

## משפחות יקרות

עמותת "איכות בשיקום" עוסקת למעלה משלושה עשורים בשיקום נפגעי נפש בקהילה. לעמותה קשת רחבה של שירותים עבור נפגעי נפש בתחום הדיור והתעסוקה. לאורך השנים אנו פועלים תוך דגש על מתן שירות איכותי המושתת על ערכי החדשנות והייחודיות. כמי שראו את הצורך האמיתי שעלה מהשטח ותוך הבנה ששיקום אפקטיבי יכול להתבצע רק כאשר מתקיים שיח ותיאום ציפיות של מתמודד, בן משפחה והצוות המטפל הקימה העמותה בשיתוף משרד הבריאות ארבעה מרכזי ייעוץ והכוונה למשפחות בערים חדרה, כפר סבא, ראשון לציון ואשדוד. אנו מעניקים שירות למעלה מ-3,800 בני משפחה ברחבי הארץ המסתייעים בנו בדרכם אל ההחלמה. הקמת מרכזי יה"ל למשפחות הביאה עימה מצע יסודי הכוונתי והדרכתי היוצר תשתית איתנה עבור בני המשפחה לאורך הדרך. בהדרגה פיתחנו את המודל על פיו אנו עובדים במרכז תוך שיפור, התאמה ובקרה מתמידים. בני המשפחה המגיעים למרכז יכולים ליהנות מקבלת מידע תמיכה הכוונה במגוון דרכים ובהתאמה אישית. בהתאם לרוח העמותה ולחזונה, אנו מאמינים כי מרכזי יה"ל מהווים מערך תמיכה עבור בני משפחה של נפגעי הנפש, ובכך ניתנת להם האפשרות וההזדמנות לשפר ולהתקדם לחיים מלאי משמעות ותוכן. אנו, עמותת איכות בשיקום ומרכזי יה"ל, נמשיך להיות מחויבים לאפשר, ללוות וליזום כל דרך שתקדם אתכם ואת יקירכם אל עבר ההחלמה.

אני רוצה להודות באופן אישי לגב' תמי קויפמן, מנהלת מקצועית ארצית ולגב' טל מרום ולצוות יה"ל כפר סבא על היוזמה לקבץ את תוצרי יום העיון האחרון ובכך לחשוף יותר ויותר בני משפחה לתכנים המשמעותיים והנפלאים שעלו בו. כמו כן, לגב' דינה ברק, אחראית תחום משפחות במשרד הבריאות על הלווי והתמיכה לכל אורך הדרך!

בברכת יישר כח,

איילה ראלי - מנכ"ל

משפחות יקרות, אנשי טיפול ושיקום,

אנו במרכזי יה"ל, מאמינים בכוחה של המשפחה, בצרכיה הייחודיים ובמקומה המרכזי בתהליך הטיפול והשיקום של המתמודד.

לאור אמונה זו, אנו פועלים ומתווים דרך שיש בה שיתופי פעולה ושותפות בין משפחות, בין משפחות ועובדים, בין עובדי שיקום ומשפחות.

המרכזים מציעים לבני משפחה מגוון רחב של פעילויות. החל ממפגשי ייעוץ פרטניים, זוגיים ומשפחתיים, מפגשים קבוצתיים, סדנאות, הרצאות, פעילויות ייחודיות ומפגשי העשרה.

מרחב העשייה העשיר הוא תוצר של ידע. ידע מקצועי וידע מניסיון.

אנו, במרכזי יה"ל מאמינים בחשיבות ה"קול" של בני משפחה ומאמינים שככל שקול זה יישמע, וככל שתפתח דלת להקשבה ולדיאלוג יגדל הסיכוי שהמטרה הכוללת של שיקום נפגעי הנפש בדרך ההחלמה, תושג.

אני מברכת את טל מרום ואת צוות המרכז על עבודתם המסורה והמקצועית ומאמינה ובוטחת בדרכם להביא לשינוי, הן בקרב משפחות המתמודדים, הן בקרב עובדי טיפול ושיקום, והן בהעצמת כוחן של משפחות במסע ההחלמה שלהם ושל יקירם.

בברכה,

**תמי קויפמן**

מנהלת מקצועית ארצית  
מרכזי יה"ל - איכות בשיקום

משפחות יקרות,

אנו שמחים להביא בפניכן את עיקרי יום העיון האחרון שלנו, שהתקיים בחודש מאי 2018.

אמנם לא ניתן דרך דפים ואותיות לחוש את ההתרגשות והעוצמה שחשנו כולנו מעצם ההתכנסות של למעלה מ-130 בני משפחות, מתמודדים ואנשי מקצוע, אך מי שזכה להיות נוכח במעמד עצמו תהיה החוברת הזו מעין תזכורת לאותה חוויה, ומי שלא נכח – לפחות יקרא ויהנה מהדברים המעניינים והמרגשים שנשאו המרצים ובני המשפחות.

בהזדמנות זו אנו רוצים להודות לאייל ואולגה, על ההנחיה האותנטית של בני משפחה, לכל נציגי הקבוצות שעלו לבמה ונגעו ללב כולנו, לוועד המשפחות המופלא – שרה, יפעת, דינה ורחל – על ארגון הכיבוד והסיוע המשמעותי בהפקת יום העיון הזה, ולשיר, שהתנדבה לשיר ויצרה חיבור ישירות לנשמה של כל הנוכחים. כולכם – באומץ להיחשף, באיכות הגבוהה של הביצוע, בהשקעה והרצון שלכם – נותנים לנו כחות רוח גבית להמשיך בעשייה ותורמים לנו כחברה במאבק בסטיגמה. תודה לכם!

אנו מודים מקרב לב לד"ר אביב שגב שנתן הרצאה מאלפת בהתנדבות מלאה.

מקווים שתפיקו את המיטב מהחוברת, היא שלכם ועבורכם

להתראות במרכז ובימי העיון הבאים שלנו!

צוות מרכז יה"ל כפר סבא

## מתוך דברי המנחים – בני משפחות - של יום העיון:

צהרים טובים לכל המשתתפים, למרצים, לצוות יה"ל, לאורחים ולמשפחות המתמודדים.

אנו שמחים לפתוח יום עיון זה השני במספרו והפעם הוא בנושא "משפחה בהחלמה".

שמי אולגה ושמי אייל, אנחנו לא אנשי מקצוע אלא שנינו הורים למתמודדים וחברים במגוון קבוצות במרכז יה"ל כפר סבא.

היום נדבר על התמודדות, אחריות, תקווה וחיים בעלי משמעות שהם אבני היסוד של ההחלמה למתמודדים ובני משפחותיהם.

מרכז יה"ל בכפר סבא נפתח לפני כמעט שנתיים בעקבות מכרז של משרד הבריאות. למרות גילו הצעיר המרכז כבר נותן שירות לכחמש מאות משפחות הנמצאות ברשימות התפוצה שלו.

אנו מזמינים אתכם להתבונן בהצלחות וללמוד מהידע שנצבר.

העיקר הוא לא לאבד תקווה ולדעת שאנחנו לא לבד.

