של מידע הכולל טקסטים, תמונות וסרטים המתארים אנשים במצבים שונים ו"כינויי חיבה" שלהם - לעתים ללא אישור.

הסדנה "למה התכוון אובמה?" יועדה ליועצים, למטפלים, ולאנשי חינוך אחרים, והציעה התבוננות בתמונת המצב העדכנית באמצעות סיפורי מקרה, והצפת דילמות לגבי אופן ההתייחסות והטיפול הנדרש בתופעות אלה. ברוב המקרים אין מדובר בנוער עברייני המעלה את המידע לרשת, אלא בנוער נורמטיבי, שלעתים קרובות אינו מודע לחומרת המעשה, להיבטים החוקיים שלו - ובוודאי לא להשלכות שיש לו על הקורבן. המושב זימן דיון פתוח בהיבטים אלה, כמו גם בהצעות שעלו מניסיונו ומניסיונם של המשתתפים.

מקורות ביבליוגרפיים

חוזר מנכ"ל משרד החינוך תש"ע

Mesch, G. S. and Talmud, I. (2010). *Wired Youth: The Social World of Adolescence in the Information Age*. London: Psychology Press and Routledge.

Shariff, S. (2008). *Cyber-Bullying: Issues and Solutions for the School, the Classroom and the Home*. New-York: Routledge.

Gasser, U. and Palfrey, J. (2008). *Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives*. New York: Basic Books.

**דפנה הומינר, פסיכולוגית קלינית ומדריכה בפסיכותרפיה  
רוני אלפנרדי, עו"ס קליני, דוקטורנט בתכנית לפרשנות ותרבות, מרצה ומדריך בתוכנית לפסיכותרפיה  
פסיכואנליטית באוניברסיטת בר אילן**

סדנה זו עסקה באופן שבו הדיבור ברשת מתיישב עם הבנות פסיכואנליטיות, הגורסות כי תקשורת בין בני אדם נובעת מהליך התפתחותי של קשר עצמי-אחר.

משתתפי הסדנה עברו התנסות חווייתית שהדגימה את האופן שבו חסך חושי, כפי שמתרחש במהלך דיבור ברשת, משפיע על חווייתם העצמית והקבוצתית. לאחר ההתנסות התבקשו המשתתפים לשתף בחוויה האישית. התברר כי רוב המשתתפים חוו קושי שנבע מהעדר אפשרות לתקשורת ויזואלית. עם זאת, חלק מהמשתתפים ציינו כי נוצר סוג אחר של דיבור - מדויק יותר ומכוון יותר. מסתבר שהעדר הקשר הוויזואלי עם האחרים בקבוצה יצר אצל חלק מהמשתתפים הגברה של הריכוז הפנימי.

תגובות אלה עשויות להאיר דבר מה רלבנטי לגבי מהותה של החוויה הווירטואלית וסוד משיכתה עבור רבים, בעיקר בני נוער, כמדיום בו דווקא העדר הקשר הבלתי-אמצעי עם הזולת מאפשר התכוונות אישית ברורה ומדויקת יותר. עם זאת, יש לזכור כי העדר המגע התחושי מקל אמנם על ההתכוונות הפנימית שבין אדם לבין עצמו ומחשבותיו, אך מקשה על יצירת הקשר הבין-אישי עם האחרים, ומועיד את המדיום לטעויות ולכשלים בתקשורת. בסדנה הוצגו שתי זוויות ראייה על תקשורת בין-אישית ועל מה שמכונן אותה.

העצמי, האחר והסדק שביניהם. דמיינו תינוק שאך זה נולד. החזיקו דימוי זה בראשכם. כעת דמיינו נער מתבגר הגולש באינטרנט ונכנס לאתר צ'טים בו הוא מחפש מישהו שיבין אותו. החזיקו גם דימוי זה בראשכם. לכאורה, שני הדימויים שונים בתכלית זה מזה. התינוק שנולד ומוחזק בחיקה של אמו נתון למבטים מלאי הרוך והאהבה של סביבתו; למולו - הנער המתבגר, ואולי קצת בודד, היושב מול מסך המחשב ומצ'ט. ננסה לשרטט קשר ממשי בין שני הדימויים הללו. לשם כך, ניקח צעד לאחור ונתחיל מההתחלה.

מתי מתחילים החיים? האם ברגע הלידה, באותן שניות בהן מגיח ראש התינוק לעולם דרך תעלת הלידה? כמובן שעוד קודם לכן: החודשים שבהם נמצא העובר ברחם הם חודשים מלאי חיים. ואולי עוד מוקדם יותר, ברגע המגע בין הביצית לזרע שאפשר את יצירת העובר? אולי ניסוג עוד יותר בזמן, ונחשוב על הרגע בו עלה הרעיון של התינוק במוחם של ההורים, יהיו אשר יהיו. התחלות רבות, וכל אחת מהם פותחת מחזור חיים משל עצמה, מחזור עם קצב משלו, אפיונים משלו - החיים הפיזיים, החיים הרגשיים, החיים הרוחניים. כל מחזור חופף את זה שלידו, לצדו, בתוכו.

בואו נחזור לרגע הלידה. אין ספק ששם מתרחש גם אירוע של פרידה. התינוק מגיח לעולם ונפרד מהמקום שהחזיק אותו והכיל אותו במשך כל החודשים. למספר שניות הוא עדיין מחובר בטבורו, עדיין מתקיים הקשר הגלוי לעין שבין האם לתינוק. והנה, עם החיתוך, הקשר הזה ניתק. מרגע זה ואילך הקשר בין התינוק לאם אינו עוד בגדר רצף פיזי שאותו ניתן לראות.

מהרגע שבו ניתק הקשר הפיזי הנראה לעין (אם כי יש לציין שגם את גבולות הפיזי יש להגדיר) ממשכה ההתקשרות בין התינוק לאם באופנים אחרים. החושים האחרים נכנסים לפעולה: חוש הריח הוא הקדמוני ביותר, לאחריו חוש המישוש והשמיעה, ולבסוף הראייה. על בסיס הנתונים שחושים אלה מספקים, נוצרות התחושות והרגשות הבונים שלב אחר שלב את הקשר בין האם לתינוק.

האם המחזיקה את התינוק בידיה מרגישה שהוא איננו כבר בתוכה. מהות הקשר ביניהם השתנתה. כעת, על מנת להשתדל להיענות לצרכיו, עליה להריח אותו, לחוש אותו, להקשיב לו ולראות אותו. היא נכנסת למצב של



תקשורת מאוד מורכבת ועדינה עם האותות שהוא מפיק. המערכות החושיות שלה יודעות לזהות באופן טוב דיו את בכיו, ולהבחין בתוכו בין בכי של רעב, בכי של עייפות, ובכי של אי-נוחות עורית. כך מתחילה התקשורת. עוד טרם נהגות המילים הראשונות, עוד אפילו לפני ההברות והמלמולים הראשונים, ישנו כבר ערוץ תקשורת. בערוץ זה זורמים נתונים רבים, אשר פענוחם המדויק דיו הוא אשר יקבע במידה רבה את מסלול התפתחותו של התינוק. והתקשורת הזו כבר אינה זורמת דרך חבל הטבור. היא פועלת ועוברת ברווח שבין האם לתינוק, רווח שהחל ברגע הגחתו לעולם ומעתה ועד עולם ימשיך להתקיים כעובדה פיזית ממשית. בין אם לתינוק, בין אדם למשנהו, יש רווח ממשי שעל מנת לגשר עליו, על מנת לחצות את מה שעשוי להיות מחסום, יש לעשות מאמץ ולתקשר.

כאשר יזגמונד פרויד המציא את הפסיכואנליזה בשלהי המאה ה-19, הוא חשב על האדם הבודד. הוא בילה את חייו בניסיון למפות את האופן שבו המנגנון הנפשי של האדם פועל. הוא המציא שלושה מודלים למבנה הנפש, כדי לנסות ולהסביר את האופן שבו אנו פועלים. באף אחד מהמודלים הללו פרויד אינו מזכיר את העובדה הפשוטה כי על מנת להיות, על האדם לתקשר עם האחר. ספריות שלמות כבר נכתבו על העובדה כי פרויד כתב על הפסיכולוגיה של היחיד מבלי להכיר לכאורה בהיותו קיים בזכות הקשר עם האחר. כמובן שתהיה זו שטות לתקף עמדה זו. פרויד הכיר בנוכחות האחר, אלא שהקדיש את מאמציו המדעיים להבנת היחיד כאילו היה נתון לבדו מול עיניו. פרויד בעצמו הרי לא היה באנליזה, ואת גילוייו האנליטיים על עצמו עשה במסגרת של אנליזה עצמית. הוא היה נאמן לתוצאות המחקר שלו עצמו.

תיאורטיקנים אחרים המשיכו והשלימו את שפרויד התחיל. מלאני קליין, דונלד ויניקוט, וילפרד ביון ועוד רבים אחרים אִבחנו בצדק את מה שהפילוסופיה המערבית כבר גילתה שנים קודם לכן: העצמי קיים רק בתוך מבטו של אחר. כבר במהלך המאה ה-19, כתב פרידריך הגל על אודות האופי הדיאלקטי של המציאות בה האחד אינו קיים ללא האחר.

כאשר מביטים על הקשר בין העצמי לאחר כקשר דיאלקטי, כלומר כקשר בין שני קטבים המחזיקים זה את זה במתח ביניהם, ניתן להבחין גם ברווח הקיים ביניהם. כדי שניתן יהיה לתקשר בשפה שתהיה מובנת לאחר, על המילים לחצות את הרווח שנמצא בין הדובר לשומע. הרווח הזה הוא פיזי, קוגניטיבי ושכלי. על המערכת הפיזיולוגית להוציא לפועל הליך מורכב מאוד: בתחילה ישנו האות החשמלי במוחי, המתרגם לדימוי מנטלי, ההופך בתורו לתדר אודיטורי שאותו משמיע קולי. תדר זה יוצר את הרווח בינינו, נקלט על-ידי האוזן, מועבר למוח - שם הוא מתורגם לאות חשמלי המייצר את המילה שנשמעה לפני שבריר שנייה. יש לעבור תחנות רבות על מנת לתקשר.

