



אי, שפיות

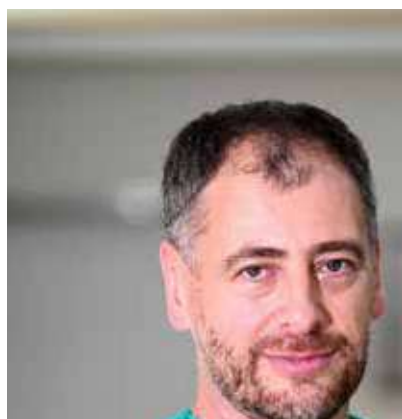
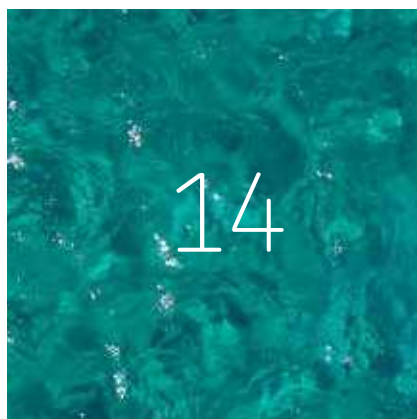
14 בין מלחמה להסלמה: מאות נערי פרויקט "עוצמה" ומשפחותיהם בילו ימים בלתי נשכחים בקפריסין



לשביעי באוקטובר
ומלחמת חרבות ברזל

נשבעה ושנא

תוכן העניינים



מה תיקח לאי בודד?
300 חניכי עוצמה ובני משפחותיהם
נסעו להתאווור בנופים ובשקט של
פאפוס קפריסין
שיר-לי גולן

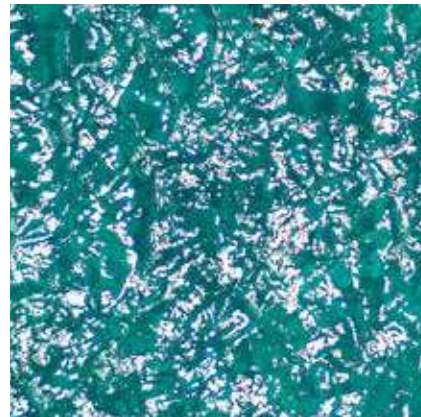
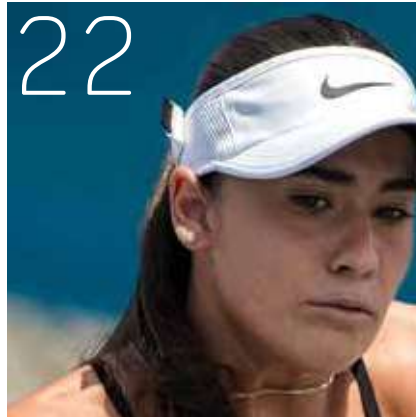
14

הסיוע האמריקאי
20 יתומים, בנות ובני מצווה,
יצאו למסע הקיץ המסורתי לצפון
אמריקה
אילנה בנימין

12

שמחה שלמה, עצב שלם
3 תינוקות חמודים נולדו ל-3 אלמנות
חרבות ברזל; מי היה לידן בלידה, מי
קם בלילה, מה צפוי ומה מפתיע
שיר-לי גולן

8



עורך: גיל טבת
עיצוב גרפי: רון ידלין
מנהלת תוכן: עדן נפלאי
מערכת: רחלי ציפה חגית סלע,
ליזי קופרמן
צילום השער: ניר דוידזון



לצמוח לצד האובדן
51 שנים אחרי מלחמת יום כיפור,
ושנה בתוך חרבות ברזל - פרופ'
רבקה יהב מאמינה באדם ובשלום
ענת ריבלין

26

הניצחון המוחלט
חברת נבחרת ישראל בטניס עופר
קיייתי מצטרפת לתוכנית האימונים
והלימודים היוקרתית ביותר בעולם
צור טהון

22

כולם רצו חיבוק
הרופא הבכיר שטיפל בעשרות
חטופים שחזרו משבי חמאס מספר
על הצלחות, קשיים וטראומה לאומית
דרור פויר

18

חברות וחברים יקרים



תמי שלח
יו"ר הארגון

אנחנו מתקרבים לשבעה באוקטובר - יום השנה לציון מלחמת "חרבות ברזל". אירועי אותה שבת החזירו אותי לאוקטובר האישי שלי מלפני יותר מיובל שנים. השנה האחרונה קשה במיוחד ורוויה באובדן, בכאב רב, בחוסר וודאות, מתח וטלטלות. תקופה שהותירה חותם בכולנו: האלמנות והיתומים שהצטרפו למעגל השכול והמשפחות ה"ותיקות" אשר עברו טלטלה שהחזירה אותן באחת לאבל הפרטי שלהן. אני מבקרת בביתן של המשפחות המצטרפות ומבטיחה להיות בעבורן משענת ובית חם לכל החיים. אני מבקשת לחבק, לחזק, להעניק עזרה וסיוע בכל מה שאפשר. אנו בארגון יכולים לעשות זאת על ידי שיתוף פעולה הדוק עם משרד הביטחון, משרד ראש הממשלה, צה"ל, משטרה, שב"כ ושב"ס. שיתופי הפעולה הללו מאפשרים לנו לבצע את הטוב ביותר, תמיד.

אחד הפרויקטים הקרובים לליבי מהתקופה האחרונה מתרחש במתחם "היער הסודי" בקפריסין. שם אנחנו זוכים להעניק לקבוצות רבות מארגוננו תמיכה משמעותית עבור כולם: אלמנות מהמלחמה האחרונה, ומתקופות אחרות ויתומים בוגרים. מעגלי התמיכה במתחם נועדו לעזור ולרפא מעט את הגוף והנפש ולספק מעט מרגוע - במיוחד בתקופה מאתגרת וארוכה זו.

הילדים והנערים המשתייכים לפרויקט עוצמה של הארגון היו הפעם בפאפוס, קפריסין. התלוותי לילדים, יחד עם חלק מחברי הוועד מנהל של הארגון. הילדים התחברו זה לזה מיד, השתתפו בפעילויות מהנות וקיבלו הזדמנות לעבד ולשתף את הכאב הפרטי שלהם ממקום מעט אחר. במרחק 40 דקות טיסה מפה, הכל נראה אחרת.

לא מזמן חזרו קבוצה של יתומים ויתומות בגילאי בר/בת מצווה שהתארחו אצל משפחות בארה"ב ובקנדה. רוב המשתתפים הם יתומי המלחמה האחרונה. בשובם סיפרו הילדים על רגעים וחוויית אדירות שילוו אותם לכל החיים.

אנו נעים משמחה לעצב, מתקווה להחמצה ובעיקר חשים געגוע לאהובינו החסרים. ליבנו נחמץ עם כל יום שעובר והחטופים שלנו, האזרחים ואנשי הצבא אינם בבית, ועם כל יום שבו בני משפחה של חברי הארגון לוחמים ומסכנים נפשם בקווי העימות. אנו מתפללים לחזרתם בריאים ושלמים, כמה שיותר מהר. וכאשר יחזרו, בפעם הראשונה מאז השבעה באוקטובר שהוא נוכל אולי לנשום מעט לרווחה.

תכלה שנה וקללותיה, תחל שנה וברכותיה.
תמיד בשבילכם ולמענם,

תמי שלח.



שלומי נחומסון
מנכ"ל הארגון

ה חגים מביאים תחושות מעורבות - מצד אחד התחדשות, תקווה ואיחולים לשנה טובה. ומצד שני, עבור משפחותינו, זו תקופה של זיכרונות כואבים והחמצות. ה"ביחד" של החגים, שמסמל קרבה משפחתית, יכול להרגיש דווקא כמו "לבד" כאשר מישוהו יקר חסר ליד השולחן.

בימים אלו, אני רוצה להזכיר לנו את הכוח הגדול שיש לנו כקהילה. הכוח הזה טמון ביכולת להיות שם אחד בשביל השני, לתמוך, לעודד ולזכור שאנחנו לא לבד במערכה הזו. הארגון שלנו ממשיך לפעול מתוך שליחות אמיתית, כדי להוות מקור תמיכה, סיוע ונחמה עבורכם בכל שלב ובכל תקופה.

השנה החולפת הייתה קשה במיוחד, לכולנו. אנו מסכמים שנה מאז ה-7 באוקטובר. היום ההוא נחקק כיום של כאב גדול, בלבול ואובדן, אבל גם כיום של עוצמה. ראינו איך קהילתנו התחזקה, כיצד משפחות מתאחדות ונוצרות רשתות תמיכה אמיתיות.

במהלך השנה הזו עברנו תקופה של חוסר ודאות מתמשך, אבל ראינו גם איך העשייה שלנו מצליחה להשפיע, איך מפגשים כמו מחנות "עוצמה" הופכים לרגעים טהורים של צחוק, שיתוף ותמיכה. כל אחד מכם הוא חלק מהמשפחה הזו, ובזכותכם אנחנו יכולים להמשיך לפעול וליצור עוד רגעים מעצימים.

למשפחות החדשות שהצטרפו אלינו: אני יודע שבסיוטים הכי גדולים שלכם לא חלמתם להכיר אותנו כך. הכאב והאובדן בלתי נתפסים, והלב אתכם. אנחנו מבינים את הקושי, את תחושות הבלבול והעצב. אני מבקש לומר שיש אור בקצה המנהרה. המסע קשה, אבל אתם לא לבד. אנחנו עבורכם, בכל שלב, בכל פנייה, לכל אורך הדרך.

ההחלטה שלנו לקיים השנה את מחנה "עוצמה" בפאפוס שבקפריסין ביטאה את רוח התקופה והצורך הדחוף להתאים עצמנו למצב ולחשוב אחרת - הבחירה לצאת אל מחוץ לגבולות הארץ, במיוחד בתקופה כה לחוצה ומורכבת, לא הייתה קלה. אבל ידענו כמה חשוב לאפשר לילדים הפוגה אמיתית. המחנה הפך בעבור מאות יתומים למרחב התאווררות, הנאה ומפלט. אני מבקש להודות ליו"ר הארגון ולחברי הוועד המנהל על התמיכה ביוזמה לא שגרתית זו.

מאחל לכולכם שנה טובה, שנת בריאות, תקווה, שמחה וחוסן. שתהיה זו שנה של יחד, שנה של שותפות ותמיכה, ושנמצא את הכוח להמשיך למרות כל האתגרים.

שלכם ובשבילכם, שלומי



"המלחמה עוד לא נגמרה, ממשיכים בכל הכוח"

הארגון קלט ואימץ לחיקו מאות אלמנות ויתומי השבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל



מוקד הארגון

מאז תחילת המלחמה ועד היום נכחו נציגי הארגון בהלוויות של כל החללים שהותירו אחריהם אלמנות ויתומים. המשפחות השכולות, בהן גם כאלה שפוננו מביתם, קיבלו מהארגון מארזים לשבת.