אני, אייל, כמו מרבית האנשים שיש להם מתמודד או מתמודדת במשפחה מעדיף להישאר אנונימי. אז מה בכל זאת אני עושה כאן על הבמה? אני רוצה לעזור לכם, להקל עליכם על ידי שיתוף כעת בחוויה אישית שלי.

יום אחד ללא הודעה מוקדמת מצאתי את עצמי אב למתמודדת. כבר ביום הראשון להתמודדות הבנתי שלא רק המתמודדת זקוקה להחלמה – אלא גם אנחנו, המשפחה כולה. כל התמיכה שקיבלנו במסגרת בית החולים וגם באופן פרטי עזרה. אבל עדיין הרגשנו שזה לא מספיק. כששאתי סיפרה לי על קבוצת הורים ביה"ל הייתי מאוד סקפטי. אבל "בשבילה – כדי שהיא תרגיש טוב" החלטתי לנסות וללכת איתה.

כבר בפגישה השנייה הבנתי שהגענו למקום הנכון. פגשתי אנשים נפלאים שלא רק מקשיבים אלא גם מבינים אותי / אותנו. אנשים שכשהם נותנים עצה זו לא תיאוריה, זה לא המצאה חדשה ולא הטפת מוסר – זה מהניסיון האישי שלהם, זה מההצלחות והכישלונות שהם חוו, זה יוצא להם ממש מהלב. ה – WhatsApp הפך לכלי תמיכה וקשה מאד לתאר במילים את התחושות, ההצלחות, התמיכה והעידוד שאנו מקבלים ונותנים אחד לשני בעת משבר. מאז עברו חודשים רבים והקבוצה כבר לא סתם קבוצה. זו משפחה מיוחדת שאיתה אנו עוברים תהליכים, לומדים, מטמיעים, מקבלים ומעניקים אהבה ללא תנאי.

שמי אולגה. כאמא של מתמודד נבחרתי להיות אחד מהמנחים של יום העיון, התבקשתי לספר את הסיפור האישי שלי. התהליך הזה היה קשה מבחינה נפשית והציף בי את הדרך הכואבת שעברתי.

אני רואה את עצמי ומשפחתי היום כמשפחה בהחלמה!  
אני מבקשת לשתף אתכם בסיפור האישי שלי בתקווה שהסיפור שלי יסייע למשפחות של מתמודדים, ארגונים ועמותות המטפלים במצבים כאלו.  
אנו משפחה קטנה בת 3 נפשות. בני היום בן 34, לפני מספר שנים נוסף לנו נכד שלא במסגרת הנישואים המאחד את המשפחה. עלינו לישראל ב 1990 מברית המועצות התמודדנו עם בעיות הקליטה והפרנסה במדינה לא מוכרת. כאשר מלאו לבני 22 שנה התפרצה אצלו מחלת הסכיזופרניה.  
לאחר התקף פסיכוטי קשה ואשפוז באחד מבתי החולים בארץ הוא יצא גם חולה סכיזופרניה וגם צרכן סמים. מאז בני עבר 26 אשפוזים בבתי חולים שונים בארץ. הוא היה במצבים אקוטים, עבר קשירות, וכל זאת בגלל התנגדותו לטיפול התרופתי. במקביל בעלי חלה במחלת לב ועבר ניתוח לב פתוח ואני נשארתי לבדי בסיטואציות הקשות האלה. למרות כל הקשיים האלה ניסיתי למצוא לבני מסגרת מתאימה לגמילה מתחלואה כפולה. הוא היה גם במסגרות ציבוריות וגם בפרטיות שעלו הון וברח מכולן. הוא גנב כספים מהבית וקנה בהם סמים. באחד מהלילות ללא שינה קיבלתי החלטה לשנות את ההבנה והגישה שלי. פנית למשטרה ולבית המשפט, הסברתי שהוא מסוכן למשפחה וכך בני קיבל צו הרחקה מהבית. הקשר ביננו נותק. לאחר כחצי שנה של סבל ומגורים בהוסטל לדרי רחוב בני פנה אלי וביקש לחדש את הקשר והסכים לטיפול תרופתי באופן סדיר, ואני כמובן הסכמתי.  
לאחר חצי שנה נוספת שהוא היה מאוזן תרופתית ונקי מסמים הגשנו בקשה לסל "שיקום" ולאחר המתנה הוא קיבל דיור מוגן בדירה המיועדת לאנשים עם תחלואה כפולה. היינו מאד מאושרים. אלא שלא הכל עבד חלק. הייתי צריכה להילחם ולהאבק כדי למצות את זכויותיו ושיקבל גם תעסוקה. אלה היו 8 חודשים מתסכלים של היעדר שיתוף פעולה בין בית החולים, המוסדות, המשפחה והמתמודד.  
לאחר הסבל הרב שלי ושל בני הפנו אותי ליה"ל ויצרתי קשר עם הגב' טל מרום עליו אני מברכת כל יום. בנוסף לפגישות האישיות הצטרפתי לקבוצת הורים.  
היום אני רואה את משפחתי בהחלמה בכך שהבן שלי מתגורר בהוסטל של תחלואה כפולה באשדוד, יש לו פינה חמה, חדר עם שותף שהוא אוהב, צוות הדרכה 24 שעות. ההוסטל ליד הים ובני אוהב לגלוש. הוא תקופה ארוכה נקי מסמים, לא מאושפז למעלה מ 3 שנים בזכות טיפול תרופתי מתאים. מטופל במרכז שיקומי "מאור" שסייע לו להשתלב בעבודה בשוק הפרטי. כל הזמן נלחמתי להיות חלק בלתי נפרד מהתהליך. הדלתות נפתחו לי בקושי רב ולכן אני רוצה לחזק את המסר שהמוסדות והמשפחה והמתמודד הם חלקים בלתי נפרדים מהתהליך ורק באמצעות שיתוף פעולה ניתן להגיע למטרה.  
בהזדמנות זו אני מבקשת להודות לאנשים שליוו אותי במהלך המסע הזה, נתנו לי כוח, הקשיבו לי ותמכו בי. שירותי השיקום, עמותת משפחות בריאות הנפש, הפסיכיאטר של בני, מרכז יה"ל הכולל את הצוות ואת הקבוצה בה אני משתתפת, בזכותכם נולד לי אור בקצה המנהרה. בזכותכם אני מרגישה שאנחנו משפחה בהחלמה.  
בזכותכם הפכתי מאמא מתוסכלת. כועסת ומיואשת לאמא שעומדת כאן ומדברת על החלמה.  
וכעת, נפנה להמשך יום העיון.

## להוביל את השינוי יחד

תקציר הרצאתה של גב' דינה ברק - עו"ס, אחראית תחום משפחות, משרד הבריאות

בני משפחה של המתמודדים עם קשיים נפשיים מתמודדים אף הם עם קשיים אובייקטיביים וסובייקטיביים, כגון סטיגמה חברתית, חוסר מענים, סימפטומים של ההפרעה המשפיעים על כל הסובבים את המתמודד, חוסר היענות והיעדר שיתוף פעולה של המתמודד, שחיקה הנגרמת מהשגחה ממושכת וממתח מצטבר, ועוד.

