

בנוגע לרגש

עיתון עמותת נט"ל ■ גיליון מס' 5 ■ אייר תשס"ג, מאי 2003

למצוא פתרון יצירתי, לנקוט עמדה, לעזור לאחר, לקחת

אחריות, לעשות מה שאוהבים, לצאת לטבע, להיות פעיל, לא לאבד תקווה, להשתמש בהגנות, לשמור על שיגרה, לאהוב, לתת לאחרים לעזור לך, לשמור על גבולות, לבחור את מה שמתאים לך, לזרום עם הדברים, לשמור על פרופורציות, לחשוב מחשבות חיוביות, לשאוב מידע מהסביבה, ללמוד דברים חדשים, אמהות, גמישות, אופטימיות, תושייה, להתארגן מחדש, להיות מעשי, תשומת לב, לקבל תמיכה משפחתית, לצאת לחופש, לא לאבד אמונה, ליצור קשר, לעודד, אין ברירה, לקחת אחריות, לדעת לקבל אהבה, להתחבק, להיות עם הילדים, יהיה בסדר, לקחת מרחק, לנשום עמוק, למצוא פתרון יצירתי, לנקוט עמדה, לעזור לאחר, לקחת אחריות, לעשות מה שאוהבים, לצאת לטבע, להיות פעיל, לא לאבד תקווה, להשתמש בהגנות, לשמור על שיגרה, לאהוב, לתת לאחרים לעזור לך, לשמור על גבולות, לבחור את מה שמתאים לך, לזרום עם הדברים, לשמור על פרופורציות, לחשוב מחשבות חיוביות, לשאוב מידע מהסביבה, ללמוד דברים חדשים, אמהות,

עומדים במבחן הזמן

אנחנו מצויים בעיצומה של השנה השלישית לאינתיפאדה. לצערנו הרב נוספו לנו ימי זיכרון לזכרם של רבים, שאינם אֶתנו עוד. חיינו השתנו. זה עתה עברנו תקופה של מתח ואי־ודאות לגבי ממשותו של האיום העיראקי.

אי אפשר ואיננו רוצים להתרגל לחיים בהם איום רודף איום, אסון רודף אסון. פיגועים אינספור ומלחמה קשה וכואבת מטביעים את חותמם בנו ובכל הסובבים אותנו.

אנו חיים במציאות שתוצאותיה והשפעותיה עדיין נעלמות מאֶתנו. שאלות קשות ומטרידות מלוות אותנו: כיצד נִיראה, כיחידים או כחברה, בעתיד? כיצד יגדלו ילדינו ויהיו לאזרחים במדינה שבה הפחד, חוסר הוודאות, אי האמון והיעדר הביטחון האישי תופסים את מקומם של היופי, תום הלב והרוגע הנפשי ומעכירים אותם. כיצד יגדלו בנינו ובנותינו המשרתים בצבא, הנחשפים לאירועים קשים, להיות לבוגרים שלמים ובריאים בנפשם? גיליון זה של "בנוגע לרגש" עוסק בהשפעה שיש לחיים בצל האירועים הקשים על החברה בארץ. הוא עוקב אחריהם מהיבטים שונים, כמו מחקר שנעשה על התגובות למצבי לחץ או מאמר הנוגע לזעם והשלכותיו ההרסניות על היחיד ועל החברה. הוא דן בהשפעותיה ההרסניות של המלחמה ובאופן שהן באות לידי ביטוי בהצגת התיאטרון "גילוי אליהו". כמו כן הוא משתף אותנו בחוויותיהם של אנשי הצוות הקהילתי בנט"ל, אשר פוגשים בעבודתם היומיומית אנשי טיפול וצוותי הצלה ברחבי הארץ.

אנחנו בנט"ל באים לחזק ויוצאים פעמים רבות מחוזקים. ה"ביחד" ימשיך ויחזק אותנו.

גמישות, אופטימיות, תושייה, להתארגן מחדש, להיות יעיל, להיות מעשי, תשומת לב, לקבל תמיכה משפחתית, לצאת לחופש, לא לאבד אמונה, ליצור קשר, לעודד, אין ברירה, לקחת אחריות, לדעת לקבל אהבה, להתחבק, להיות עם הילדים, יהיה בסדר, לקחת מרחק, לנשום עמוק, למצוא פתרון יצירתי, לנקוט עמדה, לעזור לאחר, לקחת אחריות, לעשות מה שאוהבים, לצאת לטבע, להיות פעיל, לא לאבד תקווה, להשתמש בהגנות, לשמור על שיגרה, לאהוב, לתת לאחרים לעזור לך, לשמור על גבולות, לבחור את מה שמתאים לך, לזרום עם הדברים, לשמור על פרופורציות, לחשוב מחשבות חיוביות, לשאוב מידע מהסביבה, ללמוד דברים חדשים, אמהות, גמישות, אופטימיות, תושייה, להתארגן מחדש, להיות יעיל, להיות מעשי, תשומת לב, לקבל תמיכה משפחתית, לצאת לחופש, לא לאבד אמונה, ליצור קשר, לעודד, אין ברירה, לקחת אחריות, לדעת לקבל

החברה הישראלית

למעלה מחצי מיליון ישראלים סובלים מתגובה פוסט-טראומטית הכרוכה בסבל נפשי ובליקוי תפקודי לא מבוטל

הוא המסר הטמון בהן, מסר של ייאוש קיצוני ועמו קידוש אידיאולוגי-דתי של ההתאבדות כאמצעי הרג. ילדים קטנים הגדלים באווירה רוויית שנאה אלינו שואפים להיות שאהידים, ואימהות המהללות את בניהן שהתאבדו, ממחישים את עומק השבר, השנאה וטירוף המערכות שאליהם נקלעו שני העמים. נראה שגם לחברה למודת מלחמות וטרור כמו החברה שלנו יש באיום הנוכחי פוטנציאל ממאיר במיוחד. מספרם העצום של האירועים ושל הנחשפים אליהם; תחושות החרדה וחוסר האונים לנוכח הטרור; הפגיעה במרקם החיים החברתיים; החשש לצאת למקומות ציבוריים הומי אדם; המעגלים המתרחבים של הנפגעים ושל משפחות השכול, כאשר אירוע רודף אירוע, והשרשרת הבלתי נגמרת של שמות הנרצחים ופניהם מיטשטשת לנגד עינינו. מוכי גוון אנו מבקשים להתאבל על כל אחד מהם ואיננו יכולים. היגון הופך טכני, כמעט בלתי נגיש רגשית. הצורך להתכנס בדלת אמותיך ולשרוד נפשית הנו כנראה, כורח קיומי חזק יותר.

