

בנוגע לרגש

עיתון עמותת נט"ל, גיליון מס' 1, דצמבר 2000

ומה בנוגע לרגש?

אירועי השבועות האחרונים הינם תזכורת חדה וכואבת למה שרובנו נושאים בתוכנו מאד ומעולם: תחושת חוסר אונים לנוכח אובדן חיים, לנוכח אי ודאות מתמשכת ולנוכח הסכנות האורבות על כל צעד ושעל. תמיד קיוונו שהמצב הזה זמני ובקרוב, ממש בקרוב, הכל יסתדר ונחיה חיים נורמליים. ככל שנורא לחשוב כך, כולנו מועדים להיפגע ובתחושה כזו אנו ממשיכים בשגרת חיינו.

נט"ל הקימה מתוך הקשבה לכאבם של רבים בינינו, מתוך הכרה בכך, שהחברה שלנו חייבת להושיט יד לאלה ששילמו את מחיר הדרך. עבור כמה מהאנשים (והם לא מעטים), המצב האקטואלי הוא תזכורת לחוויות עבר כואבות, לאירועים טראומטיים, שאותם מנסים לשכוח ולהדחיק כמו מלחמות, פיגועים, אירועים במהלך השירות הצבאי. רבים מדי משלמים מחיר נפשי כבד ביותר על האתם תושבי הארץ הזאת. בחודש האחרון התקשרו אלינו מאות רבות של אנשים שמצאו בנו כתף תומכת ואזן קשבת. אחרים החלו בתהליך טיפולי שיהיה ללא ספק מקור להתארגנות פנימית ותפקוד טובים יותר.

לנוכח אינסוף התסריטים הפוליטיים והביטחוניים, ולנוכח הנטייה הטבעית לניתוחים רציונליים - בואו נעצור לרגע ונקשיב למה שקורה לנו בנפש פנימה. יהודית יובל רקנאטי, יו"ר

מדינה בלחץ

במשרדי נט"ל עובדים בימים אלה שעות נוספות. עולים חדשים, הורים לחיילים, נפגעי הלם קרב, ניצולי שואה, פצועי פיגועים וערבים ישראלים, כולם פוחדים ומחפשים אהן קשבת. ד"ר רוני ברגר: "אנשים מרגישים שאולי נגזר עליהם להילחם לעד, וזה שובר אותם"



הכוחות לא חוזרים למקומם

"אני שרה דוידזון, נחטפתי לפני 25 שנה על ידי מחבלים לשדה התעופה אנטבה שבאוגנדה"

על האירוע

"אנחנו משפחה ישראלית רגילה לגמרי – צברים, עמי ואני גדלנו שני ילדים, עשית קריירות, ואז החלטנו לעשות יחד טיול לארצות הברית. הבן שלי רון, בן 16 וחצי, ישב ועשה המון תוכניות, ובני בן 13, היה מאושר. מגיעים לשדה התעופה בלוד בכוונה לטוס באייר פראנס, טיסה שתאפשר החלפת מטוסם בשארל דה גול ישראל לניו יורק. באים לשדה ואפי ראה שלט שכתוב תל אביב-אתונה-פריז. ואני אמרת מה זה? דילת, אמרת לי 'המטוס נוחת באתונה, קולט נוסעים ומגיעים לפריז'."

"אני לא אוהבת את זה, אמרת, והם צחקו ממני ושכחתי. נחתנו באתונה, אני שכחתי את הפחד שלי, הכל נראה רגיל לגמרי. להיפך ישבתי, מרחתי לי לק על הציפורניים וניהלתי שיחה עם בחורה צעירה בשם נילי שנסעה לבד, ומסריאים. עוברות דקה או שתיים, אני שומעת צעקה מכיוון תא הטייס, אני רואה דיילת חיוורת מבהלת ואני אמרת לעוז, נחטפנו. הוא אמר לי 'את כל הזמן עם הרעיונות המטופשים שלך'. אמרת, לא, עכשיו אני בטוחה, נחטפנו. לקח עוד דקה או שתיים ובמטוס רצו 2 בחורים צעירים ערבים עם נשק ובחורה גרמניה, גם היא עם נשק בידים והתמונה היתה כבר ברורה לגמרי."

"קשה לתאר את הרגע הזה. להביט בעיניים של הילדים שלי, מאושר ושמהם לראות אותך תלויות בשמים וכל כך עצובות, ומה עשית עכשיו, קודם כל מאכרחים להתעשת כי צריך לטפל, לראות מה לעשות איתם. התחלנו לחשוב איך לתפקד, כל הזמן חושבים. זה לעבור לפלנטה אחרת, מרגע של כיף ומשפחה וצחוקים ולק על הציפורניים, זה אפילו לא שבי כי אתה יוצא לקרב, אתה מכין את עצמך."

"הגענו לאנטבה ואז מובילים אותנו בין שתי שורות של חילים אגנדים לטרמינל הישן של אנטבה, ואמרים כאן אתם נשארים, אתם בידונו, ואז באה המכה השנייה, אז זה סגור, אתה בפנים ואתה שבו, אתה חטוף בידים של אנשים שאחיה לא יודע מה יעשו לך כל רגע, מילא אתה, אבל הילדים, מה עושים עם הילדים? איך מעבירים אותם לאיוושהי רוטינה שזה לא יהיה כל כך קשה, 'התחלנו לחשוב על ההתארגנות שאם תורנית של אס.ס.פ.ר.ים לספריה, נתנו הרצאות קטנות, עשינו עם הילדים משחקים מפוקקים של בקבוקים, מקופסאות גפרורים."