תהליך ההחלמה של המשפחה מורכב משלבים: הלם, הכחשה, קבלה, התמודדות, סגור, העצמה ושותפות בקביעת מדיניות. בני משפחה עוברים את השלבים כל אחד בקצב שלו, לכן ימצאו עצמם כל אחד בשלב שונה, דבר שדורש מהם הכרה בשונות של כל אחד מהם וסבלנות הדדית. אי הכרה בשונות בקצב האישי של כל אחד בתהליך ההחלמה עלול ליצור נטל רגשי כבד יותר ולפגוע בתהליך ההחלמה. הכרה של תהליך ההחלמה על שלביו תאפשר הכרה בשונות, סבלנות הדדית ויצירת אווירה מקבלת ותומכת.

תהליך שיקום והחלמה אידיאלי של המתמודד יכול את כל מרכיבי החיים שכן יראה באדם מכלול של תכונות, כוחות ויכולות. מתוך כך יכול התהליך גם את המשפחה כשותפה – כחלק משמעותי בחייו של הפרט - וכזכאית לתמיכה בפני עצמה.

במחקר שנערך ע"י פרופ' שור ובו נבדק הקשר בין מעורבותה של המשפחה לבין התקדמות תהליך השיקום בקרב מתמודדים הצורכים שירותי דיור מוגן נמצא כי:

- ✓ היציאה למסע השיקום וההחלמה ללא עבודה מערכתית עם המשפחה עלולה להכשיל את התוכנית השיקומית
- ✓ שותפות עם בני משפחה ואחרים משמעותיים עשוי לסייע לתהליך השיקומי
- ✓ פיתוח ושיפור קשרי המתמודד עם משפחתו הינו חלק מתכנית שיקומית
- ✓ הורים, אחים, בני זוג, וילדים מעוניינים זקוקים למידע תמיכה ומעורבות בהתאם ליכולתם.
- ✓ מתפקידנו לעזור לבני המשפחה על מנת שלא יוצרו נתק, רגשות אשמה ועול רגשי נוסף על התמודדות עם המחלה.

לאור זאת ולאור מחקרים נוספים הוחלט במשרד הבריאות לפתוח 16 מרכזי משפחות הפזורים בכל הארץ. המרכזים מציעים סל שירותים מתוכו בני המשפחות יכולים לבחור לפי העדפתם את השירותים המתאימים להם. השירות מופעל במדיניות "דלת פתוחה", בהנגשה מירבית וללא בירוקרטיה וחסמים אחרים. אנשי הצוות פועלים עם המשפחה ליצירת שיתוף פעולה מלא עם המתמודד ועם הצוות המלווה אותו.

במקביל, מפעיל משרד הבריאות צינורות מידע וקשר עם המשפחות, כגון האפשרות לפנות לנציב תלונות הציבור, השתתפות בסקרים ומחקרים, נציגות בוועדות הקובעות מדיניות ומשפיעות על חקיקה, עידוד עמותות של משפחות ועוד.

**בכל הנוגע לבן משפחה המתמודד עם קשיים נפשיים ניתן להתקשר**

**למשרד הבריאות \*5400**

## החלמה בבריאות הנפש –

תקציר ההרצאה שניתנה ע"י צוות מרכז יה"ל

- "... (החלמה היא) הצורך לבסס מחדש תחושות של ערך-עצמי, יושרה והתכוונות, שהן בתוך ומעבר לגבולות הנכות; **השאיפה היא לחיות, לעבוד ולאהוב בקהילה שבה יש לאדם אפשרות לתרום תרומה בעלת ערך...**" (Deegan, 1993).
- "החלמה היא תהליך של הסתגלות מחדש של הגישות, התפיסות והאמונות שלנו לגבי עצמנו, לגבי אחרים ולגבי החיים באופן כללי. **זהו תהליך של גילוי עצמי, התחדשות עצמית ושינוי.** החלמה כוללת לרוב מרכיב רגשי. היא נוגעת ומעלה את הטרומה שממנה נובע הניסיון להחלים" (Anthony, 1993).
- "**החלמה בבריאות הנפש היא מסע מרפא של השתנות, המאפשר לאדם עם בעיה נפשית לחיות חיים בעלי משמעות בקהילה שבה בחר, תוך חתירה למימוש מלוא הפוטנציאל האישי**" (Tondora & Davidson, 2011).

החלמה הינה תהליך אישי ופנימי ולא ניתן למדוד אותה ולהעריך ע"י מדדים חיצוניים

החלמה אינה התהליך של חזרה למצב בו אדם היה לפני תחילת מחלתו

החלמה אינה הפסקה של המחלה

החלמה לא מתייחסת רק למחלה ולסימפטומים של המחלה

החלמה אינה מיומנויות ותפקוד (כלומר שיקום)

החלמה מתייחסת לאדם כולו ולמשמעות של חייו עבורו

*האדם המחלים רואה במחלה חלק ממנו, מבלי שהיא קובעת את זהותו, עתידו ויכולותיו.*

*האדם אינו המחלה.*

בין מרכיבי ההחלמה המרכזיים ישנם **תקווה, משמעות, פיתוח דפוסי התמודדות, מערכות**

**תמיכה, שייכות ואחריות.**

**החלמה במשפחה:** כל אחד מבני המשפחה חווה תהליך החלמה משלו, בנוסף לבן

המשפחה המתמודד

לכל בן משפחה תהליך ההחלמה שונה בהתייחסות, בקצב, כל אחד מהם עשוי להיות בשלב

אחר בתהליך ההחלמה.

שליבים בתהליך ההחלמה של בני משפחה (לפי ד"ר לירוי ספאניול, אוניברסיטת בוסטון)

- הלם, גילוי/הכחשה – חוסר אונים, בלבול, כעס, האשמה, הרגשה ש"השמיים נפלו עליי"
- הכרה/קבלה – הבנה שמדובר במצב שלא יעלם אך שניתן להמשיך לחיות, חיפוש מענים מתאימים
- התמודדות – מציאת המענים המאפשרים חיים תקינים, מעגלים חברתיים, עשייה משמעותית, סיפוק
- סינגור אישי וציבורי – רצון לעזור לאחרים, לשנות את התפיסה הסטיגמטית, לצאת ממעגל הבושה

איך עושים זאת?

- לדאוג כל אחד להחלמה שלו ולהחלמת המשפחה, ולא רק של המתמודד
- להוות מודל לחיקוי – לקבל עזרה, לא לוותר על איכות חיי, על הזכות לשמוח וליהנות
- לראות את האופק מעבר למכשול הנוכחי
- לקבל את הטעויות, הקשיים והכשלונות כחלק ממסע ההחלמה
- להבדיל בין מה שבשליטתי למה שאינו בשליטתי
- להתחיל את השינוי ממני, ולא לצפות שיבוא מאחרים
- להביט במשפחה כמערכת בה כל אחד משפיע על האחר

מסע ההחלמה של המתמודד ושל בני משפחתו הינו ארוך ומתמשך, והוא צופן בחובו קשיים והפתעות, נסיגות ונצחונות. הרשו לעצמכם לקבל כל עזרה שתסייע לכם להמשיך במסע, כי כל אחד מכם זכאי לחיים מלאים וראויים.



