



“אני יודעת מה
אתם מרגישים”

אומרת טל אפרת-נחמיאס לילדיה
שאיבדו את אבא חן ב-7 באוקטובר,
”גם אני גדלתי בלי אבא” | 30



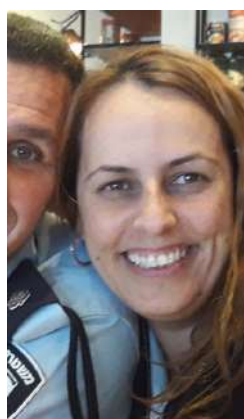
גיליון יום הזיכרון
תשפ"ד 2024



סערת רגשות

עשרות נשים התאלמנו בעודן בהריון • תוכנית
“לצידך” שיזמו הארגון ומשרד הביטחון מעניקה
להן תמיכה וליווי מקיפים עד לאחר הלידה | 16

תוכן העניינים



על המוות והחיים
עשרות מנופלי המלחמה הותירו
אלמנות בהריון שמתמודדות עם
האבל, החששות והאושר שתביא
הלידה; פרויקט "לצידך" מסייע להן
// שיר-לי גולן

16

מסע כבד
בכל רחבי הארץ, ערב-ערב, מספרת
סיגל קראוניק מה שגילתה על עצמה
בממ"ד ב-7 באוקטובר ועל אריק
בעלה, הרבש"צ של בארי
// צור טהון

12

חדשות הארגון
6-8

עורך: גיל סבת "המשוטט"
עיצוב גראפי: רון ידלין
מנהלת תוכן: עדן נפלאי
מערכת: רחלי ציפר, חגית סלע, ליזי קופרמן
צילום השער: קובי קואנקס



הדור הלא נכון

הם הכירו את השכול מהבית, והאמינו שלהם זה כבר לא יקרה: טל כועסת על המדינה שהפקירה - ולא על חן שיצא להציל חיים // שגיא גרין

30

שמו הטוב

אורלי ברד החליטה לא לוותר ויצאה למאבק במפיצי התיאוריה השקרית על אלון בעלה השוטר שנהרג במסיבה ברעים // ענת ריבלין

26

מכיר מקרוב

זיו טל שגדל יתום מאב מטפל בבגרותו באנשים שחוו טראומה, חרדה ושכול: "שלושת משאבי הטבע היחידים של ישראל" // דרור פויר

22

חברות וחברים יקרים



תמי שלח
יו"ר הארגון

המלחמה שנמשכת, האירועים בצפון, מטח הטילים האיראניים בראשית החודש שעבר והחטופים שעוד לא חזרו - המחישו בעוצמה, לכלל הציבור, את החיים שלנו, אלמנות ויתומים. כארגון שלא רוצה לגדול, ארגון שהיה מעדיף לא להתקיים בכלל, קיבלנו בדמעות ובאהבה את החברים החדשים. יד ביד נלך עמם לראשונה אל בתי הקברות ביום הזיכרון.

עד לאחרונה, לשמחתנו, רוב הציבור חווה את המציאות הביטחונית כסבבים של לחימה, אחת לשנתיים או שלוש, וביניהם שקט שהיה בכוחו לטשטש, להקהות, להשכיח. אבל החיים שלנו, חברי הארגון, אינם כפופים לסבבים והפוגות. החוויות שלנו הן רצף שניות, ימים, חודשים ושנים. המתח, הקשיים והכאב איתנו בכל עת. הציבור כולו הזדעזע ונחרד לקום עם הודעות "הותר לפרסום" על נופלים - אנחנו ישנים וקמים שנים בתוך הזעזוע והחרדה האלה. הכל הרגישו לפתע כמה זה קרוב אליהם, אין פה איש שלא דמיין את הדפיקה על הדלת שלו.

המלחמה המתמשכת, הנרצחים, הנופלים והחטופים שטרם חזרו הגבירו את החיבור של הציבור עמנו. הזדהות עמוקה מאי פעם שאינה כפופה עוד לתאריך בשנה או לדקותיים צפירה. השכול נוכח יותר ומרחיב את ההבנה למורכבויות היום-יום שלנו ולהיבטים שמוכרים לנו וזרים לציבור. סוגיות כואבות, מתמשכות כמו קיזוז קצבאות, יתומים בוגרים שמאבדים זכויות וארוסות שאיבדו את אהוביהן הן עתה חלק נוכח יותר בשיח הציבורי.

לדאבונו הפכו השכול והכאב לעניין יומיומי. פעם היינו "גיבורות" הימים שלפני יום הזיכרון. בימים אלה הסיפורים שלנו פותחים מהדורות, נמצאים במרכז תשומת הלב. הציבור ומקבלי ההחלטות "רואים" אותנו בעוצמה כמו שלא ראו מעולם. לצד היענות חסרת תקדים בתרומות ובסיוע ממלכתי, המאבקים הישנים למען זכויות החברים והחברות נמשכים. בחלק מהנושאים ההישגים גדולים, בחלקם התסכול נמשך. אנחנו למודות ניסיון, מגייסות רוח קרב ואופטימיות בידיעה שנצליח גם בזירות העקשניות לקבל את הזכויות המלאות שלנו.

תקופה קשה יכולה לקרב בני אדם אך עלולה להרחיק ולפלו. אין ישראלית וישראלית שלא חווה את המנעד המוזר והטבעי - ברגע אחד כולם ישראלים יפים ותורמים ומיד אחר כך יכול לעלות כעס כלפי הזולת - זה שלא מתחשב, זה שלא משרת זה שלא מבין אותי. העצבים חשופים כפי שלא היו מעולם, הפגיעות האיומה שחווינו הופכת ברגע לתוקפנות.

הביקוש לאהבה, ולכבוד ולהתחשבות גדול מאי פעם - אסור להפסיק להעבירם הלאה לסובבים אותנו, קרובים ורחוקים.

שלכם

תמי



שלומי נחומסון
מנכ"ל הארגון

לפני כמה דקות קיבלתי את ההודעה המשמחת מאייר אליהו, מנהלת מחלקת ילדים ונוער בארגון, שההסעות הגיעו ליעדן, ושכל משתתפי מחנה "עוצמה" פסח הגיעו לביתם בשלום. המחנה היה אמור להתחיל ביום ראשון אבל בוטל בשל המתקפה האיראנית בשבת שקדמה לו, והנחיות פיקוד העורף שבאו בעקבותיה. עם שינוי ההנחיות, בחצות הלילה של יום שני, קיימנו הערכת מצב ביטחונית (ביטחון הילדים שלנו חשוב לנו יותר מכל דבר אחר), והחלטנו לצאת לדרך.

באיחור של יומיים, ובהארכה של יום אחד, מחנה פסח יצא עם כ-300 ילדים, אמהות, פעוטות, תינוקות ואנשי צוות. "זו הפעם הראשונה שראיתי את הילדים נהנים כל כך מאז שאבא שלהם הלך", אמרה אחת האמהות ביום הראשון למחנה, וכבר אז נטעה בנו את ההרגשה שכל המאמצים לא היו לשווא. "המפגש הזה למרות העצב שניכר בפנינו, והקשיים של החיים והבדידות שאפיינו כל אחת ואחת מאיתנו. אפשר לי להסתכל באומץ על מי שהפכתי להיות, דרך קבוצה שכל כולה נשים כמוני, נשים שהן מראה אחת של השנייה" אמרה אמה אחרת, שיצאה מחוזקת מהמפגש. והילדים, כדרכם, יודעים לצחוק, להנות, לבכות, ולפעמים לערבב את הכול לרגע טהור ואמיתי שיכול להתאפשר רק שם, במחנות "עוצמה".

ובתוך ההצלחה של המחנה, נזכרתי כמה אני גאה בצוות העובדים והמתנדבים של הארגון. נשים וגברים, נחשים וחדודים מוטיבציה, ערכיים, חרוצים ומוכשרים, שעובדים לילות כימים כדי למלא את המשימה - להיות שם עבורכם למשענת ותמיכה.

אנו מצויים בתקופה מורכבת. רוצה לומר, שאם עברנו רעידת אדמה ב-7 באוקטובר, אנו עדיין חווים רעידות משנה כמו זו שגרמה לנו לדחות את המחנה ביומיים, עם המון חוסר ודאות, תסכול ועצב שנלוו להחלטה. אנחנו גם לא יודעים מה יוליד יום, ומרגע כתיבת שורות אלו ועד להגעת הביטאון לבתיכם בסמוך ליום הזיכרון כל כך הרבה עוד יכול להשתנות.

אנחנו כן יודעים דבר אחד: ארגון אלמנות ויתומי צה"ל כאן כדי להישאר, נתמוך בכם, נסייע בכל מה שנדרש, נשמיע את קולכם ונפגיש אתכם יחד לעוד אינספור רגעים מרגשים ומעצימים.

רגע לפני יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל, בשמי ובשם צוות עובדי ומתנדבי הארגון, אני מבקש לומר תפילה שלא יצטרפו אלינו עוד. די. ואני מבקש לשלוח לכולכם חיזוקים בימים לא קלים אלו ומקווה שה"ביחד" שלנו, יש בו נחמה, והוא נותן כוח להמשיך, ותקווה שיש עבור מה להמשיך.

שלכם ובשבילכם,

שלומי



חדשות

הכנסת אישרה בקריאה טרומית את הצעת החוק לביטול קיזוז קצבת שארים; "גזל הקצבאות ייפסק", מבטיחים בארגון

גיל ההכרה, הנחה במס רכישת דירה ראשונה ללא מגבלת גיל ועוד - הועלתה ביוזמת ח"כ כהנא לדיון בוועדת שרים לחקיקה. ההצעה מבוססת על המלצות הוועדה בראשות השופט בדימוס אליקים רובינשטיין.

הצעת חוק להרחבת הזכאות ליתומים שמלאו להם 21 שנים והשוואת הזכויות של היתומים לאלו הניתנות לאלמנות ולהורים שכולים, הועלתה לדיון בוועדת השרים לחקיקה בידי ח"כ צביקה פוגל.

הצעת חוק להשוואת התנאים לאלמנות חיילי מילואים ולאלמנות חיילי הסדיר והקבע שהתאלמנו לפי 1999 - הוגשה על ידי ח"כ כהנא וסיימה את חובת ההנחה לקראת שלבי החקיקה הבאים.

נחומסון אמר "הליך שינוי החקיקה ארוך ומורכב ואנו נתקלים פעמים רבות בהתנגדויות מצד משרדי הביטחון והאוצר. חשוב שחברות וחברי הארגון ידעו שנמשיך לפעול עד שכל העוולות המעוגנות בחקיקה ייפתרו. נפעל בביטחון, בנחישות ומתוך אמונה אמיתית בצדקת הדרך".

בקידום של חברי הכנסת מתן כהנא (המחנה הממלכתי) ובוועד ביסמוט (הליכוד), ראשי השדולה למען אלמנות ויתומי צה"ל ומערכת הביטחון, אישרה הכנסת בקריאה טרומית את ביטול קיזוז קצבאות השארים. על פי התיקון, הקיזוז ייפסק והאלמנות תהיינה זכאיות למלוא הסכום.

"בשקט בשקט", אמר שלומי נחומסון מנכ"ל הארגון, "מתחת לרדאר של רוב אזרחי מדינת ישראל שסמוכים ובטוחים שהמדינה דואגת להם, מתבצע גזל קצבאות בהיקף אדיר של אלמנות הלוחמים שנפלו בהגנה על מדינת ישראל ואזרחיה, בחסות אותה המדינה. גזל הקצבאות ייפסק. קצבאות השארים שהותירו אחריהם החללים מתוך כוונה לדאוג לבנות זוגם ולילדיהן, מקוזזות מדי חודש עם תגמולי האובדן שמעניק משרד הביטחון, עד למצב האבסורדי במסגרתו מאות אלמנות מקבלות לבתייהן תלוש משכורת מצבא ההגנה לישראל בסכום המבזה של 0 שקלים חדשים".