במאי 2002, בחלוף כ-20 חודשי אינתיפאדה, בדקנו (יחד עם עמיתי – ד"ר מרק גלקופף ופרופ' זהבה סולומון) את ההשפעות הנפשיות של המצב המתואר על החברה הישראלית ואת אופני ההתמודדות שלה. המחקר התבצע על מדגם מייצג בן 512 אזרחים (מגיל 18 ומעלה). מצאנו כי ישראלים לא מעטים (16%) נחשפו בפועל לאירוע טרור. תחושת הביטחון האישי נפגעה אצל רבים (60%), ויותר (68%) חשו שחיי היקרים להם בסכנה. כצפוי, חלק לא מבוטל מהנשאלים דיווחו על קשת הסימפטומים הקשורים למצבי דחק וטראומה. כ-27% דיווחו על תסמינים דיסוציאטיביים (ניתוקים בתחושת הזהות). כ-37% הוטרדו ממחשבות, ממראות ומסיוטים סביב האירועים הקשים. כ-55% דיווחו על מאמצים להימנע מכל מה שמזכיר להם את הטראומה – ממחשבות ומרגשות, ממקומות ומפעילויות. כ-50% סבלו מתסמינים של עוררות יתר כמו קשיי שינה, מתח ועצבנות, קשיי ריכוז ועוד. בנוסף לכך דיווחו רבים מהנשאלים (58%) על עצב ודכדוך.

לכאורה אין בממצאים אלה כדי להפתיע שהרי הם מבטאים תגובות פסיכולוגיות צפויות אצל חברה החשופה לאיום קיומי

הירוק. התקפות הטרור קיפדו את חייהם של מאות אזרחים ופצעו אלפים. לעיתים פגעו במשפחות שלמות וריסקו אותן ללא רחם. בהשתמשם במחבלים מתאבדים הגיעו הפלסטינים למחוזות הטרור האכזריים ביותר. פוטנציאל הקטל הטמון בפצצות אנושיות אלה הוא עצום. לא פחות מחריד ומצמרר

פרופ' אבי בליין

זו השנה השלישית, מאז החלה אינתיפאדת אל-אקצה בספטמבר 2000, שהחברה הישראלית חשופה למתקפת טרור קשה. בתקופה זו התרחשו אלפי אירועי טרור בישראל ובשטחים, מאות מהם בתחומי הקו

סיפור אישי מהקו הפתוח

ד. בן 30, אקדמאי, עובד כמהנדס בחברת תקשורת, מתאר את אשר עבר עליו מרגע המפגש עם זוועות הפיגוע במסעדת "סבאר" בירושלים בתשעה באוגוסט 2001. "הייתי במרחק של כמה רחובות מהמסעדה, ערכתי סידורים הקשורים בעבודתי, ופתאום נשמע פיצוץ גדול מכיוון הצומת. לאחריו במשך שניות ספורות הייתה מין דממה של יום כיפור. הבנתי שכנראה היה פיגוע ורצתי למקום, כדי לראות איך אני יכול לעזור. בצבא שרתתי ביחידה קרבית והייתי מורגל במראות קשים, אך במראות מחרידים כאלה, המלווים ברעש חזק, בבלבול ובריחות חריפים, לא נתקלתי. זה מעבר למה שבן אדם יכול לדמיין בחלומות הגרועים ביותר. אני, שתמיד תפקדתי מאה אחוז בשדה הקרב, נתקפתי הלם לכמה שניות. אחר כך פעלתי באופן אוטומטי לסייע פה ושם, אך לא היה ממש מה לעשות.

"חזרתי הביתה המום, מבולבל וחוסר מנוחה. חיפשתי רק עם מי לדבר, מישהו שאֶתו אוכל לחלוק את החוויה - הרי דברים כאלה אי אפשר לספר לכל אחד. לא ידעתי מה לעשות: קמתי, ישבתי, הלכתי, חזרתי, פתחתי את הטלויזיה ואז ראיתי נציגה של נט"ל שדיברה בקול שלו ורגוע. מיד התקשרתי, סתם כדי לגשש אולי משם תבוא הישועה. מתנדבת ענתה לי בקול נעים, עזרה לי להירגע ולהתארגן קצת מחדש והסבירה לי את מצבי ואת אפשרויות הפעולה. אי אפשר להסביר כמה זה היה חשוב: כאילו הקרקע נשמטת מבין הרגליים ומישהו עוזר לך לעמוד שוב. הימים הראשונים אחרי האירוע היו זוועתיים: לא ישנתי בלילות, לא יכולתי לאכול, בכל מקום שאליו הלכתי עלו שוב ושוב התמונות, הקולות והריחות. אתה מנסה לברוח והדברים רודפים אותך. בשום מקום אתה לא מוצא שלוה. האחיזה היחידה שהייתה לי בימים אלו הייתה המתנדבת מנט"ל שהמשיכה ללוות אותי, לדאוג לי ולחבר אותי עם גורמים טיפוליים. המשבר הזה נמשך כארבעה חודשים, כשאני נאבק כל הזמן בתחושה הנוראית שאני הולך ומשתגע ואין לכל זה סוף. המתנדבת מנט"ל הייתה מעין אי של שפיות בתוך כל הכאוס הזה. היא דאגה כל הזמן "לקרקע" אותי, להסביר לי מה קורה לי, מהו אותו תהליך קשה שאני עובר, ובעיקר לגרום לי להבין שאני לא לבד במאבק הזה, שיש מישהו בעולם שיודע, שדואג ושמבין.

"איני יכול לומר שהאירוע נמחק ושחיי חזרו בדיוק לאותה נקודה שבה הייתי לפני המשבר. החיים משתנים בכל מובן, אך חזרתי לתפקד, לעבוד, לחיות חיי חברה וליהנות והיום, למרות כל הקושי, שאיני מאחל אותו לאיש, אני יכול להגיד שבמובן מסוים יצאתי מחוזק ושכלל יום חדש בחיי יש משמעות גדולה הרבה יותר".