## המסע לארץ של משמעות – ועל המלכודות שבדרך

תקציר ההרצאה - ד"ר אביב שגב, מנהל מח' מיון והשתייה, שלוותה

בכלל ברפואה, ובמיוחד בפסיכיאטריה, אנחנו כבר פחות מדברים על ריפוי, ויותר על החלמה. אבל למרות שזה "טרנד" בכלל הרפואה, הוא בולט הרבה יותר בבריאות הנפש. יש להניח, שהסיבה לכך היא המרכזיות שתופסות הפרעות הנפשיות: אין אדם שמגדיר עצמו דרך יתר לחץ הדם שלו, אבל הרבה אנשים מרגישים שמהשו עמוק בתוכם פגום כאשר הם סובלים ממחלת נפש, ולו קלה (ובוודאי אם חמורה).

אם ננסה להגדיר החלמה בצורה פשוטה (וסליחה שאיני מדייק להגדרות הרשמיות), היא תהליך שבסופו אדם חש, רוב הזמן, שהוא חי חיים ששווה לחיות אותם: חיים שיש בהם תחושה של מיצוי, שכוללים חוויה חיובית של האדם כלפי עצמו, לנוכחות ולמשמעות שלו כלפי עצמו וכלפי הסביבה. פרויד דיבר על כך שבריאות נפשית היא היכולת "לאהוב ולעבוד".

אבל אלו הדברים הבסיסיים. הם אינם כוללים את תחושת המיצוי, ההשלמה העצמי, המשמעות. לעיתים קרובות, במיוחד בתחום השיקומי, אנחנו מתייחסים לעבודה ולתפקוד את תהליך הבסיס שעליו מתרחשת ההחלמה. אנחנו גם יודעים שאנשים במשבר, אנשים בעוני – מוותרים על החלקים האלה, ועסוקים בשרידה. כל אלה מרמזים שהדרך לחיים עם משמעות מתחילה בתפקוד. אני לא רוצה לסתור את התזה הזו, אבל אני בהחלט רוצה לטעון שניתן להסתכל על התהליך גם באופן הפוך: בלי משמעות, בלי איזה יעד רחוק, תקווה עמוקה, פנטזיה – אין טעם להתחיל את המסע. אם כל מסע ארוך מתחיל מצעד קטן, הרי האדם שמתחיל את המסע רוצה לדעת, לקוות ולחלום את המקום שאליו הוא הולך. ואת הדבר הזה אנחנו צריכים להביא כל הזמן אל שולחן הטיפול. להזכיר למטופל מהם השאיפות שלו, לעזור לו לעורר תקוות נשכחות ולא לתת לו לוותר עליהם. לעיתים קרובות יהיה צורך לבצע אדפטציה של רצונות עבר, שאולי יהיה קשה להגשים בשל מגבלות הפרעה. ניטשה אמר זאת יפה: "אם יש לך למה שלמענו תחיה, תוכל לשאת כל איך".

אחת הבעיות שעולה בקרב המטופלים והמתמודדים, היא כי לא רק דעיכה של התקוות והשאיפות, אלא שהמנגנון עצמו ששואף, שרוצה, שחולם – נפגע. לפעמים הוא נפגע כחלק מהמחלה, אך לעיתים היה פיגוע עוד טרם הפרעה, ואולי אף טרם להופעת הפרעה.

במצבים אלו אנחנו עלולים לקבל את ה"ריק" המחשבתי הזה, את השיממון הזה של משמעות ותכלית ורצון למימוש עצמי. אבל האמת היא שפרט למקרים בודדים וקשים, לכולם יש שאיפות: משהו שהם היו רוצים לעשות עם עצמם, מקום להתחיל בו. והתפקיד של כולנו – משפחות, חברים, מטפלים – הוא לברר אותו, לזקק אותו, ולראות איך אנחנו מסייעים למטופל להיזכר בשאיפות ולפעול למענם. התהליך המשולב הזה, של בירור וחיודו

השאיפות, של הזיקוק שלהם, והתחלת העבודה להגשמתם, הוא תהליך כואב, מלא תהפוכות וסכנות נפילה. כמו בשיקום פיזי, יש צורך לפעול על גבול הכאב, על גבול היכולת – וזאת כדי לפתח ולעודד את כוחות הנפש. כך, אנחנו עלולים להילכד בדילמה. במיוחד בתקופות משבר וחירום. מחד, הפרעה נפשית היא לעיתים קרובות נזק עמוק, מגביל כוחות ומחליש. מצד שני, אנחנו רוצים לעודד את המתמודד לשאוף גבוה, מעבר לגבולות ההפרעה. במיוחד אחרי תקופה של שיפור והצלחה, משבר חוזר יכול להיות מייאש מאוד, ולתת תחושה שאנחנו הולכים במעגלים, ולא מצליחים להתקדם לשום מקום. אבל האמת היא שהשיקום וההחלמה הם תהליכים ספיראליים, והרבה פעמים נדמה ש"כבר היינו פה", אבל התקווה היא שהיינו במקום דומה, ואנחנו מגיעים למקום הזה עכשיו קצת אחרת, בשלים יותר, מוכנים יותר. אולי זה לא יקרה הפעם, אבל זה מקרב אותנו לפעם הבאה שזה יקרה. תהליך ההחלמה כולל בתוכו רגעים של נפילה. אם נבין את הנפילה כחלק מהתהליך, היא לא תשבור אותנו.

כמו שאמר סמואל בקט:

Ever Tried, Ever failed. No matter

Try again. Fail Again. Fail Better

באותם רגעי משבר, אנחנו נלכדים בין טקטיקה ("צריך להתאשפז", למשל) לבין אסטרטגיה ("אבל הוא רק התחיל עבודה חדשה!", מנגד). אנחנו צריכים לסדר מחדש את העדיפויות שלנו, להחליט מה חיוני ומה פחות, ומאידך – לא לשכוח את קו האופק, ולא לוותר עליו. ומכאן טמונות שתי המלכודות הגדולות של רגעי משבר:

- "יצאתי להפסקה, תיכף אשוב" – מתוך הייאוש, עלולים לבחור בגישה של ויתור, גישה של מסירת האחריות למישהו אחר. במצב שבו פונים למיון למשל, ושוקלים אשפוז: מצד אחד, אשפוז הוא רגע של מנוחה, להתארגן, להתאמן. הוא מאפשר "לחשב מסלול מחדש" מתוך שיקול דעת ורוגע. מאידך, הוא מהווה פוטנציאל לאובדן דרך אפשרית, לנסיגה, לתחושה מייאשת של התרחקות מהמטרה. במצבים האלה קל לוותר, "להישאר במיטה".... "כי זה מה שאני יכול". לעיתים אפשר לגלות שאנחנו כבר בתוך המלכודת הזו. למשל, כשהמתמודד ומשפחתו מגלים שהם "נכנסים יוצאים" מאשפוזים, או מטופל שמסרב להשתחרר ולחזור לחובות החיים, או מטופל שאינו מוכן ללכת לשום תכנית או מסגרת מעודדת תפקוד ושיקום. עמדה נפוצה במצבים האלה היא שהמתמודד כבר סבל מספיק, אז עכשיו "ניקח לו את הבית"? נסגור לו את הדלת? גישה "קשוחה" כזו בשלבים הראשונים של המחלה אינה מתאימה ואינה טיפולית, אך בהמשך, היא לעיתים חיונית כדי לעזור למתמודד "לנסות ללכת בלי קביים", להתאמץ, לצמוח ולהתחזק משם.