בכנסת הועלו ונדנו הצעות חוק נוספות: הצעת חוק להסדרה והרחבת זכויות יתומים - ביטול

צילום: קובי קואנרסקי



29 מאלמנות המלחמה התאלמנו בעודן בהריון • הארגון ומשרד הביטחון השיקו תוכנית לתמיכה בהן

ארגון אלמנות ויתומי צה"ל ומשרד הביטחון השיקו בינואר את תוכנית "לצידך" למענן של אלמנות בהריון. הפרויקט גובש תוך כדי מלחמת "חרבות ברזל": 29 מאלמנות המלחמה התאלמנו בעודן בהריון. התוכנית הושקה באירוע חגיגי בהשתתפות כל האלמנות. באירוע השתתפו אריה מועלם סמנכ"ל וראש אגף משפחות, הנצחה ומורשת במשרד הביטחון, נציגי בית החולים שיבא, נציגת ארגון המיילדות, עובדות סוציאליות וראשי הארגון שלנו.

הליווי לאלמנות ימשך מתחילת ההריון ועד גיל 3, תוך התאמה אישית לצרכי כל אחת. התוכנית כוללת בין היתר ליווי של מיילדת וקורס הכנה ללידה, סיוע במטלות הבית, מימון בדיקות רפואיות שאין בסל הבריאות ושהות במלונית לאחר הלידה. לאחר הלידה תקבל כל אלמנה מענק מיוחד, ליווי של יועצת הנקה, סיוע כלכלי ועזרה בארגון ברית/ה, סיוע בטיפול בילדים ועד הנדימן לשם הרכבת ציוד תינוקות.



300 משתתפים במחנה "עוצמה" במדבר יהודה

ברזל; התוכנית לקטנטנים בגילאי 0-6 שכללה שלושה גני ילדים שהוקמו במתחם, ובהם התארחו ילדים ואמהות; תוכנית "עוצמה" הוותיקה שבה משתתפים כל השנה נערים ונערות בני 6-18, יתומים "ותיקים" לצד יתומי המלחמה.

כדי להעלות את שיעורי ההשתתפות במחנה בקרב ילדים שחששו להתרחק מהבית לכמה ימים, יכלו להגיע אליו, וזו כבר הפעם השנייה, גם אמהות שליוו את הילדים שלהן.

למרות המתיחות מול איראן והגבלות מסוימות של פיקוד העורף התכנסו לקראת פסח בכפר הנוקדים, בין ערד למצדה, 300 יתומים ואלמנות למחנה "עוצמה" של הארגון. היו אלה שלושה ימים עמוסי פעילויות חברתיות, הופעות אמנים, מעגלי שיתוף וזמן מנוחה מדברי.

במחנה התקיימו שלוש תוכניות במקביל: תוכנית "עוצמאמא" בהשתתפות אמהות אלמנות ממלחמת חרבות

המשאף שנותן ביטחון במימון משרד הביטחון

SyqeAir – משאף ומחסנית לקנביס רפואי להפחתה מהירה בכאב עצבי כרוני, במינימום תופעות לוואי פסיכואקטיביות ולשיפור איכות השינה. מתאים ל-PTSD ולכלל התוויות נוהל 106.

ליווי אחות
חינם
להתאמת
טיפול אישי

+

סיוע
חינם
בתהליך
הבריוקרטי

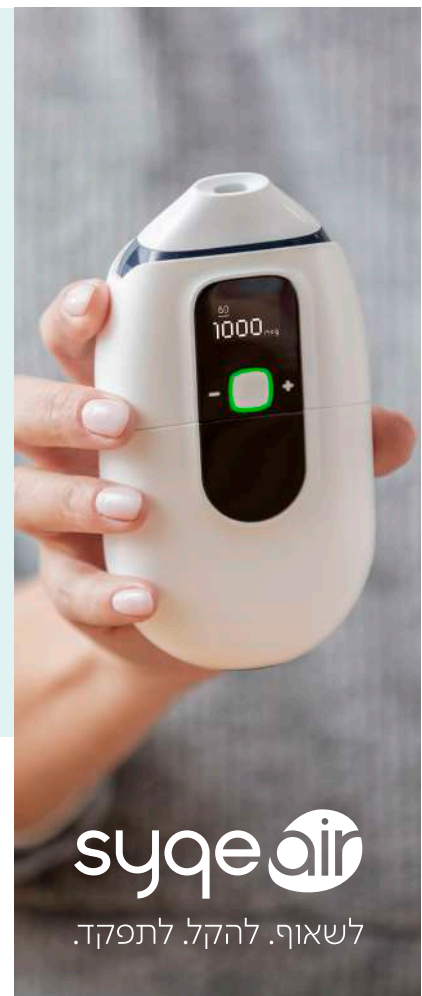
+

100%
מימון
ומשלוח
חינם

syqe.co.il | *2064 | שירות לקוחות: ימים א'-ה', 17:00-09:00 | לפרטים נוספים

1. Almgog S, et al. European Journal of Pain, 24(8), 1505-1516. | 2. Aviram J, et al. (2022) PAIN Reports. 7(3). e1011. | 3. Aviram, J. (2021). European Journal of Pain, 25(2), 359-374. | 4. Aviram, J, et al., (2023). Pharmaceuticals, 16(10), 1426.

לאלמנות ולהורים שכולים של צה"ל וכווחות הביטחון המוכרים ע"י משהב"ט. בהתאם להתוויות המאושרות ע"י משרד הבריאות. השימוש במשאף מותנה בהמלצת רופא וברישיון לשימוש לקנאביס רפואי של משרד הבריאות, בהתאם לדרישות הדיון. נבדק מחקרית. אין באמור המלצה רפואית. לבעלי רישיון למחסנית למשאף מסוג Sativa T20C4



syqe air

לשאוף. להקל. לתפקד.

חדשות

נערי קבוצת "נגב" חזרו ממסע בארה"ב



בתחילת אפריל חזרה לארץ מארה"ב קבוצת "נגב" של יתומי הארגון בני 15-16, בהם 3 יתומי מלחמת "חרבות ברזל". המסע לארה"ב נערך על פני 9 ימים ומטרתו, בין היתר, פעילות הסברה. קבוצת "נגב" הייתה אמורה לטוס לחו"ל כבר לפני 3 שנים לכבוד שנת בר-בת מצווה, אך הנסיעה בוטלה בשל הקורונה. את המסע מימנו וליוו אנשי בית חב"ד-אשקלון.

למסע יצאו 22 נערים בליווי אבישי ינאי ועידו ביטון ממערך "עוצמה" של הארגון. רוב חברי קבוצת "נגב" נמצאים יחד 4 שנים. "היה לנו חשוב שקבוצת נגב תחווה את המסע לארה"ב, כמו יתר הקבוצות ב'עוצמה'", אמר אבישי ינאי, "המרחק מהבית, חציית האוקיינוס, הניתוק מהחברים ומהמשפחה מחזקים את היחסים בין החניכים, נוצרים קשרים של קבוצת שווים שאנחנו רוצים שייקחו איתם להמשך חייהם. הסברה ישראלית בתקופה כזו זה חשוב, אבל לא שכחנו ועשינו כל מה שאפשר כדי שהנערים גם ייהנו מחווית חו"ל חד-פעמית, שאותה לא יישכחו לעולם", מספר ינאי.

של בית חב"ד בהשתתפות יהודים אמריקאיים ומשפחות ישראליות. בכנס סיפר הנער מבשר קלמנון על אביו אלחנן שנהרג ב-7 באוקטובר.

לפני הטיסה לווינגטון עלתה המשלחת ל"מגדל החירות" במנהטן, הבניין הגבוה ביותר בחצי הכדור המערבי, שנבנה על חורבות מגדלי התאומים שקרסו בפיגוע ב-11 בספטמבר 2001. בווינגטון ביקרה המשלחת בבית הלבן והחבר'ה שיחקו פריסבי על מדשאות גבעת הקפיטול.

ארגון מכבי צעיר במיאמי, יחד עם משפחות יהודיות וישראליות ערכו למשלחת קבלת פנים בהגיעם לאזור במסעדת שף ישראלית. בהזדמנות יפה זו חגגה המשלחת יום הולדת 16 לנדב מזרחי. בשהותה באזור מיאמי, בעיר פורט-לודרדייל המכונה בשל הנהרות החוצים אותה גם "ונציה של אמריקה", לנה המשלחת באחוזה יפיפה, סמוכה לאחוותו של שחקן "אינטר מיאמי" ליונל מסי.

למחרת, ממש לפני הטיסה לארץ, הגיעו במפתיע לאחוזה שוטרי משטרת החופים של פורט-לודרדייל. השוטרים לקחו את הנערים לסיבוב בסירות מהירות בנהרות האזור. אחרי סיור במפעל צעצועים ענק ובמרכז קניות ענק עוד יותר יצאה המשלחת לשדה התעופה, בדרך הארוכה ארצה.

המשלחת נחתה בניו יורק והתאכסנה באחוזה יפיפה של חב"ד בניו ג'רזי. חברי המשלחת נפגשו עם שגריר ישראל באו"ם, גלעד ארדן. השגריר קיבל בכבוד את הנערים שזו להם משימת ההסברה הראשונה. השגריר נתן להם עצות ורעיונות ואיחל להם הצלחה. משם נסעה המשלחת לסיור בחנות הדגל של אפל בארה"ב ובערי ספיטבצקי מחב"ד הפתיע את כולם בשעוני אפל ווטש חדשים. בערב התארח המשלחת במשחק אנ-בי-איי. הנערים ירדו לפרקט, קלעו לסל וקיבלו מהמארחים תשורות מדהימות.

ביום השלישי למסע, יום שישי בשבוע, פקדה את העיר ניו יורק רעידת אדמה בעוצמה בינונית, אבל זה לא הפריע לביקור המשלחת בבית הרבי מלונגביץ' בשכונת קראון הייטס בברוקלין ובקברו. נערי המשלחת כתבו על פתקים בקשות ושאלות, קרעו כנהוג את הפתקים לשניים, והשליכו לקברו של הרבי. בהמשך קיבלו דרישות שלום מוקלטות מההורים בישראל ומכתבים. על רקע שירי שבת הקריאו הנערים את המכתבים בקבלת שבת. את ערב שבת עשתה המשלחת בכנס

לחברנו ושותפנו אריה מועלם

סמנכ"ל וראש אגף משפחות, הנצחה

ומורשת במשרד הביטחון

ברכות על קבלת התואר

יקיר שירות המדינה 2024

אוהבים ומעריכים תמיד





הטבה בלעדית לחברי הארגון!

גמא גולן - אורן מזרח, סוכנות הביטוח הותיקה והמובילה, מעניקה לחברי הארגון הטבה ייחודית בביטוח. לנו בגמא גולן יש את כל הידע והכלים שיוכלו להעניק לכם את הפתרון המדויק ביותר עבורכם.

שקיפות לאורך כל הדרך 

צוות מקצועי ואחראי 

אצלנו ביטוח זה קודם כל שירות 

זמינות ויעילות 

מחירים אטרקטיביים 

יחס אישי והתחשבות בצרכים של כל לקוח 

לפרטים והצעת מחיר

טל': 03-5670404 | אימייל: Gama@Gama-Golan.co.il

gama-golan.co.il

לא סוגרים ביטוח לפני שבדקים עם **גמא גולן** - אורן מזרח

מנציחים יחד עם הדור הבא

את הנגינה אתה הולכים

מקולות של דממה, למנגינה של תקווה!

התקופה הזו הביאה איתה "צלילים" שתוקפים את ילדינו ללא כל הודעה מוקדמת. אזעקות, בומים וכלי טיס, שמגבירים את עוצמת המצוקות הרגשיות בקרב ילדינו.

טיולים בצלילים הינה שיטה מוכחת לצעדים הראשונים של הנגינה, המאפשרת לכל ילד וילדה בגילאי הגן, עוד לפני שלמדו לקרוא, לנגן שירים אהובים על קלידי הפסנתר, ממש כמו שהם שרים, בטבעיות ובהנאה!

לאחר עשרות סדנאות שהענקנו למאות ילדים מכוונים מהדרום ומהצפון, הבנו שאנחנו **מביאים להם מנגינה אחרת**, שחייבת להימשך באופן יומיומי.

כך פיתחנו פינת נגינה מיוחדת במינה, המהווה מרחב למידה אישי, שמאפשר לילדים לעבור תהליך עצמאי ומשמעותי, שנוטע בהם מנגינה של תקווה: **חיבור רגשי, ביטוי עצמי ותחושת מסוגלות.**



כבר במפגש הראשון של הילדים עם הפינה הם מתחברים פנימה, יוצרים בעצמם צלילים מוכרים ומרגיעים, מנגנים מנגינות שלמות ומתמלאים ברגשות חיוביים של הצלחה, ביטחון, אמון, שמחה ושייכות.