בַּצֵּבַת הַטְרוֹר



צילום באדיבות: אלכס ליבק

”עטופים ביוגון”, ירושלים 2002

עלולה לגבות מחיר נפשי לא מבוטל. על מנת לשרוד מבחינה פסיכולוגית את הטרור, האימה והשכול, אנו נדרשים לבדוד את עצמנו באופן רגשי מהמתרחש, תוך קהות חושים. הבידוד מהרגשות הכואבים והבלתי נסבלים מאפשר לנו לתפקד ולשרוד, אך ההתנהלות שלנו הופכת מכנית ורובוטית. אנו מאבדים את היכולת שלנו להיות אמפתיים, להיות קשובים לסבלו של האחר. בעת קשה זו, אם לא נוכל להיות קשובים לרחשי לבו ולמצוקותיו של האחר שבינינו, אנה אנו באים? אם לא נוכל להתייחס לסבלן של משפחות השכול שבתוכנו ולנחם אותן, אם נאטום את ליבנו בפני אלה הטובעים לאָטם בקשיי הקיום, אם לא נכיר כי יש אחרים ושונים בתוכנו הזקוקים ליחס אנושי ולעזרה, אזי שום מנגנוני התמודדות לא יעמדו לנו. לבסוף, מן הדין שלא נשכח גם כי באופן דומה נאטם לבנו לשוועתם של החפים מפשע בצד השני, ואם לא נשכיל לפתוח את אוזנינו ואת לבנו אליהם ואל מצוקותיהם, איך נוכל לקוות לגשר של הבנה ותקווה עבור כולנו?

פרופ' אבי בלייך - מנהל בי"ח לב השרון; יו"ר ועדת היגוי מקצועית, נט"ל

מה באשר לאופני ההתמודדות שלנו עם המצב? מתברר כי אנחנו מרבים לבדוק כל העת את מצבם של יקירינו. אנו נעזרים רבות בחברים ובקרובים, בין אם כדי לשתפם בתחושותינו ובין אם לצורך עצה מעשית. למרות שחלק מהנשאלים נמנעים מהחשיפה לטלוויזיה או לרדיו, שיעור כפול מהם דווקא מחפש חשיפה זו באופן אקטיבי. למעלה ממחציתנו שואב כוח מאמונתו באלוהים. אחרים מתמודדים על ידי הומור, על ידי הסחת הדעת ועל ידי הכחשה. מיעוטם של הנשאלים נזקקים לתרופות הרגעה, לסיגריות או לאלכוהול. ולבסוף, שיעור לא מבוטל מקרב הנשאלים (67%) מנסים פשוט "להשלים עם המצב ולהסתדר אָתו". יהיו דפוסי ההתמודדות אשר יהיו, הם תורמים כנראה ליכולת ההסתגלות של החברה הישראלית למצב האנומלי שבו אנו מצויים וליכולת ההתמודדות עִמו. הפתיע אותנו גם הממצא שלמרות המצב מרבית הישראלים (82%) הביעו אופטימיות לגבי עתידם ורובם גם העריכו כי יתפקדו היטב בעת מבחן. יש שיפרשו הצהרות אלה כדיסוננס קוגניטיבי, כלומר שאיננו מניחים לעובדות לשנות לנו את העמדות. אך גם התמודדות יעילה לכאורה

מתמשך. הפתעה מסוימת ציפתה לנו כאשר בדקנו את שיעור הנבדקים שאצלם צירוף התסמינים הנו בעל משמעות קלינית של הפרעת דחק פוסט-טראומטית – PTSD (post-traumatic stress disorder) ומצאנו שיעור של 9.4%. מדוע הפתעה? כי הערכנו שבמצב הנתון יהיו יותר נפגעים עם הפרעה פוסט-טראומטית. גם כך יש לזכור כי משמעות הממצא אצלנו היא שלמעלה מחצי מיליון ישראלים סובלים מ-PTSD, הפרעה הכרוכה בסבל נפשי ובליקוי תפקודי לא מבוטל. ממצא מפתיע נוסף הראה שאין בהכרח קשר בין חשיפה ישירה לאירוע הטרור לבין הסיכון לחלות ב-PTSD. כנראה שבישראל החשיפה החוזרת ונשנית לאירועים הטראומטיים ותחושת האיום האישי המלווה את רובנו הנם כה אינטנסיביים עד כי כולנו נמצאים בסיכון להשפעות הנפשיות של הטרור, בין אם היינו מעורבים בו ישירות ובין אם לאו. ממצא מטריד נוסף הנו חלקן הגדול מאוד של הנשים בקרב הסובלים מההפרעה הפוסט-טראומטית. יתכן שלכך תורמת התחושה המאיימת והמתמשכת של הסכנה ליקיריהן והדאגה היום יומית להם, אשר מאפיינות את המציאות הקשה בישראל.

ההלם והזעם

יהודה מלצר

להבין, לאבחן, ולטפל בנפגעים מתוך הספקטרום העצום שבתווך שבין מה שקראו לו "טראומות פיזיות" ו"טראומות מוסריות". מלחמת העולם הראשונה, "המלחמה הגדולה", היא נקודת המפנה הגדולה. אופיין של המלחמות השתנה; הטכנולוגיה (פתאום יש מטוסים!) השתנתה; הרפואה הצבאית השתנתה; ומאחורי אלה נגררו גם השינויים באופנה ובשיטות של העוסקים בפסיכולוגיה ובפסיכיאטריה, ובתפיסתם את תפקידם. מה מעמדם הצבאי? מה חובתם האזרחית המקצועית? מה הקשר בין אלה? ובין לבין החייל-האזרח במדינות הדמוקרטיות הלוחמות? ההתבוננות שלנו לאחר מנקודת המבט של היום מלמדת על התקדמויות רבות, ובצינך לא מעט מבוכה.

במקביל לניסיונות לרפא את ההלם של אובדן התבונה והזיכרון הפרטי, מתנהל התהליך – המאבק – לשימור ולתייעוד ותיאור של הזיכרון הקיבוצי. כל זה כרוך בכאבים. לצד התיאור בא תיאור אחר, תיאור מיוחדש. כמעט תשעים שנה לאחר הקרבות הנוראים בתעלות-הטבח האומללות של מלחמת העולם הראשונה, אפשר למצוא היום

ב"מוזיאון המלחמה האימפריאלי" בלונדון שירים כה שונים, האחד ליד רעהו, משנת 1915. משורר אחד (מה משורר – נער, לפני מותו) כותב על "מיליוני מתים חסרי-פָּה", וחברו כותב: "אם אמות, חֶשְׁבו עלי רק זאת: שיש פינה אחת בשדות זרים אשר תמיד היא אנגליה". כואב, אבל לא פחות.