בנוסף, חילקנו שוברים לרכישת מזון למשפחות שכולות

"מאז השבעה באוקטובר ועד היום הצטרפו אלינו 262 אלמנות ו-566 יתומים. זו השנה הקשה והמאתגרת ביותר בתולדות ארגון אלמנות ויתומי צה"ל ומערכת הביטחון, אומר שלומי נחומסון, מנכ"ל הארגון, במלאת שנה לאסון השבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל. "עם גאווה גדולה בעובדי

הארגון והמתנדבים, אני יכול להגיד שהצלחנו ברובן של המשימות שלקחנו על עצמנו. הופתענו, התעשתנו ותוך כדי ההתמודדות האישית שלנו כישראלים נוכח הזוועה, אנחנו עושים מאז לילות כימים כדי לעמוד בהתחייבויות שלנו כלפי חברי הארגון שהצטרפו השנה, תוך שמירה על היחס והשירות שלנו למשפחות הארגון הוותיקות. הארגון התפתח, גדל, התייעל, התרחב לזירות לא מוכרות, בארץ ובעולם. המלחמה עוד לא נגמרה לצערנו. אנחנו ממשיכים בכל הכוח".

"אי אפשר כארגון להיערך מראש לאסון כזה ולקליטה של כל כך הרבה חברות וחברים חדשים. אבל ארגון ותיק עם מסורת ארוכה של הצטיינות בשירות יכול לעמוד גם באירועים קשים ובלתי צפויים. ההתגייסות של הצוות והמתנדבים הייתה אדירה. זה הכוח שלנו כארגון", אומרת תמי שלח, יו"ר הארגון.

עשרות מתנדבים, בהם דוברי רוסית וערבית, איישו מוקד חירום שפתח הארגון כבר ביום ראשון ה-8 באוקטובר. במוקד פעלו קציני מבצעים שנתנו מענה מיידי לצרכים אקוטיים, לצד פסיכולוגים ואנשי בריאות הנפש שהשיבו לפניות רבות שהגיעו מהשטח ויזמו פניות טלפוניות לחברי הארגון כדי לברר את מצבם ולתמוך בהם רגשית. במוקד נמנו כ-18 אלף שיחות.

צוותים של הארגון סייעו בפינוי מאות חברי ארגון וגם שאינם מאזורים מאוימים ובמציאת פתרונות דיור חלופיים, בין היתר באמצעות חדרי מלון ששכר הארגון.

ארגון
אלמנות
ויתומי צה"ל

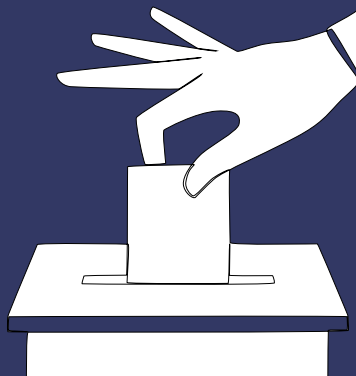


בחירות לראשות הארגון

ארגון אלמנות ויתומי צה"ל ומערכת הביטחון פתח בהליך בחירות לחברי הנציגות הנבחרת ולתפקיד יו"ר הארגון. הליך הבחירות מיועד לחברי הארגון ומטרתו לאפשר בחירה דמוקרטית של נציגי האלמנות והיתומים בנציגות הנבחרת, בוועד המנהל ובוועדות המשנה. הבחירות יתקיימו בחודש דצמבר בפקוק ועדת הבחירות בראשות השופטת בדימוס שרה פריש.

בחירות אלו מהוות הזדמנות לחזק את מעורבות החברים בקבלת ההחלטות בארגון ולבחור את הנציגים אשר יובילו את פעילות הארגון בעתיד.

תהליך ההצבעה מתבצע באמצעות מעטפות שישלחו לבתייהם של בעלי זכות הבחירה, מתוך מטרה לאפשר נגישות מלאה לכל חברי הארגון. אנו מזמינים את כל החברים לקחת חלק ולהשפיע על עתיד הארגון והפעילות הענפה לטובת אלמנות ויתומי צה"ל ומערכת הביטחון.



שפוננו מבייתם או כאלה שנתרו להתגורר באזורים מאוימים. למדנו תוך כדי שהניתוק מהבית יצר ניתוק גם מאמצעי תקשורת ומיחשוב. הארגון סיפק מאות מחשבים ניידים ליתומים שנעקרו מבייתם כדי לסייע בידם להמשיך ללמוד מרחוק.

מדריכי מערך "עוצמה" של הארגון, רובם יתומי צה"ל בעצמם, יזמו והפעילו בהתנדבות מלאה מחנה בן 3 ימים לילדים ונוער מפונים מעוטף עזה.



ריטה באירוע ההצדעה

באירוע הצדעה לאלמנות ויתומי מלחמת חרבות ברזל בהשתתפות 400 אורחים, גייסנו את בכירי המשק הישראלי שתמכו בפעילויות הארגון השוטפות.

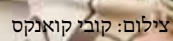
מאז הקמת הארגון ב-1991, לא נקלטה בו קבוצה כה גדולה של אלמנות מלחמה בהריון. מתוך הכרה בצורך הדחוף להעניק תמיכה לנשים שחיהן השתנו בין רגע, הושקה כבר בדצמבר 2023 התוכנית "לצידך". התוכנית מעניקה מעטפת לנשים בהריון שאיבדו את בן זוגן במלחמה: סיוע רגשי, ליווי מיילדות, פתרונות למטלות היום-יום, הכנה ללידה, סיוע מקיף אחריה, מענקים מיוחדים ועוד.

מאז שבעה באוקטובר קיימנו שני מחנות מבית מערך מחנות "עוצמה" לילדי הארגון ובני משפחותיהם בכפר הנוקדים ליד ערד. לראשונה, נפתחו שערי המחנה לאמהות ולפעוטות כדי לעודד את כולם להגיע. בחנוכה חנכנו את גן הילדים של המערך שקלט פעוטות וילדים, רובם איבדו את אבותיהם בשבועות ובחודשים שקדמו למחנה, בגילאי 4 חודשים עד שש. במחנות אלו השתתפו קרוב ל-500 חברי הארגון.

את מחנה הקיץ של "עוצמה" קיימנו בפאפוס שבקפריסין, במלון הלגונה הכחולה בהשתתפות למעלה מ-300 יתומי צה"ל וכוחות הביטחון.

במקביל, כ-440 אלמנות ויתומי בוגרים טסו לריטריטים שערכנו במתחם "היער הסודי"; בקפריסין שם ניתנה להם האפשרות להתאוויר מהמציאות הקשה של השנה האחרונה בארץ.

אנו מתחילים לסכם את השנה הקשה והמורכבת ביותר בתולדות ארגון אלמנות ויתומי צה"ל, שנה אליה נלווה קושי גדול, אך גם תקווה, רעות ושותפות גורל.



שלי

**ב-7 באוקטובר נהרגו בני זוגן בעודן בהריון
• המלחמה טרם הסתיימה כשאלה חיימי
ילדה את לוטן, פזית עמר ילדה את אור
ושוש חובאלאשווילי ילדה את אימרי •
כתבנו עליהן ממש לפני שילדו וחזרנו
לשמוע מה שלומן
מאת שיר-לי גולן
צילומים קובי קואנקס**



"לפני כמה שבועות הבנתי שאני רוצה קיר בבית שיוקדש לאבי. היה לי ברור מיד איזה קיר זה יהיה, הקיר שמחבר בין החדרים שלהן במסדרון. קניתי כבר כל מה שצריך, היה לי בראש בדיוק מה אני רוצה – תמונות של אבי עם כל אחת מהבנות. ואז נפל לי האסימון – ומה עם התינוק? לו הרי אין תמונות עם אבי. מה אגיד לו כשיגדל 'לך אין חלק בקיר הזה?' זה שבר לי את הלב. ומצד שני, אחת הבנות אמרה לי לא מזמן 'אני כבר לא זוכרת איך אבא נראה', וזה הרג אותי."

הדילמה הזו, הסימבולית כל-כך, היא אחת מרבות שפזית עמר, בת 44, אלמנתו של סנ"צ אבי עמר ז"ל, נאלצת להתמודד איתן. כמותה אלמנות הוות נוספות שאיבדו את בני זוגן במלחמה. כמו עשרות נופלים אחרים במלחמה, לא זכה סנ"צ עמר, שהיה מפקד זרוע תשתיות ביחידת יואב של המשטרה, להכיר את בנו, שהיה עובר זעיר כשאביו נלחם במחבלי חמאס ונפל בבארי.

"הלידה בלי אבי – זה היה הכי קשה בעולם", מספרת עמר "אחרי שהוא נפל וככל שהלידה התקרבה, הבנתי שלא אהיה מסוגלת לחוות לידה רגילה בלעדיו. תמיד ילדתי בלי אפידורל והוא זה שחיוק אותי. הרגשתי הפעם שאני צריכה משהו אחר, כדי שלא יהיה לי עם מה להשוות, כי זה יהיה כואב מדי, ובחרתי לעבור ניתוח קיסרי. חששתי גם שבלידה ספונטנית אמצא את עצמי עם צירים באמצע הלילה ואז מה אעשה עם





שוש חובאלאשווילי: "אני
מבניה שאני יותר חזקה ממה
שחשבתי. כשהודיעו לי שאבי
נהרג הייתי בטוחה שלא אצליח
להתמודד, שלא אוכל לתפקד.
אני מגלה שאני מצליחה,
לומדת כל יום את הדרך שלי"

חודשים לאחר נפילת בעלה.

"הייתי בחששות לקראת הלידה, שהייתה אמורה להיות כמה ימים אחרי יום הזיכרון", היא מספרת, "רציתי לחוות את השמחה בנפרד מהעצב ופחדתי שהצירים יגיעו ביום הזיכרון. בסוף, כאילו אבי סידר את העניינים מלמעלה, ילדתי לפני יום הזיכרון ואת הברית עשינו ביום העצמאות. זה היה הכי אבי, כל-כך סימבולי".

שוש הרגישה שאבי נוכח בלידה, "הרגשתי שהוא איתו, מחזיק לי את היד מלמעלה, ומאז שאימרי נולד אני מדברת עם אבי בראש, מספרת לו מה אימרי עשה, כשהוא נראה לי דומה לו. ויש לפעמים שאני כועסת עליו, אומרת לו, 'למה אתה לא פה? אני צריכה שתיקח רגע את רומי או את אימרי'. כל דבר מזכיר לי אותו, גורם לי לחשוב איזה באסה שהוא לא פה, שהוא לא זכה לדעת שיש לנו בן, שהוא לא היה פה לראות ולהתלהב כשרומי התחילה ללכת, כשאימרי התחיל לחייך. גם כשאני מצליחה לשמוח, זה מלווה בעצב. כל שמחה מזכירה לי את מה שאבי מפספס, את מה שאנחנו מפספסים כמשפחה".

הבנות שבבית. בדיעבד אני יכולה לומר שזו הייתה החלטה נכונה. הוא היה איתי ברוחו, הרגשתי אותו בבית החולים".

קושי גדול, היא מספרת, הורגש בתקופה הראשונה לאחר הלידה של אור: "אבי היה אבא נוכח ועוזר, בעיקר אחרי הלידות. הוא תמיד קילח את הבנות, והיה דוחף אותי לצאת מהבית, להתאווור, כדי שלא אכנס לדיכאון, והיה נשאר איתן ושומר עליהן. יש לי עזרה מהמשפחה, אבל זה לא אותו דבר".