תוך כדי החוויה המעצימה, באמצעות לחצן קולי ודיוקן מאויר שיוטמעו בפית הנגינה, הילדים ישימו על לוח ליבם את הרוח הגדולה והמרוממת של יקירכם.

בדרך הזו, הם ימשיכו את מנגינת החיים!

למידע נוסף על הנצחת יקירכם בפינת הנגינה: 054-9106764, יונתן

מנצחים יחד עם הדור הבא

אנשיכם את האנשינו

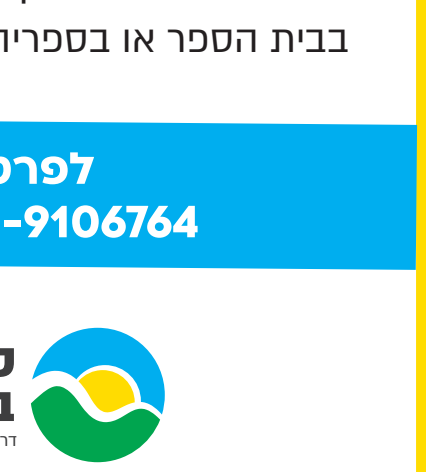
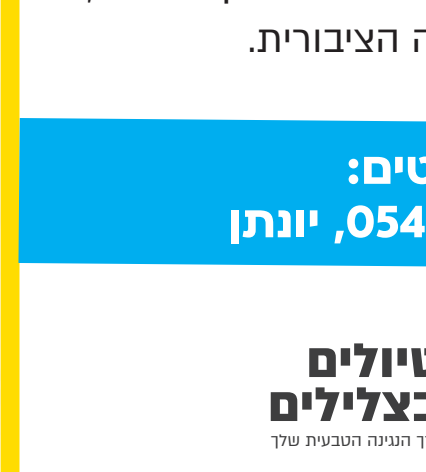
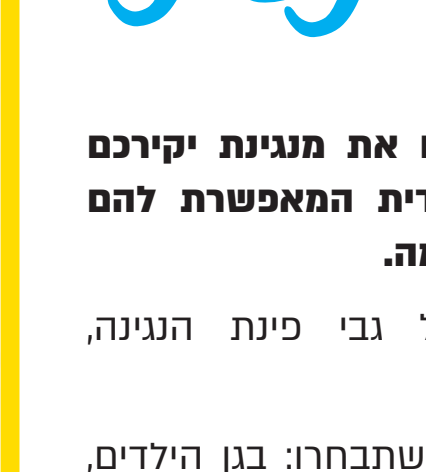
עשרות ילדים ימשיכו את מנגינת יקירכם
באמצעות פינה ייחודית המאפשרת להם
נגינה עצמאית ומעצימה.

ההנצחה תוטמע על גבי פינת הנגינה,
בסיפור ובתמונה.

את הפינה נציב היכן שתבחרו: בגן הילדים,
בבית הספר או בספרייה הציבורית.

לפרטים:
054-9106764, יונתן

טיולים
בצלילים
דרך הנגינה הטבעית שלך





צילום: קובי קואנקס

לזכור כמה הייתי חזקה

סיגל קראוניק איבדה ב-7 באוקטובר את אריק בעלה, הרבש"ץ של בארי. מאז היא במסע הרצאות בכל הארץ שבו היא מספרת על החיים איתו, על השבת השחורה ועל הכוחות האדירים שהחזיקו אותה בחיים בממ"ד ובחיים שבחרה לחיות אחר כך

מאת צור טהון

היא זוכרת את הרגע בו פסעה לראשונה בשערי הקיבוץ. לפני כן לא ביקרה בחבל ארץ זה, לא ידעה היכן בארי. כשישבה בחדר האוכל הרגישה את המבטים. "עמדתי והתבוננתי בחדר האוכל העצום, לא ידעתי מה לבחור, לקחתי במשורה, הרגשתי שבוחנים אותי, ידעתי שמדברים עלי, כבחורה שאריק הביא. החלטנו על שנת ניסיון, נראה אם זה מתאים לנו לגדל שם משפחה". לאחר שילדה את בנם הראשון הבינה שזה מקומה.

"ברגע שילדתי את חן, וישבתי יחד להניק עם שאר האמהות, העניין היה סגור". לאחר מכן ילדה עוד שלוש בנות, כשבד בבד היא מעמיקה את קשריה לקהילת בארי, "עבדתי בדפוס, ניהלתי את הכל-בו וגם בהנהלת חשבונות. רציתי להיות חלק מרכזי, אם זה לא ממלא את הנשמה - אני לא בתפקיד". סיגל לומדת NLP מיינדפולנס, לוגותרפיה, פותחת 3 קליניקות, עובדת גם בחברה שמספקת ציוד ליחידות מיוחדות. אריק, שהיה רכז הנעורים המיתולוגי וגידל דורות של צעירים, הופך להיות רכז תרבות, אחראי לאירועים. "החברה שגידל בנעורים היו חוזרים מהצבא, היה אומר להם תחליפו בגדים 5 דקות ובואו לעזור לי, והם היו מתייצבים, אהבו וכיבדו אותי", היא מספרת.

"לפני חצי שנה קיבלתי את התואר 'אלמנה'. לאחר חודש קיבלתי גם את התואר 'יתומה'". במילים אלה פותחת סיגל קראוניק מבארי את הרצאתה. מאז אותה שבת עשתה כבר מאה הרצאות, היא מגיעה לכל מי שפונה, בכל מקום, לא נחה לרגע. זו השליחות שלה - לספר על אריק שלה, על דרכם המשותפת ועל בחירתה בחיים.

זו הייתה אהבה בוגרת. חיבור מייד. אהבה בשלה. שילוב מיוחד בין בחורה דעתנית וקשוחה מפרדס כץ לקיבוצניק מרשים ומלא ביטחון מבארי. חודש מאז שהכירו החליטו להינשא. סיגל הציעה. היא בת 28 ואריק בן 30, "גבוה, כתפיים רחבות, סיפר בהתלהבות על הקיבוץ, על הקהילה, התרשמתי מהערכים, מהעוצמות. זה סחף". הרקעים שונים: היא גדלה בת להורים מטריפולי, שלושה אחים, בית צנוע, עשיר בחום ואהבה, אמה שגדלה יתומה, חינכה לביטחון ועצמאות, למדה בבית ספר דתי, זוכרת שכונה שהיא משפחה גדולה. אריק בא מהנגב, הוא ואחותו נולדו בבארי לאבא שעלה מציילה והכיר את אמם בקיבוץ, "האהבה לאדם, הסקרנות והרצון להשפיע ולתת משמעות לחיים חיברו בינינו. לא פחדנו משינויים, זה תימרץ אותנו, רק לא להיות מקובעים. שנינו השתוקקנו לבית. הוא ידע להתגמש ולהכיל אותי, כך היה לי הרבה יותר קל להיכנס לעולם שלו".



צילום: קובי קואנקס

ולתרכזו כל כולי ב'כאן ועכשיו'. כל הודעה שעלתה בווצאפ מרגישה לי כמו צינור ענק שמחובר אלי ושואב ממני את כל האנרגיה והכוחות להתמודדות עם הידיעה שבבארי יש פלישה של מחבלים וחינו בסכנה גדולה". היא מנטרלת את הדאגה וכל מה שלא בשליטתה זו הצידה. מבקשת מנועה להיות מחוברת רק לקבוצה של המשפחה, לא לפתוח שום הודעה אחרת. שלושת ילדיה הגדולים נמצאים גם הם בקיבוץ, במגורי הצעירים. ואין לה מושג מה מצבם. היא לא יודעת שהמחבלים כבר רצחו את השכנים והם בדרכם אליה. דממת אלחוט. הן מתקשרות רק בסימני ידיים. כל החושים מתחדדים למען ההישרדות. סיגל ממלמלת בלב חזק מנטרה שזכרה מאירועי הסליחות בכותל: "תהא השעה הזו שעת רחמים ועת רצון מלפניך", כשהיא אוספת בדמיונה את המתפללים שישיירו איתה, "הייתי עסוקה בחידוד ההודיה, הרגשתי כי כל הודיה מחברת אותי לבלון החמצן של הכוח". בשלב מסוים היא רואה ברוחה שהמחבלים מגיעים אליה ואל נועה

ב-2019 מתמנה אריק לרבש"צ בארי. בצבא ידעו שאם רוצים לדעת משהו לגבי המתרחש, הוא האיש. הוא מנהל אינספור אירועים ביטחוניים.

כשראש צוות החירום בקיבוץ, רחלי אחותו של אריק, דיווחה בשבת בבוקר על חבר קיבוץ שראה מחבלים על אופנוע, אריק הביץ שזו לא התרעת שווא. הוא הורה להקפיץ את כיתת הכוננות ולהכניס את כולם לממ"דים. במקביל העביר דיווח ליישובים סמוכים וכך הציל חיים. בתחילת האירוע הוא הסתער על חוליה שזיהה והרג 7. ב-07:02 כבר לא היה בין החיים. הנרצח הראשון בבארי, הנרצח הראשון במלחמת "חרבות ברזל".

הקיבוץ מלא במחבלים וסיגל ממלמלת בלב חזק מנטרה שזכרה מאירועי סליחות בכותל: "תהא השעה הזו שעת רחמים ועת רצון מלפניך" כשהיא אוספת בדמיונה את המתפללים שישיירו איתה, "הרגשתי כי כל הודיה מחברת אותי לבלון החמצן של הכוח"

סיגל בממ"ד אוחות את ידית הדלת. איתה נועה בתה והכלבה קיאה. קבוצות הווצאפ סוערות. סיגל בוחרת להתמודד בדרך שבעיניה היא הכי יעילה "העולם, המדינה והקיבוץ געשו, בשעות שהן כל כך קריטיות בחרתי להתנתק מהתקשורת



צילום: צור טהון



אחרי 18 שעות התאחדה עם ילדיה. ליד שער הקיבוץ, בישר לה בנה הבכור על מותו של אריק. חודש לאחר נפילתו נפטר גם אביה. ליבו לא עמד בצער על לכתו של חתנו, אותו החשיב כבן. לאחר תקופה שבה לא היה בכוחה להרים עצמה, נשבעה להמשיך את מורשתו של אריק ולהנחיל בקרב צעירים את ערכיו. ככה מאז, ערב ערב.

עשרות הרצאות עם מסר ברור: הטבע תמיד צומח מחדש. מתחת לאבק השריפה יש ניצן שהופך לדשן לצורך התחדשות. אין בה כעס על איש. היא מודעת לכישלון אך אין בלבה כלפי האחראים. לא עוסקת בזה. חשוב לה לחשוף בפני כמה שיותר את דמותו של אריק ולספר על מסירות הנפש שלו. מתמקדת בחייו ולא במותו.

ערב, רחוק מבארי. סיגל מול מאות בנות אולפנה. דממה. אפשר לחוש באפקט הדברים העוצמתיים. ניתן להבחין שהם מהווים השראה לשומעות. ממקום נורא, למסרים של אמונה באדם, חוסן ואופטימיות. בסוף יש טור ארוך של בנות שרוצות לחבק. היא מתמסרת לכל חיבוק. "המוטו שלי הוא לזכור רק את הרגעים בהם התגברתי על האתגרים. לייצר שביב של תקווה מתוך הרוע והאימה. מסר של תקומה וקבלת הכישלון, ללמוד ולהשתפר. רק מי שמודה בכישלונו יודע לקום ולתקן".

ומדמינת מה הם יעשו להן ומתעלפת. נועה מחליפה אותה על ידיה הדלת.