אלא שאי-אפשר להרחיק עדות עד בלי סוף. אז נאמר כך: כבר כמעט מאה שנה מעמיסים היהודים בארץ ישראל והפלטסטינים בפלטסטינה טראומות קשות אלה על אלה. אילו רק יכולנו למדוד, כמו את מפלס הכנרת, את מפלס הזעם שלנו ושלם, לאחר כל המכות וכל ההדחקות, היינו בלי ספק מוצאים: עוד לא היתה תקופה כל-כך קשה במחוזותינו. ולאחר יותר מחמישים שנה של מלחמות, הזעם הזה עולה היום על גדותיו. והוא מביא עימו מעגלים מעגלים של כאב חדש. נט"ל הוא ארגון של עזרה אשר היום, יותר מתמיד משמש כתובת ייחודית לכאבים האלה. נט"ל איננה מערכת צבאית, או ממשלתית. העמותה מורכבת מאנשי מקצוע וממתנדבים, וכל כולה הקשבה, הושטת-יד. הנסיון, המאמץ, הוא לטפל בתוצאותיו הקשות של הזעם, לא לשפוט את מקורותיו.

ניסיונות ריפוי ההלם של אובדן התבונה והזיכרון הפרטי, מקבילים למאבק לשימור הזיכרון הקיבוצי. כל זה כרוך בכאבים

מלחמת פרוסיה-צרפת (1870-71) מחקר שערכו על 386 אזרחים שסבלו – איך נקרא לזה, למה שהם סבלו ממנו? הם כנראה סבלו ממה שהפסיכיאטרים היום יקטלגו כ-PTSD ("הפרעת-דחק-פוסט-טראומטית"), או פשוט



גרניקה, פיקאסו (1937)

טראומה, או משהו שמקביל למה שסבלו החיילים ליד האזרחים הללו, וקיבל אז את השם "הלם-הפגזה", או אחר-כך אצלנו "הלם קרב". והתיאורים כאילו נכתבו היום, רק השפה קצת שונה, יותר פשוטה, מגששת מבחינה מדעית, נעה בין פגעי הגוף ופגעי הנפש, ודי נוגעת ללב. מתרחקת מן הפוליטיקה ומן השיפוט המוסרי. כמו הפגועים עצמם, גם השפה "המדעית" החדשה מתחננת שם, כביכול, לעזרה. וכך, אשה ממשפחה כפרית מזועזעת מקרב שהתרחש כמטחוני נגיעה מן הבית שלה. היא חווה אובדן רציני מאוד של זכרון. היא מתקשה לענות לשאלות פשוטות – מה שמך, כמה ילדים יש לך. היא מאושפזת, ודווקא מבריאה. וכך, איכר עשיר בן ארבעים, במין קדחת של פטריוטיות, ב-1871, הרג שלושה אנשים. כתוצאה מכך סבל מהזיות של גדולה, חזיונות-שווא, ופחדים של רדיפה. ב-1874 הוא לא זכר דבר מן הרציחות שביצע שלוש שנים קודם לכן. יש מאבדים את הזכרון בגלל מה שעשו להם, ויש מאבדים את הזכרון בגלל מה שעשו הם לאחרים.

וכך מתמלאת הספרות – ואתה התודעה המדעית, הצבאית, האזרחית – בניסיונות

כמגיפה בקהילות שלמות". הוא לא אהב את זה. הוא לא היה אוהב את מה שהכריז צעיר אמריקני בטלוויזיה אחרי הרס המגדלים שלהם: "אנחנו צריכים לקחת ארץ אחת או שתיים ולעשות אותן שטוחות". והוא ממש לא אהב את מה שהוא, כאיש האימפריה הרומית, ואנחנו, כחלק מן הציוויליזציה המערבית, למדנו מן היצירה הגדולה הראשונה של הציוויליזציה הזאת: "זעם" – זאת המלה הראשונה שבה נפתחת האיליאדה של הוֹמֵרוֹס. תוצאות הזעם של הגיבור ההוֹמֵרי אֶכִּילֶס – היו הרסניות. ועל זה אומר הוֹרְצִיוֹס, המשורר הגדול שקצת קדם לסנקה: "ברומא, שם גדלתי ושם למדתי עד כמה זעמו של אכילס הזיק ליוונים". וכמוהו כולנו – היהודים, הנוצרים – גדלנו ולמדנו על הגיבור שזעם, וזעמנו איתו, והתאבד, והרס את המגדל – על שמשון.

השירה, הספרות, הציור, והיום הקולנוע, האמנות מלאה את הזעם הזה ואת תוצאותיו. וחוף מן ההרס הקיבוצי, של עמים וערים וכפרים וקהילות שלמות, המחקר המדעי של ההרס הזה התחיל להתמקד סוף-סוף ביחיד קצת לפני מלחמת העולם הראשונה. סטטיסטיקנים צרפתים פרסמו כבר אחרי

כיצד נזהה ונמוע תגובה קיצונית ומתמשכת למצב טראומטי

הערות

- המידע המפורט להלן אינו מיועד להחליף אבחנה מקצועית (רפואית או נפשית).
- אם אינכם יכולים להתמודד בעצמכם או בעזרת קרוביכם, ישנם גופים מקצועיים שמטרתם לעזור לכם לעזור לעצמכם: בתי החולים, קופות חולים, תחנות לבריאות הנפש ומרכזים לטיפול בטרומה ברחבי הארץ.
- אם מאז האירוע הטרומטי אליו נחשפתם הופיעו כמה מהסימפטומים המופיעים בעמוד זה והם נמשכים מספר ימים עד מספר שבועות ללא הטבה, רצוי לפנות לקבלת עזרה מקצועית. זאת, על מנת למנוע את התפתחותה של התגובה הפוסט טראומטית, אשר במקרים מסוימים יכולה להפוך לכרונית.

אירוע טראומטי מעורר תמיד תגובות קשות ולכל אדם הדרך האישית שלו לחוות אותו ולהתמודד עימו. אין חוקים לגבי מה מותר ומה אסור, מה "בסדר" ומה "אינו בסדר".

בדרך כלל יש לאנשים את היכולת הפנימית להתמודד עם מצבי לחץ בכוחות עצמם. לעיתים נמשכים הסימפטומים ואף מחריפים עד כדי פגיעה בתפקוד היום יומי – אז מומלץ לפנות לקבלת סיוע נפשי מקצועי. אנא, זכרו שתגובות רבות הן תגובות "נורמליות" למצב שהוא "לא נורמלי".