- "מה שלא הורג, מחשל" – קביעת יעדים לאור הפרעה נפשית זהו תהליך מסובך. איך מכווננים מחדש את התקוות והשאיפות לאחר אשפוז ארוך ומסובך? איך משלימה משפחה עם אובדן של ציפיות? מה שהיה פעם משמעותי עלול להפוך לעיתים בלתי אפשרי. מה שהיה מובן-מאליו הופך להיות פתאום משאת-נפש. דברים טריוויאליים, חיים עצמאים – הופכים להיות מטרה בפני עצמה. לעיתים, מתוך תסכול ומתוך רצון לקדם ולדחוף, אנחנו עלולים לפול לתקוות שלנו שכבר לא מתאימות למצב החדש של בן-המשפחה המתמודד. הרצון לדחוף, להשיג מה שמתרחק מאתנו, יכול להפעיל לחץ נוראי ומרסק על המתמודד. בין שתי המלכודות האלה, נדרש איזון מסובך, בלתי-נתפס. מצד אחד, לתמוך, להיות נוכח, לוותר על ביקורתיות הרסנית, לזכור את המגבלות והקושי, את המטרות הריאליות לאור ההפרעה. מאידך, לא להתמכר לשקיעה או לריק, לזכור את האופק ולא לוותר, לזכור ש האבה אמיתית היא לפעמים "קשוחה", והתפקיד שלנו הוא לא רק לרכך את העולם עבור יקירנו, אלא גם לדחוף אותם למעלה, לצמוח.

לסיכום, רציתי להציע 5 נקודות שחשבתי שכדאי להחזיק בראש בזמן שמתמודדים עם משבר בדרך להחלמה:

1. לברר מה באמת רוצים – ולמה. לזכור שאנחנו לא תמיד יכולים לקבל את מה שאנחנו רוצים, אבל לפעמים אפשר לקבל את מה שצריכים.
  2. לשמור על ה"לפיד", גם בזמן משבר להחזיק מטרות שיסייעו לצאת מ"תפקיד החולה", ולסגת באופן הדרגתי תוך "מלחמת נסיגה". לא לוותר ולהיכנע.
  3. לבדוק ולרענן את סדר העדיפויות, מה חשוב ומה לא – ולזכור את המגבלות והאפשרויות הטכניות. אנחנו צריכים לזכור איזו טעות תכאב יותר, בכל משבר מחדש – עודף לחץ, או עודף נסיגה.
  4. לחשוב על כל נפילה כעל משבר, לא שבר. "ירידה לצורך עלייה".
  5. למצוא מקורות תמיכה ולעבוד ביחד – כמשפחה, יחד עם הצוות השיקומי, בדיון עם הצוות הרפואי, ובשיתוף אנשים שכבר היו כמוכם במצבים כאלה, ויוכלו לחלוק אתכם את ניסיונם, הצלחותיהם וכישלונותיהם.
- ובשורה התחתונה, חשוב שלא נאבד תקווה – נעבוד ביחד, נחזיק איש לרעהו את הלפיד ברגעים של עייפות, ונעזור למתמודדים להגיע לחיים מלאי משמעות, לחיים של החלמה.

בהערכה רבה,

אביב.

## ממינדפולנס למשמעות- מהרגע הזה לחיים של הגשמה

תקציר ההרצאה - ד"ר גליה תנאי

"מלכודת האושר": התרבות המערבית מעודדת את המרוץ אחר האושר, הנתפס כחוויה נעימה ושמחה. תפיסה זו הופכת את הסבל והכאב כדבר פגום או חולה. הקיום האנושי מכיל בתוכו בהכרח גם מצבים לא נעימים ולא שמחים, האם זה אומר שלא ניתן להיות מאושרים?

המוח שלנו הינו מערכת נירופלסטיסית, כלומר מערכת עצבים משתנה ולומדת. ההרגלים שלנו ניתנים לשינוי, האם אנו מזהים אותם? האם הם מיטיבים אתנו? האם אנו בוחרים במה לתרגל את המוח שלנו או נשארים על הטייס האוטומטי? למשל – האם היותי זועף כלפיי העולם מיטיב איתי או שאני יכול לתרגל גישה יחסי שונים לעצמי ולסביבתי?

מיינדפולנס היא הפניית הקשב באופן מיוחד: בכוונה, בהווה, ובאופן לא שיפוטי. אנו קשובים לחוויה בסקרנות, בפתירות ותוך קבלה.

ישנה עליה חדה במחקרים קליניים בנושא מיינדפולנס תוך פיתוח שיטות טיפול מבוססות מיינדפולנס ( MBSR ) המוכחות כמסייעות במצבים המקושרים למתח וחרדה, כאבים כרוניים, דיכאון חוזר, הפרעת אישיות גבולית, ואתגרים פסיכולוגיים הנלווים למחלות כרוניות ולמחלות סופניות.

נקודת המוצא בטיפולים מבוססי מיינדפולנס היא שמה שאנחנו רגילים אינו בהכרח מה שמטיב אתנו. להרגל עוצמה רבה, כוח האינרציה, אולם אנו יכולים לשוב וליטול ריבונות על חיינו. אנו יכולים לבחור מה לטפח בתוכנו ומה לא. אפשר לטפח פעולות מכוונות מטרה, ואפשר לטפח פעולות מכוונות ערכים. אפשר לבדוק ולבחור מה חשוב לי באמת – הדרך או התוצאה? אפשר לשחרר שליטה, להשתחרר מרגשות אשם, לערוך סדר עדיפויות וכו'.

אושר טומן בתוכו חוויה של משמעות. עלינו לבדוק היכן היא נמצאת עבורנו- בערכים שלנו ובמערכות היחסים שלנו.

מערכות יחסים משמעותיות שיש בהן קשר ואינטימיות מגינות עלינו מתחלואה פיזית וממצוקה נפשית. אנשים בודדים חולים יותר.

חמלה עצמית מורכבת משלושה מימדים –

- ✓ מיינדפולנס (קשיבות), כלומר היכולת להכיר בכך שיש לנו חולשות מבלי להקטין או להגדיל אותן אלא לקבלן ללא שיפוטיות
- ✓ נדיבות עצמית, כלומר להבין ולתמוך בעצמי כשקשה לי ולא להיות ביקורתי
- ✓ חיבור לאנושיות משותפת – להזכיר לעצמינו שאנו לא לבד ושכולם טועים ומתקשים לעיתים

חמלה עצמית משפרת רווחה נפשית ומערכות יחסים. זוהי תפיסה הניתנת לאימון ולתרגול והיא משנה את תפקוד המוח, ומעוררת את מרכז הרועע. מזמינה אתכם לנסות ולהתנסות.