"אחרי שלושה ימים באה עוד טראומה, הסלקציה, מפרדים את הילדים והישראליים מכל הזרים, וברור לגמרי שהיה לנו גורל אחר, בחדר הישראלי צריך לבקש רשות ללכת לשירותים, מתיחסים אחרת, מעבר שלושה ימים מחזירים אותנו לחדר הגדול, אחרי שיחררו את רוב הזרים, ושוב צריך לנקות, לסדר וליצור איזושהי רוטינה, כך, עד שיש בערב, כולם חולים ואין מים



בשירותים, רוב האנשים משלשלים, מקיאים, דיכאון נורא, נשבת בני אמר 'חששנו, צה"ל בא ומוציא אותנו מכאן, זה היה כל כך דמיוני וכל כך לא מתקבל על הרעיון שהתייחסנו אליו כאל חולם ורופא דברים טראטובים, אבל זה לא מה שיכול לקרות."

"התמונה הבאה היא לילה, אורות מלאים, רוב האנשים על הרצפה ישנים, רון, עוד זוג ואני מנסים לשחק ברידינג על הרצפה, בני שאב לר הרגלים שלנו וישן, ואז אנחנו שומעים יריה, ומיד אחריה צרור ועוזי אמר 'תתכופפו ובואו נחל לכיוון השירותים'. אני לקחת את בני, נזררת אותו איתי לאזור השירותים, אני מאבדת גם בשמיעה וגם בראיה את עוזי ואת רון, אש חופפת מעל לראשים שלנו, אני מכסה בגנף שלי את בני, הוא היה קטן ואני אמרת לעצמי אולי אני אצליח לגנום עליו, אולי הוא יצא מזה איכשהו, שיירד, רק שלא יכאב, ואז, בתוך כל הרעש המדהים הזה, בחוץ התפוצצויות וכזרזום מעל לראש וריח של אבק שריפה וצרחות, אני שומעת שבני מתפלל, אנחנו לא משפחה דתית, אבל בני אמר ישמע ישראל ומצויא תפילה לאלוהים שיציל אותנו. זה היה מאוד מרגש."

"אז היגע רגע שקט ומישהו צועק, 'יש פה חיילים ישראלים', ארבעתנו דבוקים יחד לא חיים אחד מהשני, אי אפשר לעלות על הטנדר אז החיל הישראלי אמר לי 'תנו די רמפה איתי', ואני אמרת לו לאן נרוץ, מה נרוץ, מסיבב מתפוצצים המיעים שעמדו שם, עוד אש ממגדל הפיקוח ואז הוא עוצר אותנו ואומר לנו להתכופף כמו בסרט, ואומר לי 'את לא רואה פה מטוס מולך?' ואני לא רואה מטוס, אני לא רואה כלום, 'הרגלים לא נושאות אותי, ממש היה צריך לסחוב אותי, החוקתי כל השבוע, אולי פעם אחת בכיתי, אבל ברגע הזה הייתי מחוסלת לחלוטין, כנראה שכל העליות והירידות האלה ופתאום כאילו שחרור, לא האמנתי שזה שחרור, גם אמרת להם אתם לא ממריאים מפה, איך זה יכול להיות? ככה מעלים אותנו על המטוס, וכולנו נדחסים לתוך ההרקולס. 'ממריאים, ונחתים בנידוני לתלדוק, מציעים לנשים ולילדים לרדת, לעבור למטוס שהוכן כבית חולים מוסט, אמרת אני לא זזה מפה, אנחנו לא נפרדים לרגע."

על הטראומה

"יש כמה מישורים שאני יכולה לומר שפיסנו להתברג חזרה. הדבר הנכון, המיני לעשות היה לקיים את הטיול לארצות הברית, מבחינת בני המשפחה שלי זה היה הדבר הכי נכון לעשות, אישית, אשיתי, עדיין בתוך החוויה, והטיול הזה היה לי נורא קשה, היו לי סימנים בלילות, המשכתי לכתוב את היומן שהתחלתי באנטבה, כל לילה חוותי פחד שחוטפים לי את הילדים, לא יצאתי מזה, אבל הכוונה הייתה נכונה, ואז חוזרים הביתה ואחרי כל קבלות הפנים אחרי כל העיתונות, פתאום אנחנו סתם משפחה רגילה, לא יודעת אם זה עשה לי טוב או רע, אבל דברים משפכו ממני החוצה, חלק מהצורך להוציא את כל הפחדים ואת כל הטראומה, ואז צריך לחזור למסגרת, לעבודה, לחיי יום יום, ולהכניס את הילדים למסגרות מסודרות, על פניו נראה שהכל מסתדר."

"אבל זה לא עובד איתי, עד היום, את רואה איך אני מספרת את זה היום, 25 שנה אחרי, אני משתנתקת כי זה יושב לי, זה צץ, קודם כל, לא חשבתי איה אירוע יש בעולם שקשור בטרור ובאחזקת אנשים, אני איתם. אני חווה איתם, מסתכלת כל יום מיה קרה להם – שיחררו לא שיחררו, הוציאו להורג, מה עשו איתם, וכמוכן כל עניין יוני והאזכרות והלווייה של יוני, והסרטים, אני כבר למדתי שזה חי בתוכי, 'אי מתפקדת מצוין, אבל זה בתוכי, ובמבט לאחור אני חושבת שהיה צריך לעשות עוד משהו, חשבתי שאני נורא חזקה, אז מה יש לטפל? היום אני לא חושבת ככה, אבל הדברים נציים, והם נציים עם כוחות אחרים, בזמן הטראומה כל הנוף מתניים, כמו חיילים, כוחות שאת לא יודעת שיש לך בכלל, הכל מתגייס למלחמה, יש איב, יש מצב שצריך להתמודד איתו,

נפגעים ללא דם

יש אנשים שעברו חוויה קשה מאוד, החוויה הזאת יכולה להיות בשדה הקרב או בפגוע טרור או בסראומה אחרת על רקע לאומי, כמה מהאנשים האלה התגברו והמשיכו לתפקד כרגיל, כמה מתפקדים 'כאילו' וכמה אינם מסוגלים לתפקד.