אם נחשפתם לאירוע טראומטי בפועל או בשל הנסיבות הנכם חשים איום קיומי ממשי

- ◀ נכחתם או נפגעתם באירוע טרור או מלחמה
- ◀ הייתם עדי ראיה
- ◀ הנכם שייכים לכוחות ההצלה (מד"א, מכבי אש, זק"א, משטרה, צבא, צוותים רפואיים)
- ◀ חוויתם בעבר טראומה שהתעוררה כעת מחדש בעקבות המצב (הלם קרב, שבי, אירועים במהלך השירות הצבאי, פיגועים קודמים)
- ◀ חרדים מהאפשרות שמלחמה חדשה תפרוץ באזורנו
- ◀ הנכם קרובים או מכרים של אנשים שנפגעו
- ◀ עזרתם בפניו נפגעים

אם בעקבות החשיפה לאירוע הטרומטי אתם: מתנהגים, מרגישים או חושבים (בדרך כלל שילוב של כמה תופעות)

| חושבים: | מרגישים: | מתנהגים: |
|--|----------------------------------|--|
| ◀ מחשבות טורדניות על האירוע | ◀ חרדה | ◀ עוררות יתר: קושי להירדם (יקיצות מרובות במהלך הלילה או התעוררות מוקדם מהרגיל) |
| ◀ סיוטי לילה | ◀ אובדן דיכאון | ◀ תחושת כוונות ודריכות מתמדת |
| ◀ פלש בקים (נזכרים שוב ושוב בתמונות מהאירוע) | ◀ חוסר אונים | ◀ אי שקט ובהלה מרעשים סביבתיים כמו טריקת דלת, אופנוע שעובר |
| ◀ קשיים בקבלת החלטות | ◀ פחד | ◀ שימוש יתר בתרופות הרגעה, באלכוהול או בסמים |
| ◀ בעיות בריכוז | ◀ עצב | ◀ שיבוש באורח החיים כמו: הימנעות מאנשים, מקומות או מצבים שהייתם רגילים להם בעבר (נסיעה באוטובוס, ביקור בקניון, קולנוע) |
| ◀ האשמה עצמית | ◀ ניתוק רגשי | |
| | ◀ קושי להרגיש עד אפתייה | |
| | ◀ התפרצויות זעם | |
| | ◀ חוסר מנוחה | |
| | ◀ שינויים והחרפה בתגובות גופניות | |

מה יכול לעזור?

- ◀ היפגשו עם אנשים עמם אתם יכולים לחלוק את רגשותיכם (משפחה וחברים)
- ◀ שמרו על סדר יום קבוע: דאגו למנוחה מספקת, הפחתת עומס ואכילה בשעות קבועות
- ◀ פעילות גופנית עוזרת להקלת מתחים
- ◀ תחביבים שונים יועילו בהתמודדות
- ◀ שימוש בשיטות הרפיה שונות ובדמיון מודרך
- ◀ הימנעו משימוש יתר בתרופות הרגעה, באלכוהול ובניקוטין. הימנעו מסמים
- ◀ נסו למצוא זמן למנוחה
- ◀ מצאו לעצמכם מקום שבו תרגישו מוגנים ובטוחים ואשר יסב לכם הנאה
- ◀ הצטרפו לקבוצת תמיכה עם מנחה מקצועי או לקבוצה לעזרה עצמית
- ◀ היזכרו במצבים קשים בעבר עמם הצלחתם להתמודד ואשר מהווים עבורכם דוגמה להתמודדות מוצלחת גם כעת
- ◀ תנו לעצמכם לגיטימציה לתחושות, לרגשות ולהתנהגות הנובעים מהחוויה הקשה שעברתם
- ◀ אם אתם בהשגחה רפואית – הקפידו לקחת את התרופות בזמן ולהגיע לביקורת באופן סדיר
- ◀ הימנעו מחשיפת יתר לחדשות בכל אמצעי התקשורת

הצוות הקהילתי של נט"ל בשטח

יהודית גונן

כמטפלת באגף הקהילתי של נט"ל נחשפתי בשנים האחרונות לאוכלוסיות מגוונות המחפשות חיזוק ועזרה ולסוגי טיפול שונים.

סדנת יצירה ל"שועלי מדבר"

נקראנו לקיים סדנה עם חוליות פיצו"ח (פיקוח צומח וחי) של משרד החקלאות. שאלתי את עצמי איך אביא לידי ביטוי ויצירה את אותם "שועלי מדבר", שעבודתם הקשה בחולות הנגב ובגבולות הפרוצים הקשיחה את רגישותם ואת יחסם לשיחה רגשית ולביטוי יצירתי.

בתכנון הסדנה החלטתי שלא אגרום להם מיד ל"הלם המכחול והצבע" ושאת הביטוי החזותי שיידרש בעבודה נתחיל באמצעות צילומי פולרויד. להפתעתי, הם נכנסו מיד לעבודה ערה ותוססת. כפי שהסתבר בהמשך, מצלמת פולרויד היא כלי עבודה זמין ושכיח בעבודתם של אנשי חוליות פיצו"ח. הם הרגישו אחראים לתהליך העבודה, והכלי המשרת אותם יום יום בעבודה הפך עבורם בסדנה לכלי ביטוי. בהמשך היה קל מאוד לעבור לשיחה מטאפורית, לציוורים ולשיחות שנכנסו מהר מאוד לנושאים רגישים ובעייתיים.

הקושי העיקרי שבא לידי ביטוי היה מצוקתן של נשותיהם לנוכח העבודה שהם מבצעים, החרדה היום יומית, בעקבות האלימות שהולכת וגוברת בין שבטי הבדואים בנגב. הם דיברו ארוכות על חבר שנדרס במזיד על ידי אנשים עוינים, על השאלה איך חיים בשלום עם הלחץ המתמיד מבית ומחוץ.

תהליך העבודה עם חברות גברים קשוחה זו היה מרגש ומפתיע כאחד. חשבנו שהם אמנם מבקשים את עזרתנו, אך למעשה לא ישתפו פעולה עם הביטוי היצירתי ועם השיחה הרגשית הנובעת מהיצירה המכוונת. לסיכום הם העידו שהיו זקוקים מאוד לאיזורור, והיו שמחים אם תהליך כזה היה הופך לחלק משגרת עבודתם הלוחצת.