החודשים שחלפו מאז הלידה, היא מספרת, היטיבו איתה. "הבנות אוהבות את אור ממש, ועוזרות לי, כשהוא בוכה כולן רצות אליו, ובסך הכל אני מרגישה הרבה יותר טוב ממה שהיה בהיריון. אור הכניס הביתה הרבה שמחה וחיים, ואני לומדת לחיות עם העצב והשמחה בו-זמנית", אומרת עמר.

חויית חיים דומה מתארת גם שוש חובאלאשווילי, בת 28, אלמנתו של רס"ן אבי חובאלאשווילי ז"ל, סמג"ד קרקל שנפל ב-7 באוקטובר. התמהיל הבלתי-אפשרי בין האושר הגדול שמכניס תינוק הביתה לבין הכאב על האהוב שאיננו הוא מציאות חייה של חובאלאשווילי. היא ילדה את בנם אימרי ב-7

אלה חיימי: "השמחה על
התינוק החדש לא נפגעת
בגלל שטל איננו
והעצב על טל לא פוחת
בזכות התינוק. אלה שני צירים
נפרדים"



הדרך לזה. כנראה שהייתי צריכה אותן, כי בסופן ילדתי."

"השמחה על התינוק החדש לא נפגעת בגלל שטל איננו", מוסיפה חיימי, "והעצב על טל לא פוחת בזכות התינוק. אלה שני צירים נפרדים. אני ממש שומעת את הקול שלו בכל מיני סיטואציות, יש לי פלאשבקים מדברים שהוא היה עושה בבית אחרי כל לידה ומדברים שגרמו לו להתלהב. כשזה קורה, זה מעלה בי חיוך, ולפעמים גם דמעות".

גם בבית הזמני של משפחת חיימי הילדים שמחים מבואו של התינוק החדש ועוזרים בטיפול בו. "הם בעיקר משחקים אתו הרבה", מספרת חיימי, "ויש לזה אפקט מיטיב על כולנו. יש בקיבוץ שלנו מסורת שבשבעות האבות רוקדים עם התינוקות החדשים, והיה מאוד בולט שהשנה אני רקדתי עם לוטן. אבל לצד הצער על כך שטל מפספס את כל זה, יש בי מקום לאופטימיות. הילדים מכניסים המון שמחה ואני משתדלת לעשות דברים שכיף לי לעשות – אני מטיילת, שוחה, התחלתי קורס צלילה. וטל נוכח, אחרת".

מצד שני, משתפת חובאלאשווילי, היא מגלה בעצמה כוחות שלא הכירה. "אני מבינה שאני הרבה יותר חזקה ממה שחשבתי שאני. כשהודיעו לי שאבי נהרג הייתי בטוחה שלא אצליח להתמודד, שלא אוכל לתפקד כאמא וכאבא. עם הזמן אני מגלה שאני מצליחה, לומדת בכל יום את הדרך שלי. הילדים הם הכוח שלי, הם מלמדים אותי את שושי החדשה, שושי שאחרי 7 באוקטובר".

גם חסרונו של טל חיימי ז"ל, שנפל כשהגן על קיבוצו, ניר יצחק, וגופתו נחטפה לעזה, מורגש כל העת. אלה, אלמנתו, 41, ילדה לפני כשלושה חודשים את לוטן, ילדם הרביעי. שמו נבחר, היא מספרת, עם הילדים – כך שישלב את אותיות שמו של אביהם המנוח ויהיה תזכורת לקבלת הפנים החמה שזכו לה כמפונים ביישובי הערבה.

"בלידה נזקקתי לו", היא משתפת, "טל היה אדם שתקן, אדם שעושה הרבה ומדבר מעט. בחדר הלידה הרגשתי שיותר מדי מדברים איתי. בשלב מסוים ביקשתי שיניחו לי והייתי שעתיים עם עצמי. אלה היו שעתיים של הרבה כאב ובכי, הייתי צריכה את טל שיביא את השקט שלו, וזו הייתה

שלושה שבועות בלי אמא (ובלי טלפון)

20 יתומים, בנות ובני מצווה, יצאו למסע

הקיץ המסורתי לצפון אמריקה

מאת אילנה בנימין



"מהניסיון שלי, לוקח לילדים האלו זמן להיפתח ולספר על האבות שלהם. אבל השנה, זה היה שונה. משהו בזה שהם איבדו אותם לפני כמה חודשים, הפך את המסע למעצים והם סיפרו על האבות בלי סוף. על אבא שחילץ בשמחת תורה וסיפור הגבורה שלו, ועל אבא שנפל בעזה. הילדים האלו, רק מהמבט בעיניים אחד של השנייה, הם מבינים זה את זה."

"היה רגע אצל אחת המשפחות המארחות בטורונטו שהייתי חייבת לפרוק את כל מה שעובר עליי בחודשים האחרונים" מספרת אלונה. "אני וחברה התארחנו אצל משפחה באותה הקהילה, ואחרי ארוחת הערב היה לנו רק שתינו לבד. הרגע הזה ריגש אותי, החיבור בין שתינו היה חזק והרגשתי בנוח לשתף אותה בתחושות שלי". על ההחלטה להוציא את המסע ללא טלפונים, אייר מספרת: "בגיל הזה נערים ונערות לא תמיד מתחברים, הכי קל לברוח ולהתחלק לבנים-בנות, או להתחפר בניידים. לכן לנו בתור צוות חשוב שהם יגיעו בלי טלפונים. כך, שבכל פעם שיש להם זמן חופשי, בעיקר בנסיעות - הם לא יברחו למסכים, אלא ימצאו את החבר או החברה הזו שתבין אותם, לנצח, כי הגורלות שלהם כבר נקשרו. זה קשה בהתחלה, אבל מהר הם מבינים את הערך שבהחלטה ושוכחים לגמרי מהטלפון."



בלי טלפונים ורחוקים לראשונה מאמא, גם השנה יצאה משלחת בני ובנות מצווה של ארגון אלמנות ויתומי צה"ל ומערכת הביטחון לצפון אמריקה, בצל המלחמה שעוד בשיאה. הרגשות מעורבים, אצל חלק מהנערות והנערים השכול טרי, אבל על המסע הם לא ויתרו. אלונה רוסו מלאו 12 בינואר האחרון. את בת המצווה חגגה בלי אביה, רס"ן במילואים אורי רוסו ז"ל, חבר כיתת הכוננות בכפר עזה, שנפל בשבעה באוקטובר בעת שלחם על הגנת הקיבוץ. "חייכתי להכיר עוד ילדים בני גילי שחוו את מה שאני חוויתי, לצחוק איתם, ידעתי שהם יבינו את ההומור שלי, הומור של ילדים יתומים", מספרת אלונה.

אייר אליהו, ראש המשלחת שיצאה לדרכה ביולי, מספרת על החששות שליוו אותה ואת צוות המדריכים בטרם יציאה: "מתוך 20 בני ובנות המצווה שהצטרפו למסע, 15 הם יתומים שאיבדו את אביהם במלחמה הנוכחית, האחרונה מביניהם

איבדה את אבא שלה בינואר. פחדתי מההרכב השנה, זה לא פשוט לעזוב את אמא לראשונה מאז שאיבדת את אבא שלך, כשהשכול מורגש היטב בבית, ולהתנתק לשלושה שבועות בלי טלפונים בכלל". שיאו של המסע לצפון אמריקה הוא במחנה קיץ בוויסקונסין, שם הנערים פגשו חבריה בני גילם. עוד הם התארחו אצל משפחות מהקהילה היהודית בשיקגו, בטורונטו, ובניו ג'רזי ואת הטיול הם חתמו בניו יורק.



מנהטן
ניו יורק



שמחתי מאוד שיצאתי למסע, ואני ממליץ לכל מי שמגיע לאזור לא לוותר על הוונדרלנד בטורונטו ועל ביקור בחנויות בטיימס סקוור בניו יורק."

"חיפשנו דרך לגעת בשכול הטרי" מספרת אייר מנהלת המשלחת. "יום שישי אחד במחנה, עשינו לנערים פעילות. פיזרנו על הרצפה שירים ומשפטים, וביקשנו מהם לבחור בקטע שהם מתחברים אליו. אחד השירים היה 'מחוזקים לעולם' של אברהם טל. אחד הילדים הקריא את הפזמון וסיפר שמאז שאיבד את אביו, הוא הרבה יותר חזק, שאבא שלו מלווה אותו בכל רגע ועשה לנו שיחת מוטיבציה של ממש, ילד בן 13! איזו אינטליגנציה רגשית. משעה וחצי של פעילות, היא התארכה לשלוש שעות. כולנו ביחד, הילדים והצוות, בכינו וצחקנו גם יחד, היה שם משהו כל כך מעצים. דווקא בגלל שהשכול טרי, ואת בת או בר המצווה שלהם החבר'ה חגגו בלי אבא, הלבבות נפתחו והחיבור היה יוצא דופן."



גיא אלמוסנינו איבד את אביו, לירן אלמוסנינו ז"ל, לוחם צוות התערבות לוט"ר ניצח, שיצא בבוקר השבעה באוקטובר מביתו במושב כמהיק, בעקבות השמועות על חדירת מחבלים לעוטף. לירן וחבריו לצוות ניהלו קרבות עזים מול מחבלים בכמה יישובים, בסופם נפל לירן בקיבוץ חולית. גם גיא הצטרף למשלחת בני ובנות מצווה לאמריקה. "במחנה בוויסקונסין היתה לנו סדנת חץ וקשת, באווירה צבאית לגמרי. ריצות בין עמודים וירי בלי סוף. אני פגעתי בהרבה מטרות, והחבר'ה המליצו לי לחשוב להתגייס ל-669. אני בכלל רוצה לשייטת.





לצחוק

ללא יסורי מצפון





300 אלמנות ויתומי צה"ל השאירו מאחור לכמה ימים את העצב, המתח והחרדה ויצאו למחנה "עוצמה" בפאפוס, קפריסין. על שפת הבריכה אמרה אחת האלמנות: "בארץ, מחוץ לבית, אני חוששת לצחוק, מפחדת שיגידו 'מה היא צוחקת, רק עכשיו איבדה את בעלה', כאן אני יכולה לצחוק, לדבר חופשי. זה משחרר"

מאת שיר-לי גולן • צילומים: ניר דוידזון

הרגעים שבהם ישבנו לראות סרט, הקידוש שלו בערב שבת".

בעבור סימה גולימה, אם לשלושה ואלמנתו של השוטר רנ"ג שמואל גולימה ז"ל, שנהרג בקרב בתחנת משטרת שדרות ב-7 באוקטובר, המחנה בפאפוס הוא הזדמנות לצחוק בלי ייסורי מצפון. "הכרתי את הארגון המדהים כשהצטרפנו לפעילות בכפר הנוקדים. אמרתי 'מה אני צריכה את זה?' אבל הילדים רצו אז הלכנו וזה עשה לי כל-כך טוב. זאת הייתה הפעם הראשונה שהרגשתי שמשהו מבין אותי באמת", היא מספרת. "ראיתי את האלמנות האחרות, שמעתי אותן, והרגשתי את המכנה המשותף. זה משהו אחר. בחוץ אני חוששת אפילו לצחוק, מפחדת שיגידו 'מה היא צוחקת, עכשיו איבדה את בעלה', אבל כאן אני יכולה לצחוק, לדבר חופשי. זה כף, זה משחרר".