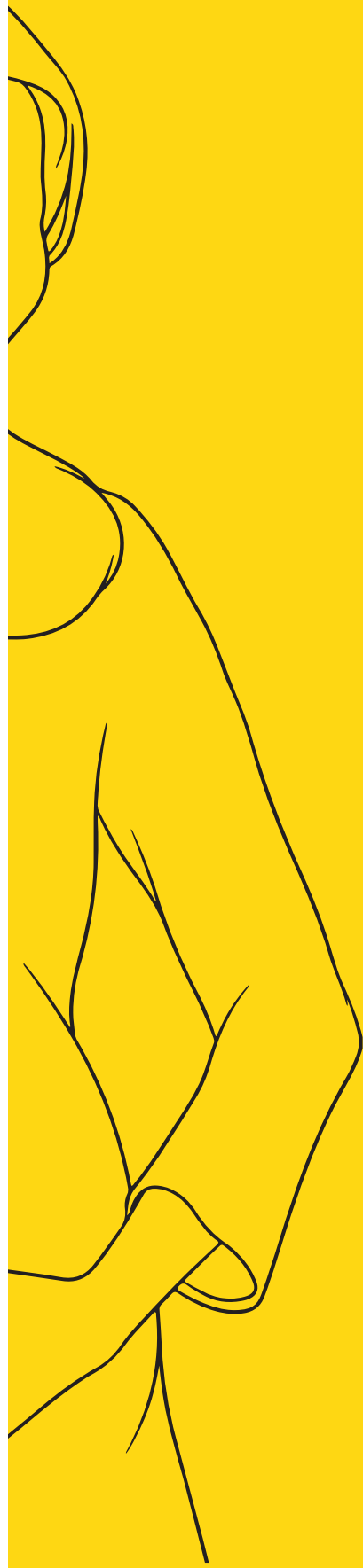
דפיקות חזקות וקולות שבר וירי קרובים. סיגל מבינה שהמחבלים אצלה. היא מסמנת לנועה להחזיק את הידית יחד איתה. זה רגע האמת: "אמרתי לעצמי, הם בבית אבל עוד לא הגיעו לממ"ד. אולי נשארו לי רק עוד כמה שניות להיות עם הילדה שלי לפני שהנורא מכל קורה". המחבלים אוחזים בידיה ומנסים לפתוח, אך סיגל ונועה חזקות מהם. הם מוותרים והולכים. בדרך זורעים הרס נוראי. בתים נשרפים על יושביהם. ב-23:30 בלילה נשמע קרב יריות מטורף ואז שקט מקפיא וקריאות "יש כאן מישהו? זה גדוד 890 מהצנחנים." "הממ"ד נפתח ואני רואה חמישה לוחמים עם עיני שקד גדולות ופנסי ראש. 'שלום גברת'", הם אומרים.

זהו הרגע שאליו סיגל חוזרת כמעט מדי לילה. היא מרכזת את הרגשות שלה ברגע החילוף ולא ברגעי האימה, "לתת לגוף שלי לזכור איך כל השרירים נעשו רפויים ואני מתחילה לנשום בקצב רגיל". כמאה חברי קיבוץ בארי נרצחים או נחטפים ב-7 באוקטובר. 17 שעות ארוכות מנשוא שהו סיגל ונועה בממ"ד עד שהגיעו המחלצים שלהן. הכלבה קיאה לא נבחה אפילו נביחה אחת. לא נהמה. שלושתן התאחדו לגוף שורד אחד.

בצער תלדו

עשרות מאלמנות המלחמה האבלות עומדות ללדת ילדים שלא יכירו את אבא • שוש שואלת את עצמה מי יקבל את הצמיד השני כשתבוא לחדר הלידה • אלה מרגישה שבעלה יהיה לצדה בבית החולים גם אם לא יהיה נוכח • פזית נבהלת מהמחשבות על הימים שאחרי הלידה • תוכנית "לצידך" שמפעילים הארגון ומשרד הביטחון מציעה מעטפת ליווי מקיפה הכוללת סיוע כלכלי ורגשי לימי ההיריון, הלידה והתקופה שאחרי

מאת שיר-לי גולן





"ההיריון הפך את הכול, גם את האבל, לעוצמתי יותר. בסוף כל יום נכנסתי למיטה ריקה, ואין מי שיכיל אותך, ואין מי שיחלוק בנטל. כשאני חושבת קדימה, מה יהיה אחרי הלידה, אני נבהלת, אומרת לעצמי, 'וואי, מה אני עושה?!'. יש הרבה דברים שהוא היה עושה, שהיו חלק מהתפקיד שלו בבית אחרי כל לידה, וקשה לי המחשבה שהפעם הוא לא יהיה פה". כך אומרת פזית עמר, בת 44, שבעלה והאבא של שלושת ילדיה, סנ"צ אבי עמר, נפל ב-7 באוקטובר. ב-25 באפריל ילדה פזית את אור, בנם הרביעי.

אבי עמר היה מפקד זרוע תשתיות ביחידת יואב של המשטרה ונהרג בבארי. לאבי יש עוד שלושה ילדים מנישואים קודמים. הם הכירו לפני 20 שנה במשטרה. "ההריונות שלי קשים רגשית", מספרת אלמנתו. "אני רבה אתו בהריונות, ויש לנו בדיחה: בכל פעם שאני נכנסת להיריון, אבי היה אומר 'טוב, אני עובר לאורווה'. לפני ההיריון הזה ניסיתי שנים לשכנע אותו לעשות עוד ילד, והוא 'החתיים' אותי על מסמך שברגע שמתחילים התסמינים – הוא עובר לאורווה. הצליח לו, הוא ברח כשאני בהיריון", היא אומרת ומיד מתנצלת בחיוך על ההומור השחור.

ב-7 באוקטובר פזית מבקשת מאבי לעדכן כל חצי שעה שהוא בסדר. "באחת וחצי הוא התקשר, הבנתי שזה היה חיוג בטעות, והוא אמר לי 'אני חולה עליך, ביי'. עניתי שישמור על עצמו. הוא נראה לאחרונה בווטסאפ ב-14:14, כשנכנס לבארי. ברגע שהפסיק לעדכן הבנתי. חוסר הוודאות ליווה אותי 8 ימים, אבל ידעתי מהיום הראשון. הזמן היטיב איתי, כי הייתי





פזית ואבי

בתחילת ההיריון, בשבוע התשיעי, והיה לי זמן לעכל, להתרגל לרעיון שהוא איננו. רק הוא ואני ידענו על ההיריון, ורק ביום הרביעי להיעדרות סיפרתי לאחותי ולאמי, חששתי שכשתיגיע הבשורה ייתנו לי משהו להרגעה שיסכן את העובר."

כמה שבועות לאחר תחילת המלחמה, הצטרפה עמר לתוכנית "לצידך", תוכנית ליווי לאלמנות הרות שהגו אנשי ארגון אלמנות ויתומי צה"ל וכוחות הביטחון בשיתוף משרד הביטחון ומערך הנפגעים בצה"ל.

29 מחללי המלחמה, נכון לרגע כתיבת שורות אלה, הותירו אחריהם אלמנות בהיריון, ובארגון הבינו שצריך היערכות מיוחדת. מספרת עו"ד ענבל לוי, מנהלת שותפויות ופיתוח עסקי בארגון: "היה ברור שאי-אפשר להתייחס לכולם באותה צורה ושעלינו לדייק מענים. יצרנו תוכנית לאלמנות ההרות עם מעטפת ליווי רגשי וכלכלי המחולקת ל-3 שלבים: ההיריון, הלידה ותקופת משכב הלידה. עשינו מיפוי צרכים יסודי ומקיף, ועדיין - האלמנות יכולות לפנות עם צרכים ייחודיים שוועדת החריגים בוחנת". תורמים מהארץ והעולם נרתמו וסייעו לארגון לממש את התוכנית.

יו"ר הארגון, תמי שלח, ביקרה כל אחת מהאלמנות ההרות והעניקה להן תווי קנייה בשווי אלפי שקלים. כל אלמנה הרה זכאית למענק "חודש תשיעי" לסיוע במטלות הבית ומענק לקניית ציוד לרך הנולד. לוי מספרת כי בזכות שיתוף הפעולה עם ארגון המיילדות, הוצמדו לאלמנות ההרות מיילדות המלוות אותן בהיריון ובלידה.

פזית עמה: "במפגש הראשון עם עוד אלמנות הריון הבנתי שאסור לי לוותר, הרגשתי שזה עוזר - אנחנו לא לבד - לא טכנית ולא רגשית"





אלה וטל



**אלה חיימי: "טל היה אבא מעורב,
חלקנו את גידול הילדים והחינוך
ומזה אני הכי חוששת, להיות לבד.
מנסה לדמיין איך זה יהיה ללדת
בלעדו"**

העובדת הסוציאלית גליה פרמנט-מילברג, המפקחת הארצית לשיקום משפחות במשרד הביטחון ומי שמרכזת את תוכנית "לצידך" מטעם אגף משפחות, הנצחה ומורשת במשרד הביטחון: "הנשים מתמודדות עם שני תהליכים שקורים בו-זמנית והם כמעט מנוגדים זה לזה רגשית. חשוב לתת לשני התהליכים מקום ברמה הפסיכולוגית. גם במלחמת יום הכיפורים לפני יותר מ-50 שנה הייתה קבוצה של נשים שהתאלמנו בעודן בהיריון, אבל לא הייתה להן כל תמיכה מיוחדת. אני מקווה שכיום אנחנו מנוסים וערוכים יותר ויכולים לזהות בקבוצת השכולים תתי-קבוצות עם צרכים ייחודיים. שם התוכנית מבטא את רוחה - 'לצידך' יכול להיות ממש יד ביד, ויכול גם להיות במרחק נוח".

פזית עמר מספרת כי כששמעה על התוכנית לא הייתה בטוחה שתוכל להשתתף. "במפגש הראשון הבנתי שאסור לי לוותר. תמרנתי כדי להגיע למפגשים בי הרגשתי שזה עוזר - כולנו באותה סיטואציה, אנחנו לא לבד - לא טכנית ולא רגשית. המיילדת שמלווה אותי מתמודדת במקומי עם הבירוקרטיה, וזו הקלה. קיבלתי גם עזרה עם הבנות בחודש התשיעי. זה נהיה חלק מהחיים".

אלה חיימי, בת 41 מקיבוץ ניר יצחק, אלמנתו של טל חיימי, מעידה שהתוכנית עוזרת לה לצלוח את התקופה. "טל היה אבא מעורב, חלקנו את גידול הילדים והחינוך ומזה אני הכי חוששת, פשוט להיות לבד". טל היה חבר בכיתה הכוננות בקיבוץ והוקפץ ב-7 באוקטובר. בשמונה וחצי הייתה שיחתם האחרונה. בערב, אחרי שעות ארוכות עם 3 ילדים בממ"ד,



"במפגש הראשון של התוכנית 'לצדך' הבנתי שאסור לי לוותר על זה. תמרנתי כדי להגיע למפגשים כי הרגשתי שזה עוזר – כולנו באותה סיטואציה, אנחנו לא לבד – לא טכנית ולא רגשית. המיילדת שמלווה אותי מתמודדת במקומי עם הבירוקרטיה, וזו הקלה. קיבלתי גם עזרה עם הבנות בחודש התשיעי. זה נהיה חלק מהחיים"

הוריו של אבי באשדוד וכשהחלו האזעקות נכנסו לממ"ד. אבי, שהיה סמג"ד יחידת קרקל, הספיק לפני שיצא לבקש מאשתו שתחכה ולא תספר להוריו על ההיריון לפני שיחזור.

"הוא התקשר אחרי שעתים", מספרת חובלאשוילי, בת ה-28, "סיפר שכבר נתקל והרג מחבלים. אמרתי לו שאני אוהבת אותו ושישמור על עצמו ובגלל רעשי הרקע החלטתי לקצר את השיחה במחשבה שנדבר אחר-כך". להודעותיה הבאות לא ענה. "לקראת ערב", היא מספרת, "יצאתי למרפסת לנשום אוויר וכל רכב שעבר למטה ברחוב חשבתי שהנה באים להודיע לי. הראש אמר לי לספר להוריו שאני בהיריון, הלב אמר 'הבטחת לו, תחכי שיחזור'. בסוף סיפרתי להם, שמחנו והתרגשנו, כשהדאגה לאבי כל הזמן איתי. התחלתי לשלוח הודעות לחברים שלו מהצבא, ואף-אחד לא ענה. בארבע וחצי לפנות בוקר הגיעה הדפיקה והבשורה שאבי נהרג בקרב במסיבה ברעים. כאשר קצין אני רגילה ללבד וחיה מסופ"ש לסופ"ש. אבל מאז שאבי נהרג, לקראת כל סוף-שבוע משהו כבה אצלי".