פקחי משטרה בחדרה

קבוצה נוספת הייתה קבוצת פקחי המשטרה בחדרה. לכאורה תפקיד הפקח במשטרה או בעירייה נתפס כתפקיד שולי: שומר על סדר ברחוב, מפזר דו"חות על ימין ועל שמאל ותו לא. כאן התגלה פן נוסף של תפקיד קשה זה. עיריית חדרה, שהייתה ערה לקושי העצום של השהייה המתמדת ברחוב מוכה הפורענות, הבינה שיש לתת לקבוצת עובדים זו תמיכה ואפשרות של חיזוק מול

מצוקות העיר הפגועה. פגשנו קבוצת עובדים ששמחו לבלות יום קל ומהנה במקום להסתובב ברחובות. לאט לאט בתהליך של "התחברות לעצמי ולאחר", הם קילפו את קליפות הציניות, המבוכה וההתנגדות. הם פירטו את המצוקות האישיות של הפקח ברחוב המסוכן, את ההתקרבות אל מכונית מוזרה שחונה בצורה חשודה או את ההתעלמות ממנה, את הכניסה לכל פינה שמעוררת חשד, את הכוונת האוטובוסים במקום שאתמול התפוצץ בו מטען חשוד, את השאלות הפחדים והתלונות של בני המשפחה שלהם, את אי הרצון להמשיך בעבודה זו מחד, ומאידך את תחושת האחריות והנאמנות הגדולה לחבורה כולה ולתפקיד כפוי הטובה. גם כאן נפרדנו אחרי יום מייגע ועמוס חוויות, מלווים בתחושה של אסירות תודה של הפקחים למערכת, על שאפשרה להם להיות לרגע קט עם עצמם, חלשים, מתלבטים וחוששים, ובהמשך מחזיקים בעקבות תהליך עבודה של קבלת המציאות ושל הכרת הכוחות הרבים החבויים בתוכם.

יהודית גונן – מטפלת באמצעות אמנות, מדריכה מוסמכת בכירה, חברה בצוות הקהילתי של נט"ל

סדנה לעובדי הרווחה בחיפה

דני שנדור

במהלך השנה לקח כל הצוות הקהילתי חלק בהעברת סדנה בת ששה מפגשים לכל אחת מהשלוחות של אגף הרווחה בעיריית חיפה. מטרת הסדנאות הייתה להפגיש את המשתתפים עם עולמם הרגשי מול חרדות הפיגועים, למצוא ולחזק את משאבי ההתמודדות שלהם וללמד אותם טכניקות התערבות שונות, שבהן ישתמשו כאנשי מקצוע וכמטפלים בעת מפגש עם אוכלוסייה שעברה טראומה. במהלך הסדנאות ואחריהן הפכה התיאוריה למציאות כואבת בשעה שנאלצו להשתמש בכל הידע והניסיון שצברו במספר פיגועים קשים ביותר שהתרחשו בחיפה.

לאחר הפיגוע האחרון בקו 37 פניתי אל הנהלת האגף והצעתי את עזרתנו. "תודה על הפנייה, אבל בינתיים אנחנו מסתדרים. לימדתם אותנו היטב" הייתה התשובה. ובכל זאת עם התפזרות העשן הסתבר כי אף על פי שזהו צוות מיומן ומקצועי ביותר, מדובר בסופו של דבר בבני אדם שנחשפו לטראומה קשה. התבקשתי להשתתף בסדנה לאחת מקבוצות העובדים הסוציאליים שיצאו לשטח מיד לאחר הפיגוע. שוב הסתבר עד כמה חשוב גם לנו, אנשי המקצוע המיומנים והמנוסים, למצוא מקום ומסגרת שיכילו אותנו ואת המאגר העצום של כאב וקושי שאנו נושאים עמנו מתוך אינספור מפגשים עם טראומה, שכול וכאב.

מפגש עם קשישים בנתניה

דני שנדור

במסגרת עבודה משותפת עם א.ש.ל התבקשתי לקיים מפגשים עם קבוצת של אוכלוסייה מבוגרת בנתניה.

אני מודה, חששתי קצת. האם הם ישתפו פעולה? הם יגיעו בכלל? האם יש ביכולתי לתת מענה לחרדותיהם? אלו היו רק חלק מהשאלות שהעסיקו אותי לפני הפגישה.

פגשתי חבורה מדהימה של קשישים וקשישות – בעיקר קשישות, כי מה לעשות, אתן חיות יותר מאיתנו...

שוחחנו אודות החרדות שהתעוררו עקב המלחמה בעיראק. עוד אנו משוחחים, סוקרים מנגנוני הגנה ואופני התמודדות שונים, ולפתע קופץ אחד הקשישים, כבן 85, מכיסאו ואומר: "תגיד לי, דני, מה הסיכוי שאלך לי לתומי ברחוב ולפתע ייפול על ראשי פסנתר?... יש אכן סיכוי כזה" הוסיף האיש ואמר "אבל אין זאת אומרת שאני מהלך ברחוב כשראשי מופנה כל העת כלפי מעלה לחפש פסנתרים מעופפים שינחתו על ראשי מהקומה החמישית..." כך אמר האיש והוסיף "גישה כזאת אני נוקט גם לגבי טיליו של סדאם. כן, יש סיכוי שיהיו, וכן יש סיכוי שאני אפגע. אך אני, שעברתי את אימי-השואה ולחמתי במלחמות ישראל, לא אתן למין סיכוי קלוש שכזה לשבש את מהלך חיי התקין".

דומני כי במקרה זה כל המוסיף גורע. באתי לחזק ויצאתי מחוזק.

"גילוי אליהו" יצירה בימתית של רות קנר



מתוך ההצגה "גילוי אליהו"

יפעת אידלמן וסער עוזיאלי

ההצגה "גילוי אליהו" מבוססת על ספרו של ס. יזהר ועוסקת במלחמת יום הכיפורים. הבמאית רות קנר עיבדה את סיפורו של יזהר ליצירה תיאטרונית רבת עוצמה שדרכה ניתן להתבונן בחוויה שעובר אדם בזמן מלחמה באשר היא. במשך כשעה וחצי מוצג על הבמה רצף של אירועים מקוטעים המורכבים מזיכרונות, תחושות ומחשבות, והמשחזרים חוויות משדה הקרב.

המופע הבימתי שופך אור על החוויה הנפשית שחווים המשתתפים בקרב. לעיני הצופה נגלים פרגמנטים הזויים המתארים פחד, אי-ודאות וניסיונות הישרדות. כל אלו מרכיבים יחד שלם אחד: **אימת המלחמה**. מבעד לתחושת הבלבול, חוסר האונים והפחד המשותק מוצג הקיום השברירי של אדם במלחמה, המתנהל במרחב הצר שבין חיים למוות ובין שפיות לטירוף.