גולימה צוחקת, ונהנית עם ילדיה בבריכה ובים, ושותה קוקטיילים עם יתר האימהות בשעות הערב, אבל עיניה עצובות. "אני עם שמואל 23 שנים, מאז הצבא. אחרי מותו הייתי הולכת ברחוב ורואה מישהו וחושבת שזה הוא, או יושבת בסלון ואומרת לעצמי, 'הוא תכף יחזור'. אני מתגעגעת אליו ולפעמים גם כועסת עליו, מתעצבנת שהשאיר אותי לבד, שהכל עליי. כאן כולן מבינות אותי, גם בקטע הזה".

כשנכנסו למטוס לקפריסין, הסבירה חני שלמה לבנה הצעירה, לירון בן השש, ש"תכף המטוס יעלה גבוה לשמים". לירון הנרגש שאל, "מה, אז נפגוש את אבא?". שלמה, אלמנת השוטר רנ"ג אדיר יען שלמה ז"ל, פרצה בבכי.

זה לא היה הבכי היחיד שלה בחמשת ימי הנופש של ארגון אלמנות ויתומי צה"ל וכוחות הביטחון בפאפוס, עיר הנופש הקפריסאית השלווה. כמו רבות מן האלמנות שהצטרפו למחנה "עוצמה" הייחודי, גם חני נעה על הציר הבלתי-אפשרי והטבעי כל-כך שבין צחוק ושמחה לבכי וצער. אדיר בעלה קפץ להציל חיים בבוקר המתקפה ב-7 באוקטובר ובארבע ורבע אחרי הצהריים כבר התקשרה קצינת הנפגעים של המשטרה ואמרה: "בדרך כלל אנחנו לא מתקשרים אלא באים, אבל יש חדירות מחבלים אז לא נוכל להגיע אליך. אני נאלצת להודיע לך ככה שבעלך נרצח". בבית הייתה הפסקת חשמל. חני כינסה את הילדים בחדר ואמרה: "אבא מת".

אנחנו על שפת הבריכה במלון. הכי רחוק שאפשר מה-7 באוקטובר. "מאז שאדיר נפל אני לא מסוגלת לישון בחדר השינה שלנו", היא מספרת. עין אחת שלה סורקת את הבריכה ללא הרף, מוודאת שלבנה שלום. "לינוי, הבכורה שלי, עברה לישון שם ואני ישנה עם הילדים. אני נכנסת לחדר רק כדי להחליף מצעים. חסר לי המגע של אדיר, החיבוק, הצחוקים.



לשלוף אותם מאווירת הכיף העליזה בבריכה ובסביבותיה אל תוך שיחה שתגיע במוקדם או במאוחר לאב שאיננו, לעצב העצום על היעדרו, הייתה בלתי-נסבלת. הם בחופשה, הם ילדים, מגיע להם ליהנות מהרגעים המופלאים הללו, לשים בצד את הכאב.

"המילה שמחה מקבלת הגדרה אחרת", מנסה להסביר שלומית בן דוד, אלמנתו של רס"ן (במיל') עמישר בן דוד ז"ל שנפל במרץ במלחמה בעזה. היא טסה למחנה עם חמשת ילדיהם. "גם כשנעים יותר, הגעגוע שורף. לפעמים הוא אפילו שורף יותר כשנעים, כי כמה שיהיה נעים עכשיו, זה אף פעם לא יהיה נעים כמו שהיה כשהוא עוד היה איתנו. ואני מתגעגעת לשלמות הזאת שהייתה ואיננה", היא אומרת.

בן דוד, כלבנית טיפולית המתגוררת בעלי, מספרת שחסרונן של עמישר מורגש כל העת. "הוא חסר לי בכל רגע", היא אומרת. "זה פשוט להרגיש אותו כל הזמן. לפעמים זה גם כיף, כי הוא איתי כל הזמן. את ההודעה על נפילתו קיבלנו חמש דקות אחרי הדלקת הנרות בערב שבת. הקידוש אחר-כך היה נורא. הודי בת ה-12 אמרה לי 'אמא, קומי, אני רוצה שנעשה קידוש'. היו סביבנו חברים, והיה הרב שלנו שהוא חבר של עמישר, ושרנו ובכינו. מאז אנחנו אוכלים הרבה אצל השכנים בשבתות כי קשה לבר. ידידיה בן התשע רצה שנעשה 'לבה, כמו משפחה נורמלית', ואז אמר 'אבל אנחנו לא משפחה נורמלית'. קשה לי כשננסים להדביק פלסטר, כשאומרים לי למשל 'איזה יופי הבנייה', על בניית הקומה הנוספת בבית שעמישר התחיל ואני ממשיכה", אומרת בן דוד, "כשאומרים לי משהו כזה בא לי לצעוק: 'שום דבר לא יופי'".

על סירת השייט ביום השני למחנה רקדו הילדות לצלילי השיר "פנתרה" של נועה קירל. הן נשנשו חטיפים ומרחו קרם הגנה וקשקשו עם חברותיהן ושיחקו עם מדריכי המחנה המסורים, בזמן שהאמהות, הפנתרות האמיתיות, הרשו לעצמן בירה וסיגריה. המשתתפים כולם היו מוותרים על "זכותם" הטראגית להשתתף במחנה הקיץ המושקע כל כך - ימים ושעות שנתנו להם רגעים של אושר שיתווספו לספרי הזיכרונות המשפחתיים עתירי שמחות מפעם וכאבים החדשים.

קשה לתפוס את הפער שבין הים בטורקזי מהפנט, סמל השקט, החופש והרוגע לבין המשא שהוטל על כתפיהם של 300 אלמנות ויתומים שהצטרפו למחנה. קשה להאמין שהילדים שמשתוללים עכשיו בבריכה, קופצים לים מסירה, משחקים באולינג נושאים בלב משקולת איומה. רגע אחד הם עליזים, מלקקים גלידה, משתובבים עם חבריהם החדשים, ורגע אחר כך, למשל אם הנעליים האחרונות שקיבלו מאבא, מתלככות מהגלידה, משתלטת תוגה על הפנים. וכשזה קורה, גם עיני האמהות מתמלאות דמעות. המוטו של המחנה, וכך גם הורפס על החולצות הוא SUPER ו-SUPER HEROES (גיבור-על לילדים וסופר-אמא לאמהות).

השיחות שלי עם האימהות היו נעימות, מצחיקות, עצובות. עם הילדים לא הייתי מסוגלת לדבר. המחשבה לגשת אליהם,





החניכה שהיתה למדריכה

אביה ברקוביץ', בת 24, היא סטודנטית לרפואה באוניברסיטת בן גוריון בבאר שבע - אחת מעשרות מדריכות ומדריכים במחנות "עוצמה" של הארגון שמסירותם לתפקיד מעוררת הערצה. היא הייתה בת 8 כשאביה אסף, סגן אלוף בשירות קבע, נהרג. את מחנות "עוצמה" פגשה כנערה בת 12, ומאז, היא אומרת בחיוך שהוא סימן ההיכר שלה, היא מכורה.

"מאז שאמי סיפרה לי על מחנה הקיץ של "עוצמה" אי-אפשר לנתק אותי מהם. הייתי קשורה למדריכים שלי, יצאתי לכל הפעילויות, וידעתי כבר אז שארצה לחזור לכאן כמדריכה", היא מספרת.

את השיחה שלנו היא דוחה קצת "כי אני צריכה לארגן את הבנות שלי לבריכה". היא דואגת לבנות שהיא מדריכה ואוהבת אותן כאילו היו אחיותיה הצעירות. זה המחנה הרביעי שלה כמדריכה, ויהיו עוד. "קשה להסביר את זה במילים. מחנות עוצמה נתנו לי כל-כך הרבה, ורציתי לתת בחזרה. הבנתי שאני ממש נהנית מזה, הקשר עם הילדות והילדים ממלא אותי. זה פשוט בית. היתמות מלווה אותי בכל ההחלטות בחיים, היא חלק ממי שאני, מהבחירות שלי, מהמקום שלי בבית. היה לי חשוב תמיד להיות ילדה טובה ונוחה לאמא שלי, לתת דוגמה טובה לאחיי הקטנים, להציב להם רף גבוה. עם הילדים כאן זה דומה - אנחנו משחקים איתם, משתטים איתם, מחבקים אותם. רובנו המדריכים יתומים בעצמנו, אז כשהילדים שואלים 'יש לך אבא?' ואני עונה שלא, זה יוצר מרחב פתוח ומאפשר לשתף, לספר מה קרה לו. הם מרגישים שונים, קשה להם שאבא לא בא לאסוף אותם מהחוג או מבית הספר, קשה להם שהם צריכים לחלוק את אמא עם האחים. אנחנו חווים איתם רגעי שמחה וגם רגעים של דאון, וזה בסדר. ויש גם הומור שחור. לפעמים ילד יכול לומר כשהוא רוצה משהו שאי-אפשר 'אבל אני יתום', ואני עונה לו בחיוך 'גם אני', כאילו 'על מי אתה עושה פוזות?', וזה משחרר הילדים מחזירים אהבה וכיף להיות דמות בוגרת עבורם, דמות מעריכה ואוהבת ולא עוד הורה. אנחנו איתם, מראים להם איך לוקחים את החיסרון והופכים אותו ליתרון, ונותנים מקום לכל הרגשות. פה אין במה להתבייש. לא במקרה הילדים שלנו מגיעים למכינות קדם צבאיות וליחידות טובות בצבא. יש המון עוצמה במחנות האלה".



"גם כשנעים הגעגוע שורף. לפעמים אפילו שורף יותר כשנעים, כי כמה שנעים עכשיו, זה אף פעם לא יהיה נעים כמו כשעמישר היה איתנו"



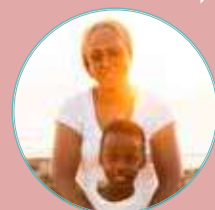
שלומית, ידידיה וישי
בן דוד

"חסר לי המגע של אדי, החיבוק, הצחוקים. הרגעים שבהם ישבנו לראות סרט, הקידוש שלו בערב שבת"



חני ולירון שלמה

"הייתי הולכת ברחוב ורואה מישהו וחושבת שזה שמואל, מתגעגעת ולפעמים גם כועסת עליו שהשאיר אותי לבד, כאן כולן מבינות אותי, גם בקטע הזה"



סימה ואליאור גולימה



אלופי העולם בשיקום לבבות שבורים

פרופ' איתי פסח, מנהל בית החולים לילדים בשיבא, טיפל ב-36 מהחטופים ששוחררו משבי חמאס • חמישים שנה אחרי שהתייתם הוא מזהה בישראל טראומה לאומית רחבה ובטוח שמעבר למשבר מחכה לנו מציאות טובה בהרבה מאת דרור פויר • צילומים קובי קואנקס

אנחנו יודעים מה עובד: ערבות הדדית, תמיכה, חיבוק. למצוא את החלק הטוב בכל דבר, גם בדברים הרעים, לא להתמקד בייאוש אלא בתקווה, בדברים הטובים שעדיין קיימים. יש בזה גם משהו אופטימי, למרות לעולם לא נשכח וחלק מאיתנו תמיד יכאב".