## דברי בני המשפחות שייצגו קבוצות שונות במרכז

### ועלו לבמה לשאת דברים

#### נציגות קבוצת הורים בשלוחת פתח תקווה:

שלום לכולם ,

מרצים מכובדים ומשפחות יקרות.

אנחנו קבוצת הורים למתמודדים מפתח תקווה, קבוצה ראשונה יש לציין .

ראשית ברצוננו להודות לכל מי שעמל, טרח ואירגן יום עיון זה למעננו המשפחות למתמודדים. התכנסנו כאן לספוג חוכמה, להתעדכן ולהתמלא בתקווה.

למדנו ממדריכתנו מיטל, שביחד כקבוצה, אפילו קטנה, אפשר לתת ולקבל כוח ותמיכה, אז תודה לך מיטל על אמפתיה, סבלנות תמיכה ואוזן קשבת. נפגשנו כל שבוע וכל אחד סיפר על התמודדותו היום יומית במשך השנים. כל ההורים בקבוצתנו הם הורים למתמודדים שהם כבר לא ילדים אלא גברים ונשים, אנשים בוגרים, עבורנו הם ילדים אהובים שאנו דואגים להם כבר שנים רבות, וממשיכים בזאת באהבה אין קץ .

אנו שם עבורם ברגעים הקשים, בשמחה וכאשר יש ניצוץ של הטבה, אבל גם חסרי אונים כאשר צריכים להתמודד שוב ושוב בסרבנות לטיפול, חוסר שיתוף פעולה, עקשנות ואפילו אלימות.

כואב לנו שדווקא לנשמות האלה, המתמודדים המורכבים, אין מקום. אין מקום שיקלוט אותם. לכן בלב כבד ומלא חרדה חושבים על העתיד שהוא כבר לא רחוק כי אנחנו כבר זקנים, חולים וחלשים, וכשנסגור עיניים מי ימלא את מקומנו? מי ידאג? מי יטפל? מי יעזור? כל עוד אנחנו בחיים אנחנו מטפלים דואגים אבל אנחנו כבר עייפים . רק פה אנחנו יכולים לשפוך את ליבינו כי פה מבינים אותנו .

אנחנו תקווה שיקום ארגון שייתן מענה למצוקותינו שיווריד מכובד העול אפילו במעט, מעל כתפיו. שנוכל לסגור עיניים , שקטים, שליקרינו תהיה בבוא הזמן קורת גג, מיטה נקיה, מזון ויד מלטפת. זו תפילתנו וכולנו תקווה.

מאחלות יום עיון פורה ומחזק.

הילדה ורונית- אימהות למתמודדות

## נציגות קבוצת קל"ע (קבוצה לעזרה עצמית) - הורים לבעלי תחלואה כפולה:

יעל ואני משתתפות בקבוצת קל"ע של הורים למתמודדים עם תחלואה כפולה, שזה התמודדות עם המחלה וגם התמודדות עם התמכרות (אצלנו זה בד"כ סמים) הקבוצה שלנו פעילה כבר כ-3 שנים, שנתיים עם הדרכה מהמרכז ושנה ללא הדרכה, שזה בעצם קל"ע - קבוצה לעזרה עצמית.

בתחילה קיבלנו הדרכה וכלים איך להתמודד עם בן/בת מתמודד, למדנו איזה נזק עושים הסמים למתמודד: התקפים פסיכטיים, נזק בלתי הפיך למוח, התדרדרות המחלה, אפטיה, ניתוק מעצמם ומהשתלבות בחיים ועוד.

למדנו המון:

לא שהיום יותר קל, אבל למדנו לפתח עמוד שידרה, לשתף פעולה עם בני המשפחה שלנו, לשים גבולות למתמודד, לא לעטוף אותם בצמר גפן, אלא לתת להם לעשות את צעדי ההשתלבות בעצמם (עם עזרה שלנו כמובן).

לחפש אופציות כל הזמן, לא לאבד תקווה, ובקבוצה להיות אחד לשני משענת וכותל. יש לנו בקבוצה לדוגמא אמא למתמודד עם פסיכוזא, שעבר כל מה שאפשר לתאר, והיום, אחרי שנים רבות של סבל, כבר כמה חודשים שהוא עובר תהליך שיקומי, לוקח תרופות, גר בדירה מסודרת, ומנסה לעבוד בעבודות שונות. יש לנו עוד סיפורים כאלה בקבוצה עם תקווה ואופטימיות. יש גם סיפורים עם עליות ומורדות, פעם למעלה ופעם למטה. אנחנו נעזרים הרבה במרכז יה"ל, שיחות עם אנשי הצוות, סדנאות, ימי עיון, הרצאות, שתורמים לנו רבות לקבל כלים כדי לשאת בנטל.

אנו ממליצים בחום למי שעוד לא נרשם למרכז יה"ל-להרשם בהקדם!

יש להם צוות נפלא, מיומן ומקצועי, העושה כל שביכולתו כדי שנקבל כלים להתמודדות עם המתמודדים שלנו.

יפעת ויעל- חברות בקל"ע הורים לתחלואה כפולה

## דברי נציגת קבוצת אחים (נכתבו כמכתב דמיוני מההורים לבתם הבריאה):

לשירקוש אהובת ליבנו בתנו הקטנה

שירקוש אהובה ויקרה שלנו, אבא ואני מאחלים לך מכל הלב בילוי נעים, נסיעה טובה, וחופש אמיתי. מגיע לך! במיוחד אחרי התקופה הקשה שעברנו.

כמובן שהכי חשוב, שתשמרי על עצמך. הודו יכולה להיות מרתקת ונפלאה, אך גם מסוכנת. זה נהדר שאת נוסעת רק שאולי כדי קצת לקצר. חצי שנה זה המון זמן, אולי יותר מידי. את מתארת לעצמך כמה קשה יהיה לכן בלעדייך?! אפשר לראות מספיק דברים גם בחודשיים שלושה.

שירקוש מתוקה אל תשכחי לצלצל אליו. את יודעת שאצלו זה לא בדיוק שהטלפון לא מפסיק לצלצל... רק איתך הוא מדבר. הוא הרי כל כך בודד.

אהובה שלי, קחי את הזמן. תבלי, תהני, תצלמי ואל תשכחי לשלוח לכן, שלפחות יראה בתמונה...

רציתי לשתף אותך במחשבה שעלתה לי. אני חושבת, שלא כדאי לדחות את הלימודים באוניברסיטה בשביל טיול. תקצרי קצת. כך שלא תפסידי את שנת הלימודים הקרובה. זה העתיד שלך וזה מאוד חשוב בשבילך. לפחות, שמישהו במשפחה הזאת ינצל את הפוטנציאל שלו... מתוקה שלי, העיקר שתהני. בשלווה, בנחת. תשכחי מכל הצרות...

