

דימויות אחרונות

24 שעות



שעות אחרונות

רפי נינת סירב
לדרישת ערוץ 10 לקצץ
בתקציב כלבוטק,
התוכנית תרד מהאוויר

18

שעות נוספות

לנירה נוסף יש בשבילכם
מתכונים מנחמים
לסופ"ש המצרכים
הדרושים: אבנים

10

שעות ראשונות

אלה היומית:
ם היה מחולל
יכול במנהרות
ני המלחמה?

2



4
אלמנותו של
סא"ל דולב קיזר
מבטיחה לילדים
שהבית ימשיך
להיות שמח

ילדי המנהרות

מאות ילדים מעוטף עזה מטופלים כבר שנים. אצל רבים הופיע אותו סימפטום: חרדות ממנהרות וממחבלים שיצצו מתוכן לפתע. עד "צוק איתן" יכלו הפסיכולוגים להסביר שהם מוגנים ושמדובר בתסריטי אימה אבל עכשיו, כשהסיוט הפך למציאות, השאלה היא האם אפשר יהיה לגרום לילדים להפסיק לפחד ולחזור לשגרה ברגע שהמלחמה תיגמר

נעם ברקן, עמ' 6

צילום: שאטרסטוק

מה הם היו אמרים: "דבר אינו גורם לאדם להיות אומלל כמו הפחד" | פרידריך שילר



אלום שאטרסות



הקורקע בוערת להם מתחת לרגליים

זה הופיע בסיוטים של ילדים רבים בעוטף עזה לפני "צוק איתן": מחבלים שיוצאים ממנהרה לתוך הבית שלהם. עם החרדות האלה, לצד הפחד מהפצמ"רים, הם התמודדו בעזרת טיפולים פסיכולוגיים. אבל עכשיו, כשכולם מבינים את הסכנה האמיתית מהמנהרות, ההורים והמטפלים שואלים את עצמם האם אפשר יהיה להחזיר את הילדים לשגרה בסיום המלחמה

נעם ברקו

קורם אנשים יכלו להגיד לעצמם, אני שומע רעשים בגלל שאני פחד, ואפשר היה להגיד לילה, אתה שומע רעשים כי אתה יותר דרוך. היום הנפש כבר לא יכולה להכחיש את זה. האיום הפך למוחשי. כל הדמיונות הכי גרועים הופכים למציאות אפשרית.

כיסופים לשקט

עד לפני המלחמה היה קיבוץ כיסופים מקום שלו ורגוע. הגיעו הרבה משפחות צעירות עם ילדים קטנים, אבל פתאום לצערו נחתה עלינו המלחמה הזאת, אומרת מול חסון (54). חסון, אם לארבעה, מתגוררת כבר 27 שנים בכיסופים. "בנתחלה זה לא היה נורא, במריכאות. היו קסמים ותורה לאל יש לנו ממ"דים והסתדרנו. אבל מרגע שלפני שבועיים התחילו לצוץ מתוך המנהרות מחבלים וסגרו אותנו בבתים, נכנסנו לחדרות והתקפלו מפנה. רוב המשפחות עם הילדים עלו לקיבוץ צובה".

אף שהייתה מודעת לאיום המנהרות, חסון אף פעם לא האמינה באמת שמחבלים עלולים להגיע מתן אל תוככי הקיבוץ. "דיברנו על זה שיכול להיות שיום אחד נשכ לנו בכיף ככה במרפסת ופתאום יצוץ האמינה באמת שמחבלים עלולים להגיע מתן אל תוככי הקיבוץ. "דיברנו על זה שיכול להיות שיום אחד נשכ לנו מול העיניים מחבל. חשבנו שהמטרה שלהם היא להגיע לכסיס צבאי שנמצא קרוב לבית שלנו וחששנו שהם חופרים תניב לכיוון הוה. שמענו מתושבי קיבוצים



סייה באזור התמודדה עם החששות – רק שער עכשיו היא הצליחה להרחיק את זה כי האיום לא היה קונקרטי", אומרת ר"ד מנשקריטשכמ. "עד לפני הלחימה נחשפו שתי מנהרות אבל לא מצאו בתוכן מחבלים פעילים, או יכולנו לומר לילדים שהצבא שומר עלינו. גם אנחנו, בתור גורמים טיפוליים, הצלחנו להכחיש את המצב כדי להתמודד עם האיומים היותר משמעותיים שהיו – הקסמים והפצמ"רים. עכשיו מתברר שהסכנה היא ממשית ואנחנו מתמודדים עם איום קונקרטי. אם פעם אנשים יכלו לומר לעצמם שהמחשבות שלהם מוויינות, היום הם לא יכולים להרחיק יותר".