לאחרונה, הוא מספר, ליווה טיול לחו"ל של הילדים שחזרו מהשבי ובני משפחותיהם. "זה הזכיר לי שבתור ילד הייתי הולך לקייטנות ליתומי צה"ל - זה היה הזמן היחיד בו הייתי עם קבוצת השווים שלי. כילד, זה היה דבר מדהים. הטיול היה הדבר הכי קרוב לקייטנה ההיא שראיתי מאז. הבנתי כמה כוח ומשמעות יש לקבוצה בתקופה הזאת".

מה לרופא ילדים ולטיפול בחטופים?

"מתוך כלל הדיסציפלינות ברפואה, רפואת הילדים היא הכי מתאימה לעסוק בסוג כזה של אתגר - ולא רק כי היו ילדים בין החטופים. ברפואת ילדים אנחנו נותנים מענה הוליסטי: אני לא מטפל רק בילד, אלא גם בהורים, האחים, בסבא ובסבתא. זה ה-DNA שלנו. כשילד יש סרטן, לכל המשפחה יש סרטן וכשאתה מטפל בנערה שנאנסת אתה מטפל גם בהורים. יש לנו מומחים יוצאי דופן בנושאי טראומה ופוסט טראומה. טיפול בנפגעי אלימות, אלימות מינית וכיו"ב. כמה ימים אחרי השבעה באוקטובר הסתיים, בגדול, האירוע רב נפגעים. סיימנו להעביר מחלקות בנוהל חירום והתחלנו לחשוב מה יהיה

"אני חושב שלמשפחת השכול, שגדלה מאוד בתקופה האחרונה, לצערנו, יש תפקיד חשוב עכשיו בחברה הישראלית. אנחנו יודעים הכי טוב איך משקמים לב שנשבר, איך בונים מחדש משפחה שהתפרקה, איך חיים בסיטואציה שאי אפשר לתאר. משפחת השכול מראה שאפשר. אנחנו אלופי העולם בזה", אומר פרופסור איתי פסח, מנהל בית החולים לילדים ע"ש אדמונד ולילי ספרא שבמרכז הרפואי שיבא תל השומר. תחתיו עובדים מעל ל-240 רופאים ויותר מ-600 אחיות החולשים על 370 מיטות לילדים ולתינוקות, בנוסף לכ-100 מורים המועסקים בבית החולים ונותנים את המענה הלימודי המשלים לילדים המאושפזים, מה שהופך אותו לבית החולים לילדים הגדול בישראל.

בשבעה באוקטובר 1973 איבד פסח את אביו, רס"ן דני פסח, סמג"ד גרוד 82 שנפל ביום השני למלחמת יום הכיפורים. איתי היה בן שנה ושמונה חודשים כשהפך לבן שכול. חמישים שנה אחר כך הפך התאריך מטרומה אישית ללאומית, ופסח מצא את עצמו ממלא בה תפקיד מהותי: הוא האיש שאחראי על הקליטה והטיפול בחטופים שחזרו משבי חמאס, בשלושים ושישה מהם טיפל באופן אישי.

"אין יום שאני לא חושב על אבא שלי. אין גרם ממני שלא הושפע ממני שהוא היה, והוא חלק מכל מה שאני עושה. המשפחה שלי", אומר פסח שבימים אלה בנו הבכור עומד להתגייס לצבא, "היא דוגמה חיה: עולמנו נחרב, והנה - חזרנו.

הנהלה



התפקיד של בית החולים לילדים במלחמה הזו. בזמן מלחמה הפעילות קצת יורדת אצלנו כי בהתחלה אנשים פחות באים. חשבנו, מה תהיה המשימה שלנו והחלטנו שנהיה בית החולים שמטפל בשבים. כמובן שבתחילת המלחמה חשבנו שהם תיכף חוזרים, שבוע-שבועיים גג, לפחות רובם. לא דמיינו שזה ייקח מעל ל-300 ימים."

איך נערכים לדבר שאין לו תקדים?

"זה לא שונה, מהותית, ממה שעשינו בקורונה - גם זו היתה מגיפה בסדר גודל שלא היה קודם: אתה לוקח את האנשים הכי טובים, קורא את כל מה שפורסם על טיפול באנשים שהיו בשבי, ויש דוגמאות לזה, בעיקר על חיילים, מתייעץ עם אנשים מחו"ל, למשל כאלה שטיפלו בילדים שנחטפו על ידי קרטלים בקולומביה, בנערות שנחטפו על ידי ארגון בוקו-חראם בניגריה, בנערים ששרדו תקריות של ירי המוני בבתי ספר וכד'. אח"כ מנתחים שלל תרחישים אפשריים - ילד שהוחזק ללא הוריו, אישה שעברה התעללות, קשישה שחוזרת מבולבלת ועוד. כתבנו תו"ל ("תורת לחימה") לכל תרחיש, וזה היה היסוד. מאז כמובן עדכנו את כל התרחישים, שהתבססו על חזרה מוקדמת. הכול השתנה בצורה מהותית. אנחנו לומדים ועושים התאמות כל הזמן."

"המדינה בטראומה. אני
באינטראקציה עם אלפי
עובדים ומטופלים ורואה
תגובה לעקה המתמשכת
שאנחנו חיים בה: עייפות,
פקפוק, שאלות על
תכלית. השגרה החדשה
שוחקת, המוטיבציה יורדת,
המשאבים אוזלים, ואז
הדיכאון והחרדה עולים"

היה מאוד חשוב לשפר מהר את ההופעה, להסתפר, לעשות לק. בחזרה של הארבעה (המחולצים ב"מבצע ארנן") נראה מבחוץ כאילו הפרוטוקול נשבר לגמרי, אבל זה בא מהבחירה שלהם. לגבי התקשורת, אני מעדיף לא להתייחס, אבל צריך להבין שלא פעם למשפחות יש אג'נדה (במובן הטוב של המילה) משלהן, כמו מחויבות לקהילה, שאנחנו כמובן מכבדים".

אנחנו מדברים על השבים, אבל מה עם המשפחות?

"זה משהו שלצערי אנחנו לא תמיד מצליחים - כבית חולים - לתת לו מענה. פה יש דרך ארוכה לעשות. טיפלנו במשפחות והכנו אותם. רבים מהשבים השתחררו ולא היה להם בית לחזור אליו. זה בפני עצמו בעיה גדולה. חלק מזה שאין להם פוסט טראומה - כמו לרבים מאזרחי המדינה - זה כי הם, וכולנו, עדיין בתוך הטראומה. עד שלא תיגמר המלחמה, יחזרו החטופים, לא יתחילו להתפתח סימנים של פוסט טראומה".

אומרים שאנחנו מדינה בטרומה. איך זה נראה מהזווית שלך, כרופא?

"המדינה בטרומה. אני מנהל מאות אנשים ובאינטראקציה עם מאות ואלפים. רואים שאנשים במצב אחר לגמרי. אני לא פסיכולוג גדול, אני רופא. אבל יש תגובה טבעית לעקה מתמשכת. בהתחלה אתה מאוד מגויס, משתמש במשאבים הנפשיים "שחסכת" לאורך השנים כדי להתמודד עם מצבי חירום. בהתחלה אנשים באים, מתנדבים, עוזרים, תורמים, מגויסים, נלחמים - ואחרי כמה חודשים מתחילים להתעייף, לפקפק, לשאול מה התכלית, האם הם אפקטיביים, השגרה החדשה שוחקת, המוטיבציה יורדת, המשאבים אוזלים, ואז הדיכאון והחרדה עולים, הסבלנות מתקצרת. לכל אחד יש תיק על הגב שהתמלא בחודשים של ייאוש וקושי. לאנשים יותר כואב היום ממה שכאב להם קודם. הם צורכים יותר תרופות. אין להם סבלנות לעמוד בתור. זה מורגש. אנחנו משתדלים לעשות מה שאנחנו יכולים, ולעובדים שלנו קשה יותר למצוא את הכוחות הנפשיים להכיל את המצוקות של הבאים לכאן. עדיין

בלי להפר את הפרטיות של אף אחד מהשבים, מה אתה יכול לספר על מה שקורה לגוף, לנפש?

"יש שונות מאוד גדולה ביניהם, כמובן. מהתנאים בהם הוחזקו - במנהרה או בדירה. אם היו בקבוצה או לבד, אם נחטפו בריאים או חולים, וכן הלאה. אבל יש קווים שמחברים: אין חטוף אחד שלא עבר התעללות, ולא רק ביום החטיפה שהיה גיהנום בפני עצמו. כולם עברו התעללות, בעוצמות שונות, כמובן. דיברו הרבה על התעללות מינית; גם התעללות מינית היא המון דברים מעבר לאונס. אישה יכולה לעבור התעללות גם כשהיא לבושה לגמרי, ולא נגעו בה. כולם קורבנות של התעללות שאדם שלא היה שם לא יכול לתפוס. גם המשפחות עברו חוויה שאף אחד לא יכול להבין".

פסח ממשיך: "ודאי שכל זה משפיע על הגוף. לשילוב של לחץ פסיכולוגי, רעב, הזנחה רפואית, מוגבלות בתנועה, חוסר חשיפה לשמש ועוד יש השפעה משמעותית על הבריאות, רבים חזרו בתת תזונה קשה, עם חסרים משמעותיים. לא תמיד הנזק הגופני נמדד במשקל, לדוגמה. אדם יכול לחזור מהשבי באותו משקל או 2 קילו פחות, קיבל 3 ארוחות ביום של אורז או פיתה ונראה שמצבו הבריאותי סביר. אבל כשאתה עושה להם בדיקות של מסת שריר, תפקוד לב וכד' - אתה רואה שהם בתת תזונה קשה. כשאתה מוגבל בתנועה, או קשור, יש פגיעה משמעותית. בנוסף, יש לשבי משמעות פיזית ונפשית, ארוכת שנים. מחקרים מראים שהרבה פעמים נזק גופני מופיע גם אחרי עשר או עשרים שנה. אנשים שהיו שבויים, חטופים וכד' מפתחים מחלות שונות ומתים בגיל צעיר יותר, בשכיחות גבוהה. אנחנו יודעים את זה".

בפרספקטיבה של כמה חודשים, וכשאתה פוגש את האנשים שחזרו, מרגיש שעשיתם עבודה טובה?

"הפוקוס העיקרי שלנו - מחוץ לטיפול הרפואי - היה לייצר מפגש נכון, מהיר, מוגן, עם המשפחה ומצד שני להקטין את הנזק הפסיכולוגי ארוך הטווח ככל שניתן. לאירוע החזרה יש הרבה השפעה על מה קורה אחר כך. היו הרבה דברים שהצלחנו בהם, וקרו גם דברים שלא רצינו שיקרו. יש עוד הרבה מה ללמוד".

לדוגמה?