היחס למלחמה נבחן מנקודת מבט שנויה במחלוקת: מחד קיימת הכרה בכוחה ההרסני של המלחמה ובשבר שהיא מביאה בהכרח, אך מאידך נבחנת המשיכה אל אותה עוצמה אפלה והרסנית. ההצגה מדגישה את הפער שבין תחושת הכוח, הנובעת מהפנטזיה שבה הניצחון הוא מהיר וקל והמלחמה נתפסת כדבר הירואי, לבין תחושת התבוסה והאימה כאשר הפרט פוגש את מוראות המלחמה. כשהפנטזיה נתקלת במציאות היא נמוגה, ואת מקומה תופסים הבלבול והאימה ההרסניים, שמפוררים את אט את היחידה הצבאית ואת הפרט.

ההצגה מאפשרת לראות את החיבור שבין אירועים חיצוניים חודרניים לבין עולמו הפנימי של החייל. בנקודה מסוימת הופך המפגש הזה לבלתי אפשרי. החייל מוקף באירועים ובמראות מזעזעים ואלו מעלים אצלו תכנים פנימיים קשים. כך מיטשטשים הגבולות שבין פנים וחוץ ותהליך ההתפרקות מוליד את הטראומה.

מבחינה תיאטרונית יצרה הבימאית רות קנר שפה ייחודית, שבאמצעותה רוחות המלחמה ואימת הקרב נוכחות על הבמה למרות היעדר מסמנים מקובלים שלהן. כלי הנשק והמולת הקרב נוצרים על ידי השחקנים עצמם, וכן על ידי אביזרי הבמה והסאונד.

אינטנסיבית וקשה לצפייה, המאפשרת לצופה להציץ בחטף אל אותה מציאות קשה, שלצערנו נחווה על ידי רבים על בימת החיים. ההצגה מועלית במסגרת תיאטרון הפרינג', בית ציוני אמריקה.

על תהליך יצירת המוזיקה המקורית להצגה מספר המוזיקאי, אורי דרומר, שהוא פעל מתוך רצון להעביר תחושות ואווירה באמצעות מוזיקה, למשל תחושה של תופת. לשם כך נבנתה מערכת כלים מיוחדת המורכבת מכלי מיתר, כלי הקשה וכלי נשיפה, אשר הפקת הצליל מהם נעשית באמצעות זרמי אש וזרמי אוויר חם, בזמן ההצגה. כך מקבלת המוזיקה תפקיד מרכזי. היא מכתיבה את קצב ההצגה ויוצרת נוכחות של מתח מתמיד ותחושת אי נוחות המלווה את ההצגה כולה. ההצגה היא חוויה תיאטרונית מסעירה,

מוזיקה: אורי דרומר, **עיצוב במה:** פנצ'ו אדלברג, **עיצוב תלבושות:** חגית וייטמן **עיצוב תאורה:** שקד וקס **שחקנים:** רונון בבלוקי, צחי גליק, שירלי גל, יוסף סוויד / דורון רונון, טלי קרק, ליאור רז.

יפעת אידלמן – M.A. בתיאטרון;
סער עוזיאלי – פסיכולוג קליני, רכז קליני נט"ל

סדנת דיבוב למתנדבי זק"א

דני שנדור

במפגש עם מתנדבי זק"א, תהיתי כיצד מצליחים אנשים אלה לפגוש יום יום בזוועות המוות כתוצאה מתאונות דרכים, התאבדויות ופיגועי תופת. חשבתי על האמונה ועל השליחות, אבל גם על חוש ההומור. כן, זה נשמע מוזר ואולי לא מתאים, אך לאורך כל תהליך הדיבוב הקבוצתי שערכנו נתקלנו שוב ושוב בהומור השחור של המשתתפים, שהיה שזור בתיאורים הקשים כל-כך של החוויות שאותן עברו ושל המראות שאליהם נחשפו. בתחילה נרתענו. לא לזה חיכינו. אך לאט לאט הבנו שזהו אחד ממנגוני ההגנה היעילים ביותר שבו משתמשים אנשי זק"א, המסייע להם לשמור על שפיות דעתם ולהמשיך במשימתם הקשה כל-כך, שאיש מלבדם אינו מוכן לבצעה.

הפעילות שלנו עם המתנדבים נמשכת מזה מספר חודשים. היא שזורה בדמע, בצחוק ובהכרת תודה אמיתית והדדית, מצדנו כמטפלים לחבורה האמיצה והמסורה הזו, ומצדם אלינו כמסייעים להם להמשיך ולהתמודד עם המשימות שבדרך.

דני שנדור, פסיכולוג, יועץ ארגוני, סגן ראש השרותים הקהילתיים נט"ל.

שלמה ארצי בהופעה

מוצ"ש 14.6.03 בשעה 20:30, אמפי וואהל, פארק הירקון. ניתן לרכוש כרטיסי תחומה בעלות של 500ש"ח, 350ש"ח, 250ש"ח. להזמנות: 03-5167946, לפנות ליפעת.

■ הוגה ויוזם המרכז:

ד"ר יוסי הדר ז"ל 1946-1998
ד"ר יוסי הדר היה ההוגה והיוזם של מרכז נט"ל. יוסי הדר נפטר במפתיע ממחלה ממארת ולא זכה לראות את חלומה-מרכז שוקק חיים - קורם עור וגידים, אולם רוחו שורה על בית נט"ל ומלווה אותנו מדי יום.

■ ועד העמותה:

יהודית יובל רקנאטי - יו"ר
פולט איתן, ישראל לרמן (ייעוץ פיננסי)

■ חברי העמותה:

ד"ר חנה אולמן, זאב בן אשר, עו"ד נוחי דנקנר, פרופ' חיים דסברג, ד"ר יהודה מלצר, פרופ' קנת מן, פרופ' אבי עורי, פרופ' אברהם פרידמן, ד"ר הנרי שור

■ ועדת היגוי מקצועית:

פרופ' אבי בלייך - יו"ר, ד"ר איתמר ברנע, ד"ר שלום ליטמן, ד"ר רוני ברגר, סער עוזיאלי, דני שנדרו, סיגל חיימוב, דני איגר.

■ נושאי תפקידים:

עו"ד מיכל אמיתי-טהורי (מנכ"ל), יונתן פרלמן (רכז פיתוח משאבים), דולי בן-מאור (מזכירה).

■ בעלי תפקידים בהתנדבות:

יוסי אברהם (עו"ד), סומך חייקין (רו"ח), ארז קומורניק (הנה"ח), דפנה טריוואקס (יוסי ציבור), קדוש אצטרה (משרד פרסום).

■ צוות המטפלים במרכז:

הדסה אשדות, גיתית בורשטיין, ד"ר שי גור, ציפי גרינפלד, יהודית דור, מיכל כץ, נורית לוי, טל לין, גיליט מנדלצוויג, יובל עודד, דליה עידן, ליה פלחן, מיכל קיסין, תמי רגב, אודית שפר.
מדריכי הצוות בהתנדבות: בטי ברגר, יפה זינגר.