שכחתי להגיד לך. ריקי מנתניה התקשרה אתמול במיוחד למסור לך איחולים לנסיעה. הבנתי מדבריה, שהיא יודעת על חן... זה היה ממש מביך. אני מניחה שאת סיפרת לה. לא שזה סוד אבל מצד שני גם לא חייבים לספר לכל העולם...

אבל זה לא חשוב עכשיו. ילדה שלי יקרה, העיקר שתהני מכל רגע ותשמרי על עצמך מכל משמר. יש לנו מספיק צרות גם ככה. אהובונת מתוקה, תעשי חיים, קחי את הזמן, תשכחי מהכל. רק תזכרי לקנות משהו לכן כי הוא להודו כבר בטח אף פעם לא יגיע...

איזה מזל שיש לו אחות כמוך!

כבר מתגעגעת

באהבה רבה, אמא

יעל אלישע מקבוצת אחים

## דברי חברי וחברות קבוצת בני הזוג:

### לפני המשבר-

הוא היה ...חבר, אוהב, אמין, בדחן, מתקשר.  
היא היתה... אש, חברה אמיתית, מרוצה ובעלת שמחת חיים.  
ממש רומיאו ויוליה.  
לי היו אופטימיות, משפחתיות ותקווה לחיים משותפים וארוכים.  
לי היתה שמחת חיים, אושר, לא ידעתי מהו פחד מהבאות, ובחלומי הזדקנתי איתה באושר.

### בזמן המשבר-

שוק, הלם-

אבל הוא היה בסדר, כיצד זה קרה לבן הזוג שלי, החבר הטוב ביותר שלי?  
ממה הוא סובל בדיוק? יש לזה הגדרה מילולית?  
באמת לשלוותה? שלוותה?  
\*חוסר וודאות\* -  
האם היתה זו מעידה חד פעמית? האם זה יחלוף? איך אני יכולה לעזור לו? כמה זמן ישהה בבית חולים?  
הילדים קטנטנים עדיין, מה אומר להם?  
מה אסביר במקום העבודה שלו?  
הוא לא יהיה מסוגל לעבוד יותר לעולם?  
\*חרדה\*  
כיצד אפרנס משפחה שלמה אם אני צריכה לטפל במשפחה שלמה?  
מה אם מצבו יתדרדר עוד יותר?  
האם הוא עלול לפגוע בילדים? אפשר להשאיר אותם איתו לבד בבית?  
ואם זה תורשתי?  
זה יקרה גם לילדים שלי?  
הצילו...הצילו...ה-צ-י-ל-ו  
אני חי עם בת זוג עם בעיות נפשיות, שחיה בהכחשה, זאת הישרדות יום יומית, לנסות להחזיק את הבית והילדות זאת משימה קשה.  
אני חי בחוסר ודאות - מה יהיה עם הילדות אם נפרדים.  
ייאוש תהומי, הקרקע נשמטה מתחת לרגליי  
בן זוגי למסע שבר את החוזה ועזב. בנפשו. וגופו נשאר. מחייב אותי להצמד לחוזה שסעיפיו מזמן אינם הוגנים. מוטים.. נראה שמצאתי שותף חדש, קרוב, נמצא שם כל הזמן והוא צלע שלישית לזוגיות. התסכול. והוא מעיר ומתעורר איתי כל בוקר, ואני מנסה להתנער מהחיבוק החונק שלו ולא מצליחה.

### אחרי המשבר -

כשהמשבר חלף נותרתי עם השאלות החשובות באמת.

מה יהיה איתי? מה אני עושה עכשיו?

?should I stay or should I go



הדאגה מהעמיד הולכת לישון מחובקת איתי כל לילה, מיואשת מהלבד שלי, מפחדת על הלבד שלו, הרי לפני רגע היה כאן גבר, חזק ואוהב, שומר ומחבק ועכשיו כבר הוא איננו. לפעמים קשה לראות את האור בקצה המנהרה הזאת, למרות שאני יודע שהוא שם, כל כך קשה לראות אותו. איך אני יכול להתפנות למצוא אותו אם אני כל כך עסוק בהשרדות? כל כך עסוק בלדאוג לעצמי, לדאוג לילדים שלי- באמת נשארנו לבד? ואם אשאר איתו? איך אתגבר על הפחד של מה יהיה מחר? או עוד שבוע? או עוד שנה? והאם אני בכלל מוכנה ורוצה להפוך מאמא לשניים לאמא של שניים + אחד נוסף בן 36? יצר ההשרדות שלנו והצורך לשמור על עצמנו ולהגן על ילדינו הם אלה שהובילו אותי להחלטה. אני החלטתי.

מורן הרטוב וחברי קבוצת בני הזוג

### **דברי נציגת קבוצת התנועה:**

קבוצת נשים נעה בחדר, קשובה למוסיקת רקע מלבבת, ולקולה השקט והחם של צביה המנחה. כל אחת מאתנו מחוייבת לעצמה, לגופה, לתחושותיה ובד בבד למרחב מסביב. אנחנו מרוכזות ברגע הזה, מתמסרות לצלילים, להנחיות של המנחה, ולכל תזוזה ותחושה של גופנו. מעיפות מבט לחלל, שולחות חיוך לעיניים שמולנו, זוכות למבט מלטף מהשכנה.

רק לפני זמן קצר, היינו זרות זו לזו, לא בקלות הסרנו מעלינו את שקי הדאגה, הפחד וחוסר האונים. בתהליך מתמשך הורדנו מסכות, והסכמנו להיות עם כל מה שיש. גילינו שלצד הכאב, הדאגה והעצב, יש גם רצון ומשאלות. גילינו את השמחה והשובבות. ללא מילים, שיקפנו זו לזו את תחושותינו ויצרנו הרמוניה מופלאה מורכבת מקולות מגוונים. לעתים נענו באיטיות כצבים, ערות למגעם הזהיר והמתמשך של כפות הרגליים בקרקע, בפעמים אחרות רצנו כאיילות, ופצחנו בצחוק מתגלגל. מידי פעם צעקה נזרקה לחלל, לפעמים מישהי פרצה בבכי. המרחב שיצרנו איפשר וקיבל הכל. בחיוך, במגע, בחיבוק ובלחישת מילות עידוד, תמכנו זו בזו ואיפשרנו לעצמינו להיפתח.

היו מביננו נשים שהגעתן לקבוצה היתה היציאה היחידה מהבית שעשו עבור עצמן. היו כאלה שההתנסות בקבוצה גילתה להן מחדש את העולם בחוץ. בתום חמישה עשר מפגשים, התאספנו לפגישת סיכום משתפת ומרגשת במיוחד. כיבדנו זו את זו במשובים מפרגנים ומצמיחים, שהונצחו במחברות אישיות צבעוניות.

מודה בשם הקבוצה הקסומה שיצרנו לצביה מלאת החן, שבדרכה המיוחדת והמקצועית איפשרה לכל זאת לקרות. לטל שהגתה את הרעיון ומאפשרת לנו מידי פעם להיפגש ולהיזכר.