"המגע זו דוגמה טובה. אנחנו הנחינו לא לגעת בחטוף או לשבת קרוב אליו אם הוא לא רוצה, אבל השבים היו כמהים למגע, למפגש. חשבנו שהם לא ירצו לשתף, אבל רבים היו כמהים לשתף - כמובן שהיו גם כאלה שלא. לרבים מהם

עושים את זה, אבל זה הרבה יותר קשה".

**אתה מדבר על אחרים, אבל מה איתך?
אתה תחת עומס עצום.**

"זה משפיע גם עלי, נכון. אני לא יכול לומר שאני רגיל לזה, אבל רמת העקה בטיפול נמרץ ילדים היא גבוהה מאוד כל הזמן. לא יכול להגיד שזה השפיע על העבודה אבל כל מה שקורה מסביב מאוד מאוד משפיע וכשאתה בא עם זה בבוקר לעבודה, עם החשש, הדאגה, הייאוש לפעמים. אנשים שעובדים במערכת הבריאות מוגנים יותר מהנזק הפסיכולוגי, קצת כמו חיילים. אנחנו עוסקים בטוב, עוזרים, מצילים חיים, יש משמעות למה שאנחנו עושים וזה מגן עלינו, באופן יחסי".

**גם אתם תפגשו את זה כשתיגמר המלחמה. ואיך הילדים
שמתאשפזים היום? משהו שונה מלפני המלחמה?**

"הילדים בישראל חווים חוויות קשות. זה דור שבשנים האחרונות הכל השתבש לו ולא הסתדר. רואים את זה באופן ניכר בתחלואה פסיכיאטרית. יותר הפרעות אכילה. בעיות התנהגות, קשיי קליטה, נשירה מבית ספר, קושי במסגרות - עלייה של עשרות מונים. וזה פוגע הכי באוכלוסיות שגם ככה היו על הקצה. ילד שיש לו קצת חרדה ובסיטואציה רגילה היה אפשר לשמור עליו, עכשיו לא ייצא מהבית מהפחד. איך תוכל להגיד לילד: 'לא יבוא אליך מחבלים הביתה ויחטפו אותך'? איך? גם ההורים פוחדים. זו תקופה שאת ההשלכות שלה על הילדים, מבחינת התפתחות, גדילה ועוד - ועל החברה כולה - עוד נראה. מצד שני, יש הרבה ילדים ומשפחות שהם חזקים. הרוב בסוף חזקים ויוצאים מזה בצד השני. את הדבר הזה חשוב לי להדגיש, שלא תצא שיחה פסימית - יש פה בישראל המון כוחות חיוביים. אני אמנם מודאג ממה שקורה ומהמחיר שזה גובה, אבל בסוף אני אופטימי. בצד השני מחכה לנו עתיד טוב".



היתרון שלי בחיים שכבר עברתי את הקשה ביותר

טניסאית נבחרת ישראל עופר קיויתי יוצאת לשחק וללמוד
בארה"ב עם הספורטאיות הטובות בעולם; היא אומרת כי
מותו של אביה, כשהייתה רק בת 4, חיזק אותה ונתן לה כלים
להתמודדות עם קשיי הקריירה והחיים
מאת צור טהון • צילומים אנ'צו גוש, ג'יניפיקס

"התחלתי לשחק טניס בגיל 7 בחוג של המועצה האזורית
מטה אשר, פעם בשבוע", מספרת עופר, היום בת 22, "לאט
לאט השתפרתי, ראיתי שאני באמת טובה, בהדרגה עברתי
לארבע פעמים בשבוע, התחלתי לטוס לתחרויות, זכיתי
בפרסים, וזה נהיה ממש קריירה, ועכשיו זה כל החיים שלי
בעצם".

אמא של עופר חלמה שתרקוד בלט, וזה לא כל כך הצליח
לה, אחרי פעם אחת עופר אמרה: "אמא אני ממש לא אוהבת
את זה", והדרך לטניס נסללה, "אני לא זוכרת איך בדיוק
הגעתי למגרש טניס, אבל מאז ועד היום אני שם. זה מתחיל
מתחרויות אזוריות לאחר מכן ארציות ואז כבר ממשיכים
בתחרויות בחו"ל, ופתאום אני בנבחרת ישראל, מייצגת את
המדינה".

זהו זמן של הכנות בבית משפחת קיויתי במושב רגבה.
סוף יולי 2024, 15 קילומטרים מגבול לבנון. הדריכות מהולה
בהתרגשות. כל השנים הקשות מתנקזות לרגע אחד: הנסיעה
הקרבה של עופר לארה"ב לאחר שזכתה במלגת טניס מלאה
לקולג' יוקרתי בצפון קרוליינה. "אמרתי שאם אני לא מקבלת
את הרמה הכי גבוהה אני לא הולכת, וזה קשה לקבל כזו
מלגה הכוללת אימונים, לימודים, מגורים, אוכל, טיסות, ביגוד,
הכל כולל הכל. זו מלגה בשווי 2 מיליון שקל".

זהו הישג ראוי לציון. זו ליגת הטניס הבכירה ביותר בקולג'ים
בארה"ב (DIVISION ONE) שאליה שואפות הטניסאיות
הטובות ביותר בגילאים הללו. רק 200 מכל העולם זוכות
להגיע לשם כל שנה וזו הפעם הראשונה שישראלית מצליחה.



כשהייתה בת 7 פסעה נרגשת על שבילי המושב בדרכה לנקודת המפגש בדרך לתחרות הטניס הראשונה שלה. סבה שהתלווה אליה סחב את תיק הציוד הכבד. כשקיבלה את פניה המאמנת היא אמרה לה: "אוקיי, עופר את יכולה ללכת הביתה. סבא, אתה יכול להישאר לתחרות. מי שמתאמן סוחב את התיק שלו לבד". הרבה ילדים היו נרתעים מקשיחות שכזו, את עופר זה דרבן. ההבנה לקראת מה היא הולכת הייתה ברורה לה, מאז רק הגדילה את מטרותיה ושאיפותיה.

כעת עם קבלת המלגה, היא זוכה להכרה האולטימטיבית במאמציה לאורך השנים. אמה אושרית לא מתפלאת כלל, "היא תמיד הייתה משהו אחר מכולנו. אני לא יודעת ממי ירשה זאת... יש לה משהו אחר שזורם בדם, משהו שונה

"אמרתי שאם אני לא מקבלת את הרמה הכי גבוהה אני לא הולכת. זה מלגה בשווי 2 מיליון שקל הכוללת אימונים, לימודים, מגורים, אוכל, טיסות, ביגוד, הכל כולל הכל"



התוכנית למיצוי איכויות

עופר קוייתי לקחה חלק בתוכנית למיצוי איכויות (תל"א) של ארגון אלמנות ויתומי צה"ל בשיתוף משרד הביטחון.

התוכנית נוסדה בשנת 2019 ביוזמת הארגון, במטרה לתת ליתומים דחיפה ומשאבים למיצוי כשרונותיהם בתחומים שונים ומגוונים כמו: ספורט, מוזיקה, אמנות, לימודים קדם אקדמיים ואקדמיים.

מאז שנוסדה התוכנית השתתפו בה מאות מיתומי הארגון והתגובות עד כה מצוינות. קוייתי היתה בין המצטרפות הראשונות לתוכנית והארגון תמך בה לאורך כל הדרך.

מסיבות, אין לצאת בערב. אני הולכת לישון מוקדם וקמה לאימון, אוכלת לפי תפריט מסודר, מוותרת על חברות, אם יש לי זמן פנוי, אני מעדיפה לבלות אותו עם המשפחה שלי, זה זמן האיכות שלי".

לעופר חשוב לספר על כל מי שתומך בה לאורך הדרך. "סבא דודיק", הקיר התומך שמלווה אותה לתחרויות ולכן שאפשר, מנהלת התיכון והמורה שאפשרו לה להמשיך להתאמן במקביל ללימודים, מפקדים בצבא שהתחשבו בלוי"ז הספורטיבי שלה, הדוד ברק שלקח על עצמו את הפרויקט המורכב של ההרשמה לקולג'. "בלעדיהם", היא אומרת, "זה לא היה קורה". כולם עוטפים אותה ואת הצוות הכי קרוב שלה - אמא ושני אחיה.

סא"ל במילואים אייל קוייתי, מפקד גדוד מילואים בהנדסה קרבית, נפל בגבול הלבנון בראשית 2007, חודשים ספורים לאחר סיום מלחמת לבנון השנייה. הוא היה אייל והיא הייתה הבמבי של אבא. "אני זוכרת שהיינו אוכלים פנקייק בשבת. אני זוכרת טיול לאילת. אני זוכרת שהיה מרים אותי גבוה והייתי צוחקת". עופר זוכרת בעיקר דברים שסיפרו לה על אבא. "אני מתארת לעצמי שהייתי טניסאית גם אם זה לא היה קורה. אבל בטח לא היה לי את האופי הזה. מותו של אבא ביגר וחיספס אותי. כבר עברתי את הרגע הכי גרוע של חיי, מה כבר יכול להיות. זה נתן לי יותר כלים להתמודדות עם קשיים אחרים שהיו לי. לאחרים יותר קשה בחיים. אני אולי מתמודדת יותר טוב עם קשיים מאשר אחרים, כי הכל מתגמד לעומת המוות של אבא".

מבני גילה. יש לה מטרה ואף אחד ושום דבר לא יעמוד בפניה. והיא עושה הכל לבד. יש לה תוכנית ואתה לא יכול למצוא אותה לא מוכנה. המאמנת שלה רצתה ללמד אותה לקפוץ בחבל, היא קראה לה ולשני אחיה למגרש, לימדה אותם, הם אחרי 5 דקות הבינו שהם לא מתקדמים והשאירו את החבל על הרצפה, היא התאמנה כל הלילה עד שהצליחה לקפוץ כמו שצריך, זו עופר".

מאז אותו אימון ראשון שפילס את דרכה וסימן את מה שעתיד להיות אהבתה הגדולה ועיסוקה העיקרי, היא לא מפסיקה להילחם. על המגרש ומחוץ אליו, לכאוב את ההפסדים, להכיר בניצחונות כעוד שלבים בדרך לפסגה, לגור שנה מחוץ לבית כדי להתאמן במרכז הארץ, לנסוע לבד ברחבי העולם.

עופר התייתמה מאביה אייל כשהיתה בת ארבע. אמה אושרית נותרה עם 3 ילדים קטנים. "הגדרתי שאני רוצה להיות בחמישייה הראשונה בארץ, אחר כך להיות רוצה להיות ראשונה בארץ, אחר כך לעשות נקודות בחו"ל בסבב המקצועי WTA, לקבל "ספורטאי מצטיין" בצבא (רק עוד טניסאית אחת בארץ קיבלה את התואר). כל פעם העליתי את הרף, והשיא של כל זה זה הקולג', זו הפסגה מבחינתי".