ההיריון, היא אומרת, הופך הכול לקשה יותר. "בהיריון הראשון אבי היה מסדר את הל"ו שלו לפי הבדיקות ומלווה אותי תמיד. הוא היה יושב וקורא על התפתחות העובר בכל שלב. נזקקנו לטיפולים כדי להרות בפעם הראשונה. ההיריון הזה היה ספונטני, בהפתעה. היינו בשיא, קנינו בית, אבי התחיל תפקיד. הכול כאילו היה טוב מדי, ונקטע. הכי קשה כשהתינוק בועט לי בבטן ואבי לא פה איתי כדי להתלהב. הוא ממש רצה בן ואפילו בחר שם, וכשגיליתי שיש לי בן בבטן הייתי בסערת רגשות. כאילו הנשמה שלו הרגישה והכינה את השטח ללידה. השם הוא כמו צוואה שאבי השאיר", מספרת

התבשרה שהנייד שלו בחאן יונס ובמשך חודשיים הוא הוגדר כחטוף. "בחודשיים האלה", היא מספרת, "היו חוסר ודאות אבל גם תקווה. האמנו שהוא חי, עד שהגיעה הבשורה שגופתו נחטפה". הודאות הביאה איתה הקלה מסוימת, אומרת אלה. "טל היה איתי בלידות הקודמות", היא מספרת, "ואני מנסה לחשוב איך יהיה ללדת בלעדי. גם היום הוא איתי, הוא פשוט לא נוכח פיזית. תוכנית הליווי שקיבלתי משמעותית, היא מספקת תמיכה, ומאפשרת לי להיעזר ולחשוב איך אני מקלה על עצמי. זו דאגה אחת פחות כשאני מטפלת בשלושת הילדים הקטנים שלנו ואנחנו עוד מפונים במלון באילת".

"ליווי אלמנות לקראת לידה זו ממש שליחות", אומרת המיילדת אפרת בוצחק מהיישוב שלומית, שפונה מעוטף עזה בתחילת המלחמה. היא נענתה לפניית שכנתה שבעלה נהרג במלחמה וביקשה ליווי והכנה ללידה. "הסברתי שאני במלון, מפונה מהיישוב, ושאעשה כל מאמץ. במקביל הגיעה הודעה על פרויקט הליווי החיוני שיום ארגון אלמנות ויתומי צה"ל. הרגשתי שזו דרכי לתרום. הספקנו לבקר את השכנה פעמיים ואז היא ילדה. בליל הלידה שלה היה ירי מסיבי, הצלחתי להגיע אליה רק מוקדם בבוקר והיא ממש חיכתה לי – חצי שעה אחרי שהגעתי היא ילדה. זו הייתה הלידה הראשונה שלה, הם נישאו 3 חודשים לפני שבעלה נהרג. עם הזמן עלו וצפו בשיחות בינינו תכנים שקשורים לאובדן. אחרי הלידה היינו בקשר יום-יומי, שמחתי שיצרנו אצלה אמון. לא קל לאחוז את כל זה לבד, ויש בי סיפוק שיכולתי לעזור במשהו שאני טובה ומקצועית בו".

שוש ורס"ן אבי חובלאשוילי תכננו לספר בשבת ההיא לבני משפחתו שהם מצפים לילדם השני. הם עשו את השבת בבית



צילום: קובי קואנקס

חובלאשוילי. בלידה תלווה אותה המיילדת שהייתה איתה ועם אבי בלידה הראשונה ומיילדת נוספת, שמלווה אותה מאז שהתאלמנה. "היה לי חשוב שתהיה איתי מישהי שהכירה את אבי", מסבירה חובלאשוילי.

"המיילדות המלוות חמודות, יש לנו שיחות טובות והן דואגות לעשות לי מעקב רפואי", היא מספרת. "הייתי גם במפגש עם האלמנות ההריוניות האחרות וזה מחזק. כשצצות מחשבות כואבות כמו מי יקבל את הצמיד השני כשאגיע לחדר הלידה או מה אספר לילד שיגדל בלי להכיר את אבא, אני לפחות יודעת שאני לא לבד בזה".

שוש חובלאשוילי: "היינו בשיא, קנינו בית, אבי התחיל תפקיד. הכול כאילו היה טוב מדי, ונקטע. הכי קשה כשהתינוק בועט ואבי לא פה כדי להתלהב"



שוש ואבי

התזה היא

תקווה

הפסיכותרפיסט זיו טל, שאיבד את אביו כשהיה בן חודש וחצי, מטפל באנשים שחוו שכול וטראומה, לא את כולם הוא משתף באובדן הפרטי שלו. "טקסים מתחילים ונגמרים, אנשים באים והולכים ואתה נשאר", הוא מספר על השכול האישי בתוך השכול לאומי. טל שותף לפיתוח כלי טיפול המבוסס על מציאות מדומה שבו יוכלו בני נוער להשתתף מרחוק ולפתוח את הלב מבלי להיחשף

מאת דרור פויר

טל, בן 50, הוא פסיכותרפיסט ומנחה קבוצות, מטפל CBT מוסמך ובעל תואר שני בעבודה סוציאלית מאוניברסיטת חיפה. התזה שלו עוסקת בתקווה - איך ניתן למצוא אותה מחדש ולבנות משמעות לחיים אחרי אובדן ואבל. בימים אלו הוא עובד על הדוקטורט שלו. משנת 2018 הוא עובד עם אגף משפחות הנצחה ומורשת של משרד הביטחון בהנחיית קבוצות טיפוליות וטיפול פרטני במשפחות שכולות.

אפשר לומר שהעיסוק בשכול, טראומה ואבל מצא אותו - הוא נולד באוגוסט '73 וחודש וחצי אח"כ כך נהרג אביו, סרן גיל טל ז"ל, ביום השני למלחמת יום כיפור. בן 22 בנופלו. אני מחפש באתר "יזכור" ומוצא את סיפור הקרב והגבורה של האב, שעליו הוענק לו עיטור העוז. "השכול ליווה אותי כל החיים", הוא אומר. "לא תמיד הבנתי את המשמעויות, העומקים ועוצמת ההשפעה שלו. עוצמה שקשה להסביר. לי לקח שנים להבין אותה. כנראה שזה מה שגרם לי לחקור את הגורמים שעוזרים לתקווה להתעורר אחרי אובדן".

**"במדינה שלנו יש המון כאב,
בטח עכשיו. האתגר הוא לא
להדחיק את הכאב, אבל לתת לו
מקום באופן שלא ימוטט אותך"**

אני מרכיב את משקפי המציאות המדומה וחדר הטיפול הנעים של זיו טל בקרית טבעון נעלם. אני מוצא עצמי בסלון של וילה מפוארת. חלון גדול צופה לנוף מדברי, ציפורים לא אמיתיות עפות בשמיים שלא קיימים, מאורר תקרה עושה לא-רוח, באח בוערת לא-אש. לפחות שעון הקיר מראה את השעה האמיתית - עד כמה שהזמן אמיתי. סביבי שמונה כורסאות מסודרות במעגל, אני מתיישב על אחת מול הגרסה הוירטואלית של זיו טל, פסיכותרפיסט ומנחה קבוצות המתמחה בטראומה, חרדה ושכול, או כמו שהוא מגדיר את זה: "שלושת המשאבים הטבעיים היחידים של ישראל".

הטיפול הקבוצתי במרחב הוירטואלי הוא פרויקט חדש שטל מעורב בו ומיועד בעיקר לבני נוער שהמרחב המדומה טבעי יותר עבורם. היתרונות של טיפול כזה הם היכולת להשתתף בקבוצה ממרחק, המשחקיות והאינטראקטיביות של התוכנה; והיתרון העיקרי - האנונימיות שהיא מאפשרת. לא לכולם קל לפתוח את הלב לפני זרים, ויהיו אמיתיים או וירטואלים.

אנחנו מסתובבים בוילה המדומה, ניגשים לאח וצולים מרשמלו, טל לוחץ על כפתור ופלטת צבעים מרחפת באוויר, אנחנו מציירים קצת. אחר כך יוצאים אל הפאטיו, קופצים לבריכה - אפשר להכניס את הראש מתחת למים - מתמסרים בכדור או סתם יושבים על גדותיה ובוהים במדבר האינסופי שדינוזאורים מהלכים בו.

"פעם, בתפיסה הפרוידיאנית של אבל, חשבו על תהליך עם שלבים 'מסודרים' שמסתיים. היום התפיסה אחרת: לאבל אין שלבים והוא לא נגמר"

"אם פעם, בתפיסה הקלאסית, הפרוידיאנית, של אבל, חשבו שמדובר תהליך עם שלבים 'מסודרים' שמסתיים ואז אפשר להשקיע בריפוי את האנרגיה הנפשית שהתפתחה, היום התפיסה אחרת לגמרי, ולפיה לאבל אין שלבים והוא לא נגמר, אלא שכל החיים אתה ממשיך להיות בקשר עם מי שמת, הוא בתוכך והקשר ממשיך להתפתח - אנשים מדברים עם המתים גם שנים אחר כך. זה מכתיב התמודדות שונה".

אתה משתף מטופלים בסיפור האישי שלך?
"פעם הייתי מספר, היום אני משתף רק אם זה רלוונטי ותורם לטיפול".

ואתה מרגיש שסיפור חייך נתן לך כלים שעוזרים לטפל במשפחות שכולות?
"פגשתי את האבל מוקדם בחיי וזה חייב אותי להתעסק בשאלות קיומיות בגיל צעיר. זה עיצב אותי וגרם לי להיות רגיש למקומות שמתחת לפני השטח. כשאני פוגש מטופלים שחוו טראומה ושכול אני מבין יותר טוב את העוצמות, הכאב והבדידות שיש בזה".

טל לוחץ על כפתור בתוכנה, הבריכה שבפאטיו נעלמת ובמקומה אנחנו מוצאים עצמנו בגינת כלבים. גולדן רטריבר ניגש אלי, אני מלטף אותו, מרים מקל וזורק, הכלב אץ רץ לו בשמחה של כלב אמיתי ומחזיר את המקל. בקצה הגינה יש פוד-טראק, אנחנו לוקחים נקניקיה. טל שם קטשופ דיגיטלי, אני חרדל.

נדבר על הבדידות שבשכול ובאבל?
"אפשר לומר שהשכול מורכב משני חלקים. מצד אחד, אתה חלק ממהו רחב. הפן הלאומי הוא כמו חרב פיפיות - מצד אחד יש הכרה, שהרבה פעמים לא מתקבל במוות אזורי. מצד שני, הטקסיות והלהיות חלק מאותו משהו





**"פגשתי את האבל מוקדם בחיי.
זה גרם לי להיות רגיש למקומות
שמתחת לפני השטח. אני מבין
יותר טוב את הבדידות של
מטופלים שחוו טראומה"**



צילום: קובי קואנקס

גדול היא תובענית. טקסים מתחילים ונגמרים, אנשים באים והולכים, ואתה נשאר. זו חוויה פרטית ובודדת, לכל אחד. האתגר הוא למצוא את האיזון בין מה שמצופה ממך ובין הצרכים שלך, וזה לא קל. רבים הרגישו בודדים שנים, לא ידעו עם מי לדבר ומה לעשות עם הכאב".

כלב ניגש אלי, דורש ליטוף. אני מוצא שהרגע הזה של השתיקה בו אני מתעסק במשהו שאיננו כאב, עוזר.

"אחרי אובדן", אומר טל, "הלב של כולם שותת דם. הרבה פעמים הילד לא רוצה להכאיב לאמא, ולא תמיד הוא בעצמו יודע מה עובר עליו. אתה רוצה להראות שאתה בסדר, שאתה דואג לאחרים, ומכאן מגיעים הרבה מאוד חסכים רגשיים, במיוחד עבור ילדים ובני נוער".

ציפור צבעונית עשויה אפס ואחד נוחתת ברכות על כף ידי, נחה שם לרגע ומתעופפת.

שכול הוא חוויה טראומתית?

"כן. יש שמצליחים לחזור לחיים, לתפקד, להתפתח ולמצוא משמעות בחיים, ויש שכול שהוא אבל מתמשך ושנים אחר כך האדם לא יכול לתפקד - זה כמו ההבדל בין טראומה ופוסט טראומה. רוב האנשים מצליחים לחזור לחיים".

מה מאפיין את המתקשים?