כשילדים סיפרו שהם שומעים רעשים מהאדמה, אמר"תם להם שהם מפנטזים?

"לא. בהחלט ידענו שיש מנהרות. כשילד היה מספר בטיפולים שהוא שומע רעשים, נתנו תוקף לתחושות שלו. אבל זה כמו שילד מספר שיש שר בתוך הארון. פעם הילדים היו חרדים מפני משהו אבסטרקטי, לא ידוע. עכשיו האיום הופך להיות קונקרטי, יש לו שם וצורה. שומעים שהמחבלים מגיעים עם אויקונים וחומרי הרדמה. היום הורים רבים נאלצים לשבת עם הילדים שלהם ולהגיד, כן הפחד שלך מוצדק. אם קורם לכן הסתנו את המחשבה להתמודדות עם סטטיפים של רקטות, עכשיו נוספה התמודדות עם המחשבה שבכל רגע נתון יכול לצאת מחבל מבטן הארמה ליד הבית שלי ולפגוע בי. לפני המבצע כולנו אמרנו 'אולי אף. זה מנגנון הכחשה בריא כמצבי דחק.



בר חמש שנים שנועה (שם בדוי) בת הש' מונה לא מצליחה לישון. נועה, שמתגוררת באחד מקיבוצי עוטף עזה, סובלת מהפחד עת חדרה קשה. במשך שנים היא ריווחה למטפל שלה שהיא שומעת רעשים מתחת לבית, משוכנעת שיש שם אנשים. בלילות הייתה חולמת שמחבל מתפרץ לתוך הבית ורוצח אותה ואת משפחתה. עכשיו הסיטת הכי גדול שלה הפך למוחשי. הסכנה של מחבלים היוצאים מבטן הארמה תמושים בנשק, אויקונים וחומרי הרדמה בורכס לבצע פיגוע אכזרי לא מאפשרת לאף אחד מתושבי האזור להרחיק את האיום.

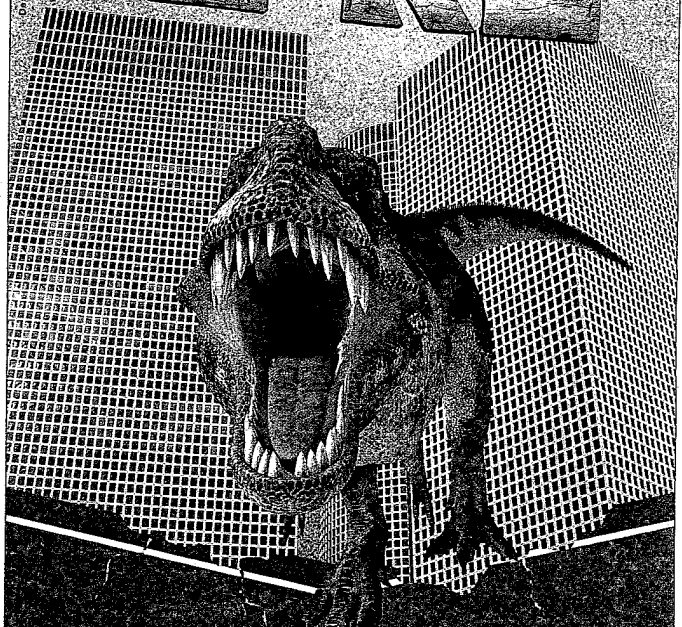
"כיום שהתגלתה המנהרה באחד הקיבוצים התקשרו אמהות לילדים ושאלו אותי מה לומר להם – האם להשוות את הילד למידעני מה יקרה כשהוא ישמע בחדרות שליד הקיבוץ שלו יצאו מחבלים? מה עושים כשחפרי הילדה של הילד הפכים למציאות?" מספרת ר"ד שני מנשקריטשכמ, פסיכולוגית קלינית ומנכ"לית ת.ל.מ, רשת בפרישה ארצית לטיפול ואבחון פסיכולוגי מקבוצת עמל סיעודית. "זו בעיה איך אמרים לילד מה שהוא חולם בסיוט הלילה שלו באמת עלול לקרות? איך אמרים לו שמחבל באמת יכול להיכנס ולהרוג אותו?"