את הרווח הזה ניתן לראות כתהום, כאשר איננו מצליחים לתקשר, או כגשר - כאשר אנו מצליחים לתקשר וחווים את החוויה הנעימה של היותנו מוכרים ומובנים על-ידי הזולת. בכל מקרה, המסע מעל הרווח חייב להיעשות. עצמי, זולתעצמי והתקיימות משותפת. התיאוריות הפסיכואנליטיות הרואות בנפרדות הנפשית נגזרת של הנפרדות הפיזית, שראשיתה בפרידה הראשונית בין האם והתינוק באקט הלידה, הן רק צדו האחד של המתרחש. למולן, ישנה חשיבה תיאורטית אשר אינה מתייחסת לנפרדות הנפשית כהכרח קיומי, ובוודאי שאינה רואה בה את ההישג המרכזי של הקיום הנפשי.

חשיבה תיאורטית זו, שאחד ממיצגיה הבולטים הוא היינץ קוהוט, הוגה פסיכולוגיית העצמי, מדגישה את קיומה הרציף של החוויה האחדותית עם האחר. חוויה זו אינה מסתיימת ברגע הלידה; מבחינת קוהוט, הלידה היא אירוע של נפרדות פיזית בלבד, בעוד שהזיקה הנפשית הבלתי-אמצעית עם האחר, הנוצרת באמצעות היכולת האמפתית של האדם, אמורה להימשך לאורך כל החיים, במקביל להתפתחות ההכרה בנפרדות.

היכולת להרגיש מובן באופן מלא, לחוש זיקה של תאומות רגשית ולחוש את התמוססותו של החיץ שבין האדם לבין העולם הסובב אותו, היא יכולת קריטית, החיונית לבריאות הנפשית לא פחות מאשר היכולת להכיר בשונות

ובנפרדות. שני צירים אלה של קיום, ציר הנפרדות וציר המזיגה עם האחר, הם שני קווים מקבילים, וההתפתחות הנפשית מתרחשת בשניהם במקביל, כשהם מזינים זה את זה.

החוויה הווירטואלית עשויה לשמש פונקציה מאפשרת בכל אחד מן הצירים הללו: בציר הנפרדות היא מאפשרת התנסות בקשר בין-אישי עם אחרים; בציר האחדותי היא מאפשרת לחוש קרבה בלתי-אמצעית ותחושה של אחדות מלאה עם האחר, שאינה מופרת על-ידי המאפיינים הפיזיים של הזולת -מאפיינים אשר פעמים רבות מנכיחים דווקא את ההבדלים הבין-אישיים ואת הנפרדות.

התנועה הפנימית המתרחשת במסגרת החוויה וווירטואלית בין התקשורת בין ישויות נפרדות, לבין החוויה של אחדות ומזיגה עם האחר, אינה תמיד חלקה. לעתים מתרחשים שיבושים בזרימה, ודווקא במקום שבו האדם מצפה לחוויה אחדותית עם האחר, לקבלת אמפתיה, ולתחושה של תאומות נפשית ושל היות מובן במלואו - הוא נתקל בנפרדותו ובשונותו של האחר, המתבטאת באי-הבנה תקשורתית. במקרים כאלה עלולה להתרחש חוויה של שבר מכאיב, לעתים מכאיב מדי.

חרף ההבדלים התיאורטיים בין הגישות הקלאסיות המדגישות את הנפרדות ורואות את התקשורת כניסיון לגשר על פער בלתי-נמנע, לבין הגישה הרואה בחוויה של מזיגה עם האחר היבט טבעי וחיוני של הבריאות הנפשית, המשותף לשתי אופנויות החשיבה הללו הוא ההסתכלות על השיח ברשת כבעל פוטנציאל רב בשני היבטים גם יחד. אך לצדו של הפוטנציאל הרב הטמון במדיום, קיימת גם הסתברות גבוהה לקריסתה הפתאומית של החוויה המיטיבה, בשל מאפיינים אינהרנטיים של המדיום. שתי הגישות מסכימות לגבי הסכנה הטמונה בתקשורת הנשענת על כתיבה בלבד, ומונעת מגע בלתי-אמצעי ורמזי תקשורת תחושתיים.

עם פרוץ הרשת לחיינו, אנו מגלים בהדרגה את השימושים השונים שניתן לעשות בה. אחד הפרדוקסים הקשורים בכך הוא התגלית שהרשת - עד כמה שהיא נראית קרה ומנוכרת, טכנית ו"מחשבת" - יכולה להיות ערוץ נפלא (אם כי לעתים גם נורא) לקשר בין-אישי. כבר נכתב על התאהבות ברשת, על רשתות תמיכה, על אינטימיות ברשת, ועוד.

בעולם הטיפול, הרשת עדיין שנויה מאוד במחלוקת. למרות עדויות מחקריות מצטברות ולמרות התרחבות השימוש ברשת לטיפול ברחבי עולם, רבים מרימים גבה אל מול עצם האפשרות לקיום קשר טיפולי שאינו פנים אל פנים, ומבוסס על טקסט בלבד. לאחרונה מצטברים מחקרים התומכים בטיפול CBT ברשת, אך מושגים ומחקרים הבודקים תפישות טיפוליות אחרות ואת שימושן ברשת עדיין מעטים.

גבי שפיר, בהתייחסו למגבלות הטיפול ברשת, מציין למשל כי אחת ממגבלות הטיפול ברשת היא "העדר קשר אישי, המהווה את המצע שעליו תתפתח ההעברה". לדבריו, הקשר האישי מעניק טעם ומשמעות לקיומם ולשמירתם של הכללים הבסיסיים של הימנעות ונייטרליות המהותיים לקשר. טיפול, בבסיסו, הוא אם כן סוג של קשר. אבל האם באמת אין קשר אישי ברשת? האם לא מתקיימת ברשת העברה? לתפישתי, ברשת יכול להיווצר קשר על סוגיו השונים - מקשר של אהבה, ועד קשר אלים - גם אם יש לו מאפיינים ייחודיים. כך, ניתן לזהות תהליכים ומושגים מעולם הטיפול, כאשר הם מופיעים ב"תחפושת" של רשת.

בסדנה נבחנו מושגים ממספר גישות טיפוליות, ונבדקה הדרך שבה הם מופיעים בקשר טיפולי ברשת. מושגים לדוגמה: העברה והעברה נגדית ברשת, השלכה ברשת (מפריד ועד דרור גרין - היתרון שבלוח החלק?), הקשבה פעילה ברשת (כיצד מייצרים הקשבה פעילה במקום בו אין קול?), Pacing and leading ברשת (שימוש בטכניקות חזותיות, קצביות וטקסטואליות ליצירת התאמה למטופל), וכן טיפול נרטיבי ברשת. הבחינה נערכה מתוך זווית מעשית, לאור ניסיוני בשנתיים שבהם התנדבתי בתמיכה בצ'ט ב-Y elem.

מקורות ביבליוגרפיים

גרין, ד' (2005), "האינטרנט כמרחב טיפולי מוגן". שיחות י"ט (3).

[www.psychom.com/articles.asp?id=35](http://www.psychom.com/articles.asp?id=35)

הומינר, ד' (2005). "אינטימיות כחוויה מיידית ומכוננת של העצמי", הרצאת פתיחה ליום עיון באוניברסיטת תל-

אביב "אינטימיות ברשת", [www.self-psy.co.il](http://www.self-psy.co.il)

שפיר, ג' (2005). "פרספקטיבה אתית על פסיכולוגיה באינטרנט",

[www.hebpsy.net/articles.asp?t=0&id=470](http://www.hebpsy.net/articles.asp?t=0&id=470)

Fenichel, M., Suler, J., Barak, A., Zelvin, E., Jones, G., Munro, K., Meunier, V. and Walker-Schmucker, W. (2002). "Myths and Realities of Online Clinical Work". *CyberPsychology & Behavior* 5(5), pp. 481-497.

Hsiung R.C. (2002). *E-Therapy: Case Studies, Guiding Principles, and the Clinical Potential of the Internet*. New York: W. W. Norton & Company.

Oravec, J. O. (2000). "Online Counseling and the Internet: Perspective of Mental Health Care Supervision and Education". *Journal of Mental Health*, 9(2), pp. 121-135.

Roy, H. and Gillet, T. (2008)." E-mail: A New Technique for Forming a Therapeutic Alliance with High-risk Young People Failing to Engage with Mental Health Services? A Case Study". *Clinical Child Psychology Psychiatry* 13, pp. 95-103.

## **"הסוד שלא ניתן לדיבור" - מאפייני נערות נפגעות תקיפה מינית הפונות לסיוע ברשת האינטרנט**

**עינב בן חור, עובדת סוציאלית קלינית ומנחת קבוצות, רכזת התמיכה באמצעות צ'ט, Yelem**

**איריס וודאי, פסיכותרפיסטית, ראש תחום נערות לשעבר בעמותת עלם**

בעשור האחרון הפך האינטרנט לזמין ונגיש לכלל האוכלוסייה. כחלק מהתפתחות זו חדר השימוש באינטרנט גם לנישה הטיפולית, וכיום מוצעים ברשת מגוון שירותי תמיכה, ייעוץ וטיפול. מאחר שבני נוער מתקשים לפנות לסיוע ולקבלת עזרה על-ידי גורמים טיפוליים/מקצועיים, ובשל העובדה שבדרך כלל הם צרכני אינטרנט, רשת האינטרנט הנה זמינה ואטרקטיבית עבורם כנתיב אפשרי לפנייה לטיפול.

עם אוכלוסיית בני הנוער הפונים לייעוץ וטיפול ברשת נמנות נערות מתבגרות אשר חוו התעללות ו/או תקיפה מינית, ואשר חושפות את סודן ומבקשות סיוע באמצעות האינטרנט באתר Yelem. Yelem הוא אתר תמיכה וייעוץ לבני נוער בגילאי 13-21 מטעם עמותת עלם (עמותת מלכ"ר עבור בני נוער במצבי סיכון ומצוקה).

בהרצאה הוצגו מאפייני הנערות הפונות לאינטרנט בבקשת סיוע, וכן הוצגו משתנים המעכבים או המעודדים פנייה לתמיכה אינטרנטית; נידונו מאפייני התמיכה הטלפונית אל מול התמיכה האינטרנטית, ונבדק האם התמות הטיפוליות העולות בעבודה מול נפגעות תקיפה מינית כפי שהן מתוארות בספרות שונות מאלה העולות בטיפול באוכלוסייה דומה באמצעות האינטרנט. ההרצאה נשענה על עבודת תזה שנערכה בנושא, ואשר מתוכה עלו הממצאים הבאים:

מאפייני הנערות - 78% מהנערות שפונות בבקשת תמיכה בצ'ט הנן מתחת לגיל 18. 91.9% מהנערות מתגוררות עם הוריהן, ומכאן שלא מדובר על נערות השוהות במוסדות רווחה/שיקום או על דרות רחוב, אלא בנערות נורמטיביות החיות בקהילה ואשר רובן (85.4%) נפגעו על-ידי אדם מוכר. נתון זה מעיד כי פגיעות מיניות מתרחשות בקהילה, וחשופות להן נערות "מוגנות" כביכול, הנמצאות בחיק משפחתן הגרעינית.