שרה ברוידא - משתתפת בקבוצה

## דברי נציגת קבוצת הורים (ימי ג' ערב):

שלום, אני בקבוצה להורים ביהל כפר סבא ומאוד רציתי לספר איך זה להיות בקבוצה של למידה ותמיכה. אבל קודם הקדמה קצרה:

אני לא הבנתי את הבת שלי. לא הבנתי מה זה להיות בדיכאון כל כך הרבה שנים ולהיות אובדנית לאורך אותם שנים. אז היא כתבה לי שיר ואני רוצה להקריא לכם את הבית הראשון:

יצא לכם פעם להרגיש כאילו אתם לגמרי לבד בתוך עולם אחר, רחוק אלפי שנות אור מכדור הארץ, כוכב קפוא וחסר חיים שהעתיד שלו לא ידוע? כוכב שבכלל לא ביקשתם להגיע אליו. כוכב שבגלל שהוא כל כך רחוק מכל הסיכוי לחזור לקרקע יציבה ומלאת חיים הוא כמעט אפסי, וגם אם היה סיכוי כלשהו לחזור אתה כנראה תמות בדרך, מכל הדרך הקשה הארוכה והכל כך כל כך בודדה.

לאנשים אין מושג מה זה לחיות עם אובדנות, כל כך הרבה שנים, אף אחד אחר לא יבין אם הוא לא חי את זה יום יום.

כשביתי התאשפה בשלוותה בפעם השניה לפני שנה לא יכולתי לשאת את זה. הדאגה היום יומיומית שאולי היא תתאבד בכל רגע שיתקה אותי. הרגשתי שאני עומדת להתמוטט ממש. לא היו לי כלים להתמודד בכלל, לא היה לי עם מי לדבר, לא היה לי עם מי להתייעץ. הייתי לבד. עבודה במשרה מלאה, עוד 2 ילדים, בן זוג, והחיים צריכים להימשך.

התקשרתי לאנוש והם הפנו אותי ליה"ל המושיע שלי. הצטרפתי לקבוצה של הורים. מהפגישה הראשונה החיים שלי השתנו. פגשתי משפחה חדשה. הייתי בקבוצה יחד עם אנשים שנמצאים באותה סירה, כל אחד עם הסיפור שלו. אנשים שמבינים אותי כי הם בדיוק באותו מקום. שלא שופטים אותי. פתחנו קבוצת WHATSAPP ומאז אין יום בלי קשר, אם זה להגיד בוקר טוב או לשתף בצרה או לבקש יעוץ על נושא מסוים. מנחת הקבוצה גם מעבירה לנו חומר חשוב על זכויות המתמודדים, על סל שיקום והאופציות שיש למתמודדים ועוד הרבה נושאים.

להיות בקבוצה זה נותן כוח! הקבוצה הצילה אותי ממש. הפגישות שלנו זה הדבר הכי חשוב שיש לי ביומן. היום אני יכולה לעזור לביתי יותר כי אני חזקה יותר, מבינה אותה יותר. יודעת יותר.

להיות שייך לקבוצה זה נותן את הכוח להתמודד ולהרגיש שאתה לא לבד.

לימור, אמא לבת מתמודדת

## דברי נציגת קבוצת אמהות (ימי ה' בוקר):

ברצוני לשתף אתכם בהוויה שלי, מאז התוודעתי ליה"ל.

מאז חיי מתחלקים לשניים, החיים שלפני יה"ל והחיים אחרי יה"ל.

לפני יה"ל הייתי די מוזרה אפילו לעצמי. הרגשתי כמי שלא יודעת לחנך וכמי שקשה לה להכיל את ה"מתמודדת" שלי. זו מילה שהתוודעתי אליה ביה"ל.

עד יה"ל לא העזתי לאמר ואפילו לעצמי שבתי חולה. לא הבנו אחת את השניה. התפקיד שלי היה "לכבות שריפות".

בפסח 2015 הגענו לאשפוז ומאז המתמודדת שלי מתנהלת עם עזרה של סל שיקום וכל מה שמתלווה לזה.

הכרתי את יה"ל וחיי הפכו להיות רכים יותר ויותר. פגשתי אנשים מופלאים ומיוחדים (המלאכים שלי) החיוך לא מש מפניהם. תמיד מילה טובה ותובנה חדשה.

הצטרפתי לקבוצת אמהות למתמודדים ואני כבר לא לבד. אני לומדת להכיל, לקבל, ולהבין, ואם אני מתקשה, נותנים לי דוגמאות וזה עוזר.

כל אחת ואחת מהנשים המקסימות שיודעות להקשיב, להכיל, לחבק, לתמוך במילה טובה, בעצה ובהכוונה.

ההתייחסות המחבקת לאמהות/אבות ביה"ל, נותנת תחושה של אכפתיות כמו במשפחה.

ארגנו לנו התכנסות עם תוכן מלמד ומפנק בנווה אילן.

זו היתה מנוחה לגוף ולנפש עם הרבה ערך מוסף.

אני עכשיו רגועה יותר ומכילה יותר.

מאז גם השתתפתי במפגשים בנושא המיינדפולנס, אני זורמת יותר בחיים שלי, לא לוקחת ללב מאמירות או התנהגויות של המתמודדת שלי.

הרבה תודה לצוות יה"ל בכפר סבא על כל האהבה והיחס שהם מעניקים לנו, ונותנים תקווה להמשיך.

בתודה מקרב לב והרבה ברכות של יישר כח

אטי, אמא של מתמודדת

קינה

חַפַּת בֵּיתנו  
עֲשׂוּיָה הַיְנוּמָה פֶּהָה.

שחרור

מְשַׁחֲרֶרֶת אֶת שְׁתֵּינוּ  
מִחֶבֶל הַטְּבוּר בּוֹ אֲחֻזְתִּי  
לְשִׁמְרָה,  
עַת הִלַּכְתְּ עַל גֶּשֶׁר חֲבָלִים רוֹטֵט.  
לֹא עוֹד מֵאַבְקַּעְקָר  
הַמְּנַסֶּה לְכוֹן אֶת נְתִיבָהּ.

חֲבוּקִים וְשְׁלוּבִים  
מִתְפַּנְסִים בְּשִׁתִּיקָה,  
מִבְּקָשִׁים נְחֻמָּה.  
צְפוּר אֶהוּבָה  
נִפְגַּעַת-בְּרָקָה,  
מִפְּרַפְרֵת בֵּינֵינוּ.

קָחִי בְּרַכְתִּי לְקִיּוּמָה,  
בְּחִירוֹתֶיךָ וְדַרְכֶּךָ  
בְּמִרְחָב שְׁנַתָּן לָךְ.  
נִרְגִיעַ הַפֶּחַד,  
נְתִיבֵי מוֹל הַכַּעַס  
שְׁאֲגָף אוֹתָנוּ.

כֶּךָ נוֹכַל  
לְחַבֵּק אֶהְבָּה  
שְׁחַבְּלָה לָּהּ יַחְדָּו.