כבר חמש שנים מרווחים המטפלים של ד"ר מנשקריטשכמ, מנוגרים וילדים, שהם שומעים רעשים חשודים וחוששים מפני סכנת המנהרות. "במהלך הטיפולים ילדים ריווחו על הרעשים מתחת לקרקע. הצבא ידע והאכלר

מועדון ההטבות של מניי ידיעות אחרונות

מניי, בואו ליהנות בענק באירוע

הדינזאורים באתר



בואו ליהנות עם כל המשפחה ממופע אינטראקטיבי מרהיב של דינזאורים "חיים" 30 מיצגי ענק של דינזאורים בגודל אמיתי, קולנוע 3D ועוד המון חוויות

הטבה משמדת למניי "ידיעות אחרונות"
כרטיס ב-59 ₪ + פוסטר מתנה בכל הזמנה
במקום ב-89 ₪

חומלץ להזמין כרטיסים מראש (פתוח בשישי-שבת)
לרכישה ולפרטים: www.yedioth.co.il או קופת ת"א 2207*
נג קניין עזראלי ת"א - קומה שלישית (במקום קיים מרחב חוגן)

תוקף המבצע עד 14-30.8 או עד סיום התערוכה. בכפוף להחלטות כפי שמופיעות בדף ההטבה שבאתר המניי.

לרכישת מיני
*3778 ידיעות אחרונות מניי



סמוכים שסיפרו שהם שומעים חפירות?

סבלתם מהחרדות?

"הבת שלי מאוד סבלה מחרדות בגלל הקסאמים. בבית הספר יש תוכניות מיוחדות לטיפול בחרדות כעזרת בעלי חיים. כמובן שמרגע שהיא שמעה על חריות מחבלים סף החרדה עלה. היא כל הזמן הלכה אחרוני ונעלה את כל הדלתות והחלונות בבית. לא הסכימה לצאת לבד מהבית. בשבת לפי ני שבוועים היינו נצורים בתוך הבתים וזו הייתה הפעם הראשונה שאמרתי לבעלי, 'תכין את הנשק שלך, שתהיה לנו הרתעה אם מישוהו מגיע'."

תחזרו לקיבוץ בתום החלימה?

"נחזור לקיבוץ בשמחה כאשר נרגיש שאנחנו בטוחים. כרגע אנחנו לא מרגישים בטוחים. רוב בנות מועקה על החזה שלנו. אנחנו מתים לחזור הביתה, מטפסים על הקירות עם כל האירוח המדהים והשילוב של הילדים בבתי הילדים, אבל אנחנו פחדים. עד שלא יגידו לנו שכל המנהרות חוסלו ויש חיילים שומרים ליד הגדר ושומרים עלינו - לא נוכל לחזור הביתה. אני לא יכולה לעשות את זה לילדים שלי."

בקיבוץ ניר יצחק נשארו למרות הלחימה רוב התושבים. "הקהילה שלנו מאוד חזקה ואנחנו מנסים לשמור על שגרת חיים", אומרת אורטל חיימי (40), אם לארבעה ילדים ("הגדולה בת 13 והקטנה בת שנתיים"), שמתגוררת בקיבוץ כבר 15 שנה. "החרדה מהמנהרות מגיעה יותר בלילה. בשעות האור הערות יש תחושה של ביטחון. תמיד שיש שם את תהיה חרירה של מחבלים יש שליטה בלילה מתעוררים אצלי

כל הפחדים", היא מספרת. "ידיענו ושמענו על המנהרות, אבל באופן אישי לא דמינתי תרחישי אימה כאלה של כמיות עצומות של מחבלים. הייתה אשליה שגם אם יש כמה מחבלים בודדים, כיתות הכוננות שלנו תתגבר עליהם. בודאי שלא חשתי שהמנהרה תגיע לתוך יישוב. הייתה לנו תחושה שהגדר מגינה עלינו. אבל כשראית את כמות הנשק והלוחמים זה מערער את תחושת הביטחון."

הילדים פחדים?
"אחד הילדים שלי, אמיר, בן עשר וחצי, חרד מהמנהרות. הייתה לא מומן חרירה בין הקיבוץ שלנו לקיבוץ סופה. אנחנו מנסים לצמצם בש"בילור את כמות המידע שהוא נחשף אליו, אבל הוא ילד גדול והוא שומע. אנחנו ישנים כולנו יחד במ"ה. הילדים מרגישים שאנחנו איתם. אמרי כל הזמן מבקש שנהיה איתו. בורק שכל הדלתות סגורות וכל החלונות נערו לים. התקנו שרשרת נעילה לדלת של המ"ד כדי שתהיה לילדים תחושה של ביטחון. בלילה אני מרגישה את חוסר השליטה. אני מתעוררת, בורקת שהילדים בסדר. את אני שומעת רעשים אני קמה ומסתובבת בבית, מורדת שהדלתות סגורות. או אני מרגישה את חוסר השליטה של המצב הזה."