עיתוי הפנייה - הפנייה לאתר נעשית שלוש שנים בממוצע לאחר התקיפה. לצד זאת ישנם הבדלים בפנייה לסיוע הנובעים מסוג התוקף: כאשר התוקף הוא זר, הפנייה לסיוע תהיה מיידית (עד שלושה חודשים מהפגיעה), ואילו כאשר התוקף מוכר, הפנייה נעשית בממוצע כשלוש שנים מרגע התקיפה. נתונים אלה עולים בקנה אחד עם הנתונים העולים מהסקירה הספרותית ועם נתוני מרכז הסיוע, המצינים את הקשיים שבגילוי "סוד הפגיעה" לגורמי טיפול ותמיכה. עם זאת, נתונים אלה עומדים בניגוד להשערת כי נערות ייטו לחשוף בכל זאת את סודן באינטרנט בשל האנונימיות המתאפשרת ברשת והנטייה להסרת עכבות.

ייתכן כי פער זה נובע ממספר גורמים: ראשית, קיימת בושה ואשמה אשר מונעים מנערות לפנות לשירותי הסיוע באופן מייד. שנית, ייתכן שהנערות נחשפו לסיוע באינטרנט רק בעת סמוכה לפנייה, ושאלו ידעו על שירות זה קודם היו מעלות את נושא התקיפה בסמוך לאירוע. שלישית, הגיל הממוצע שבו הותקפו הנערות הפונות עמד על 13.5 - גיל שבו היו צעירות מכדי להבין את הפגיעה שבוצעה בהן, את השלכותיה ואת האפשרויות העומדות בפניהן בבקשת עזרה, ולכן לא פנו באופן מייד. גורם אחרון היכול להסביר זאת הוא שברוב המקרים כאשר מדובר בתוקף מוכר, מדובר בפגיעה מתמשכת וייתכן שהנערה עודנה מותקפות, או שחלף זמן קצר מאז הפסיקה להיפגע - ומכאן הקושי בלפנות לעזרה.

יש לציין כי למעלה ממחצית מהנערות לא סיפרו לאיש מלבד לתומך הצ'ט אודות הפגיעה שחוו. נתון זה תואם לסקירת הספרות בדבר הקושי לתת אמון, הבושה והאשמה שחשות הנפגעות ביחס לתקיפתן. לצד זאת יש לציין כי 38 מהנערות (כ-30% מהפונות) פנו לטיפול פסיכולוגי בעקבות הפגיעה. נזכיר כי רוב הפונות לטיפול נפגעו על-

ידי אדם מוכר ולא על-ידי אדם זר; הפגיעה על-ידי אדם מוכר הנה כה משמעותית והרסנית, ולפיכך ייתכן כי מאכן הצורך הגדול יותר בסיוע נפשי.

הפגיעה ומקום הפגיעה - נמצא כי השיעור הגבוה ביותר של הפונות לצ'ט נפגעו מאונס (57.7%) וממעשה מגונה (22.8%). נמצא קשר מובהק בין מקום אירוע הפגיעה ופנייה לייעוץ בצ'ט, כך שהשיעור הגבוה יותר של הפונות לצ'ט נפגעו במקום ציבורי (29.3%) ובמגורי התוקף (24.4%). נתון זה יכול להעיד על כך שהנערות חשופות יותר לפגיעות כאשר אינן בסביבת הוריהן, האמונים על שלומן ורווחתן, וכאשר אין פיקוח חברתי על המתרחש. דיווח לרשויות החוק - אחוז נמוך של נפגעות דיווחו למשטרה או לפקידת סעד על פגיעתן. הסבר אפשרי לכך הוא שנפגעות אינן נותנות אמון במערכת החוק ומתקשות לעמוד בדרישות החקירה, הכוללות עימות עם הפוגע, מתן עדות ותחקור אודות הפגיעה, ומשך זמן ארוך מרגע הגשת התלונה ועד גזר הדין לפוגע. ישנם מגוון גורמים נוספים המשפיעים על אי-פנייתן, כגון חשש שההורים יגלו, חשש מפני סטיגמה חברתית אשר הנה הרסנית בגיל ההתבגרות, העדר ידע בדבר זכויותיהן לפנות להליך משפטי ועוד.

סיכום:

הן מהנתונים הכמותניים והן מהנתונים האיכותניים עולה בבירור תמונה לפיה נערות אשר נפגעו מינית מוצאות את דרכן לרשת ובוחרות לספר על פגיעתן במדיה האינטרנטית. עם היתרונות הטמונים ברשת והמעודדים אופן פנייה זה נמנים האנונימיות, האפשרות להסרת עכבות, היכולת לחוש שליטה, תחושת המוגנות שנובעת מהעדר המגע, ועוד. לצד יתרונות אלה ישנם גם חסרונות, הכוללים: קיום דיסוציאציה במהלך השיחה, יכולתה של הנערה לעזוב את השיח עוד בטרם עובדה החוויה, אי-הבנות הנובעות מהיעדרותם של רכיבי קול, מגע וקשר עין מהטקסט. חסרונות אלה מעלים את השאלה בדבר יעילותו של כלי זה לתמיכה בנפגעות.

לצד היתרונות והחסרונות יש לזכור שבמצואות נערות נפגעות תקיפה מינית בוחרות לפנות לרשת ולספר שם את סיפורן, ולכן עלינו לוודא שיעמדו לרשותן אנשי מקצוע, אשר ימנעו מהן סכנות וחוויות שליליות נוספות.

#### מקורות ביבליוגרפיים

- אדר, ד. (1997) *התעללות מינית בילדים והשלכותיה על גיל ההתבגרות*. מכון סאמט, ירושלים. 11-24.
- בר, נ. (2006). *האווירה בחדר הטיפול של נפגעות תקיפה מינית*. מתוך *הרצאה במכון סאמט 54-68*.
- קלינגמן ור. ארהרד (עורכים), *ייעוץ בבית הספר בחברה משתנה* (עמ' 367-390). ת"א: רמות.
- גרין, ד. (2005). האינטרנט כמרחב טיפול מוגן. *שיחות, "ט" (3)*, 227-235.
- הרמן, ל. ג'ודית. (1994). *טראומה והחלמה*. עם עובד, ת"א.
- זומר, א. (2007). אתגרים וקשיים בטיפול בנפגעות התעללות דיסוציאטיביות. מתוך: צ. זליגמן וז. סולמון (עורכות). *הסוד ושיברו- סוגיות בגילוי עריות*. ת"א: הקיבוץ המאוחד.
- זליגמן, צ. (2004). מבוא לגילוי עריות: אין חסד, אין אמת ואין רחמים. מתוך: צ. זליגמן וז. סולמון (עורכות). *הסוד ושיברו- סוגיות בגילוי עריות* (עמ' 15-40). ת"א: הקיבוץ המאוחד.
- שורצברג, ש. וזומר, א. (2004). חשיפת הסוד: גורמים מעודדים ומעכבים את גילוי סוד הפגיעה בקרב קורבנות התעללות מינית בילדות. מתוך: צ. זליגמן וז. סולמון (עורכות). *הסוד ושיברו- סוגיות בגילוי עריות* (עמ' 103-82). ת"א: הקיבוץ המאוחד.

Ainsworth, M. (2002). My life as an E- patient, in e-Therapy. In Robert C.H (ed), N.Y: W.W. Norton & Company.

Brett A. Sokolow, JD. (2000). *The Campus Sexual Misconduct Judicial Training Manual*. The National Center for Higher Education Risk Management.

Bietchman, J. H., Zucker, K.J., Hood, J. E., DaCosta, G. A., Akman, D., & Cassavia,(1992).  
A review of the long-term effects of child sexual abuse. *Child Abuse and Neglect*, 6, 101-118.

Hall, P. (2004). Online psychosexual therapy: A summery of pilot study findings.

*Sexual and Relationship Therapy Vol., 19(2)*

Herman, J.L., & Hirschman, L. (1981). *Father-daughter incest*. Cambridge, MA: Harvard  
University Press. Williams, J.E., & Koppelaar, L. (1991). Rape victims' style of self-presentation  
and secondary victimization by the environment, *Journal of Interpersonal Violence*, 6, 29-40.

חשיבה פסיכולוגית מניחה שאנו זקוקים ליחסים מלאים עד כמה שניתן עם הזולת על מנת למצות את הפוטנציאל שלנו לרווחה נפשית. כאשר במהלך ההתפתחות הנפשית אין תנאים מספקים ליצירת המשאבים הנפשיים הדרושים לשם כך, נוצר חסך שלרוב אינו מודע - ולכן יוצר מצוקה שאין יודעים את מקורה. לפיכך, יש ניסיון להתמודד עם המצוקה בצורה של יחסים עם הסביבה המתאפיינים בחלקיות. חלקיות זו מאפשרת "אלחוש" של הכאב הנגרם מהריקנות, כיוון שיחסים חלקיים עדיפים על העדר יחסים. עם זאת, נוצרת גם חוויה מתמשכת של חסך, וניסיון כושל למלא את החסך בצורה של חיפוש חוזר ונשנה אחר יחסים חלקיים ובלתי-מספקים.

האינטרנט מהווה כר נוח לאפשרויות שונות ליחסים חלקיים עם הזולת. הרשת מאפשרת אשליה של יחסים עם הזולת, אך במקרים שעליהם דובר בסדנה אלה הם יחסים בלתי-מספקים, שבסופו של דבר מובילים לחוויה של תסכול. כמו מכורים לסמים, שמחפשים יחסים מספקים ומסתפקים בעונג הרגעי שנותן הסם, כך המכורים לאינטרנט מוצאים ברשת סיפוק חלקי וזמני שלצדו תסכול מתמשך וגדל.