החברה לא תמיד מכירה בזה שיש פצועים ללא דם, אנשים שנפגעו, לפעמים נפגעו קשה עד כדי כך שהם נכים, בתחילה הרחיקה החברה הישראלית מקרים אלה, אנשים אמרו 'לנו זה לא יקרה' 'אנחנו הצודקים', במלחמת יום הכיפורים האשנתה הבנתם את המרחש, עשרה אחוזים מהנפגעים היו נפגעי הלם קרב, כמה מהם היו גם פצועים פיזית, ובלבטן מספר הנפגעים איך עלה מסף על כך, היו גם אזרחים נפגעי טרור ונפגעים במהלך אימונים.

הדרך לריפוי מתחילה במודעות לקיומה של הבעיה, זיהוי ראשית ההתמודדות איתה, צריך לאתר את האנשים, לפתוח להם את הדלת, שיפט, שלא יתביישו, שלא יסבלו יותר, מודעות החברה הישראלית לבעיה איננה גבוהה מספיק, וזאת מסיבות שונות, אם הכירו בנפגעי דור שני לטוואה, איך מתחשבים לנפגעי הלם קרב ובני דור שני של נפגעי הלם קרב? הרי זוהי חברה שאחד המאפיינים שלה הם סבל מטראומה נפשית, בעיקר על רקע לאומי, והחברה אמנם לקחת אחריות כלשהי אך לאם ובהיסוס, מטילה על מסגרות מוסיומות את האחריות, אולם ללא מודעות ופתיחות ממשית.

החברה הישראלית צריכה להשקיע משאבים רבים יותר ולהתמודד עם הקשיים האלה במיוחד, זהו אחד הדברים שיקבעו את פני החברה.

פוח'י עין חלב



כוחות שאת לא יודעת שיש לך בכלל. הכל מתגייס למלחמה. יש אויב, יש מצב שצריך להתמודד איתו, כאילו מכל פינה בגוף מגיעים כוחות, מחייבים. אחר כך זה חולף, ואז הכוחות האלה לא נדיקו חוזרים למקומות שמהם באו.

"הסכינה לא מבעה, ואני מתאם על דברים קטנטנים, הרבה פחות חשובים משאלת חיים ומוות, לא יכולה להתמודד, אין לי את הכוחות על דברים שהם שטויות. לא יודעת להגדיר בדיוק מה היה דרוש, אבל אפילו חברותא של אנשים יותר מנטסים, או טיפול כדי שאני אבין שאני צריכה לאגור כוחות ולהמשיך הלאה."

מוטי פרנקו

פציעה של מישהו אחר

"אני מוטי פרנקו, הייתי בן 15 כשאבא נפצע. הוא היה חבלן משטרה והוכר כנכה הלום קרב. חיינו השתנו לחלוטין"

על האירוע

"היה לי אבא שכל ילד חולם שיהיה לו. הוא היה חבלן ועבד מאוד קשה, יוצא מוקדם בבוקר ועוד כששנתי וחוזר מאוחר בלילה כששנתי. אבל הוא היה מאוד מיוחד, הקרין הרבה עצמה, הרבה כוח והרבה אהבה. הייתה לו הרבה סבלנות, מלה שלא קיימת היום בלקסיקון בכלל. זאת אומרת, היום אנחנו צריכים לגייס את הסבלנות המקסימלית.

"אבא היה בדרך להפץ חשוד עם עוד שני חברים. כשהם נכנסו לחוף הצומת אחרי שהפעילו סירנה, רכב אחר עלף את אי התנועה ונתן מכה למכונית שלהם, והם התהפכו. ארגז פעולה שלהם ששוקל בערך חצי טון השתחרר ועבר לאבא ליד הראש. באותו יום התפרצה תסמונת הפאסט טראומה שלו, בעצם לא כל כך ידעו איך לאכול את זה, שחבלן משטרה מתלונן ומגלה תסמינים של פגיע הלט קרב."

על הטראומה

"אבא ירד במשך שנה יותר משלושים וחמישה קילו. הוא נראה חצי בן אדם. שמונה חודשים הוא לא ישן כלילות. אחר כך איבחנו ואמרו שיש לו תסמונת פאסט טראומטית, והתחילו בטיפול.

"אני התרסקתי לריססים. לא רציתי לראות את זה, הייתי בטוח שזה משהו חולף. בסך הכל זה עדיין אבא שלי הגיבור, הוא יכול להתמודד עם זה. אבל לא, ואחרי ילד ולא יכול לעשות הרבה. אבל אספתי את עצמנו, כל המשפחה, והחלטנו שאנחנו נלחמים כולנו יחד. זאת מלחמה ארוכה שנמשכת כבר 12 שנה, זאת לא אותה אהבה, כי הסבלנות כבר נעלמה וכל דבר מוציא אותנו משלונות. הוא לא יוצא מהבית, שוכב כל היום במיטה עם הגב לחברה ובוהה. בלילה הוא ער, הכל התפרק, אין יותר את אותו אבא שיש לו סבלנות, שיוזם ציאה לפיקניק, ואתה כילד לא יודע איך לאכול את זה, אתה לא יודע, אתה לא מוכן לזה נפשית בגיל כל כך צעיר."

"ההליכה לתיכון הייתה קשה, התורה מהתיכון הייתה קשה, ללמוד לבחינות היה קשה, ללמוד לנבריות, לא ללמוד לנבריות ולהישאר בכיתה מרוב, הכל היה קשה, הכל קשה, הייתה כאן פציעה של מישהו אחר, לא שלך, ולפעמים ההתמודדות שלי ושל המשפחה הייתה הרבה יותר קשה משלך."

"כשפגשתי את נטיל וראיתי מה הם עושים ואת הייתה משאלת לב פנימית. אמרתי לעצמי, איפה הם היו לפני 12 שנה? קודם כול, חשוב שאנשים ידברו על הכאב שלהם ועל כמה קשה להם, כי אנשים לא מדברים ומסתירים ואין פה שום בושא, ההיפך - יש פה גאווה, אבא שלי הלך לשירת מטרה נעלה והוא לא חזר משם, וצריך לעמוד לו כי הוא חי בשני מקומות שונים, זה ממש קשה."

"לי לא היה עם מי לדבר כשהו קרה."