"יש כאלה עם נטיה למחשבות שליליות וחוזרניות. יש קושי גדול להפנים את המפגש עם המוות, את העובדה שהאדם הלך. זה כאב כל כך עוצמתי שאנשים מתקשים להמשיך הלאה, האדם נאחז במה שהיה, מסרב לקבל את המוות - ואז הרגשות פשוט לא מסתדרים עם המציאות".

טיפול במאות, נבטה אצלך איזו תובנת-על על השכול?

"התובנה שלי היא שהמציאות הישראלית היא קשוחה, לא פשוטה בכלל - וזה בין דורי. ועדיין, מתוך המוכנות להיות במגע עם החרדה והכאב שהיא מעלה, אפשר לצמוח, אפשר להגיע לחיים בעלי משמעות. לחיות את החיובי שבחיים ליד הכאב. זה אתגר גדול, אבל זה אפשרי. במדינה שלנו, המעבר בין יום הזיכרון - בית קברות, נאומים, עצב, ליום העצמאות - שמחה, חברים, במות, היא קשה. השנה זה יהיה חזק מאוד, בעקבות ה-7/10 והמספר הגדול של הורים, אחים, ילדים ובנות ובני זוג שכולים חדשים. לדעתי אנשים לא מבינים את זה ולא מוכנים. חשוב לי שאנשים ידעו לקחת אוויר, להקשיב לעצמם ולדעת מה הם צריכים".



מפגש אמיתי במרחב וירטואלי - צילום מתוך הכלי הטיפולי המובסס על מציאות מדומה

מקום באופן שלא ימוטט אותך".

מה הדברים שעוזרים להתמודד עם אבל? אמונה? משפחה? צדקת הדרך?

"הדבר שעוזר זה למצוא בתוכך משמעות לחיים, עם כל האכזריות והכאב. אמונה עוזרת - גם אמונה באלוהים וגם אמונה בעצמך וביכולות שלך. לעזור לאחרים עוזר למצוא משמעות. כשפוגשים בחיים משהו גדול, כמו ה-7.10, אנשים מעכלים בקצב שונה. אני מזמין אנשים לחשוב על זה: מותר ונורמלי לכאוב. זה לא כישלון לא להתגבר עליו. בהתחלה האבל הוא בור שחור ששואב אותך, לוקח זמן לתקווה להגיע".

לפני שאנחנו חוזרים למציאות, אתה יכול לתת לי טיפ להתמודדות עם חרדה פתאומית?

"לשים יד על הבטן, לקחת שאיפה מהאף, לתת לאוויר להיכנס עד הבטן ובנשיפה לספור לאט עד 4 לאט. לחזור על זה חמש פעמים. אבל הכלי הכי חשוב זה לשתף, להיות כנים".

מה נכון יותר לעשות עם בני נוער, לתת להם מרחב או לרחף מעליהם?

"הכי טוב לשאול אותם. הם לא יודעים לבקש, אבל כששואלים הם יודעים לענות. כשאתה שואל אתה נותן להם תחושה שרואים אותם, ובעיקר תחושה של שליטה. המפתח להכל הוא קשב ותשומת לב לא שיפוטיים. אם נוכל להוריד שיפוטיות מאיך שבני הנוער חווים שכול, נאפשר להם מרחב יקר מפז".

אתה נתקל ביותר חרדה עכשיו, אחרי ה-7.10?

"יש הרבה אנשים שמאוד מוצפים, בהחלט. יש המון אי ודאות, ואי ודאות מעוררת חרדה. יש אנשים שבאופן פרדוקסלי היו מוצפים קודם ודווקא עכשיו מרגישים 'נורמלים'. הרבה חרדתיים מתאפיינים בעיוות חשיבתי שנקרא קטסטרופיזציה - חושבים על התרחיש הגרוע ביותר, חושבים משקפיים כהים על המציאות. ואז פתאום קרה ה-7/10 והם כאילו מקבלים אישוש לתפיסת המציאות וקל להם יותר. בנושא השכול - בגלל המאסות החדשות והעובדה שהיא נוגעת בכמעט כל אחד מאיתנו, תהיה לנו הרבה עבודה. אם יש מסר שחשוב לי להעביר למי שהצטרף למשפחת השכול, זה לנסות ולהיות קשובים למה הילדים זקוקים, וזה לא תמיד מה שההורים חושבים שהם זקוקים לו. שאלת אותי קודם על תובנה, אז התובנה הכי חזקה שלי היא שכל אחד זקוק לתמיכה. טיפול טוב הוא מהמתנות הטובות שאתה יכול לתת לעצמך".

טל לוחץ על כפתור. גינת הכלבים נעלמת ואנחנו על אי בודד. בוא נרגע קצת, הוא מציע. אנחנו יושבים על החוף, נושמים עמוק, דולפינים מקפצים בין הגלים וסרטנים הולכים על החול. טל לוחץ על עוד כפתור ואנחנו יושבים באתר קמפינג בין הרים מושלגים סביב מדורה. הוא מדגיש שזה בשביל ההדגמה, לא כל טיפול כולל מעברים תכופים. אני שמח לשמוע, כי מתחילה לי סחרחורת. "יש כל כך הרבה כאב בעולם", אומר טל בשקט. "תוחלת החיים עולה, הטכנולוגיה מתקדמת אבל אנשים לא נהיים יותר מאושרים או פחות חרדים ומדוכאים. במדינה שלנו יש המון כאב, בטח עכשיו. האתגר הוא לא להדחיק את הכאב, אבל לתת לו





אורלי ברה, אלמנתו של השוטר אלון שנהרג במסיבה ברעים, נאלצה להתמודד גם עם קונספירציות איומות שהאשימו אותו בסיוע לאויב • היא זוכרת בדיוק את הרגע שבו החליטה להרים את עצמה מהכאב ולהחזיר אל ביתה את השמחה והאופטימיות

מאת ענת ריבלין

**"אומרים לי 'תתנחמי הוא חזר
שלם, קברתם אותו, מצאו אותו
שלם ויש אנשים שגם את הזכות
הזו אין להם'. זה לא מנחם אותי,
כי הוא לא יחזור"**

הראיון עם אורלי נקבע לראשון בבוקר, ה-7 באפריל, חצי חצי שנה בדיוק לנפילתו של אלון. זהו יום מיוחד בו התקשורת עוסקת בציון האירוע בניסיון לסכם את מה שהיה, כשהחשש מפני מה שעוד עתיד להתרחש מייצר שיאים של מתח בקרב הציבורי. המנעד המחריד של הפגיעות שחווינו נפגעי השבעה באוקטובר, הוא מהדברים הקשים באסון הזה שכן הוא מקפל אינספור עדויות של נפגעים שמאחורי כל אחד מהם עולם ומלואו של צער והתמודדות.

בראיון עם חיים אתגר בדצמבר אמרה אורלי שלנוכח מימדי האסון וכמות הנפגעים היא מצאה את עצמה לא פעם נדרשת להכניס את עצמה לפרופורציות, "אומרים לי 'תתנחמי הוא חזר שלם, קברתם אותו, מצאו אותו שלם ויש אנשים שגם את הזכות הזו אין להם', אמירות שמאפיינות את השיח הישראלי שמנסה לחפש נחמה עבור הנפגעים." "מנחם זה לא, כי הוא לא יחזור", אורלי אומרת חנוקה.

אורלי אומרת שהמאמץ העיקרי שלה כרגע הוא לחזור לשגרה. "לילדים קל יותר לחזור לשגרה, קל יותר להחזיר אותם לפעילות ולחיים", היא מספרת. לאלון ולה שלושה ילדים קטנים, בני שש וחצי, ארבע ושנה.

בחודש הראשון אריאל בתם הגדולה הייתה מבקשת את אבא, בעיקר לפני השינה. "מצאתי שיטה. הייתי נשכבת איתה במיטה ומספרת לה סיפורים מצחיקים על אלון וכך הבכי היה הופך לצחוק עד שבאה השינה". היא סיפרה לה על הלידה שהביאה אותה לעולם, כשבחדר הלידה אלון והיא חיכו לה, "אלון היה כל כך קול, תמיד כזה קול, יודע לומר מילים טובות, לא מאבד את הכיוון". ברגעים האלה של העלאת זיכרונות משותפים אריאל שיחזרה באוזניי אורלי את הריקודים של אלון בכל ערב לפני המקלחת לצלילי השיר ששניהם אהבו: Move Like Jagger.

אחרי שנהרג, המשפחה הקטנה, מוכת היגון, נאלצה לעבור דירה, זאת משום שתמונתו ופרטיו של אלון הופצו ברשתות החברתיות בטענה שאלון הוא איש שב"כ שבגד. הקונספירטורים ריכזו פרטים מסרטונים שהעלה חמאס מהמתקפה והקימו תיאוריה מופרעת לפיה חמאס נעזר באנשי שב"כ שלבשו חולצות בצבע טורקיז. תפקידם של אנשי השב"כ, לפי הקונספירציה, היה לפקח שחמאס יכבדו



צילום: קובי קואנקס

בשבעה באוקטובר איבדה אורלי בדרך את בעלה השוטר רב-סמל בכיר אלון בדרך ז"ל. אלון, בן 38 במוותו, היה חוקר מצטיין במשטרת רהט שאיבטח את המסיבה ברעים ונהרג כשהוא מגן על פצועים שלא הצליחו להימלט. אלון לא אמור היה להיות שם. בהיותו חוקר נקבע לו דיון בבית המשפט בשישי בבוקר. אלא שהדיון נדחה ואלון החליט לצאת למשימת האבטחה שהוצעה לו. לפי העדויות מהשטח הוא יכול היה להיחלץ החוצה מהמתחם, אולם בחר להישאר עם הפצועים, 15 כדורים באקדחו וללא אפוד מגן.

“הילדה רצתה את אבא ואני
מצאתי שיטה: הייתי נשכבת
איתה במיטה ומספרת לה
סיפורים מצחיקים על אלון
וכך הבכי היה הופך לצחוק
עד שבאה השינה”



צילום: קובי קואנקס

של ימי האבל. האובדן של אלון, וההשמצות שהגיעו אחר כך הפכו לחלק מהסיפור של אורלי.

אולם אורלי בחרה שהסיפור הזה לא יהיה קורבני, אלא סיפור על אישה שמצאה כוח להתמודד עם המצב החדש והנורא שנכפה עליה בזכות הירושה שהשאיר לה אלון – להיות חיובית ולפעול תמיד בקור רוח.

“סבא שלי, פישל שטינבוך ז”ל, נהרג ביום כיפור כחובש קרבי. סבתא שלי הייתה בת גילי כשהוא נהרג ואמא שלי בת 6, בגילה של אריאל, הבת הגדולה של אלון ושלי. אבא שלי, אייל בן חיים, הוא נכה צה”ל שנלחם בלבנון הראשונה ונפצע קשה כנהג טנק. כל החיים חייתי במשפחה שסוחבת את הקושי של האובדן אבל אף פעם לא חשבתי שיקרה הדבר הזה שקרה לנו”.

בבוקר השבעה באוקטובר כשהאזעקות עוד נשמעות ברחבי באר שבע, אורלי קיבלה החלטה לנסוע לסרוקה כדי לנסות לאתר את אלון שהפסיק לענות להודעותיה. ההודעות

את ההסכם בן אהוד ברק לאיסמעיל הנייה, כך שלא יתבצע רצח אלא רק השתלטות על יישובים, מה שיטלטל את יציבות הממשלה בישראל. בתוך הסרטונים מצאו המפיצים קווי דמיון בין אלון לבין אדם שלבש חולצה טורקזו. הם הפיצו את שתי התמונות יחד וגייבו את הממצאים באישור של מומחה להשוואת תווי פנים. תיאוריית הקונספירציה המופרכת הזו הכתה גלים והגיעה למאות אלפי שיתופים בין השאר בשל אי הוודאות הנוראה שאפיינה את הימים הראשונים שלאחר האסון ויצרה ואקום שהוא גן עדן לחובבי קונספירציות. השיתוף הויראלי של תיאוריות לא מבוססות נעשה בלהט הרצון של הגולשים ברשתות החברתיות להיות הראשונים לספר איך התרחשה מתקפת הפתע. קלות ההפצה של המידע הלא מבוסס המיטו אסון שני על ראשה של המשפחה האבלה. המידע השקרי, המופרך, פגע בזכרו של אלון שפעל תחת אש, בגבורה, להגנה על אזרחים, ופגע קשות ביקרים לו, שלנצח ימצאו עצמם נאלצים להוכיח את חפותו מול אנשים נורמטיבים, שקראו את הידיעה המרושעת ועדיין תוהים האם כך קרו הדברים. לא זאת אף זאת, מהפחד לשלומם של ילדיה אורלי נאלצה להעתיק את מגוריהם לשכונה אחרת בעיצומם



היא התחילה ללמוד. "כל השנים עבדתי במד"א על אמבולנס ועבשיו אני עובדת כמתאמת מחקרים קליניים בסורוקה. אבל תמיד חלמתי לעבוד בחדר לידה. לפני שלושה שבועות התחלתי ללמוד את מקצוע הדולה. אני מרגישה שהאופציה לעזור לזוגות אחרים להביא חיים חדשים, דווקא עכשיו, זו איזושהי נקודת אור חיובית בחיים שלי כרגע".