ובדרך היו קשיים. "מהרגע שבו נכנסו החיילים עם ההודעה השתנו החיים", מספרת אושרית, "הייתי מתחת לרצפה, הפסקתי לעבוד, לא רציתי לקום מהמיטה. החודשים הראשונים היה גיהנום עד שיום אחד אחרי 8 חודשים בערך אני זוכרת את הרגע בו קמתי והחלטתי שזהו. אין יותר רעשי רקע, בלי עצות מאף אחד, לא עניין אותי יותר מה אנשים חשבו. ומאז אני צועדת רק קדימה". והיא לא צועדת לבד. אושרית והילדים הפכו ליחידה מאוחדת ומגובשת שעושה הכל ביחד ולא נרתעת מדבר. זה בא לידי ביטוי בכל מערכי החיים. ריף, האח הגדול סיים שירות קרבי בגולני, קורל אחיה התאום של עופר סיים שירות קרבי בסיירת צנחנים - שניהם לחמו בעזה במלחמה. גם עופר סיימה שירות מלא, "בגלל שאני יתומת צה"ל יכולתי לא לעשות צבא אבל זה לא בא בחשבון מבחינתי, לא משנה מה, גם אם זה מפריע לטניס, אני אשירת. אבא שלי היה איש צבא, סבא היה טייס, שני האחים שלי לוחמים, זה משהו שגדלתי עליו, לא הייתה בכלל התלבטות".

"אמא זה הכל", אומרת עופר, "היא אמא היא אבא, היא נותנת את המעטפת שאני זקוקה לה בבית. אני עושה הפרדה בין המשפחה לבין הטניס - הבית זה הבסיס האיתן, על המגרש יש לי את המאמן והצוות המקצועי".

להיות שחקנית טניס מקצועית זו אופרציה מורכבת שלה דרושים אינספור משאבים, חומריים ונפשיים. "זה להיות המון לבד", אומרת עופר, "לטוס לבד, להיות על המגרש לבד, אח"כ להיות לבד במלון. זו דורש עוצמות גבוהות והרבה כוח רצון. אבל אני אוהבת את זה. אני בחרתי בדרך הזו ואני לא מצטערת לרגע". הקריירה גובה מחירים, "כל העולם שלי זה הטניס. אי אפשר לנהל חיי חברה בכלל, זה הדבר הראשון שנפגע, אין



אין מנצחים במלחמה

**פרופ' רבקה יהב ששכלה את בעלה יהודה במלחמת יום
הכיפורים חושבת כבר יותר מ-50 שנה שהפתרון לבעיות
הביטחון הישראליות איננו עוד מלחמות ומוות
מאת ענת ריבלין • צילומים אנ'צו גוש, ג'ניפיקס**

לתפקד. כדאי לעשות פעולות שמכינות אותנו לאיום. לסדר את הממ"ד או המקלט, להצטייד באוכל, למלא דלק. לא להיכנס ללחץ ופאניקה. הם אינם משרתים במצב חירום".

איך את מרגישה נוכח פני המלחמה?

"קשה לי לומר את הדברים כשהחילים נמצאים עדיין בשדה הקרב ומשקיעים את כל-כולם בלחימה. אני מרגישה שהמוות של בעלי היה מיותר. מיותר. המוות של כל החיילים - מיותר. אני זוכרת שבעלי השקיע בצבא את כולו. כשפרצה המלחמה יהודה עבד כנהג מונית במגן דוד אדום בשעת לילה. הוא ראה את התזוזה ואת ההתגייסות בערב יום הכיפורים. ראה אנשי מפתח יוצאים בטרמפים לדרום. הוא נכנס הביתה כרוח סערה, הייתי בחודש התשיעי, הוא לא חשב פעמיים, יש-תינוק אין-תינוק ישר לקח את התד"ל (תיק דרך ללוחם) וחילץ את מקום ההתייצבות. איש לא קרא לו. במחויבות טוטלית הוא

רץ להתגייס. הצעירים שלנו ששים לקרב. לתחושת הדבר אינו משתנה. יש משהו בנרטיב שמחזק את התשוקה הזו. המוטו לפיו אנחנו חיים על חרבנו. מלחמת יום הכיפורים נתפסה גם כמלחמת אין ברירה. הערבים פלשו והיה צריך להדוף. הייתי בת 23 והרגשתי שאולי-אולי-אולי אין ברירה. אבל ככל שנקפו השנים נהיה לי ברור שהמדיניות הישראלית מטפחת מלחמה במקום לטפח שלום. אני מבינה שאני אומרת דברים קשים".

ב-17 באוקטובר 1973, ביום ה-12 של מלחמת יום הכיפורים, נהרג סגן יהודה מונהייט בתעלת סואץ והוא בן 25. רבקה אשתו הצעירה הייתה בחודש התשיעי להריונה. ב-20 באוקטובר נולד בנם הבכור. רק כשהייתה כבר בבית הוריה בחיפה עם תינוק בן יומו, דפקו נציגי הצבא בדלת. לאורך שנים, ישראלים התייחסו אל מלחמת יום הכיפורים כשבר איום שלא היה כמותו. באוקטובר 2023, במלאת חמישים שנים למלחמת יום הכיפורים, התרחש אסון השבעה באוקטובר. פרופסור (אמירטה) רבקה יהב, אשתו

של יהודה ז"ל, מספרת על האובדן בפרספקטיבה - אז מול עכשיו. בשיחה עולה התחושה שמלחמת אוקטובר 2023, זו שסופה לא נראה, מגמדת את ממדי הטרגדיה ההיא, "עד כמה שנורא לומר דבר כזה, כך אני חשה", היא אומרת. על יהודה היא מדברת בהתרגשות.

השיחות בנינו נערכות בעיצומם של ימי הכוננות להתקפות התגובה של איראן וחזבאללה, תוך כדי

חילופי האש בצפון. יהב, עובדת סוציאלית ופסיכותרפסטית בהכשרתה, אומרת כי "תחושת החרדה גוברת אצל מרבית האנשים וזה טבעי. עצתי להתחבר להבנה שלנו האזרחים אין אפשרות לנהל את המערכה, באין לנו שליטה על המצב. לכן כדאי שנקבל את תחושת חוסר האונים ולא נבהל ממנה. לנו אין אפשרות להשפיע על מהלכים צבאיים. עם זאת, רמה מסוימת של אי שקט וחרדה היא טבעית והיא נחוצה, כדי שנהיה ערוכים ומוכנים. חשוב שלא נוצף ושנהיה מסוגלים

**"תחושת החרדה גוברת וזה
טבעי. עצתי להתחבר להבנה שלנו
אין אפשרות לנהל את המערכה.
לכן כדאי שנקבל את תחושת
חוסר האונים ולא נבהל ממנה"**



את כל מדינות האזור. הסכם שבראש ובראשונה משיב את החטופים הביתה".

יש שיגידו לך שאסור להיתפס כחלשים, שחייבים להראות שאנחנו גם קטלניים

"בשמונה באוקטובר בבוקר אמרתי לכל מי שרק רצה לשמוע שאת החמאס אי אפשר למוטט. מדיניות החיסולים של עין תחת עין תהפוך את כולם לעיוורים, היא לא באמת תעזור, במקום אלו שחיסלנו יקום דור חדש שישנא אותנו עוד יותר. הפתרון צריך להיות ברמה אחרת לגמרי. בעיקר צריך להפנים שבמלחמה אין מנצחים. שמוות הוא מיותר".

רבקה ירב, כלת פרס ראש הממשלה לחדשנות ויזמות משנת 2012, היא פסיכותרפסטית בעלת-שם ותארים. היא הקימה בית ספר לפסיכותרפיה שהבשיר מאות מטפלים; הקימה מרכז קליני בינתחומי שנותן שירותים לקהילה במקצועות הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, גם בשעת חירום; ניהלה את תכנית ההסבה לעבודה סוציאלית לאנשים ממקצועות מובילים בכל הארץ. את לימודי התואר הראשון בעבודה סוציאלית בחיפה היא סיימה עוד לפני שיהודה נהרג. מסתמן שאל המקצוע שלה היא הביאה הרבה מהניסיון שצברה, וכמו שהיא מעידה היא הפכה להיות מי שהיא גם בגלל מה שקרה לה.

"במצאות בתיאוריה ובמחקר", היא אומרת, "אנחנו מכירים צמיחה פוסט טראומטית - יש טראומה, אך קיים בה פוטנציאל התפתחותי. כל משבר הוא גם מנוף לשינוי. אנחנו לא בוחרים במשברים, אבל הם אלה שמפתחים אותנו. מה שבטוח הוא שכרגע ישנן אלמנטים מהמלחמה הזו שהן עוד כואבות, הן במצב האקוטי של האבל כשאי אפשר לעמוד על הרגליים וצריך לטפל בילדים".

"יהודה", היא מספרת, "היה בן 25, סטודנט בטכניון שהיה אמור להתחיל את לימודי השנה הרביעית בלימודי הנדסת מכונות. יפה-תואר, גבה קומה, כריזמטי. תאב חיים. סטודנט מצטיין שפרנס אותנו, עבד בלילות במונית ובימים באסיסטנט של אחד ממרציו. פתאום חיו נקטעו. שנים שאני מצטערת על החיים שאינם ושיכלו להיות".

מה היה התפקיד שלו בצבא?

"חודשים-שלושה לפני המלחמה כחייל מילואים העבירו אותו להנדסה ימית, להיות מפקד דוברת (כלי ימי להעברת כלי רכב, ציוד וחיילים). עם ההסבה שגרמה לו צער רב על כך שהוא צריך לעזוב את הצנחנים, הוא אמר לי, 'אנחנו נהיה בשר תותחים. אם תהיה מלחמה אנחנו לא חוזרים'".

מה יכול לשנות תפיסה של הנהגה שמתנהלת תחת איום קיומי כמו היום?

"אכן אנחנו נמצאים בסיטואציה מאוד מורכבת. כשאת לא יושבת בצומת של מקבלי החלטות קל לתת עצות, אבל אולי אם היו יותר קולות מגוונים ושוקלים, ובתוך כך יותר נשים, הדברים היו מתנהלים אחרת. היו פחות נחפזים לצאת למלחמת נקם מתוך זעם ואגו פגוע. קודם כל היה צריך להחזיר את כל החטופים ולא מיד לצאת לקרב".

היית מציעה להם לא להגיב צבאית?

"הייתי אומרת שמה שעשו לנו מזעזע וזו אכן מלחמת קיום, אבל מהרגע שבלמו את הפלישה וסגרו מחדש את הגבולות לא בוער להוכיח שאנחנו הכי חזקים והכי קטלניים, בוודאי שלא בהפצצות על עזה שהיא אזור צפוף ובוודאי לא כשהחטופים שלנו שם. הייתי מציעה לחתור להסכם שיכלול

לילד שלי. הייתי באה לפגישה ראשונה או שנייה עם הילד והייתי עומדת ומסתכלת, אם הייתי רואה מישהו שיש לו יכולת להתייחס לילדים ושהוא לוקח את בני כחלק מהעניין באופן מאוד רציני – אולי היה לו סיכוי. את יונה (יהב, ראש העיר חיפה) פגשתי במסיבה, חמש שנים אחרי המלחמה. חברים אמרו לו 'עזוב את זה, מאז יום הכיפורים היא הולכת בשחורים, תשכח ממנה היו כמה לפניך שניסו'. אבל יונה אמר לחבריו, 'תזכור, זו תהיה אשתי'. לקח כמה חודשים עד שהוא הגיע אליי ומאז הוא לא ויתר. עברו עוד 5 שנים עד שהתרצתי".