בסדנה הוצג המקרה של רונן, מטופל שהגיע לטיפול עקב התמכרותו לאינטרנט וליחסים דרך האינטרנט. דרך המקרה היה ניסיון להבין את המנגנונים הפסיכולוגיים שעומדים מאחורי ההתמכרות, את הנסיבות שיוצרות את המנגנונים הללו, ואת ההשפעות שלהם במקרים של התמכרות לאינטרנט ובהקשר רחב יותר. כתוצאה מנסיבות חייו, רונן לא רכש את הכלים הדרושים ליחסים מלאים עם הזולת. כתוצאה מכך תפסו היחסים שרקם דרך האינטרנט יותר ויותר מקום בחייו, עד שמצא עצמו כלוא בדפוס יחסים מסוג זה. בסדנה התבוננו על ההשפעות הנרחבות שיצרה ההתמכרות לרשת על חייו ועל העיבוד של תכנים אלה בטיפול.

מקורות ביבליוגרפיים

ויניקוט, ד'ו' (1995). משחק ומציאות. תל-אביב: עם עובד.

ויניקוט, ד'ו' (2009). עצמי אמיתית, עצמי כוזב. תל-אביב: עם עובד.

פלד, א' (2005). פסיכואנליזה ובודהיזם: על היכולת האנושית לדעת. תל-אביב: רסלינג.

<http://netaddiction.com>

[www.nickyee.com/daedalus/arch\\_cat.php](http://www.nickyee.com/daedalus/arch_cat.php)

[www.psychoanalysis.org.uk/Bion78.htm](http://www.psychoanalysis.org.uk/Bion78.htm)

Ng, B. D. and Wiemer-Hastings, P. (2005). "Addiction to the Internet and Online Gaming".

CyberPsychology & Behavior 8(2), pp. 110-113.

Ogden T. (2004). "An Introduction to The Reading Of Bion". International. Journal Psycho-analysis 85, pp. 285-300.

Yee, N. (2002). "Ariadne – Understanding MMORPG Addiction".

[www.nickyee.com/hub/addiction/addiction.pdf](http://www.nickyee.com/hub/addiction/addiction.pdf)

Young, K. S. (2004). "Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences".

American Behavioral Scientist 48(4), pp. 402-415.



*כשטכנולוגיה פוגשת צורך*

בעשורים האחרונים אנו עדים למהפכת המידע, אשר שינתה את הנגישות לידע, באמצעות טכנולוגיה המגדירה מחדש את משמעות המושג קשר. מהפכה זו לא היתה מתקיימת לולא הפך האינטרנט לזמין ונוכח במרחב הביתי, האישי והמשפחתי. המרחב הווירטואלי מציג שפע של גירוסים, מידע ופלטפורמות חברתיות. הוא מאפשר קשר בין מחשבים, אבל גם בין אנשים, צרכים ומענים. הזירה החדשה הזו יוצקת משמעות חדשה למונחים כמו מרחב, מקום, מרחק, שפה, קבוצה, קהילה, זמן, קצב ובעיקר זהות. היא מבוססת על טכנולוגיה מתקדמת המתעדכנת ללא הרף, ופורסת בפנינו מגוון אפשרויות אינסופי למפגשים חברתיים, פעילויות תרבותיות וקשרים עסקיים. בשנים האחרונות ניכרת יותר ויותר הפלטפורמה של מתן מענה ותמיכה טיפוליים דרך הרשת, מתוך הבנה כי מאפייניה הייחודיים של המדיה הווירטואלית מאפשרים תקשורת אחרת, רמת חשיפה גבוהה, פתיחות רגשית, חוויה של יחד ושותפות, הפגת בדידות, ואפשרויות ביטוי שאינן תמיד בנמצא בעולם ה"אמיתי". באמצעות מדיה זו שיחה אנונימית עם אדם זר יכולה לתת הרגשה של קירבה ותחושה של הבנה, בזכות שיחה רגשית וכנה.

את חווית הווירטואליות היו מי שחשבו שניתן למקסם בעיקר עבור אוכלוסיות הנמצאות גם ככה בצללים, או בכינוי נפוץ אחר "בארון": חברי הקהילה הגאה, ההומו לסבית, בי וטראנס ובעיקר בני הנוער העושים את צעדיהם הראשונים בבניית זהותם המינית, הזקוקים לכתף תומכת ואוזן קשבת, אך אינם מעיזים לעשות זאת מחוץ לדלת אמות חדרם, בביתם, במקלט סודם, הם מרגישים הכי בטוחים לומר "קשה לי".

פרויקט המל"צים – מלווים צעירים באינטרנט - הוקם לפני שבע שנים בארגון הנוער הגאה – איגי - על ידי אלה מלכא ועדי פורגאנג במסגרת לימודי תואר ראשון בבית ברל. הפרויקט ענה על צרכי ארגון הנוער הגאה, הנותן מענה לבני נוער בשלבי יציאה מן הארון, בדמות קבוצות חברתיות. הפרויקט הוקם מתוך הבנה כי ישנם בני נוער רבים הזקוקים למענה מן הארגון, המעוניינים להגיע לקבוצות החברתיות שלו אך חוששים מחשיפה פיסית. בני נוער אלו זקוקים לליווי ולאוזן קשבת אך חוששים מחשיפה גם בפני איש מקצוע בתחום בית הספר וקהילת מגוריהם, יחד עם זאת הם חשים כי זקוקים לתמיכה בצעדיהם הראשונים בעולם ההגדרה של זהותם המינית. עבורם, פנייה באמצעות העולם הווירטואלי היא הדרך היחידה להכיר ולקבל תמיכה מהארגון.

*להתבגר בתוך הארון*

גיל ההתבגרות מתאפיין כשלב שבו הנער/ה מתנתקים מהמסגרת המשפחתית ועיקר גיבוש הזהות נעשה דרך התחברות עם קבוצת השווים. התנסות חשובה בגיל הזה היא יצירת קשרים בין-אישיים, זוגיים ומיניים. תהליך זה הוא מורכב וקשה הרבה יותר עבור נער/ה אשר מתחילים להתחבט בשאלות הנוגעות לנטייה מינית או זהות מגדרית, או מגלים כי נטייתם המינית שונה מאחרים. הסודיות המאפיינת את הנושא, והקושי לשתף את קבוצת השווים, יוצרים מצב בו בני נוער המתלבטים בנושאים הקשורים בנטייה מינית וזהות מגדרית, או מגדירים עצמם כלהט"בים (לסביות, הומואים, טרנסג'נדרים ובי סקסואליים) מתקשים לעבור את גיל ההתבגרות ואת החוויות המעצבות, בדרך שתקדם את פיתוח הזהות שלהם והקשרים החברתיים שלהם (שילה, 2007). לפיכך, נער מתבגר מתוך הקהילה ישאף לחפש בני נוער הדומים לו. לעיתים קרובות מדי, חוויות ראשונות שליליות של הכרות עם הקהילה דרך דימויים, סטיגמות וסטריאוטיפיים שליליים, יעכבו את היכולת של אותו הנער לגבש זהות מינית בריאה ולפתח דימוי עצמי חיובי תוך שהוא מתרחק מאלו העשויים לסייע לו יותר מכל (D'Augelli, 1989).

מכאן שלא רק הקשר עם קבוצת שווים היא משמעותית, אלא גם מפגש חיובי, בריא ומאפשר הם חשובים. ולעיתים הקושי המשמעותי הוא במציאת המסגרת עצמה שתאפשר גיבוש של מודלים לחיקוי עבור בני הנוער (Vincke & Van-Heering, 2004). מאחר ונטייה מינית הומוסקסואליות עדיין נחשבת טאבו, בני נוער רבים מסתירים את נטייתם המינית, והם חיים בתחושה כי אין עוד כמוהם בסביבתם והבושה המלווה את החוויה הזו, מועצמת לאור שיח שיפוטי ומלא שנאה, והם מתקשים לפנות גם למבוגרים שהיו יכולים לשמש מקור לתמיכה, למידה או התייעצות.

#### *רותמים את המדיה*

פרויקט מלווים צעירים נותן פתרון בדיוק לקשיים הללו. הפרויקט פונה לבני נוער בגילאי 15-20 הנמצאים בשלבים ראשוניים של גיבוש נטייתם המינית, וחווים משבר, קושי ובבדידות בעקבות תהליך בירור וגיבוש זהותם המינית.

תהליך הפנייה מתקיים באינטרנט, דרך אתר ארגון הנוער הגאה, והפונה מופנה למלווים צעירים: צעירים בגילאי 18-23, אשר עברו הכשרה בהקשבה, סיוע ותמיכה רגשית ברשת, היכולים לתרום מניסיונם האישי ומההתמודדות שלהם לאחרים. רובם יצאו מן הארון מול המשפחה והחברים, חלקם עדיין מבקשים הכרה וקבלה ממשפחתם, אולם חשוב היה למצוא מתנדבים המסוגלים לתת תקווה מתוך חוויה אישית של עוצמה והשלמה עם זהותם המינית.

הפרויקט נותן מענה תוך שימת דגש על שני אספקטים מרכזיים:

הראשון, העזרה ניתנת במרחב הווירטואלי. ככלל, הפונים אינם נפגשים עם המתנדבים. כל הקשר מתקיים במייל, מסנג'ר או ICQ והוא מסתיים כאשר הפונה מרגיש שהוא מסוגל לפנות לקבוצה חברתית או כאשר תחושת הקושי עברה. באינטרנט יכולים בני הנוער לבטא מחשבות פרטיות בשפה הכתובה ולא בשפה המדוברת, ולקיים דיאלוג באופן אה-סינכרוני שבו אני כותב את מחשבותיי ורגשותיי באופן שוטף, מבלי להיקטע על ידי בן השיח. הודעות של בני הנוער בפורומים זוכות לשלל תגובות ומענים, הן על ידי מל"צים והן על ידי קוראים וכותבים אחרים בפורומים, המשדרים תחושה של "אתה לא לבד". לבסוף, הנקודה המשמעותית ביותר היא שבמרחב הווירטואלי, אין לי פנים, שם או זהות, אין לי צורך לחוש בושה, משום אני מוגן מאחורי מסך מחשב, והאנונימיות הזו מאפשרת לי לחשוף מצוקות וכאבים שבסיטואציה רגילה לא היה ביכולתי לחשוף.

האלמנט המשמעותי השני הוא בכך שהמל"ץ (מלווה צעיר), המתנדב ישמש עבור הנער מעין אח בוגר, היכול לתת לו עזרה מתוך ניסיונו, כאשר התקשורת היא "בגובה העיניים" ומסמלת את התקווה עבור מי שנמצא במצוקה בהווה, לשים מבטחם בעתיד. המל"ץ, כאמור יצא מן הארון בעצמו, חווה את הקושי עמו מתמודד הפונה ומתוך סיפורו האישי, הוא מהווה דוגמה לקבלה עצמית, להתמודדות עם החברה והמשפחה בכל האמור בנושא הזהות המינית.