בתעצומות נפש אורלי מישירה מבט אל מה שקרה ולומדת מבעלי ניסיון איך ממשיכים מכאן. "בשבעה עברה אצלנו סיירת אלמנות ואלמנים. הם מגיעים לשבעה בבתים של 'חבר'ה חדשים' ומזמינים למפגשים כדי לדבר איתם וללמוד שאפשר להמשיך לחיות אחרי האסון. הצטרפתי לחבורה שנקראת 'אלמניה דרום' וחברים בה כ-200 אנשים. אחת החברות שלי משם התאלמנה לפני 13 שנים, כשהייתה בהריון ועם ילד בן שנה וחצי. אני רואה אותה עכשיו, אחרי שהתחתנה שוב והביאה עוד ילדה. היא מספרת לי שהאהבה החדשה לא פוגעת באהבה שיש לה לבעלה שמת. היא אמרה לי: 'בעלי כמו קפא בזמן ואזכור אותו כמו שהוא היה - צעיר יפה'. היה לי קשה לשמוע את זה. את העובדה שאין לי איך לקדם את אלון איתי קדימה, יחד".

מהשיחה עם אורלי לומדים שאלון, אהובה בעשור האחרון, היה אדם מצחיק וחיובי, מצטיין בעבודתו, אדם מהיר מחשבה ומלא כוח ואור. לאחרונה הקימו בביה"ס לשוטרים בבית שמש מחלקה מיוחדת ללימודי חקירות על שמו. "במחלקה ילמדו על חקירות שלו ועל מי שהוא היה". טקס חניכת המחלקה התקיים בחניון ברעים, "בטקס נאמרו על אלון דברים מדהימים", מספרת אורלי.

האחרונות התקבלו ממנו ב-7:45 שם כתב "הכל בסדר מאמי. פיגוע משולב. אני בסדר", ואחר כך לא ענה. אורלי יצאה מהבית, משאירה את הילדים עם חמותה. "עברה בי מחשבה שבבחירה שלי לצאת החוצה לחפש את אלון, יכול להיות שהילדים יישארו יתומים". בבית החולים היא חיפשה את אלון בכל אמבולנס שהגיע, עד שב-15:00 היא נלקחה לחדר צדדי שם הודיעו לה שהמפקד של אלון זיהה אותו.

"אנשים לא מבינים - אבל הכאוס היה כל כך נוראי שבמשך ימים שלמים המחשבה שלי היתה שאמנם אלון הלך אבל הנה-תיכף-כולנו-נלך-איתו, כלומר נמות גם, שעוד מעט נפגוש את אלון ונהיה שוב יחד. לקח לי שבועיים להבין שלא נמות. במשך כל החודש שאחרי ישבתי בבית. ובמחשבות שלי הייתי צריכה להחליט: את הולכת איתו או נשארת עם הילדים? ידעתי שאם אני אחליט למות, ואגיע אליו הוא יגיד לי 'מה השתגעת?!', יבעט לי בתחת ויחזיר אותי לשמור על כל מה שאני והוא עשינו יחד".

בימים שהייתה בבית היא שמעה ראיון עם בת לאב שנהרג. הנהרה סיפרה שאמא שלה כל הזמן עצובה ושהבית הפך להיות עצוב. זה הרגע שבו אורלי החליטה שהבית שלה לא יהיה עצוב. שהיא תגדל ילדים כמו שאלון ביקש - שמחים, חיוניים, תמיד עם מחשבה חיובית. הרגעים העצובים הם הרגעים בהם היא מבינה כמה דברים אלון יפספס, "השן הראשונה שנפלה לאריאל וממש התרגשנו", או יומולדת שנה של התינוקת שלהם אלה שחל ב-25 באוקטובר שמיד אחריו התחילה ללכת בצעדים ראשונים.

בניסיון שלה לחפש את הצדדים שיפוחו בה כוח-חיים



באיזה דור זה ייפסק?

טל וחן נחמיאס גדלו בבתים מוכי שכול והאמינו שהזוגיות וארבעת ילדיהם הם "דור התיקון" • "יש בי כעס על המדינה", אומרת טל, "אני לא חושבת שהגיוני לפספס את הדבר הזה שנקרא 7 באוקטובר. חייתי 12 שנה עם לוחם בימ"מ, ראיתי איך מקפיצים אותם בלילות בגלל אדם חשוד אחד, איך לא מזהים מראש 3,000 מחבלים שמתכננים לחצות את הגבול?"

מאת שגיא גריין

לי את העבודה הכי טובה שיש. הוא אהב את מה שעשה והאמין בדרך ובערכים של היחידה! להגיד שלא הדחקתי? הדחקתי!"

וליחידה המשטרתית המיוחדת ללוחמה בטרור, מיום שהוקמה ב-1974 ועד 6 באוקטובר 2023, היו ארבעה הרוגים מבצעיים בסך הכל, למרות השתתפות תכופה במבצעים מסוכנים נגד מחבלים. לאחרונה חילצה היחידה את החטופים לוואיס הר ופרננדו מרמן מלב רפיח. "חן תקופה ארוכה רכב על אופנוע כבד", מספרת טל, "מזה פחדתי יותר. זה דבר אחד עד 6 באוקטובר, וזה עולם אחר אחרי - לימ"מ ולכולם".

העולם האחר לגמרי של בוקר שמחת תורה התחיל אצל טל בבית באבן יהודה, מאוחר יחסית. "אין פה אזעקות, חן היה בכוננות ביחידה והבת הקטנה, שמעירה אותי בשש

בלילה אחד חזר צוות לוחמי ימ"מ מפעילות מבצעית. כולם שפוכים גמורים. ואז חן צעק לנהג "עצור! עצור! עצור!". מולו ראה צב שמנסה לחצות כביש. הוא ירד מהמכונית ועזר לצב לעבור לצד השני בבטחה. ביקום אחר, וכמי שלמד לתואר ראשון במדעי בעלי החיים ותואר שני בביולוגיה ימית, הוא אולי באמת היה פקח באיזו שמורת טבע - "אבל הוא אמר 'תקשיבי, יש לי איזה ג'וק עם הימ"מ. אני חייב ללכת לגיבוש'", מספרת אשתו טל אפרת-נחמיאס. חן היה משוכנע שאין שום סיכוי שהוא עובר, "אני רק הולך בשביל לסגור את הפינה הזאת, ואז נראה. והוא עבר", מספרת טל.

"ואני לא שמתי ברקס", אומרת טל, פסיכולוגית תעסוקתית, "לא הבנתי בדיוק למה אני נכנסת. היינו אז זוג בלי ילדים, זה אחר כך ילד ועוד ילד ועוד ילד ועוד ילד ועוד ילד וכששאלו איך אני עושה את זה ואיך אני מאפשרת, אמרתי: בסוף, 12 שנים, הבן אדם יוצא מהבית ואומר 'יש



**"אבא שלי, נתי אפרת, חזר
עם פוסט-טראומה ממלחמת
לבנון הראשונה והתאבד
כשהייתי בת שנתיים. אמא
של חן איבדה את בעלה
הראשון ב-7 באוקטובר 1973
וחמישים שנה אחר כך בדיוק
איבדה גם את בנה. ההורים
שלנו היו בטוחים שבדור שלנו
מוצה השכול. שהם שילמו את
המחיר בדור הקודם"**

וכשטל אומרת לי את המשפט הזה היא יודעת בדיוק על מה שהיא מדברת, מהמקור הכי ראשון: "אני גם יתומת צה"ל. אבא שלי, יהונתן (נתי) אפרת, חזר עם פוסט-טראומה ממלחמת לבנון הראשונה והתאבד כשהייתי בת שנתיים". זה לא נגמר שם. "חן ואני סוחבים שרשרת דורית בשתי המשפחות", היא מספרת. "אמא שלו איבדה את בעלה הראשון ב-7 באוקטובר 1973", 50 שנים, בדיוק, לפני מות בנה חן. "אתה יודע, אני שואלת באיזה דור זה ייפסק? ההורים שלנו היו בטוחים שבדור שלנו זה מוצא. ששילמו את המחיר בדור הקודם, וזה היה נראה שאנחנו שם. אנחנו והילדים שלנו אמורים להיות דור התיקון, ואצלי הילדים והמשפחה שהקמתי עם חן היו התיקון למשפחה החסרה שממנה אני באתי".

אחרי השבר היא מספרת, "קיבלתי מהילדים קשת של התמודדויות: בר בת שנתיים, היא כרגע המקרה הקל. אני יודעת שגם היא מרגישה. עם אורי, בן שלוש וחצי, ההתמודדות הכי מורכבת. הוא תקוע בשלב שהוא לא מבין מה זה 'מת' ולמה הוא לא רואה את אבא. היו לו פה כמה חודשים שהוא ניסה מכל כיוון: 'אז אבא יכול לבוא לקחת אותי מהגן?', 'מתי הוא בא?' זה לחץ פה לכולם על כל הכפתורים. ראית בשבעה את הלוחמים הכי קשוחים שנשברים מזה".

אלון הוא התמודדות אחרת, כי אלון הוא העתק של חן. "הוא המיני-מי שלו, גם באופי גם באהבה לספורט והרפתקאות וגם פיזית, ממש, בהליכה, במראה. וזה קושי אחר. כולם רוצים להיות ליד אלון, לקבל דרכו מעט מחן". ונעם יותר סגורה, יותר קשה לה לדבר, מופנמת. היא היתה המון אצל חברים, הלכה לחיים של מה שהיה לפני, "אני לא שוכחת אבל אני משתדלת לא לחשוב על זה", הייתה אומרת לאמא.

וחצי מקסימום, באותו בוקר העירה אותי ברבע לשבע. ראיתי שחן שלח הודעה ב-6:38 שהקפיצו אותם, שיש קצת בלגנים וטילים בדרום, הודעה שגרתיית. ב-7:20 הוא שלח: 'אני אוהב אותך נשמולו'. כתבתי לו: 'אל תכתוב לי פה מילות פרידה, זה מלחץ אותי!'. ב-7:32 הוא נהרג.

לוחם הימ"מ, רנ"ג חן נחמיאס בן 42 מצוות הצלפים ביחידה, היה בכוחות הראשונים שנתקלו במחבלי החמאס בשבעה באוקטובר. הם ידעו רק על חדירה דרך הגדר וטיוטה עם שלושה-ארבעה מחבלים באזור שדרות. הכוח זיהה את הטיוטה והרג את המחבלים, אך כשהסתערו נגמרה והם שבו לרכב חיכה להם מארב בשיחים, חן ומפקד הצוות נפצעו, אך נלחמו עד שנגמרה להם התחמושת. מפקד הצוות נפצע קשה מכדור מתחת לאפוד הקרמי, חן מת מפצעיו.

אני שואל אותה אם היא כועסת. "יש בי כעס על המדינה. אני לא חושבת שהגיויני לפספס את הדבר הזה שנקרא 7 באוקטובר". בכל הצניעות, בתור מי שחיה 12 שנים עם לוחם ימ"מ: ראיתי על איזה דברים הקפיצו את חן, חשד ברמת הבן אדם הבורד, או שני אנשים שעולה לגביהם חשד. אז אתם לא מזהים מראש 3,000 מחבלים שחוצים את הגבול? אני יודעת גם שאם היו מתכוננים לזה ב-2:00 לפנות בוקר כשהסימנים בעוזה נדלקו - התוצאה הייתה אחרת לגמרי. אפילו בקרב שחן נהרג בו, אם היה לו איזשהו מושג שזה לא טנדר בודד ויש מצב שיש עוד מחבלים - זה היה מתנהל אחרת".