נולדו לכם עוד שתי בנות.

"אספר בהקשר הזה משהו אופטימי. היינו בחופשה, בנותיי ישבו עם שתי ילדות אחרות. שמעתי אותן מדברות. הילדות האחרות אמרו, 'זה חצי אח שלי ויש לי רבע אח גם', הבת שלי אמרה, 'לי יש אח מאבא אחר, אבל הוא אח שלם שלי'. אני מספרת את זה בהתרגשות כי אני רוצה שנשים ידעו שכן אפשר, מתוך השבה, לגדל משפחה שיש בה תחושת שייכות חזקה. למרות פערי הגילים היחסים בין ילדיי קרובים. כשבתי הייתה בכיתה א', שאלו לקראת יום הזיכרון אם יש מישהו שהמשפחה שלו שכולה. בתי ענתה, 'אבא של אח שלי נהרג'. המורה לא הבינה את הקונסטלציה והילדה הסבירה על המצב המיוחד. אני מבקשת לתת תקווה לאלמנות וגם ליתומים, שאפשר לצמוח עם האובדן ועם הכאב. אני רוצה לומר להן שידעו שאפשר לגדל ילדים מוצלחים גם אם אבא שלהם נהרג ואחרי משבר קשה. במהלך החיים ילדכן ואתן, לצד הצעה, תוכלו לחוות גם רגעי שמחה לא מעטים. המסר הוא שהדרך כואבת ולא קלה אבל ניתן לצמוח ממנה".

"ככל שנקפו השנים נהיה לי ברור שהמדיניות הישראלית מטפחת מלחמה במקום לטפח שלום. אני מבינה שאני אומרת דברים קשים"

יש מקום למילות נחמה במצב כזה?

"יש משפט של רבי שמואל בן אבא שנישן על מלמדת את הסטודנטים שלי: 'אל תרצה את חבךך בשעת כעסו, ואל תנחמנו בשעה שמתו מטל לפניו'. הכוונה שלא תמיד דברי הנחמה הם בעיני הנכון. האחר, שעומד מנגד, יכול להרגיש שלא מבינים אותו ולא אמפתיים כלפיו. צריך 'להיות בשביל', להקשיב, להכיל ולדבר מעט.

מה היה לך הכי קשה כאלמנה צעירה?

"חששתי שבני יהיה שונה, כשלכל הילדים יש אבא ולבני אין. בכיתה א' כשגיליתי שיש אתו שני ילדים שהאבות שלהם נהרגו, ירדה קצת אבן מהלב. 'הנה, יש גם אותם, לא רק הילד שלי מגיע עם חוסר בסיסי'. ככל שנקפו השנים, הוא התגלה כחברותי ונכון, תלמיד טוב עם ידי-זהב".

מתי החלטת שנכון להיכנס לעוד קשר?

"כשהבנתי שאני לא רוצה לוותר על בנות", היא צוחקת מכל הלב, "לא רציתי להשאיר את בני יחיד. היו לי המון מחזורים, לא נעים להגיד. לפעמים חשבתי שזה בגלל שאנשים רצו להתחתן עם אלמנות צה"ל בזכות הרכב או הפנסיה. אבל הדבר הראשון שהיה חשוב לי זה איך בן הזוג מתייחס

הבימה
התיאטרון הלאומי

אני אתיאטרון האומי הבימה

עלות:
₪ 849

מנוי זוגי:
12 כרטיסים

עלות:
₪ 439

מנוי יחיד:
6 כרטיסים



מרי סטיוארט

חתונה
מאוחרת

הקוסם!

בית בובות

שמו הולך
לפניו

6 שיעורי ריקוד
ב-6 שבועות

אנפרנד

* המנוי תקף לשנה מיום ההקמה ** קיימת תוספת תשלום
*** הארגון מסבסד 250 ש"ח למחזות זמר והפקות מיוחדות

לפרטים נוספים והזמנת מנוי: 03-6295555

מפרגנים

ספרים
חדשים של
חברי הארגון



מזל של מתחילים

רעות וייס כתבה את

איש לא מדמיין שאת ההורסקופ השנון במקומון של בית שחם כותבת שרונה, מורה ביישנית ומופנמת. ואף אחד – בוודאי שרונה – לא מאמין שההורסקופ שלה מתגשם, כי זה, כמו שהיא תשמח להסביר, בלתי אפשרי.

אבל עם הכוכבים אי אפשר להתווכח וכשיש כוחות-על גם קשה להתאפק: שרונה משתמשת בהורסקופ כדי לעזור לחברתה לנקום בגבר אלים, להחזיר כלב אבוד הביתה ואפילו לגרום לתושבי הכפר לזכות בלוטו. חוץ מזה היא מקווה למצוא אהבה. וגם שמי שפגע בה בנעוריה יתנצל סוף-סוף, ויסביר מדוע בגד בה ושבר את ליבה.

אלא שמהר מאוד מתברר לשרונה שיש בעיה עם ההורסקופ: הוא מתגשם, אבל לאו דווקא כמו שתכננה. אחרי שהצליחה לסבך את החיים של כולם, שרונה צריכה לראות איך היא שומרת על סודה מלהתגלות, מונעת מליבה להישבר פעם נוספת ובעיקר: מחזירה לעצמה את השליטה על חייה.

רעות וייס - 054-4599400



איתי לב כתב את

בְּאִנְשִׁי

באנשי הוא מעין אגדה של ימינו. הוא סיפור על שתי דמויות נשיות חזקות, שלכאורה, אין ביניהן שום דבר משותף. שירה בת החמש עשרה וחצי – נערה מסתורית וממגנטת שמשוכנעת שהיא 'באנשי' – פיה מהמיתולוגיה האירית. וטליה, קצינת מודיעין מבריקה בשירות קבע שמגלה את עצמה מחדש כאישה וכליצנית רפואית.

הסיפורים של שירה וטליה מתרחשים במקביל, אך המתח ברומן מגיע לשיאו במפגש המקרי בין שתיהן בו לא ברור מי מצילה את מי.

הסוף לא צפוי ומשאיר את הקורא לחזור אחורה ולחפש רמזים למה שפתאום נחת עליו, ולהרהר עוד ועוד במילים ובתובנות...

איתי לב - 050-2586868

עונת 24-25 האופרה מנוי טריו

האופרה
הישראלית
תל-אביב-יפו

בוחרים שלוש אופרות
ומתרגשים כל פעם מחדש

מבצע מיוחד
לחברי הארגון כ-10% הנחה
ובנוסף 250 ש"ח
השתתפות הארגון*

שיקוי האהבה
לה בוהם
פיטר גריימס
אותלו
תיאודור
אריאדנה בנקסוס
אמהות
טורנדוט



*השתתפות חד פעמית בגובה 250 ש"ח 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

יומן אירועים

החופש הגדול | מחנה עוצמה, פאפוס קפריסין

צילום: ניר דוידזון



תיאטרון ירושלים

החלק השני של היום

**מחירים מיוחדים
לארגון אלמנות
ויתומי צה"ל**

250 ₪ הנחה
ברכישת מיני כמגוון סדרות

**עונת
המינויים
2024/25**



תיאטרון | מחזמרים | סטנדאפ | מחול | מפגשי תרבות
מוזיקה | ילדים | קולנוע | פסטיבלים | תערוכות

לפרטים ולהזמנות: 02.5605755
ובאתר התיאטרון



משרד המשפטים

MINISTRY OF JUSTICE | وزارة العدل



סיוע משפטי בחינם לאלמנות צה"ל - באמצעות משרד המשפטים

סיוע משפטי יוענק בנושאים הבאים:

- צווי ירושה
- צוואות
- הכנת בקשות בעניין מכירת נכסי קטינים במקרקעין
- ליווי וייצוג משפטי בהליכים פליליים ואזרחיים
- ייתן יעוץ משפטי בנושא תעסוקה (מניעת פיטורין, יחסי עובד-מעביד, תנאי פרישה) לאלמנות וליתומים ללא הגבלת גיל.

למימוש הסיוע יש ליצור קשר עם המחוז הקרוב לביתכם או להגיע עם תעודת משפחה שכולה בשעות קבלת קהל.

**לפתיחת תיקים ושינוי מועד
ראיון יש להתקשר 073-3927788**

למידע בתיקים וקבלת סטטוס הטיפול בתיק יש להתקשר
למספר *6405 ימים א-ה בין השעות 08:00-16:00

יומן אירועים

אפריל | יוצרים עתיד - אירוע חלוקת מלגות ושי נישואין

צילום: קובי קואנקס



החופש הגדול | חלוקת ילקוטים לכיתה א'



יוני | טיול לירושלים פעילות אזורית נתניה והסביבה



יולי | מפגש תוכנית לצידך



יומן אירועים

יולי | טיול מזמר לעמק יזרעאל, פעילות אזורית חיפה-קרית



יולי | סיור טעימות וארוחה בשוק מחנה יהודה, אלמנות ללא ילדים

צילום: קובי קואנקס



ביקורי גבורות

צילומים: קובי קואנקס



ציפי שמיר



בהרב שרה



קורן גירה



רותי פז



בן דוד חנה



שי רחל

יומן אירועים

החופש הגדול | טיול בר מצווה לארה"ב



נפרדו מאיתנו

תל אביב	ארמוני מרים	ירושלים	להבי חנה
תל אביב	בן סירה רחל	קרית גת	ויינר סילביה
חיפה	בלייר פנינה	חולון	ירדן מזל
מבוא ביתר	אלסברג גל נימה	ראשון לציון	אלגם דינה
רמת השרון	יאירי דולב דליה	קרית אונו	סרבי כרמלה
בת ים	חולי אלגרה	תל אביב	פילטר הדסה
גבעתיים	קראוס יהודית	קרית אונו	מיכאלי ימימה
באר שבע	וילנר ריני	אילת	סבאג אטיאס מרסל
דאלית אל-כרמל	וזהבי זכיה	תל אביב	שוורץ זהבה
		גבעתיים	בירן הדסה
		כפר גילעדי	הראל ברכה
		חיפה	אופק מרים
		נס ציונה	לוי רבקה
		נתניה	חגבי נעמה
		תל אביב	יוסיפוביץ רנטה
		תל אביב	קליין אלינה
		קרית טבעון	אילן אביבה
		קרית אונו	יוהר נירה
		ראש העין	בנסל אילנה
		נתניה	הוכשטר צילה
		רחובות	קאופמן רחל
		רמת השרון	זנזורי אילה
		תל אביב	יחזקאל דייזי
		גבעתיים	אוליאל זהבה
		תל אביב	גל שולמית
		להבים	דוהן רפאל
		בני ברק	גבירר בלהה
		הרצליה	גמליאלי ברכה מזל
		הרצליה	כהן פנינה
		נטור	פלס אסתר
		שפרעם	עזי אכאבר
		רמת גן	בקרמן רינה
		גבעתיים	טורף וינברגר דליה
		חולון	בן נון מיכל
		רמת גן	עגמי שרה



פאפוס 2024