עבור המל"צים, תפקיד האח הבוגר או המנטור, מעצים, ומחזק את תחושת ההצלחה, והם מפיקים ממנו תועלת טיפולית המהווה ערך מוסף עבורם.

#### *מהלכה למעשה*

כאמור, לאחר פניית הנער או הנערה, מתקיימת פנייה חוזרת אליהם תוך 24 שעות, בנוסח: "שלום, קוראים לי ... קבלתי את הפנייה שלך לאיגי, אני אשמח לדבר, מתי שתרגיש נוח, אני זמין במסנג'ר/מייל/ICQ....".

לאחר החלפת מיילים ראשונית, מתחילים לעלות התכנים של המצוקה והקושי, אשר בעטיים נערכה הפנייה. חלקם מגיבים בתחילה בחדשנות או מתנהלים כמי שאינם זוכרים שפנו והיו זקוקים לעזרה, אך לאחר שנוצר קשר ראשוני חיובי, הם משתפים ברגשותיהם. רבים מהם מעלים תחושה של בדידות והקלה שסוף סוף קיימת להם האפשרות לדבר עם מישהו כמוהם בפתיחות:

וואי. אממ אני אהיה איתך הכי כנה ואמר שזה מוזר קצת... חיכיתי פול זמן לדבר עם מישהו שיוכל אולי להבין אותי טוב יותר. וזה לא משהו מובן מאליו, אולם יש לי כמה הומואים בביה"ס ו-2 מהם אפילו מורים, אבל עדיין... אני לא יכול לפנות אליהם, כי זה מוזר מדי ביחוד שאני צריך לראות אותם כל יום. מוטיב נוסף החוזר במיילים ובתכנים הוא עצם הקושי בקבלת העצמי. ההבנה ש"אני כזה" היא לא קלה. חווית שמירת הסוד מקשה עוד יותר. ובשלב זה מתחיל הניסיון להגדיר מה זה אומר, מה אני צריך, איזה סוג של תמיכה אני מבקש בקשר:

בפעם הראשונה שאמרתי לעצמי "אני הומו" התחלתי לבכות בטירוף. גם מעצם העובדה שזה לא מי שחשבתי שאני אהיה וגם מעצם ההבנה שאני הולך לספר את זה למישהו... אמרתי לעצמי שאני אחכה לסוף התיכון ואז אני אספר, אך מתחילת השנה העניין הזה והמחשבות על הומוסקסואליות הלכו וגדלו בי והרגשתי שבא לי להתפוצץ. השילוב של זה + הלחץ המטורף של כיתה "א גרמו לי להדרדרות. הלכתי לישון ב-3 לפנות בוקר והתהלכתי כמו זומבי כל היום. התנתקתי למשך חודשיים מהחברים שלי. .... התחיל לכאוב לי כל מקום בגוף הידיים, הראש, הרגליים, אבל מבחוץ הייתי צריך להגיד שהכל בסדר כדי שלא יגלו מה עובר עליי. מבפנים פשוט הרגשתי שבא לי למות. מיוסר כמה שזה ישמע, אבל היו פעמים שחשבתי כמה טוב זה יהיה לחתוך את עצמי עכשיו או סתם לדפוק את הראש בקיר...הייתי שמח להיות כמו כולם. מתי זה ירגיש פשוט קל יותר...?"

#### *תמיכה בתומכים*

תכני השיחות בין בני הנוער למל"צים מורכבים, מכילים סודות, פגיעה עצמית, לעיתים שנאה עצמית, ופחדים כמוסים שאינם מתגלים. הקושי של המל"צים, שהם צעירים בעצמם, הוא בכך שהם צריכים לסייע לבני נוער, כמעט בני גילם במקומות שבהם הם אולי טרם הספיקו לעבור תהליך מלא בזכות עצמם. על מנת לסייע למל"צים למלא תפקידם בצורה מיטבית, להתפתח ולצמוח, לחדש כוחות ולאוויר תחושות ורגשות, הוקם צוות התמיכה וההובלה של הפרויקט, המספק למתנדבים עצמם הדרכה פרטנית וקבוצת העשרה (הדרכת עמיתים בשילוב עם הכשרה שנתית). במפגשים אלו המתנדבים עוברים סדנאות הכשרה והעשרה, משתתפים בסימולציות של שיחות שונות, ורוכשים כלים להתמודדות עם מצבי חירום (כגון איום בפגיעה עצמית ואובדנות ועד חיתוך עצמי ושתייה).

#### *עבודה סוציאלית קהילתית בשנות האלפיים*

פרויקט זה מגלם התחדשות של המודלים הקיימים, ומודלים חדשניים להענקת תמיכה וייעוץ בשנות האלפיים. הפרויקט משלב שימוש בכל הכלים הזמינים והאהובים על בני הנוער, תוך שהם יוצרים מרחב בטוח לקבלת סיוע ברשת. זמינות האינטרנט, יחד עם הבנת צרכיו הייחודיים של הנוער וצרכי הקהילה, מהווים שילוב מנצח של זמינות, אנונימיות ווירטואלית, ומענה ממוקד וישיר בגובה העיניים. מאז הוקם הפרויקט הוא צובר תאוצה ומכפיל את מספר הפונים אליו כמעט בכל שנה לקיומו. כ-60% מהפניות אף הפכו לקשרי סיוע אשר נמשכו מספר שבועות עד חודשים.

### קישור אחרון למציאות כואבת

בחודש אוגוסט 2009 זעקו כותרות העיתונים את כאב הפיגוע בברנוער בו מצאו את מותם ניר כץ וליז טרבושי ז"ל ולמעלה מעשרה בני נוער נפצעו. כאב הפגיעה היה רב בעיקר מפני שהוא התקיים בלב ליבו של הקהילה, הבר נוער, המקום אליו מגיעים בני נוער בהחבא כדי למצוא קבוצת שווים מדי שבת, לשחק משחקי קופסא ולדבר פנים אל מול פנים עם מי שחוה בדיוק כמוהם את השונות.

הפיגוע הציף את הפרויקט בפניות של בני נוער הפוחדים יותר מתמיד לצאת מן הארון מחשש לפגיעה שלא לדבר על כך שנושא הנטייה המינית ההומוסקסואלית הפכה לנושא שיחה תכופ מה שגרר לחשיפה של דעות קדומות ואמירות פוגעניות. בקרב מי שמחפש אישורים וחיזוקים, אמירות מעין אלו היו חותם לקשיי היציאה מן הארון הצפויים לו.

בקרב קבוצת המתנדבים ניתן היה לראות עד כמה הקושי הוא רב מתוך כך שהם עודדו בני נוער לבקר במקום, להכיר בני נוער אחרים ולגשש את צעדיהם הראשונים ביציאה מן האפלה לאור גדול. אור אשר במובנים רבים התנפץ כמו בועה וטפח על מציאות חיינו. המתנדבים העלו במפגשי ההדרכה רגשות אשם כבדים על כך שהבטיחו ביטחון ואנונימיות ולא יכלו לקיים.

אנו מלאי תקווה כי בעתיד נהיו כולנו מלאי אור, ביטחון וקבלה, והחשש לפגיעה על רקע נטייה להטבי"ית יהיו בחזקת סיוט רחוק מן העבר.

מקורות ביבליוגרפיים

אורן, א., (2000). "בין שתי תרבויות: אינטרנט ובית הספר". אוניברסיטת תל-אביב.

<http://muse.tau.ac.il/publications/71.rtf>

הכטר, ת., (2004). "אינטרנט, קהילות וירטואליות ודעת קהל". בתוך:

<http://www.isoc.org.il/magazine/magazine.html>

מוסל, א., (2002). "המציאות של קהילת מעשה וירטואלית".

<http://www.leadersnet.co.il>

שילה, ג. (2007). החיים בוורוד: בני-נוער וצעירים - הומואים, לסביות, ביסקסואלים וטרנסג'נדרים. תל-אביב: רסלינג.

D'Augelli, A.R.(1989). "The Development of Helping Community for Lesbians and Gay Men: A Case Study in Community Psychology". Journal of Community Psychology,17, 18-29.

Gotved, S. (2002). "Spatial Dimensions in Online Communities". Space & Culture vol. 5 no. 4. Sage Publications.

Vincke, J. & Van-Heering K. (2004). Summer holiday camps for gay and lesbians young adults: An evaluation of their impact on social support and mental well-being. Journal of Homosexuality, 47, 33-46.

האתיקה היא תחום בפילוסופיה העוסק בלימוד הטוב והרע, הנכון והלא נכון וכוללת ערכים, עקרונות ותיאוריות. פרופסור אסא כשר מגדיר אתיקה מקצועית כ"תפישה סדורה של האידאל המעשי של ההתנהגות, במסגרת מקצועית שהיא מסגרת מוגדרת של פעילות אנושית מיוחדת".

הסוגיות האתיות הקשורות לטיפול וייעוץ נפשי ברשת רבות ומורכבות, וההתמודדות עמן מהווה אתגר למטפל/יועץ ולנועץ. ביניהן ניתן למנות את השאלות הבאות:

1. זהות המטפל/התומך – הפונה לטיפול או ייעוץ נפשי ברשת בוחר לעצמו "אני דיגיטלי". האם, באופן מקביל, גם המטפל/התומך יכול להסתתר מאחורי זהות בדויה, או שמא עליו להזדהות באופן מלא (כולל חשיפת שמו ומקצועו כפי שקובעים האיגודים המקצועיים)?

2. מי ראוי לתת תמיכה ואף טיפול ברשת? האם נדרשת הכשרה מיוחדת לכך?

3. מהי מידת האחריות הנתבעת ממטפל/יועץ ברשת? האם היא דומה למידת המחויבות שיש בייעוץ או בטיפול פנים אל פנים?

4. חלופת מידע - הרשת מאפשרת תיעוד מלא, מילה במילה של השיחות. מה אם כן עובר ומה לא? שאלה זאת רלבנטית גם במקרה של ויתור סודיות.

5. הטיפול והייעוץ אינו כולל מילים בלבד: תנועות גוף, מימיקה, ומידע ויזואלי נוסף תורמים לאבחון הסטטוס המנטלי של הפונה. איך מצופה ממטפל/יועץ ברשת להתמודד עם העדרו של מידע זה?

6. מי יכול להיתמך באמצעות האינטרנט ומי לא? באילו מקרים המדיום לא מותאם ואינו נכון לפונה מסוים? ואיך מציגים זאת לפונה?