חן גם היה כועס על המדינה? בשיחות ביניהם, מספרת טל, "הוא היה אומר לי 'עובי אותך, ממשלות מתחלפות. האנשים פה טובים'. האם היה פועל באותה דרך? "חד משמעית כן. הוא היה עושה הכל בדיוק באותו אופן, כלומר לרוץ, להגן על אחרים, בקרב, עם משמעות, להציל חיים - שוב ובלי להתבלבל. הנקודה הכואבת היחידה זה להשאיר אותי ואת הילדים לבד. זה היה שובר אותי".

בצהריי ה-7 באוקטובר דפקו על הדלת של משפחת נחמיאס קציני משטרה. טל שהתה באותה שעה בבית עם אמא פנינה והילדים: בר בת כמעט שנתיים, אורי בן שלוש, אלון בן 7 ונעם בת כמעט 11. נעם פתחה לשוטרים את הדלת. פתחה וטרקה. "אני הייתי במרתף עם הכביסה וכשעליתי ראיתי אותה טורקת את הדלת. הגעתי לסיטואציה שבה הם פותחים את הדלת שוב. הייתי מוכנה לקבל את זה בכל דרך אחרת, רק לא שהילדים יפתחו להם את הדלת. כל השבעה חזרה אלי תחושת בחילה כי חשבתי על השנייה הזאת". מהרגע שלאחר מכן היא זוכרת את ההלם, את ההיסטריה, "אמא שלי התמוטטה. את הילדים לקחתי לשכנים כדי שיתרחקו". מאותו רגע, היא מספרת, היתה ממוקדת רק בטראומה ממעמד ההודעה: איך ממזערים אותה, "הרי זה משהו שילדים עלולים לקחת שנים קדימה".

אז אני יודעת שאם יש משפחה חזקה ואם הם יהיו עטופים, הם יכולים לגדול ולהיות מבוגרים שמחים. עם חסר ענק, אבל שמחים. הם יהיו בסדר".

אחד הסממנים של "להיות בסדר" זה להצליח לישון. משהו שטל נחמיאס לא חוותה מאז 7 באוקטובר ועד לפני כמה שבועות. הפעם הראשונה שהצליחה לישון לילה שלם כמו שצריך היתה בקפריסין, ביער הסודי. זה שמו של מלון שבו התכנסו ביוזמת ארגון משפחה אחת 50 אלמנות מהמלחמה האחרונה. היו שם פעילויות של מיינדפולנס, ביער, כל מיני תרגולים; וגם שיחות קבוצתיות. האם הרגישה שם חלק מהמושג "משפחת השכול"? יש בכלל דבר כזה? "אני חיה עם זה מגיל שנתיים. וכן, יש דבר כזה 'משפחת השכול'. במובן הזה שיש דברים שקשורים בכאב הזה שאחרים, קרובים ככל שיהיו, לא יכולים להבין. ביער הסודי פגשתי נשים שכנראה בחיים לא הייתי מגיעה לפגוש אבל יש בינינו עכשיו איזה חיבור שהבסיס שלו הוא השכול. זה המכנה המשותף הנמוך ביותר, ויש בו משהו".

היא צריכה ללמוד לחיות עם השכול הפרטי שלה, למשל בהנצחה. "צריך לעבוד בזה", היא אומרת, "נגיד, תמונות של חן פיזרתי כבר בשבעה. אנשים אמרו 'זה כל כך קשה' ואני אמרתי: 'זה יהיה נוכח בבית מהתחלה. אני לא מגיעה למצב שפתאום עוד כמה חודשים אני תולה את התמונות ואז זה מזור לכולם. זה יהיה נוכח פה כל הזמן".

מה שעוד פה לשם ההנצחה זה, למשל, קעקוע חדש על הצד הפנימי של זרוע ימין של טל. זה ציור שעשתה נעם ורואים בו לוחם יורה בחץ וקשת "זה הקעקוע שחן רצה לעשות כי היה מזל קשת, ולהיות לוחם זה חלק ממי שהוא". חוץ מזה החברים שלו מהצוות בסדיר בדובדבן הקימו לזכרו פנסיון לכלבים בעין גדי שנקרא "נקודת חן" כדי להנציח את החמלה והרגישות של חן לבעלי חיים בכלל ולכלבים בפרט. ולכבוד יום ההולדת שלו התקיימה גם הריצה בפרדסים שסביב ביתו, שבהם נהג לרוץ.

טל מראה לי סרטון מהאירוע. רואים שם עוגת יום הולדת ויש שם בירה והמון חברים והם נראים שמחים "בסוף זה יצא הכי חן: לרוץ 10 ק"מ ואז לסיים עם בירה וסיגריה, 'הכל זה איזונים' כמו שחן היה אומר עם החיוך שלו". אני שואל מה חן היה חושב על ההנצחות האלה. "אתה יודע", היא אומרת לי, "מצד אחד כולן נורא מבטאות את דמותו אבל מצד שני בכל פעם שאני מגיעה לבית קברות אני שומעת אותו אומר לי: 'יאללה, לכי לים, מה את עושה פה?'"



צילום: קובי קואנקס

לא לחשוב על זה, הדחקה, אומרת טל, זה כלי עוצמתי "ואני חושבת שזה רץ חזק במשפחה שלנו". רק שאז זה פתאום התפוצץ לכולם בפרצוף. אצל אמא שלי זה התבטא בכאבי פנטום מהשכול שלה". וגם היא, מספרת טל, פתאום נזכרת בתגובות שלה לחיים בלי אבא, "אני מזכירה לילדים שלי: 'את זה אני אומרת לכם ממקור ראשון. אני יודעת מה אתם עוברים'".

והמידע הפנימי הזה, היא אומרת, לא תמיד עוזר לפעמים הוא דווקא מעלה מן האוב בחדות ובבהירות את הקשיים ואת הנפילות הצפויות. "אבל כמו שאחותי רונית, שגדולה ממני בשנתיים, אמרה לי: 'טל, אנחנו יצאנו בסדר, תזכרי. את ואני בסדר, הם יכולים להיות בסדר הילדים שלך. הם יהיו."

יומן אירועים

ינואר-פברואר | טיול לזיכרון יעקב



אפריל | היער הסודי, קפריסין



מרץ | אירוע פורים

צילומים: קובי קואנקס



ביקורי "גיל גבורות"



יומן אירועים

אפריל | מחנה עוצמה פסח, כפר הנוקדים

צילום: קובי קואנקס



אפריל | מפגש עם סטטיק, רמת השרון



אפריל | בר-בת מצווה, ירושלים

צילום: קובי קואנקס



פברואר | חברות הארגון סורגות לחיילים



נפרדו מאיתנו

חיפה	סבירסקי אידה
ראש העין	מעדני רחל
ירושלים	שכנאי אדיבה
תל אביב-יפו	פז צופיה
רמת השרון	מורבה נעמי
רחובות	קרני רבקה
ירושלים	עפרי מיכל
תל אביב-יפו	מזרחי ויקי בידה
תל אביב-יפו	לויזן גבי
אשדוד	חמדי בלנש
אליפלט	כהן רחל
ראש העין	אמיתי מרגלית
רמת גן	שלום בדורה
רמת השרון	אייל צבי
ירושלים	עמר דניאלה
חיפה	תירוש אלכסנדרה
גני תקווה	ביימן בוורלי
רחובות	סיגלר חיה
חולון	קונפינו רבקה
ירושלים	בן אליהו מלכה
ראשון לציון	הררי מלו
צור הדסה	קמחי מאיר
גבעתיים	פרייזלר אלכסנדר



מנוי עונת 2024/25 אופרה

האופרה
הישראלית
תל-אביב-יפו

מבצע מיוחד לחברי הארגון
כ-10% הנחה ובנוסף
250 ₪ השתתפות הארגון
ברכישת המנוי*

**מוזמנים
להתאהב!**

בוחרים 5-8 אופרות
ורוכשים מנוי

שיקוי האהבה
פיטר גריימס

אותלו

תיאודור

לה בוהם

אריאדנה בנקסוס

טורנדוט

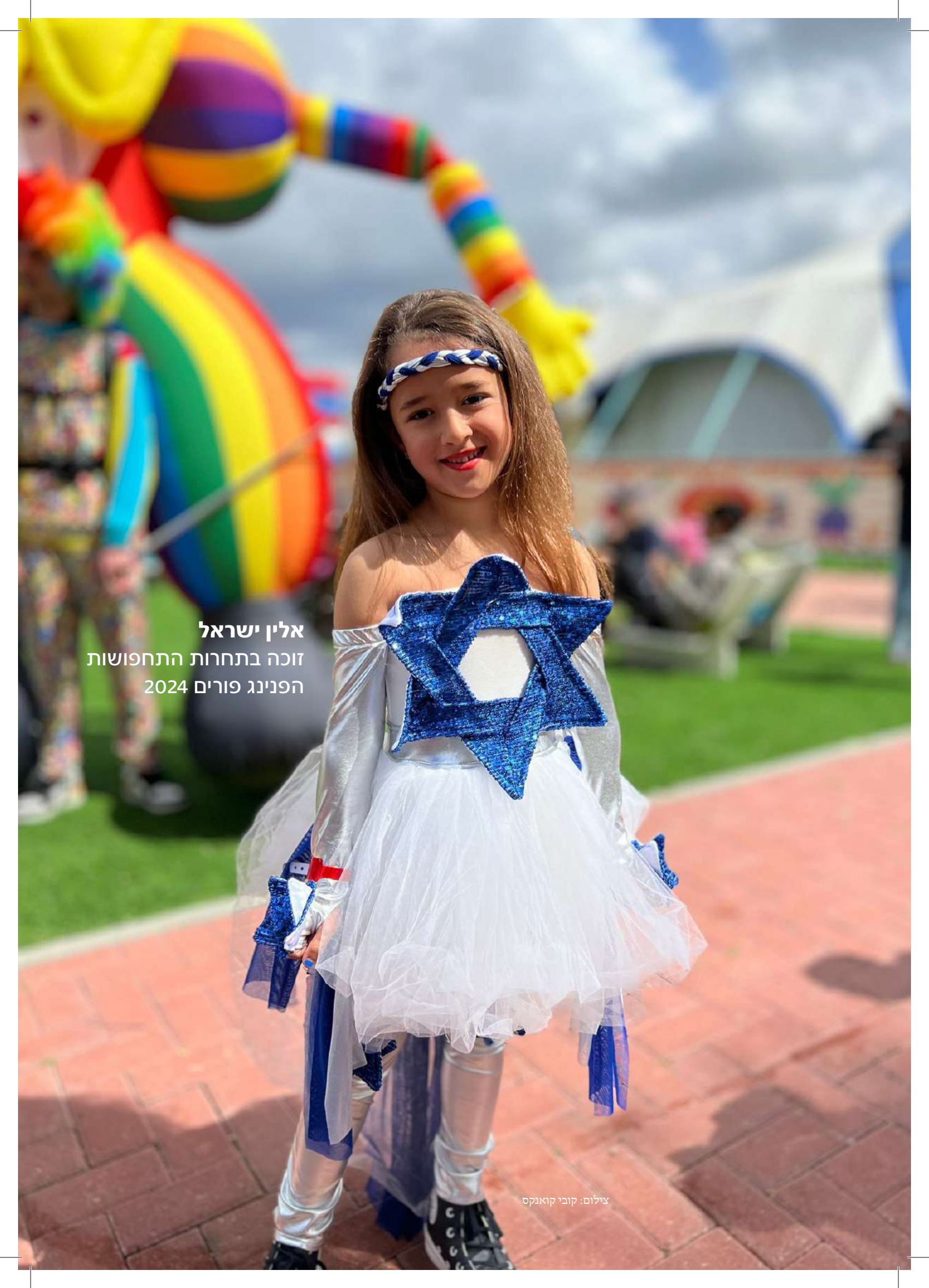
אמהות



*השתתפות חד פעמית בגובה 250 ₪ לחברי הארגון תינתן במידה ולא נרכש מנוי בתיאטרון אחר בסבסוד הארגון לעונת 24-25

פרטים נוספים והרשמה במחלקת המנויים - האופרה הישראלית

טל. 03-6927777 | www.israel-opera.co.il



אלין ישראל
זוכה בתחרות התחפושות
הפנינג פורים 2024