הטיפול בטראומה

השלב הראשון בטיפול באנשים שעברו חוויות טראומטיות הוא זיהוי וקבלה של הבעיה, והבנה שהפגיעה תישאר לתמיד.

תהליך הריפוי של אנשים שנפגעו הינו תהליך ממושך וארוך שמסרתו הסופית היא להגיע למצב של החייאה מתמש של רגשות ותחושות שעברו מעין הרדמה והמתה. זו מטרת הטיפול להחיות מחדש משהו בתוך האדם חוץ ידיעה שהפגיעה והפגיעה יישארו בתוכו תמיד. בנטיל קיימת לגיטימציה לגעת בבעיה, יש "ציאה מהארון", ואנשים שבאים מרגישים בבית, הם חלק מהמקום, כאן הם יכולים לקבל טיפול כוללני שסוגע בחלקים רבים שבתאם ע"י צוות רב מקצועי מומחה בתחום.

ד"ר איתמר ברוג

הצבעים שאחרי

"אני שולמית סבן, ניצולת פיגוע מעלות, הייתי בת 16 באירוע עצמו. חלפו מאז 25 שנה ואני עדיין חיה הבזקים של הטראומה"

על האירוע

"כשהמחבל עמד מולי עם הנשק, הבנתי בשבריר של שנייה שהמצב אמיתי. ומהרגע הזה היתה תחושה שאני בובה שמזיזים אותה בחוסים. המחבלים ירו כן הידיים ובין הרגלים. אתה מאבד אפילו את המימונות הרגילה ביותר של ללכת, לשבת או לצחוק. אני עושה חשבון נפש ומבינה שהזמן לחיות מוקצב, מבינה שנוותרו לי עוד מספר שעות והשאלה מה עושים עם השעות האלה. בחרתי להיכנס לתוך בועה, ולחיות את החיים המאושרים שהיו לי עד לרגע שנהפכת לנת ערובה. זה נתן לי המון כוח להרגיש בתוך הבועה. ואז הגיע רגע האמת, כשהמחבלים ירו באמת. המחבל מכוון את הנשק מולי ויורה. ופתאום, מתוך הילד אתה מוצא את הבורג שבך ונעזר אומץ ואומץ. אני חייב להגיע לחלון. אוספים את הכוחות האלה, כשאתה פצוע ונוסף דם. הרגשתי שאני נאבקת עם מלאך המוות, נופלת וקמה, נופלת וקמה, אבל חייבת להגיע לחלון."

על הטראומה

"הערוץ היחיד שנשאר לנו היה הרמקול, דרכו תיקשרנו עם החילים שעמדו בחוץ ועם בני המשפחה. המחבלים הצמידו שניים-שלושה נערים ומדי פעם ביקשו מהם לצעוק לעבר החילים והמשפחות שבחוץ



צילום: פלאש, ספ פיגוע בנהריים

שיודרו לבצע את הבקשות שלהם. הרמקול הזה מלואו אותי עד היום ומזכיר לי מאין באתי, זה יכול להיות בחצר בית הספר שמשתמשים בו ברמקול, זה יכול להיות הרוכל שמוכר את מרכולתו, אדם שחולף לידי לא ירגיש בזה, אבל אני מרגישה איך אני עומדת שנייה, קפואה, וחיבת להמשיך.

"יש רגעים שמתחבבים אותך בסתרורות כמו אל תוך מנהרת הזמן ומתחזרים לנליל 16, לחדר עצמו. למשל, כשהלכתי למשרד החינוך ואנחנו נתקע בחנה של בית המשפט העליון. משארנו אחרונים מרוב עבודה ולא שמנו לב לשעת הנעילה, ביקשנו מהשומר והוא פתח לנו את השער, והפרוודור היה ארוך וחשוך, שאב פנימה הייתי צריכה להתחיק בחברה שאיתי ולהגיד לה... אל תעזבי אותי ככה, פחדתי להישאר בתוך הבהלה הזאת.

"שואלים אם אני זוכרת, מה זה אני זוכרת - אני חיה את זה. עברו 25 שנה ואני יכולה לצייר את שלושת המחבלים האלה. לכל אדם יש כפילים בעולם, ולי יש את הרגעים שאני אומרת... אופס.

"לפני האירוע החיים שלי היו צבועים במיוגון צבעי הקשת. היו לי את החרות, את העובד, את הצדוק של הרבנים, היה לי את הירוק, את הדשא, הצהלה. היה

היה לי רודו, היו לי בחיים המון צבעים. האירוע עצמו שאב אותי במנהרה הזאת. ושבעתי את קולו של מלאך המוות מהרדה, יצאתי שונה לחלוטין. כאילו מישהו פותח את הדלת וכל החיים הופכים להיות צבועים באפור ובשחור. אלו הצבעים שהיו לי אחרי האירוע."



צילום: ישראל סאן, מעלות 1974

חיים חזן

מחפש פציעות על הגוף ולא מוצא

"אני חיים חזן, נפגעת במלחמת יום כיפור פגיעה שנקרית הלם קרב. מאז השתנו חיי מקצה לקצה"

על האירוע

"הייתי נשוי לאשה בצבא קבע, ובשבת בבוקר של מלחמת יום כיפור ב1974 הטלפון התחיל לצלצל בבית. הבטתי על אשתי וראיתי שהיא מחוורה ומתהילה לרעוד, והיא פשוט אמרה לי: 'חיים, עולים עלינו'."

"דבר ראשון רצתי והכנתי מקלט, סימנתי עם סיד את הדרך מהבית עד למקלט והבאתי מצבר עם סטירה, שיהיה להם אם יצטרכו אמצעים לחיות שם כמה שעות. וחייכתי לסיסה בריד."

"כשהגיעה הסיסה רצתי, רצתי, הגעתי לנקודת האיסיף שלנו ועלתתי על האוטובוס. הגעתי עד התעלה, תופת והפגזות מכל הכיוונים. הייתי נהג של משאית תחמושת. הייתי מודע למה אני סוחב עלי ופחדתי מכל דבר קטן, שאם יקרה אני יתעופף באוויר ולא ימצא אותי בכלל. התפקוד שלי היה לנסוע בין העמדות שלט ולחלק תחמושת ואספקה.