ידיעתם על המנהרות בעבר?
"היו ריכוזים וחפשה מנהרה בעבר, אבל אולי היינו נאיביים ולא חשבנו עד הסוף. אני מנסה לחשוב - למה זה פתאום כל כך מפתיע אותי? לא הבנתי את עוצמת הסכנה של המנהרות. היום אני חושבת מה יקרה אם יהיה אירוע וכל אחד

מהילדים יישן בחדר שלו. כרגע אנחנו מרגישים את הילדים ואת עצמנו ואומרים שיש צבא מסביבנו, יש מי ששומר עלינו - לצערנו החיילים נפגעים ומאבדים את חייהם - אבל מה יהיה ביום שאחרי המלחמה? אני מקווה שרוב המנהרות יחוסלו ויהיה מי שישמור עלינו. אני מקווה שהמנגנון האנושי שלנו והחוסן הנפשי והקהילתי יאפשרו לנו לחזור לחיים שפויים."

להחזיר את הביטחון

כיום עובדים בת.ל.מ. על תוכנית טיפולית שתסייע לתושבי עוטף עזה להתמודד עם החרדה מפני איום המנהרות, ומציעים גם הרחבת החרדה, שילמדו כיצד להעניק ביטחון לילדיהם. "אנחנו עובדים עם האוכלוסייה על מתן מענה טיפולי כדי למנוע פסיכופתולוגיה עתידית", אומרת מגסקוט-שכמה. "המטרה של הטיפול בתקריט טראומטית היא למסגר את האירוע, לא לאפשר לפחד להשתלט אלא ללמוד כיצד להשתלט על הפחד. זה מתחיל ברמת הפרט - מה אני יכול לעשות כדי להרגיש יותר בטוח. המעטפת השנייה היא המעטפת המשפחתית - ההורים הם אלה שאחראים על תחושת הביטחון של הילד ובונים אותה. המעטפת הבאה היא בניית חוסן קהילתי, והמעטפת הרחבה יותר היא של הצבא והמדינה, בתקווה שאחרי המלחמה צה"ל ימשיך לשמור על יישובי עוטף עזה ויעניק להם את תחושת הביטחון כפי שהיה קודם לכן."

הפסיכותרפיסט איתן אדר: "כשהילדים יחזרו לבתים שלהם תתחיל ההתמודדות האמיתית. זה לא יהיה פשוט לתת להם תשובות על המנהרות. לא נוכל להבטיח להם שאין סכנה"

הפסיכותרפיסט איתן אדר מקיבוץ מגן עובד בת.ל.מ. ומטפל בתושבי עוטף עזה. "היום כבר לא מדובר בחרדות אלא בפחדים. חרדה זה פחד משהו שאני לא יודע מהו. פחד הוא משהו קונקרטי, ממש", הוא מסביר. "היום יש לאנשים פחדים מוחשיים. הם מפחדים ממחבל שייצא מהארמה ויהרוג אותם. אנחנו יודעים הרבה שנים על המנהרות. התושבים, כמו רוב העם, נחשפו למנהרות כשחטפו את גלעד שליט, אבל רוב האנשים העריפו להרחיק ולהכחיש ולהתמקד בקסאמים ובפצצות ירי. היום זה מול הפנים ואי אפשר להתכחש ולכרות. זה הציף והעלה את רמת הפחדים לממדים הרבה יותר גדולים. מה יהיה כשבולם יחזרו לשגרה?"

"אני בטוח שנפגשו את זה בעוצמה רבה עוד יותר כשהמלחמה תיגמר. כשהתושבים יצטרפו לחזור לבתים שלהם עם הילדים -

או תתחיל ההתמודדות האמיתית. אנחנו מנסים לבנות כלים להתמודדות עם החרדה מפני המנהרות. היום היא מכה בכלנו בעוצמה וע"כ כשיו אנחנו מתחילים להיערך ולתת תשובות לאנשים. זה לא פשוט. אני לא יכול להבטיח לאנשים שזה לא יקרה. אנחנו עובדים על חזקת סך היישובי, על היכולת להתמודד כקהילה תומכת. אבל חייב להישמר



מיכל משונקין

מעגל נוסף שכרגע הוא מאוד משמעותי - הצבא. שישיארו חיילים בתוך היישובים לתקופה מסוימת כדי לתת לאנשים את היכולת לחזור הביתה ולהתמודד, עד שנצליח ליצור את מעטפת הביטחון ואנשים יוכלו לחיות עם זה בשלום. נצטרך ליווי של חיילים לילדים שסובעים מה קיצוצים לבתי הספר וחייילים שיגנו על הילדים ליד בתי הספר."