■ צוות המטפלים בירושלים ובצפון:

ד"ר גיורא זכין, איבון טאובר, ד"ר דינה רוט, חנה שילה, אירנה מרצ'בסקי, בני מירון, דורית עוז - תחנת חוף הגליל, יטה ענתבי - חדרה, תחנה לטיפול משפחתי.

■ צוות קהילתי:

יוליה אולטובסקי, ורדה אושפיז, יהודית גונן, משה הורוביץ, מירי ויסן, רינה לרנר, לימור סופר גלרט, דיה סנדרוב, גליה פלזטקין, מלי שקדי.

■ מדריכים במועדון:

שירי בבורב, אליעזר היל, שרה לב כרמי, משה עתאר, לי פייקס.

■ יידי נט"ל:

יואב בן דוד, אלי בן שם, ד"ר דני ברום, יהודית ואילן גונן, פירחה גולדשטיין, ד"ר ראובן גל, לילי גלוטמן, עודד גרא, פרופ' יוסי גרוס, חנה גרטלר, פרופ' ערן דולב, סמדר הרן, צבי ולדמן, פרופ' יוסי זוהר, חיים חזן, אלי חן, דן טולקובסקי, עודד טירה, אבי טננבאום, פרופ' נתי לאור, שמחה לוטסיג, גילה וסעדיה מנדל, חנה מרון, אהוד מנור, עו"ד אורי סלונים, פרופ' זבחה סולומון, רונית סילון, עמוס ערן, רו"ח יצחק פורר, ד"ר מיקי פולק, אביגדור קלנר, ניצה רגב, אודי רקנאטי, נחמן שי, איילת שחק, פרופ' אריק שלו, יאיר שמיר.

■ תודות:

עריכה לשונית: דפנה בר־און
עיצוב גרפי: סטודיו פני חמו
הפקה: יפעת אידלמן
משרד פרסום: קדוש אצטרה
הדפסה: דפוס הארץ, מעריב
הפצה באדיבות: ידעות אחרונות, הארץ, מעריב, ארגון נכי צה"ל

דרושים מתנדבים

לקו הפתוח

המעוניינים מתבקשים לשלוח קורות חיים לפקס: 03-5101695, לידי רוית. מועמדים שנתונים מתאימים יעברו מספר שלבי מיון שיחלו בחודש יוני 2003. המתאימים יעברו הכשרה מיוחדת של ששה חודשים שתחל בחודש ספטמבר 2003, ויתחייבו להתנדב בקו הפתוח לפחות 4 שעות בשבוע במשך שנה. עדיפות תינתן למועמדים שיוכלו להתנדב בשעות הערב המאוחרות, בלילה ובסופי שבוע.

האפשרות לתרום

נט"ל הינו מוסד ציבורי מוכר לעניין תרומות על ידי שלטונות המס, לפי דרישת סעיף 46 לפקודת מס הכנסה. תרומות ניתן להעביר באמצעות המחאה לפקודת נט"ל, או בכרטיס אשראי. **אנו זקוקים לעזרתכם**

מי אנחנו

נט"ל הינה עמותה ללא מטרת רווח וללא השתייכות או זיקה פוליטיות. מטרת העמותה:

▶ להוות בית טיפולי רב מקצועי לנפגעי טראומה על רקע לאומי ולפעול לשיקום ולשיפור איכות חייהם.

▶ לשמש מסגרת להדרכה ולהתערבות מניעתית לאנשי מקצוע ולאוכלוסיות בסיכון.

▶ להוות מרכז לקידום הידע והמודעות בכל הקשור לטראומה על רקע לאומי בחברה הישראלית כולה.

מועדון נט"ל

וקבוצות תמיכה

מועדון נט"ל פתוח לקבל חברים חדשים. כל הרואה עצמו נפגע טראומה על רקע לאומי: נפגעי פעולות איבה, בני משפחות שכולות, נפגעי תגובת קרב ובני משפחותיהם, הורים לחיילים המשרתים ביחידות קרביות, אזרחים הסובלים ממתח ולחץ מוגברים בעקבות המצב. למעוניינים נא ליצור קשר באמצעות הקו הפתוח: 1-800-363-363

תודה!

תודתנו למסייעים לנו להושיט יד לאחרים בישראל 2002-2003

אילנות בטוחה • איסטרוניקס • אל - על • אלביט מערכות • ארגון נכי צה"ל • ארז קומורניק - רו"ח • בני משה קרסו • דיסקונט השקעות • האפטרופוס הכללי • הארץ • הד ארצי • הטלוויזיה החינוכית • המשביר לצרכן • הראל ביטוח • וסטי • חברה לנכסים ובנין • ידיעות אחרונות • יפעת תקשורת ומידע • ישראל פלוס • כלל ביטוח • מי עדן • מעריב • משרד הבריאות • משרד העבודה והרווחה • מתן • סומך חייקין • סלקום • עיריית תל אביב • עיתון העיר • ערוץ 10 • ערוץ 2 • פולאר • פרטנר • קבוצת אגיס • קבוצת אי.די.בי • קבוצת גנדן • קבוצת עמדה • קדוש etc • קרן BMW • קרן גלנקור • קרן יהל • קרן ריץ' • שופרסל • רשת שוקן • y-net • NTV

תודה למסייעים בשיפוץ מרכז נט"ל:

אורגון • א.מ. טרנים • אסטל • אפקס • גונון תקשורת • גיורא מלר • ט.ר. אדריכלים • יובל נדל פרוייקטים • יעקב וסרמן • מדה פלור • קבוצת טקניון פיניש • מור הנדסה • פרידמן אדריכלים • צבעי הקשת • שי יניב • ש.ב.א. שטיחים • שלמה מור

"שבעה כוכבים" הרצליה פיתוח

תודה מיוחדת לבעלים, להנהלה ולכל צוות בית "שבעה כוכבים", מגורי איכות למבוגרים, על הכנסת האורחים החמה לקו הפתוח של נט"ל ולמתנדביו בכל תקופת המתיחות במלחמת עיראק

ת"ד 4170 תל-אביב 61041

טל. 03-5101047, פקס. 03-5101695

www.natal.org.il info@natal.org.il



הקו הפתוח של נט"ל 1-800-363-363

נט"ל מודה לחברת פרטנר המעניקה ללקוחותיה זמן אוויר חנים בחיגוק לקו הפתוח