



כמה טוב שבאתם הביתה!

בימים אלה חוזרים רבים מתושבי העיר לבתיהם,
לאחר תקופה ארוכה של שרות מילואים.

ימים אלה מאופיינים בשמחה והתרגשות, אך המעבר החד מהמסגרת הצבאית ומצב הלחימה, לעיתים לאחר חוויות קשות בשדה הקרב, אל השגרה, חיי הבית והעבודה מזמן גם אתגרים רבים - הן לשבים לביתם והן למשפחותיהם. השירות הפסיכולוגי של קריית ביאליק מבקש לסייע וללוות אתכם גם בתקופה זו.

ביום ה' 18.1 נקיים מפגש מקוון לחיילי וחיילות מילואים ולבנות/בני זוגם בנושא אתגרי החזרה לשגרה לאחר תקופת המילואים. איך מתרגלים מחדש? איך עוזרים לסביבה להבין מה עבר עלינו? איך עושים את המעבר מחיילים להורים, בני זוג ועובדים? המפגש אינו כרוך בתשלום אך נדרש רישום מוקדם [כאן](#).

בנוסף, אנו מציעים סדנת "שבים הביתה" - סדרה של 3 מפגשים לקבוצה קטנה של חיילי/ות מילואים לעבודה מעמיקה יותר על ההתמודדות עם החזרה לשגרה, למשפחה ולעבודה, ולעיבוד אירועי הלחימה. המפגשים יתקיימו בשעות אחה"צ בשירות הפסיכולוגי במהלך חודש פברואר. מידע מדויק יותר על מועדי המפגשים יפורסם בהמשך. הסדנה אינה כרוכה בתשלום אך נדרש רישום מוקדם [כאן](#).

המפגש המקוון וסדנת "שבים הביתה" יונחו על ידי פסיכולוגים מצוות השירות הפסיכולוגי של קריית ביאליק.

לחיילי/ות מילואים החווים תסמיני מצוקה וחרדה אקוטיים סביב אירועי הלחימה יוצע מענה פרטני. יש להשאיר פרטים [בטופס זה](#) ונחזור אליכם.

בתקווה לימים רגועים ובטוחים,
צוות השירות הפסיכולוגי-חינוכי קריית ביאליק