"עברנו את התעלה, ואז הפגזות תופת. לא היה מטר אחד בלי פגז. ונטשתי את המשאית והתחלתי לחפש מחסה. ראיתי טרקטור ענק שעמד שם. נכנסתי מתחתיו. אבל פחדתי שמישהו ינחל על הטרקטור או הצצתי לצדדים וראיתי בור, ממש בור שמחכה לי. נכנסתי לבור, הייתי מבוסס. עברו לי 3 דקות, ואז נכנס לבור בריצה בחורצ'יק צעיר, חייל בסדיר. סידרתי פתוח או יותר שישכב בצורה מסוימת, כי זה לא היה בור גדול, אבל שזכל לשכב.

"האדמה בתוך הבור היתה אדמה מיוחדת. היא לא היתה כמו מחוץ לבור ואני זוכר את עצמי משחק באדמה, היתה הפגזה, נהיה שקט. הרמס את הראשים לראות מה קרה. כמו שנעמדנו שינוי אני שומע שצעקים - 'אתם שמים אל תזנו, אתם בתוך שדה

למי נט"ל מיועדת?

נט"ל מיועדת לכל תושבי הארץ כאשר הם נפגעי אירועים הקשורים למצב הביטחוני בארץ - מפגעות פועלות איבה, שכול, הלם קרב, שבי - בני משפחותיהם של הנפגעים, אוכלוסיה ברמת סיכון גבוהה, תושבי קו העימות, חיילים משוחררים, הורים לחיילים קרביים וכל הרואים עצמם נפגעים נפשיים באופן ישיר או עקיף כתוצאה מהסכסוך הישראלי-ערבי, גם אם לא הזכרו ע"י מוסדות רשמיים.

מתי מופיעה הבעיה

ברוב המקרים התגובה הפוסט-טראומטית מופיעה ישירות לאחר האירוע הטראומטי. לעיתים רחוקות יותר, התגובה נדחית. לכאורה, האדם מצליח להתגבר על הטראומה, אולם כעבור כמה שבועות, חודשים או שנים, בעקבות לחץ כלשהו, מתפרצים תסמינים של תגובה פוסט-טראומטית.

מוקשים. אז הבנתי, ואני, הבור הזה הוא של מוקש. ואמרת, זהו, פה הספיק שלך, הצלחת להתחמק מכל מיני מצבים, אבל זה הסוף.

"כשהבחור הזה שמע שאנחנו בתוך שדה מוקשים הוא פשוט יצא מהבור וברח. ניסיתי לתפוס אותו כשרודו, אני זוכר את החולצה שלו בידים שלי, מפחד שהוא יפעיל מוקש ושואני גם אלך. הוא שחרר את התפיסה שלי וברח. הוא לא רץ לכיוון היציאה, הוא רץ פנימה. אני זוכר שצעקתי 'עצור! עצור! בום, והוא על. כל האיברים שלו התפרזו לפני. האדם, או הדם, היה על. לא הבנתי, אני חי, אני מת, נשארתי תקוע ככה עומד.

"והאיפוף הזה חוזר על עצמו, חוזר על עצמו. זה לא מפסיק, זה לא עוזב אותי. החברים שראו אותי תקוע שם בבור - זה סופר לי אחר כך - הייתי בבלק אאט מושלם. מה שזכור לי זה שהכניסו אותי לבית חולים שדה. לא יכולתי לזכור, ופתאום אני שומע כמו מתוך ציטויות מדברים אלי, הקול מעוות, אני לא מבין, אני חי או אני מת.

"אחר כך פינו אותי לתל השומר ותקופה ארוכה לא הכרתי איף אחד, לא את אשתי, לא את הילדים. כלום. לאט לאט, חזרתי והתחלתי להכיר פנים. כשהתחלתי להבין מה קורה, הבנתי שעברתי אירוע אבל אני לא פצוע. אני מחפש פציעות על הגוף, אין לי שום פצע."

על הטראומה

"כל דבר מפריע לי, המדים של אשתי שהיחה בצבא הקבע נורא מפריע לי, תמיד חיפשתי את הרם על המדים, וא לי שני ילדים, או יש לי שני ילדים. יום אחד הרגשתי שאני תיכף מולק להם את הראש מהמקום, כי זה מפריע לי הרגע שלהם, ואז נבהלתי, לקחתי את הרגלים ועזבתי את הבית. הכל התפרק לי, 'שלחו אותי לסדרת שיחות בתל השומר'. הגעתי לשם כמה פעמים. הייתי מגיע בבוקר, כשהשמש מאחורי המבנה. הייתי מגיע לשם ורואה את הפיפוף, פשוט התמונה היתה חוזרת לי וזה קרה כשמש חזקה. עד היום לפעמים השמש מפריעה לי ומביאה את הפלאש בק. חוץ מזה, לא מצאתי את עצמי בין כל האנשים שהגיעו, אז הפסקתי לכוון. החלטתי לחזור לחיים נורמליים. ידעתי שעברתי משהו קשה, אבל לא השלמתי עם זה וכפי הנראה הבריחה שלי הייתה פשוט לא לזכור את זה ולהשכיח הכל, לעשות את זה באינטימיות פינה ויותר לא לדבר על זה."



