

**ה-7 באוקטובר, שנה אחרי:  
חוסן והתמודדות בקרב יהודים בגרמניה לנוכח  
עליה באנטישמיות וטראומה קולקטיבית**

**דו"ח מקדמי – תקציר מנהלים**



**מאור שני, יאנה גרבר ומארי הרב**

המחלקה לפסיכולוגיה התפתחותית, המכון לפסיכולוגיה  
אוניברסיטת אוסנברוק

7 באוקטובר 2024

## תקציר מנהלים

מתקפת החמאס על ישראל ב-7 באוקטובר 2023 היוותה נקודת מפנה משמעותית עבור קהילות יהודיות ברחבי העולם, כולל בגרמניה. מחקר זה בחן את החוויות, התפיסות ואסטרטגיות ההתמודדות של יהודים בגרמניה בעקבות אירועים אלה. מטרת המחקר הייתה לספק הבנה ראשונית אך מעמיקה של האופן בו יהודים בגרמניה, עם או ללא רקע של הגירה מישראל, התמודדו עם המורכבות הרגשית של הטראומה הקולקטיבית והאנטישמיות הגוברת.

המטרות העיקריות של המחקר היו: (1) לבחון את ההשפעות המיידיות והמתמשכות של אירועי 7 באוקטובר על יהודים בגרמניה; (2) לחקור שינויים בחוויות של אנטישמיות ובתפיסות של תגובות החברה; (3) לזהות אסטרטגיות התמודדות ומנגנוני חוסן שהופעלו על ידי יהודים; (4) לבחון את ההשפעה של אירועים אלה על הזהות היהודית והמעורבות הקהילתית; (5) ולהעריך חששות ותקוות לגבי עתיד החיים היהודיים בגרמניה.

ערכנו ראיונות עומק מובנים למחצה עם 18 יהודים חיים בגרמניה, כולל בעלי רקע ישראלי ולא ישראלי. גיל המשתתפים נע בין 23 ל-68 שנים, והם ייצגו מגוון רקעים סוציו-אקונומיים ורמות שונות של שמירת מצוות ושייכות לקהילה היהודית. הראיונות התקיימו בגרמנית, אנגלית או עברית, בהתאם להעדפת המשתתפים.

הגישה האנליטית עשתה שימוש בניתוח רשתות איכותני, תוך שימוש במדדי מרכז למיקומי תמות וקודים ברשת, כגון דרגה משוקללת ואשכולות. שיטה חדשנית זו אפשרה לנו לזהות הן נושאים בולטים והן חוויות ייחודיות, ולספק תמונה מקיפה של מבנה הנתונים האיכותניים שנאספו והקשרים ביניהם.

### ממצאים עיקריים:

**פגיעה רגשית וטראומה:** מתקפת ה-7 באוקטובר גרמה להפרעה משמעותית בחייהם של רבים מהמרואיינים. המשתתפים דיווחו על רגשות עזים ומתמשכים, כולל הלם, פחד, כעס ועצב. חלק חוו תסמינים המזכירים תסמונת פוסט-טראומטית, כגון מחשבות חודרניות, סיוטים וערנות יתר. המצוקה הרגשית הזו הוחרפה לעתים קרובות על ידי צריכה אובססיבית של חדשות וקשרים אישיים לישראל.

**שינויים במערכות יחסים חברתיות:** התגלתה מגמה מדאיגה של נסיגה חברתית, כאשר משתתפים רבים מתרחקים ממכרים לא-יהודים בשל תחושה של חוסר תמיכה או הבנה. סחיפה זו של קשרים חברתיים, במיוחד עבור אלה מרקע ישראלי, משקפת אתגרים מתמשכים בשילוב זהויות יהודיות וגרמניות. אובדן רשתות התמיכה הללו עלול להגביר את הפגיעות להשפעות הפסיכולוגיות של אנטישמיות וטראומה קולקטיבית.

עם זאת, משתתפים רבים דיווחו על חיזוק זהותם היהודית בתגובה למתקפה ולעלייה באנטישמיות שבאה בעקבותיה, בהתאם למודל הדחייה-הזדהות (Rejection-Identification Model). בהתאם לכך, הבחנו בעלייה ניכרת במעורבות קהילתית ובאקטיביזם בקרב המרואיינים לאחר ה-7 באוקטובר. משתתפים רבים דיווחו על חיזוק הקשרים בתוך הקהילות היהודיות והישראליות, לעתים קרובות כתגובה לתחושת חוסר ההבנה מצד החברה הגרמנית הרחבה. המעורבות הקהילתית המוגברת באה לידי ביטוי בצורות שונות, כולל השתתפות רבה יותר באירועי תרבות יהודיים, קיום מצוות דתיות, וחיזוק רשתות תמיכה קהילתיות.