7. כיצד מוגדרת הסביבה הטיפולית/תמיכתית? האם היא כוללת מרחבים אינטרנטיים נוספים? למשל במקרה של נער שכותב גם בפורומים אחרים, בלוגים וכדומה: האם על המטפל/התומך להתחקות אחר המרחבים הללו כדי להשיג מידע, או שמא עליו להימנע מכך?

ברשותכם, אני רוצה לעשות כמה אבחנות שיתנו לדיון איזושהי פרספקטיבה רחבה יותר, כי לעניות דעתי אנחנו מפספסים הרבה מאוד מהסוגיות האמיתיות מכיוון שאין לנו פרספקטיבה. אנחנו נוטים לעשות בכל הדיונים הללו מעין אקסטרפולציה מאוד פרימיטיבית של הדילמות שקיימות היום, והרבה מאיתנו נוטים להעצים אותן או להתחמק מהן לעבר העתיד, כאשר יכול להיות שמה שיתרחש בעתיד בכלל שונה מאוד. אז ברשותכם אציג כמה אנקדוטות, כדי שאוכל לומר את הטענה שברצוני לטעון.

ראשית, לגבי המונח "וירטואלי" (virtual). אין ספק כי המחשב מאפשר לנו ליצור עולמות וירטואליים. מרבית האנשים, כשהם חושבים על המילה הזו, "וירטואלי", עולה להם בראש המילה "דמיוני", עולם דמיוני. הגיע הזמן לשרש לחלוטין את ההבנה הזאת. פירוש המילה וירטואלי הוא לא דמיוני.

המושג הזה, עולמות וירטואליים, מגיע מתוך האסטרופיזיקה. מי שמכיר קצת את השפה האנגלית יודע שפירוש המילה וירטואלי הוא "ממשי" או "מציאותי". כמעט כל דבר שאנחנו קולטים היום במציאות הוא בעצם השתקפות של הממשות, של העצמים האמיתיים. כל דבר, גם זה שאתם מסתכלים עלי ואני מסתכל עליכם: אתם לא רואים אותי, ואני לא רואה אתכם, אני רואה את ההשתקפות שלכם. הקשר שלנו אל העצמיות, אל הדברים האמיתיים, הוא דרך השתקפויות. הדרך היחידה לגשת, לגעת, לתקשר עם העצמיות של כל דבר, זה דרך איזושהי השתקפות.

לאורך כל ההיסטוריה אנחנו מפתחים כלים שבעזרתם אנחנו משקפים או קולטים את ההשתקפויות של המציאות. וזה גם מה שאנחנו עושים באינטרנט, שקיים בסך הכול כעשרים שנה. פיתוח הדפדפן הראשון לא היה מזמן: זה היה בדצמבר 1993. פיתח אותו סטודנט שעשה תואר שני במישיגן, הוא פיתח דפדפן שנקרא "מוזאיק". אחרי זה כמובן אותו אחד פיתח את ה"נטסקייפ", וזה סך הכל היה בשנת 1993.

אנחנו נמצאים אם כן רק בתחילת תקופתו של איזושהו מדיום, שבעזרתו אנחנו קולטים השתקפות של אותה מציאות שלפני כן ניסינו לתפוס אותה בעזרת טקסט, בעזרת וידאו, בעזרת אודיו וכן הלאה. המדיום החדש מעלה סוגיות אתיות ממש כפי שלטקסט ולאודיו היו בעיות אתיות בהתחלה. במסורת היהודית, אנחנו יודעים, היה אסור לכתוב את התורה שבעל-פה. למה? כי ברגע שאתה כותב את מה שאתה יכול לומר בעל-פה, אתה מאבד את כל הניואנסים. היה ממש איסור גמור לכתוב את התורה שבעל-פה. אתם ודאי יודעים שלו יהודה הנשיא לא היה כותב את התורה שבעל-פה, אז לא הייתה לנו שום תורה היום. וגם התורה שבכתב, סביר להניח, הייתה נעלמת לה. זאת אומרת, אנחנו מפתחים כלים שבעזרתם אנחנו משקפים את המציאות ברמות ובצורות שלא היו קודם לכן.

אז מעתה והלאה, אל תעשו את האבחנה הזו בין העולם המציאותי לעולם הווירטואלי. העולם הווירטואלי בסך הכול משקף עומק, מרחב, וממדים של המציאות שקודם לכן לא היו כלים בידינו לקלוט אותה. וזה רק עוזר לנו. זוהי נקודה חשובה ראשונה.

כפי שלאורך השנים, כל פעם שהמין האנושי פיתח מדיום והמדיום הזה יצר דילמות, כך גם המדיום הזה יוצר דילמות. אני יכול לומר במשפט אחד פשוט: הדילמות שאנחנו רואים היום שהכלי הזה מציב בפני המין האנושי, הן כאין וכאפס לעומת הדילמות שעומדות להיות בעתיד. ולעולם לא ייגמר השלב שבו לא יהיו דילמות. לעולם! אם רק נזכור את המשפט הזה, דיינו.

אני רוצה לספר לכם אלו דילמות הולכות להיות בעתיד, ואתם תראו שכל השיח שלנו סביב הדילמות היום, מרביתו לא רלבנטי, כי הולכות להיות דילמות מסוג אחר. למשל: ודאי כולכם מכירים את שיגעון האיפון שפרץ

בעולם. אני אספר לכם על שתי תוכנות חינוך שיצאו שבוע שעבר, ותראו איזה סוג של דילמות התוכנות האלה עומדות לייצר עבור כולנו, ואיזה סוג של שיח עומד להיות בעוד חמש שנים בכנסים מהסוג הזה.

תוכנה ראשונה נקראת Lie Detector (גלאי שקרים). פרופ' שלמה יחידי כאן לצידי לא הרגיש, אבל ברגע שהוא התחיל לדבר אני הפעלתי את זה ויש לי פה משהו מאוד מעניין. יש לי פה איזה גרף, אני לא יכול להראות לכם לצערי, גרף שמראה מספרים והוא אומר לי כמה אמת יש במה שהוא אמר. אני לא אגלה... וזו השאלה: האם כשהיו בידים של כל אחד מאיתנו טכנולוגיות כאלה - שהן חינוכיות, שהן פשוטות, רבות עוצמה, זה פשוט לא יאומן - איזה מן שיח יהיה בינינו?

אני כבר לא מדבר על שיח וירטואלי שאתה לא יודע מה אמת, מה לא אמת. אני כבר לא מדבר על זה שהיום כמעט כל דבר שאתה אומר, מדבר, הכול נרשם והכול מתועד ונשמר לעולמי עדי. ואם יש פה מרצים מהאוניברסיטה, שתדעו שהאוניברסיטה שומרת אי-מיילים לאורך חמישים שנה. זאת אומרת, אם מישהו פעם ירצה פה לדעת מה דיברתי עם שלמה רק בשבועיים האחרונים, בעוד חמישים שנה הוא יעלה את זה וינתח כראות עיניו וייתכן שהוא יגלה דברים עליו שאני לא יודע היום.

אגב שתדעו שלפני שבועיים גוגל קיבלה החלטה אוטונומית, החלטה שבכלל לא פורסמה בעולם, וחבל מאוד. הם החליטו שהם מחזיקים מידע על חיפוש שאתם עושים למשך שמונה-עשרה חודשים בלבד, ואחרי שמונה-עשרה חודשים הם מוחקים. פעם הם היו שומרים את זה שנים, עכשיו רק שנה וחצי. למה הם עשו את זה? אני יכול להגיד לכם שהם פוחדים פחד מוות ממה שאנחנו נדע על מה שהם יודעים עלינו. אז הם אומרים - בואו נקדים תרופה למכה.

אבל, ניתן לכם עוד תוכנה מאוד מעניינת. אני אוהב את התוכנות האלה, מת עליהן. דרך אגב, אתם יודעים כמה תוכנות יש ב"ארגז כלים" של אייפון? נכון להיום למעלה ממאה אלף. תוך שנתיים בלבד מעת שהחנות הוירטואלית של אפל נפתחה. וזה הולך וגדל בקצב אקספוננציאלי. זו בכלל קונספציה חדשה מאוד של מחשוב, אבל זה לא המקום לדון בה. אני רוצה לספר לכם על תוכנה אחרת, יש לה סיפור יפה מאחוריה. התוכנה הזו יצאה לשוק לפני שלושה ימים בלבד. מי שלא יודע, "ל"אפל" יש מדיניות שמי שעושה תוכנה, הם עושים לה review והם מחליטים אם לשים אותה בארגז הכלים של iTunes בשביל הקהל או לא. הכול עובר דרכם. הם האח הגדול כרגע. ויש הרבה מאוד תוכנות, דרך אגב, שהם לא מאשרים, מכל מיני סיבות.

לפני חצי שנה מישהו הגיש תוכנה, גם היא חינוך. התוכנה היא הגיש מאוד פשוטה: אתה יכול להדליק את המצלמה שבאייפון, להשאיר אותה ככה, ובזמן אמת, כל מה שאתה מצלם, משודר באינטרנט, חינוכי. לפני חצי שנה זה עבר אצלם בהליך והם לא אישרו את זה. זה שהמציא את התוכנה הוא לא קיבל את התשובה שלהם ושלח מכתב אישי למנכ"ל אפל - סטיב ג'ובס. לפני שלושה ימים המנכ"ל בעצמו אישר את התוכנה, בניגוד לדעה של כל המומחים שלו.

אני רוצה לספר לכם למה בהתחלה לא אישרו אותה ולמה הוא אישר אותה אישית לבסוף. הם לא אישרו כי הם הרגישו שזה פותח עולם - תיבת פנדורה בלתי-רגילה, שהיא: אתה תוכל לא רק לצלם כל דבר, אלא לצלם ולשדר לכל העולם כל מה שמתרחש סביבך. בזמן אמת, בחינם, ללא עלות בכלל. אתה פותח חשבון בחברה, אתה מתחיל לצלם וזה כל הזמן עושה streaming. כל מה שאתם רואים פה, כל הדברים האלה - כולם יוכלו לעשות streaming אחד לשני. אז לפני חצי שנה לא אישרו את זה, ולפני שלושה ימים סטיב ג'ובס אישר את זה, והוא אישר את זה בגלל הסיבה הפשוטה הבאה. הוא אומר: אי-אפשר לעצור את זה. נקודה. נרצה או לא נרצה. מישהו ימצא את דרך אחרת או ערוץ אחר, לעשות את זה.