צילום: שמואל רחמי, שלום הגליל

אני כינור שני

"אני סבתא של בת חן. היא נהרגה בפיגוע בדיזנגוף סנטר 1996. היתה לנו מערכת יחסים מאוד מיוחדת, אולי גם קווי אופי דומים"

על האירוע

"מאז שהיא נולדה תמיד תפיתי לה תחושות לפורים. בפורים האחרון בת חן ביקשה שאביך לה תחושות של מרינוטה. כמוכן, רצתי לגנוב, חיפשתי קרשים ולשבת יחד איתך נעשה. אחר כך היא אמרה לי 'סבתא אני רוצה משהו אחר'. אז אמא שלי, איילת, הוציאה כל מיני בגדים והיא היתה כמו נסיכה עם השיער הבלונדיני הארוך הזה. בסופו הגענו לשמלת החופה של איילת וזה מה שבת חן רצתה. התאמת לי את השמלה, ונשתפרתי היא מגשה אלי ואמרה לי 'סבתא איתך זה שאת לא מתעייפת? אמרתי לה, בת-חני,

בקרו ב"פיתחו בנט"ל קבוצות תמיכה לסבים וסבתות שכולים, לאחים שכולים, לנפגעי פעולות איבה ולבני משפחה של נפגעי הולם קרב. המעוניינים להצטרף לקבוצת אלה, או למועדון נט"ל, יתקשרו לטל' 363-363-800-1"

"כשאובדים מישהו לא מתעייפים אף פעם מלעשות לו דברים". והיא חיבקה ונישקה אותי.

"בביתך פורים, כשהוא יצא, אמא שלה רצתה לצלם אותה והיא אמרה שהיא ממחרת. ואז הבאתי מצלמה ואמרתי לה 'את חייבת לעמוד רגע, אני מצלמת אותך'. את התמונה בין האחרונות עם שמלת החופה של אמא שלי, את התמונה הזאת הגדלתי מאוד ומסביב לה שמתי את הזר שהיה על הראש שלה וככה התמונה היא תלת ממדית ובת חן נראית כמו אלה. בת חן נסעה לתל אביב, והיתה אמורה להגיע באותו אחר הצהריים. מאוחר יותר טילפנה ואמרה שגורא כיף לה עם החברות ושתבוא למחרת. ולמחרת נעם צלצלה בארבע ומשהו ושאלה 'אתן, בבית? כי היה פיגע בדינמיקה. אז איילת ואני הסתכלנו אחת על השנייה - הן בטח לא שם בדינמיקה כי הן היו ערב קודם בהרד רוק קפה והן בטח לא ילכו עוד פעם. בעיניים החחילו טלפונים לתברות, הן היו שלוש בנות מתל מונד שנרצחו, והתחילו טלפונים ופתאום איילת התחילה שהיא נוסעת עם עוד גנ הרעים לחפש אותן כי לא היו טלפונים.

"ואני נשארתי ושמחתי שאני נמצאת, כי יעלה ואני נשארו לבד בבית. ואז איילת צלצלה ואמרה, את ניל מצא, כי הן היו 4 בנות, האם בת חן התקשרה? אמרתי שלא, לא בצער עוד קטור. והתחילו חברים של איילת וצביקה לבוא, ואני, לא יודעת, הייתי באופוריה. הייתי בטוחה ששום דבר לא קרה לה. לא רציתי לחשוב בכיוון הזה, אני רק חשבתי שאולי היא נכנסה להלם והיא מסתובבת בתל אביב.

"לרגע לא חשבתי על מוות, עשיתי לה הרחקה. לא רציתי לברבר את המוח ולצלצל ולטאול, אמרתי מספיק הם הוגים, מה אני עוד אופיית את הטלפון שלי. אם יש משהו אני אקבל הודעה. איילת אמרה קודם 'אמא אני מאוד חוששת שהמבצ לא טוב. נילי הלכה שני צעדים קדימה והיא לא ראתה אותן. את הבנות, ברגע הפיגוע'. מסביב לבית כבר היה המון חברים, אני לא ידעתי.

"אחר כך איילת נכנסה. ודהמתי שהיא באה, שהיא לא נמצאת שם. על הבנות מה פתאום היא הגיעה הביתה כל שום מידע. מה אני אמרה 'אמא, חתמנו בכל בתי החולים, היא איננה וצביקה נסע. לאיך קורים לה שמה, לחיות, לאט לאט זה חודר, על צביקה בא אמר שהיא זיהה אותה. אבל אני כל הזמן לא רציתי לחשוב על הכיוון הזה."



על הטראומה

"אני רק מהצד. אני מתאבלת בחוכי, מוצאת את הפורקן ואת דרך ההנחה בדרכי שלי. כי חשבתי כל הזמן שכל מלה שלי מחזרת. מאד השתדלתי לתת להם לעשות את הדברים שלהם, גם כשהגיע השלישים. רק כשפגשתי אלו ושאלו אם אני רוצה להקריא משהו הסכמתי. בבית עשיתי את הפיגוע שלי לבת חן. לא בעיני כולם זה מצא חן, כי חשבנו שזה יותר מדי מפואר, אבל אני החלטתי שלא איכפת לי. 'אחרי שחיה איתך הרגשתי שיצאתי מהארון. עד אז לא נפשתי עם אף אחד שיכולתי לשוחח איתו על ההרגשה שלי, על זה שאני כינור שני, למרות שבמקום כלשהו, לגבי בת חן הייתי גם לפעמים כינור ראשון. לא רציתי לתפוס את מקומם של ההורים. אבל אמילו בדברים שהיא כתבה ישנם כמה דברים שאני מרגישה שאני נסעתי בה.

"הכתבים שלה הם נשכתי מילוט. כשאני מתגעגעת או רוצה למצוא נחמה אני לוקחת את הספר שלה ומתמלאת באווה. לא נחמה, זאת לא נחמה, אלא חיזוק. כאילו שהיא ממשיכה והיא איתנו. אני חושבת שמפגשים שיהיו עם עוד סבים וסבתות מאוד יעזרו. גם העבודה שאני אלמנה מקשה. אז אולי המפגשים האלה ימלאו את המקום של העזר כנגדי שאין לי אותו כדי לשפוך ולדבר. גם אני נן אדם עם כאבים וצרכים, שלא תמיד יש מי שמוכך להקטיב ולשמעו אותם. ואני גם לא משמיעה. אני בולעת ומכניסה את הדברים לתוך הבטן.

כשיצאתי לפנסיה היה לי ברור שאני עוזבת את

של צביקה, שהוא אמר לי את זה. יחד עם זה כאב לי שמורע יצא לי טוב יותר, כלומר שאני קרובה לאיילת. הרי בירושלים בעצם הייתי לבד."