במקביל, הבחנו אצל חלק מהמשתתפים במעורבות משמעותית בפעילות פוליטית וחברתית ואקטיביזם: משתתפים רבים לקחו חלק בהפגנות ציבוריות, קמפיינים ברשתות החברתיות, ויוזמות חינוכיות למאבק באנטישמיות ולהעלאת המודעות לנושאים יהודיים. גל זה של הזדהות, מעורבות קהילתית ואקטיביזם נראה כמשרת שתי מטרות: כמנגנון התמודדות מול טראומה קולקטיבית וכאמצעי לאישור הזהות היהודית בסביבה שהופכת מאתגרת יותר ויותר.

**תחושה מתמדת של חוסר ביטחון וערנות:** המשתתפים דיווחו על תחושה מוגברת של חוסר ביטחון חהירות מוגברת בביטוי זהותם היהודית בציבור. רבים חשו לא בטוחים, במיוחד באזורים עם אוכלוסייה מוסלמית או ערבית גדולה, מה שהוביל לשינויים התנהגותיים כמו הסתרת סממנים של זהות יהודית או הימנעות מדיבור בעברית בציבור. אווירת הפחד הזו מעלה חששות לגבי יכולת הקיום לטווח הארוך של החיים היהודיים בגרמניה והשפעתה על הדורות הבאים.

## המלצות

על-פי הממצאים ניתן להציע מספר המלצות מרכזיות להתמודדות עם האתגרים שבפניהם ניצבת הקהילה היהודית בגרמניה. אנו מציעים ליישם ולעבות שירותי תמיכה ממוקדים בבריאות הנפש כדי לטפל בטרומה ובחרדה, תוך פיתוח מקביל של תוכניות המחזקות הן את רשתות התמיכה הפנים-קהילתיות והן את הקשרים עם החברה הגרמנית הרחבה. לשיפור הביטחון, אנו ממליצים לחזק את ההגנות המשפטיות נגד אנטישמיות ולשפר את החינוך בנושא ההיסטוריה היהודית וסוגיות עכשוויות. תמיכה בביטוי חופשי ובטוח של הזהות היהודית במרחבים ציבוריים וטיפול הבנה בין-דתית באמצעות אירועים קהילתיים עשויים לקדם לכידות חברתית. לבסוף, אנו מציעים לפתח אסטרטגיות ארוכות טווח לטיפול בשילוב הזהויות היהודית והגרמנית, במטרה ליצור חברה מכילה יותר. אמצעים אלה עשויים יחדיו לשפר את המשך קיום ושגשוג החיים היהודיים בגרמניה, תוך טיפוח הבנה ולכידות חברתית בין קבוצות שונות בחברה הגרמנית באופן כללי.

בעוד שמחקרנו התמקד בהקשר הגרמני, סביר להניח כי חלק מהממצאים וההמלצות רלוונטי גם לקהילות יהודיות במדינות אחרות הניצבות בפני אתגרים דומים, מה שמדגיש את הפוטנציאל לשיתוף פעולה בינלאומי בהתמודדות עם סוגיות מורכבות אלה.

ה-7 באוקטובר, שנה אחרי: חוסן והתמודדות בקרב יהודים בגרמניה  
לנוכח עליה באנטישמיות וטראומה קולקטיבית

דו"ח מקדמי – תקציר מנהלים

מאת: מאור שני, יאנה גרבר ומארי הרב

7 באוקטובר 2024

© מקור תמונה בעמוד השער: Sean Gallup/ Getty Images

פרטי התקשרות:

ד"ר מאור שני

המחלקה לפסיכולוגיה התפתחותית

המכון לפסיכולוגיה

אוניברסיטת אוסנברוק

טלפון: +49 541 969-7743

כתובת מייל: [maor.shani@uos.de](mailto:maor.shani@uos.de)

כתובת:

Raum 75/248

Entwicklungspsychologie

Lise-Meitner-Str. 3

49076 Osnabrück