ולמה אנשים מוכנים לעשות את זה? זו השאלה שכרגע נפתחה לדיון: מדוע בתחילת המאה העשרים ואחת, מרבית האנשים מוכנים לפתוח את העולם הסגור שלהם קבל עם ועדה. אגב, פייסבוק שלחו מכתב ובו ביקשו

מהמשתתפים לבחור איזה מידע הם מאשרים שיהיה פתוח לחלוטין. מסתבר שמרבית האנשים לא מוכנים שזה יהיה פרטי. וזה מעלה שאלה מאוד מעניינת: האם הגענו לשלב בהיסטוריה של המין האנושי שבו נגמר כבר הצורך שלנו בפרטיות?

לסיכום, בסופו של דבר, הקונספציה הזו של להיות אנונימי, לאסוף מידע פרטי ולשמור אותו כבבת עיניך מפני כל עין אחרת, זה בסך הכול משהו שהתרחש האחרונות במאה ה-20. לפני מאה שנה לא היה כזה דבר. לא היו זכויות למיניהן, לא הייתה אנונימיות. בסך הכול מאה שנה. זה לא אומר שזה המודל שהמין האנושי שואף אליו. אנחנו יודעים שהדברים האלה מתפתחים. ערכים מתפתחים. הבנת המציאות שלנו מתפתחת. עובדה, יש אנשים ששמים מסרטה בבית וכולם מסתכלים. יש דור שלא מצליח להבין את זה, אבל יש דור שאומר - וואו איזה יופי, גם אני רוצה.

מסתבר שהגענו לשלב שבו אנחנו מוכנים הרבה יותר להיחשף, ועכשיו נדמה לנו שיש בעיה אתית בסוגיה הזו. יכול להיות שבכלל אין בעיה אתית. דרך אגב, ביהדות המלה "ערך" לקוחה מיחסיות, בערך. הכול יחסי, ערכים בתקופות שונות משתנים. לפני מאה שנה, ניתוחי מתים נחשב לדבר איום ונורא. אני זוכר שכתלמיד ישיבה הוציאו אותנו להפגין נגד השתלת אברים — חס מלהזכיר באותם ימים. זה היה איום ונורא. זה היה אסור דאורייתא לדעת כל בר בי רב. היום זה מותר דאורייתא. דברים יכולים להשתנות, וצריך לזכור שמה שגורם לנו להשתנות זה כמובן האופי שלנו כיצורי אנוש: אנחנו מתפתחים, מבינים דברים אחרת, אנחנו פחות פחדים. ודבר שני זה כמובן הטכנולוגיות שלנו. אם היה לי זמן הייתי נותן לכם עוד סדרה גדולה של טכנולוגיות שיזעזעו את אמות הספים של מה זה אתיקה, אבל נראה לי שזה מספיק. תודה.



אין ספק שהאינטרנט מהווה כלי שדרכו ניתן להגיע לנוער עם מצוקות, נוער שלא ניתן היה לאתר אותו בכלים אחרים. אין ספק שהאלמוניות שבפנייה מורידה מחסומים והגנות, אשר בהקשר של טיפול או ייעוץ אחר אולי לא היו עבירים עבור המתבגר(ת), ולכן יש יתרון עצום לקשר דרך אינטרנט. מאידך גיסא, הכלי הזה מעורר בעיות אתיות ומקצועיות לא קטנות, אשר יש להתייחס אליהן.

השאלה החשובה ביותר קשורה לאפיון הפעילות המתקיימת באינטרנט: האם מדובר בפעילות מקצועית טיפולית-ייעוצית, או האם מדובר בתמיכה חד-פעמית על-ידי מתנדב (כמו במסגרת של ער"ן). כאן, חשובים המינוחים המתארים את הנעשה, שכן יש הבדל בין תמיכה נפשית של אדם שאיננו איש מקצוע, ובין מה שמוגדר כטיפול או ייעוץ, שיש להם הגדרות ברורות ביחסים בין מטפל ומטופל. במקרה זה ניוועץ בקודים האתיים ובחוקים הקיימים, למשל עבור עובדים סוציאליים ופסיכולוגים. אם מדובר במסגרת מאורגנת, לא במגע אנושי ארעי, יש אחריות מקצועית על הנעשה מצד אנשי המקצוע המארגנים, ושוב עולות הבעיות המקצועיות והאתיות ביתר שאת.

אם מדובר בתמיכה חד-פעמית, עם הפניה לאיש מקצוע בקהילה בשעת הצורך, יש כמובן אחריות על המארגנים להכשיר מתנדבים אשר יהיו מסוגלים להפעיל שיקול דעת, לתמוך מילולית, ובמקרה של סכנה צפויה לפונה לערב מיידית איש מקצוע. עם זאת, לא סביר ליצור מקצוע טיפולי חדש של "תמיכה נפשית", שלו יהיו כללים מקצועיים שונים. אין זה נחוץ, והשדה הטיפולי מלא במספיק מקצועות שיוכלו לעשות את המלאכה על-פי הכללים המקובלים. עצם הרעיון של קשר תמיכתי מתמשך באלמוניות גמורה של הצדדים נראה משקף היטב את בלבול המושגים הפוסט-מודרני שבו "הכול הולך", הגבולות והזהויות מטושטשות, והיחסים נזילים.

ברגע שמדובר בסיוע/ייעוץ/טיפול, עולות הסוגיות הבאות (נקרא למתערב מטפל לשם נוחיות):

זהות המטפל: בלתי-אפשרי שמטפל יסתיר את עצמו, את זהותו האישית והמקצועית, ואתה הכשרתו. האחריות הטיפולית קשורה לשקיפות. אך באינטרנט הפתח פתוח לפסיאודו-מטפלים, רמאים אשר מסתירים את זהותם ומניעים שונים ומשונים.

זהות המטופל: באותה מידה, ברגע שנוצר קשר טיפולי מתמשך אי-אפשר שהמטופל יסתיר את זהותו. כאן גם קיימת סכנה של התחזות, כשהמטופל הוא יצירה דמיונית של מישהו שמנסה ממניעים שונים לרמות את המטפל. הרי אלה מעשים יומיומיים בפורומים אינטרנטיים שונים, כאשר בודים זהויות ללא בוש.

בעיות מקצועיות: אין לנו מידע מספיק ביחס לאפקטיביות ולמחירים של טיפול נפשי באינטרנט (שקיים בשטח). לכן, כמו בכל גישה טיפולית חדשנית ניסיונית, חובת הזהירות חייבת להיות בסדר עדיפות גדול, והמהלכים חייבים להיות לחומרה. שאלת האבחנה הראשונית ביחס למצבו הנפשי האמיתי של הפונה קריטית, כי ייתכן מאוד שהאבחנה תהיה מוטעית כשהמטפל לא רואה ולא שומע את המטופל. מי שעוסק בתחום ממליץ על הערכה ראשונית במסגרת מפגש חי בין המטופל למטפל, על מנת לוודא שקשר אינטרנטי הוא מספיק, שאין סכנה אובדנית וכדומה. מה יקרה אם "נתמך" יתאבד, ויתברר שהיה בקשר מתמשך אינטרנטי עם תומך והסתיר את מצבו הנפשי האמיתי?

סודיות: זו סוגיה שניתנת כנראה לפיתרון טכני, אך יש לתת עליה את הדעת, כי האינטרנט די פרוץ ולכן יש חובה להבטיח סודיות למטופל.

ארגון הפסיכולוגים האמריקאים (APA) הוא הארגון המקצועי היחיד שפרסם מסמך הקובע אמות מידה בתחומים האלה, ונראה שהאתר של עם עומד רק חלקית בסטנדרטים האלה. בארץ אין סטנדרטים לעובדים הסוציאליים ולרופאים, רק לפסיכולוגים, שמציינים בקוד האתיקה המקצועית שלהם (2004, סעיף 8) כך:

ייעוץ באינטרנט ובאמצעי התקשורת

א. כשפסיכולוג נותן שירות פסיכולוגי באינטרנט או באמצעי התקשורת, עליו לזהות את עצמו על-

פי חוק הפסיכולוגים וחוק זכויות החולה.

ב. כשפסיכולוג נותן שירות פסיכולוגי באינטרנט או באמצעי התקשורת, עליו ליידע את הציבור במגבלות השירות הניתן בערוצים אלה.

ג. מתן שירות פסיכולוגי באינטרנט או באמצעי התקשורת מחייב כל פסיכולוג העוסק בכך לקיים את כל כללי האתיקה של הפסיכולוגים בישראל, לרבות קיום רמה מקצועית נאותה, שמירה על סודיות ושמירה על כבוד המקצוע.

ד. אם נוצרות נסיבות שבהן אי-אפשר לתת שירות תוך קיום נאות של כללי האתיקה המקצועית של הפסיכולוגים בישראל, יפסיק הפסיכולוג לתת את השירות הזה.

לאור כל אלה מומלץ על הקמת גוף חשיבה על בניית כללי אתיקה לשירות תמיכה באינטרנט, כפי שיש כללי אתיקה למוקדי ער'ן.

מקורות ביבליוגרפיים

קוד האתיקה המקצועית של הפסיכולוגים בישראל – 2004, [www.hebpsy.net/articles.asp?id=361](http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=361)

רביב ע' ואבוהב, א' (2007). "סוגיות אתיות בייעוץ ובטיפול באמצעי תקשורת". בתוך: שפיר, ג', אכמון, י' ו-וייל, ג' (עורכים). סוגיות אתיות במקצועות הייעוץ והטיפול הנפשי. ירושלים: מאגנס. עמ' 398-409.

שפיר ג. (2005). "פרספקטיבה אתית על פסיכולוגיה באינטרנט". פסיכואקטואליה אפריל 2005, עמ' 36-43,

[www.hebpsy.net/articles.asp?t=0&id=470](http://www.hebpsy.net/articles.asp?t=0&id=470)

Fisher C.B. and Fried A. L. (2003). Internet Mediated Psychological Services and the American Psychological Association Ethics Code. Washington: Educational Publishing Foundation.

הדברים אותם אני עומדת לומר היום בכנס זה יאמרו מנקודת מבטי כעובדת סוציאלית וכפקידת סעד ראשית לחוק הנוער במשרד הרווחה, מנקודת מבט של הגנה על בני נוער אשר נעזרים בשירותי טיפול ותמיכה נפשית באמצעות האינטרנט.

אני מבקשת לברך את היוזמים על הכנס החשוב אשר מטרתו הראשונה להאיר את עינינו לאחריות הגדולה המוטלת על החברה ועל כל מי שמציע טיפול באמצעות הרשת.