נזי כדור

שינינו תדר

"אני נזי כדור, דרחי. הייתי אב לשני בנים ושתי בנות, עכשיו אב לבן ושתי בנות"

על האירוע

עון נפל בפיגוע חבלני ב- 22 בינואר 1996 בצומת בית ליד. היו שם שני פיגועים של שני מחבלים מתאבדים. בהפרש של 3 דקות. אותו יום ענן ישב בשקמיית ושתה כוס קפה עם חיל שלו. בתשע ורבע בערך אירע פיגוע. פיגוע ענק. ענן נתן את הנשק לחיל שלו ומיד סילק את החיילים והרחיק אותם ממקום הפיגוע - כל זה מחשש לפיגוע נוסף. הוא עצמו רץ להגיש עזרה לאחד הפצועים. הוא פינה פצועים וחבש שם פצוע כשאירע פיגוע נוסף, וכך ענן ניספה."

על הטראומה

"כיום שיש לי לפי הפיגוע ענן סידר חול לרצף את הבית שהוא בנה לו ולראותו. העקבות שלו היו על החול. אנחנו לא יכולנו להתקרב לבית הזה. ראינו את העקבות של ענן והבית הפך להיות מצבה קרה. 'החיים השתנו, כאילו שינינו תדר משמחה ואושר לעצב טראומתי, שהוא נכות לכל החיים. אף פעם לא כאבנו. אני זוכר שקיבלתי ברכה לשנה טובה מקצין בכיר בצה"ל, שבה הוא מאחל לי שאצחק ואחייך בלי להרגיש שאם. אני כל כך מזדהה עם הברכה הזאת, כי משפחה שכולה, החייך והצחוק שלה נקטעים באמצע.

"לסבל האנשי אין גבולות, יש אנשים שיכולים לעמוד בלחצים עם עצמם, יש אנשים שלא מסוגלים לה,



צילום: פלאש 90, פיגוע בנהריים

ולכן הם זקוקים חזקים לעזרה. הם זקוקים לאנשים שיטפלו וישמעו אותם, נפשית ורואנית, שמישהו יישב מולם וידר להם 'אני רוצה לטפל בך, אני יכול לטפל בך."

הסיפורים האישיים לקוחים מתוך סרט על עמותת נטיל (במאית: רינה פפיש, מפיק: מיקי יון) שיקרן בהקרנת בכורה, בערב 'חיים בצל האירועים', פתוח לקהל הרחב, שיתקיים בתאריך 19.12.2000. באודיטוריום וויל, כפר שמריות. לקבלת הזמנות 05101047

המודל הטיפולי של נט"ל

המודל הטיפולי של נט"ל רואה את הפגיעה הנפשית על רקע לאומי כמושפעת מארבע דמות: הפרט, המשפחה, הקבוצה (התעסוקה) והחברה. הצוות הרב מקצועי הינו מומחה לטיפול במצבי טראומה ואבדן. הצוות משלב טיפולים נפשיים בשיטות מאכרות, יחד עם טיפולים באמצעים לא מילוליים כגון אמנות ותנועה, וזאת בנישיות חדשניות המקובלות כיום בעולם. הטיפול הילל מסייעים לנפגעים לעבד את החוויה הטראומטית והעלכותיה, להחזיר לעצמם את תחושת הביטחון והרגשת החיים הדרושים לטיפולם של האדם. כל פניה של הנפגע או של בני משפחתו נבדקת ביסודיות על ידי צוות מקצועי בכיר שממליץ על דרך הטיפול המועדפת, וכך מוצע יסוד טיפוליים אישי המתאים לצרכיו של פונה.

בראש הצוות הקליני:

ד"ר איתמר ברנע, פסיכולוג ראשי
ד"ר שלום ליטמן, פסיכיאטר ראשי
צוות המטפלים: עוזיאל סער, אשורות הדסה, מרשטיין פיתח, ד"ר גור שי, גנן יהודית, גרינפלד צפי, ד"ר יהודית, ד"ר זקן גיורא, כץ מיכל, לוי נורית, עודד יובל, רגב תמר, שפר אודית, תאביר וייאנה.

הקו הפתוח

הקו הפתוח של נט"ל הוא קו המצוקה היחיד בארץ המציע סיוע מידי וייחודי לנפגעי טראומה על רקע לאומי. מטרת הקו לספק מענה אישי ואנושי לאלה הזקוקים לשידור. מתנדבי הקו מלווים את הפונה בשיחות תמיכה קבועות לאורך זמן. הקו הפתוח של נט"ל מתאפיין ברמתו המקצועית הגבוהה וכל פניה ושיחה נלווים על ידי הצוות המקצועי של המרכז הממליץ על המשך הטיפול.

מאז הקמת הקו ועד היום התקבלו כ-1500 פניות. 10% מהפונים לקו נשארים בטיפול טלפוני קבוע וממשיך אצל מתנדבי הקו. רוב הפונים בעת האחרונה (נסט פניות) הינם אזרחים מוראגים, אשר אינם המלחמה יצר אצלם חרדה וקשיים בתפקוד היומיומי, והורים לחיילים המשרתים בשטחים.

מיד לאחר כל פגוע או ארוע בטחוני יש עליה גדולה במספר הפונים לקו, הנוזקים להרגעה ולתמיכה נפשית. כמה מהפונים מופנים לטיפול בנט"ל. הקו פועל בימי א' - ה' בין השעות 20:00 - 12:00. רכות הקו: סיגל חיימוב

1-800-363-363

אתר אינטרנט

באתר האינטרנט של נט"ל תוכלו לקבל מידע מקיף על פעילויות המרכז, הצוות המקצועי ודרכי הטיפול. בנוסף מופיע סיסט טראומה בארץ ובעולם, בנוסף יש תיעוד של סיפורים אישיים של נפגעי טראומה.