למדו אותי שייתכן ומה שאומר היום לא יהיה רלוונטי מחר, בעידן זה של השינויים הטכנולוגיים. האינטרנט הפך למרכיב חשוב בחיי הילדים, בני הנוער והמבוגרים. משולב בחיינו היומיומיים בעבודה ובשעות הפנאי. הנחיה ל-500 פקידי סעד ברחבי הארץ אני מעבירה בלחיצה אחת. הקמנו קהילת חוק נוער עבור פקידי הסעד, קהילה המהווה קבוצת שיח מקצועי, מאפשרת העברת ידע חדשני, מספקת מידע על מענים חדשניים, ומשתפת בהתנסויות מקצועיות.

יחד עם זאת אנו פוגשים מקרים קשים של פגיעה בילדים ע"י השימוש ברשת, הורים נמצאים על הגבול שבין לכבד את פרטיות הילדים לבין שמירה על ביטחון האישי. המתבגר היום חסר את התקשורת עם ההורה, לעיתים עד כדי ניכור, והפער הולך וגדל. יכולתם של המתבגרים בשימוש בטכנולוגיות החדשות לעומת הוריהם מרחיקה אותם זה מזה. הורים מתחילים להיות מודעים לסכנות הנמצאות ברשת והם חסרי אונים מול התופעה של גלישה עד להתמכרות.

דיברו כאן היום על טיפול ואני שואלת: מה זה טיפול ברשת? טיפול נפשי? טיפול רגשי? תמיכה? ייעוץ? למה אנחנו מתכוונים?

תפישה חדשה של טיפול ברשת הולכת ומתפתחת בעולם כולו, יש לה יתרונות רבים וטומנת בחובה אפשרויות חדשות.

שמעתי לאחרונה את דר' ירדן לוינסקי, פסיכיאטר המטפל בדרך זו, מונה מספר יתרונות ותכונות לטיפול ברשת: חוסך המתנה לטיפול; פותר בעיות מרחק; קובעים יום ושעה ומדברים מכל מקום ברחבי הארץ; אין פחד ורתיעה לצאת מהבית לבעלי החרדות והפוביות; אין בעיה למתקשים ביצירת קשר כי הקשר הוא לא ממש קשר; ולעיתים קל יותר לאנשים להתבטא בכתב מאשר בעל-פה. לדבריו, עם כל היתרונות, חייבת להיות שיחת היכרות מקדימה עם המטופל ישירות שלא באמצעות האינטרנט. ההמשך נעשה ברשת, כאשר המטפל והמטופל רואים האחד את השני.

כאשר אדם מבוגר בוחר בשיטת הטיפול הזו, הוא אחראי לסיכונים ולתוצאות הכרוכות, אך עולה השאלה לגבי קטינים, מי מגן על הקטינים. מי מתריע בפני הסכנות הקיימות של מטפלים מתחזים, פדופילים המציגים עצמם כמטפלים.

לפיכך אני מבקשת להתייחס לסוגיות ודילמות חוקיות ומקצועיות. הנושא שאנו דנים בו היום, בתחום המשפטי החוקי והמקצועי; הסכמת הקטין לטיפול ללא הסכמת ההורה והעברת מידע ע"י קטין עצמו.

חוק הכשרות המשפטית והאופוטרופוסות תשנ"ב 1962 בפרק ראשון סעיף 4 קובע פעולות של קטין "פעולה משפטית של קטין טעונה הסכמת נציגו, ההסכמה יכולה להינתן מראש או למפרע לפעולה מסוימת או לסוג מסוים של פעולות". מתן טיפול נפשי ע"י פסיכולוג, פסיכיאטר או עו"ס מחייב הסכמת ההורים, האפוטרופוס על הקטין או הוראת בית המשפט לנוער, אם קיימת התנגדות האחראי לטיפול. האם חתימתה של קטינה על הסכם לקבל טיפול קבוצתי בעלם היא חוקית? לא ניתן לטפל ללא ידיעתם ואישורם של ההורים. מי יהיה אחראי באם הנערה תפסיק את הטיפול ותימצא במשבר או במצוקה? וכיצד נוכל להגיע אליה למתן סיוע? קבלת מידע על

הרקע המשפחתי, מצבה האישי, ניתן ע"י הקטינה עצמה, ללא אפשרות לאמת את הפרטים הנמסרים. מי יערוב לכך שהפרטים שנמסרו אכן נכונים? איך ניתן לבצע הערכה נפשית ותפקודית על פי המידע שנמסר דרך האינטרנט ללא היכרות אישית?

שמירת סודיות וחיסיון: שמירה על סודיות ברשת היא בעייתית (פרופ' גבי שפיר, 2005), בעיקר הכוונה לטיפולים קבוצתיים ברשת. על המטפל להזהיר את המשתתפים על הסכנות הכרוכות בדליפת מידע (טריאסט, 2003). לדעתם של אנשי המקצוע על אף טריאסט עדיין ישנן בעיות בשמירה על הסודיות. כמו כן, לא ברור המעמד המשפטי של המידע הטיפולי אשר נמצא ביד המטפל ברשת. האם דומה מידע זה לכל חוות דעת הנמסרת לבית משפט?

חובת הדיווח לפקיד סעד או למשטרה: מה יקרה כאשר קטינה תספר שהיא נפגעה מינית ע"י ההורה או בן משפחה אחר, כיצד ניתן למלא אחר חובת הדיווח כאשר הפרטים המזהים של הקטין אינם קיימים ברשות המטפל? האם הקטין שמצטרף לקבוצה טיפולית יודע שקיימת חובת הדיווח על איש מקצוע?

סטנדרטים של מטפלים: מי הם אנשי הטיפול? מהי ההכשרה שעברו? ע"י מי ניתנת להם ההדרכה? מי בודק את הרישוי המקצועי? מי מפקח או מבקר את עבודתו של המטפל? שנתיים דנה ועדה בין משרדית במסגרת משרד הרווחה על כתיבת סטנדרטים המטפלים בילדים שנפגעו מינית, כל מטפל חייב להגיש ק"ח, ניסיון מקצועי וכו'. מי יבדוק את המטפלים ברשת? בנוסף לכך, עולה השאלה כיצד נעשית הבדיקה הקלינית ברשת, האבחון, ההתרשמות של המטפל כאשר לא ראה את המטופל, ההרגשות והתחושות הקיימות כאשר אנו מטפלים במתבגר, איך נדע שהמועמד לטיפול אינו מתחזה?

תביעות נזיקין, רשלנות מקצועית: מטופלים יכולים לתבוע את המטפל על הנזק שנגרם לו לדעתו כתוצאה מהטיפול. מחקרים הוכיחו קיום פער בין תפישת המטפל את עבודתו ברשת, לבין תפישת המטופל שפונה בשאלות קליניות ואישיות. האם המטפל ברשת יפנה את המטופל לאיש טיפול אחר בקהילה באם יתרשם שמצבו לא טוב והוא זקוק לטיפול מסוג אחר? האם המטפל ברשת מתעד את מהלך הטיפול? האם מידע זה ישמש כראייה לבית המשפט בהליך אזרחי? פלילי? איך יוכל המטפל להעיד בבית המשפט כאשר הוא לא ראה מעולם את המטופל? כיצד יוכל לזהות את המטופל?

סוגיה נוספת הקשורה גם לתביעת נזיקין היא הערכת תוצאות טיפול ברשת. אחת המטרות של הטיפול היא להביא לשינוי במצבו של המטופל כדי שיוכל להמשיך ולתפקד בעבודה בחברה ובמשפחה. כיצד יבחן המטפל ברשת את הצלחת הטיפול? האם המדדים להצלחת הטיפול שווים להצלחת הטיפול הניתן ברשת?

לסיכום, אנחנו נמצאים בתקופה של שינויים חברתיים ערכיים, חשיפה, שקיפות, שיתוף האחר בבעיות, פתיחות. אני סבורה שיש לקיים דיאלוג בין מקצועי מתמשך בין אנשי המשפט, המטפלים למיניהם והמומחים בתחום האינטרנט ולנסות ולהתמודד עם הסוגיות האתיות הקיימות ועם הבעיות אשר תתעוררנה נוכח ההתרחבות של הטיפול והחשיפה ברשת. תפקידה של חברה אחראית להעביר מסר ערכי ולהגן על הילדים החשופים לעוולות ולסכנות. אני ממליצה לקדם את כתיבת האמנה והחקיקה כפי שעשו מדינות אחרות בעולם. כל מטפל יצטרך לעמוד בסטנדרטים שייקבעו ולקבל סימון ומספר רישוי ע"י המדינה.

אני תקווה שיום עיון חשוב זה יטווה את החשיבה ואת הדרך לעשייה ממשית כדי להגן על האינטרסים של הקטינים ברשת.

**חברי וועדת ההיגוי לכנס ביסן 2009**

אהרן יורק (דר') – חבר וועדה מקצועית, עלם  
אליזבט גלאון – שפ"י, משרד החינוך  
גולן ג'ורנו – מנהל מקצועי Yelem  
גילת סוסנה – פיתוח והדרכה, מתנדבת בצ'ט Yelem  
גלית זיו/הילה מזרחי – מחלק הנוער, משטרת ישראל  
חנה בר יוסף (דר') - משרד הבריאות  
יפה וולמן – משרד הקליטה  
יצחק גילת (דר') - ער"ן  
מיכל מילשטיין – פקידת סעד מחוזית, משרד הרווחה  
נאוה גלעד- איגוד האינטרנט הישראלי  
נעמי שטרנפלד/נוגה שילוח – מנהלת מקצועית סה"ר  
סבטה שנקר – ניהול מידע וידע, עלם  
עינב בן-חור – מנהלת מקצועית צ'ט Yelem  
פאינה שגיא - רכזת תחום תמיכה נפשית ברוסית, Yelem  
ריקי חן – מנהלת מקצועית פורום Yelem  
שלי נתן – מנהלת מחלקת ההדרכה וניהול ידע, עלם  
ציון גבאי - מנכ"ל עלם  
שלמה רומי (פרופ') – י"ר הוועדה

עלם - עמותה לנוער במצבי סיכון ומצוקה

כתובת: רח' – הירקון 35 (בית נוימן),

בני ברק 51204. ת.ד. 53373

טל': 03-7686666

פקס: 03-6470319

אתר: [www.elem.org.il](http://www.elem.org.il)

דוא"ל: [elem@elem.org.il](mailto:elem@elem.org.il)