רכו האתר: ד"ר איגור
כתובת האתר: www.natal.org.il

פעילות קהילתית

הצוות הקהילתי של נט"ל מקיים ימי עיון וסדנאות ייחודיות המשלבים בתוכם התנסות חווייתית ותהליכים קבוצתיים. מטרת הפעילות הינה חיזוק משאבי ההתמודדות ברמת הפרט, המשפחה והקבוצה, בעיקר בקהילות בהן שוררים מתיחות וחוסר ודאות מתמשכים.

הסדנאות מיועדות לאנשי מקצוע ברשויות המקומיות ובישובי עמות, לבעלי תפקידים במסודות רפואיים, למשרתים בגופי הביטחון וההגנה וכמובן לקבוצות שנפגעו ממצבי טראומה על רקע לאומי. מרכז הצוות הקהילתי: ד"ר רוני ברנר



צילום: פלאש 90, פיוגוע בהררים

המועדון החברתי

המועדון החברתי בנט"ל משמש כמקום מפגש, פעילות ויצירה. במועדון מתקיימים מגוון חוגים כגון סטודיו לאמנות, טאי צ'י, יוגה, בישול, תקשורת לא אלימה, ויראו, דרמה וצילום. כמו כן, מפעיל המועדון משתקיה וחוג טיולים משותפים. המועדון החברתי פועל בשעות הבוקר, אחר הצהריים והערב ומשמש למפגשים חברתיים שבה חשבים לאלה הסובלים מתופעות פוסט טראומטיות כמו קשיי שינה, נתק חברתי ועוד. צוות מדריכים מיומן מלווה באופן מקצועי את כל פעילויות המועדון. רכז המועדון: גבי טלדשטיין.

מי אנחנו

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

- לתת מענה נפשי לאנשים שנפגעו כתוצאה מהסכסוך הישראלי-ערבי.
- להביא את נושא טראומה על רקע לאומי למועדון הציבור בכלל ולמחנות אלה הנמצאים בסיכון בפרט.
- להביא את נושא טראומה למועדונות של אנשי מקצוע בתחומים הטיפוליים ולמנוע פגיעות פוסט טראומטיות באמצעות חינוך והכשרה מתקדמים.
- לעודד מחקר בתחום המניעה והטיפול בטרומה.
- להיות מרכז תיעוד לסיפורים אישיים.

דרושים מתנדבים

לקו הפתוח של נט"ל דרושים מתנדבים. המעוניינים מתבקשים לשלוח קורות חיים לפקס 03-5101695. כל מתנדב שיימצא מתאים יעבור הכשרה מיוחדת של שלושה חודשים וארבע שעות בשבוע) ויתחייב להתנדב לקו לפחות ארבע שעות בשבוע למשך שנה.

הוגה ויוזם המרכז:

ד"ר יוסי הדר ז"ל 1946-1998
ד"ר יוסי הדר היה הוגה והיוזם של מרכז נט"ל. יוסי הדר נפטר במפתיע ממחלה ממארת ולא זכה לראות את החלום שלו קודם עיר גידים בצורת מרכז שוקק חיים ופעילות, אולם רוחו שורה על בית נט"ל ומלווה אותו ואותם מדי יום.

ועד העמותה:

יהודית יבל רוקנאטי - יו"ר
פולט איתן, ישראל לרמן (יועץ פיננסי)

חברי העמותה:

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

מנכ"ל: יאיר אגל

מנהל הבית: מאיר לוי

בעלי תפקידים בהתנדבות:

יוסי אברהם (עודד) איל אגל (גובר), אמיר זיהנס (מחשבים), יחזקאל יחזקאל (רווח), נעמי פורמן (פיתוח משאבים), מיקי צוקרסר (יחסי ציבור), קדוש אצטרה (משרד פרסום)

ידידי נט"ל: רויח דן בנלי, יואב בן דוד,

אלי בן שמ, ד"ר דני ברום, יהודית אילן גנן, פירחה גולדשטיין, ד"ר ראובן גל, לילי גולדמן, עודד גרא, פרופ' יוסי גרום, חנה גרנטל, פרופ' ערן דולב, סמדר הרן, צבי ולדמן, פרופ' יוסי זוהר, חיים חן, אלי חן, דן טילקובסקי, עודד טירת, אבי טננבאום, פרופ' נתי לאור, שמחה לוסטיג, גילה וסעיה מנדל, גיורא מסד, חנה מרון, אהוד מנור, עודד אורי סלונים, פרופ' זהבה סולמון, רות סילק, עמוס ערן, רחל יצחק פורר, ד"ר מיקי פולק, אביהור קלטר, נצה רגב, אורי רוקנאטי, נחמן שי, איילת שחק, פרופ' אריק שלו, אורנה שולמן, יאיר שמיר.

האפשרות לתרום

נט"ל הוא מוסד ללא כוונות רווח (מלכ"ר). כל פעולותיו של המרכז הן תודות לתרומות. התרומות למרכז מזכרות לפי דרישת סעיף 46א' לפקודת מס הכנסה. תרומות ניתן להעביר באמצעות המחאה לפקודת נט"ל, או בכרטיס אשראי. בטל: 03-5101047 ת.ד. 4170 תל אביב 61041

צילום השערה: אבי שמחוני, "במחנה",

לוית הרזג פיוגוע מעלות 1974
עורכת: תאיר שכנר רוכמן
מעצבת גרפית: חנית הלוי
משרד פירסום: קדוש אצטרה
תודות: ד"ר יהודה מלצר, ורד מוסיגון, נתלי מלצר, רינה פפיש, נעם בן שהם, אלדד שאו

תחקיר: תמר בנימין, תאירה שפירא
הדפסה באדיבות גרפוליס מחס מפעלי דפוס בע"מ
הפצה באדיבות עיתון הארץ



מרכז לסייע נפשי וחברתי לנפגעי טראומה על רקע לאומי
The Israel Support Center for Victims of National Psychotrauma

ת.ד. 4170 תל אביב מיקוד 61041 טל: 03-5101047, פקס: 03-5101695 ynatal@netvision.net.il