

ניצולים.. שוב

שוב בצל הסכנה - סיפורם של ניצולי שואה בעמותת עמך במהלך מבצע "צוק איתן"



שלום רב לכם,

האם מותר כיום לכתוב "שלום"?... הרי זה-עתה יצאו חיילינו מרצועת עזה, האבדות מכאיבות לנו, והמתח עודנו באוויר. אבל העם היהודי שואף לשלום מאז ימי התנ"ך, ואנחנו נלחמים רק כשמישהו מכריח אותנו לעשות זאת. תפקידה הראשון של המדינה הוא להגן על אזרחיה ועל ריבונותה ולגרום לתוקפן להתחרט. תפקידה השני הוא לחתור לשלום בינה לבין כל שכניה.

אין מי שמבין זאת כמו ניצולי השואה היקרים שלנו: הם חוו על בשרם יותר מכל אדם אחר את מחיר חוסר-האונים של העם היהודי. הם יודעים יותר מכל אדם אחר איך נראית מלחמת הישרדות, מלחמת הכל בכל. לכן הם יודעים להעריך יותר מכולנו הן את העצמאות והן את השלום. יחד איתם אנו שולחים את מיטב הברכות לחיילינו האמיצים, את תנחומינו למשפחות החללים ואת איחולי ההחלמה שלנו לפצועים.

ארגון עמך הוקם ב-1987 כדי להעניק לניצולי השואה יחס אנושי. אנו מאמינים בכך שזו חובה מוסרית עליונה של מדינת ישראל, של העם היהודי ושל החברה האנושית: לתמוך באנשים שסבלו יותר מכל קבוצה אחרת על-פני כדור-הארץ, שנרדפו על לא עוול בכפם רק עקב מוצאם היהודי, שאיבדו את משפחתם בדרכים מזוועות.

עמך הוא המרכז הישראלי לתמיכה נפשית וחברתית בניצולי השואה ובדור השני. אנו מעניקים לניצולים טיפול נפשי בחינם, מעמידים לרשותם מועדונים חברתיים-שיקומיים ושולחים לבתיהם מתנדבים העוברים הכשרה מקצועית. כ-16,000 אשה ואיש משתתפים בקביעות בפעילותנו הנערכת ב-14 מרכזים ברחבי הארץ, מנהרייה וחיפה ועד באר-שבע ושדרות. אנו משוכנעים בכך שבדרך זו אנו תורמים להארכת חייהם של ניצולים ולאיכות חייהם גם יחד. זו מלאכת קודש לכל דבר.

בשעת חירום זו היה - יש - לנו תפקיד מיוחד. אנו יודעים שישנם ניצולים שחושלו בתקופה הקשה ביותר, ושאנים מתרשמים מאזעקות או מטילים. ישנם כאלה שתגובתם למציאות הפוכה: העובדה שאנו חיים תחת אש מזכירה להם את החוויות המזעזעות שאינן התמודדו בעבר. ניצולים רבים לא הגיעו אלינו כרגיל, משום שהם מרגישים חשש מובן להימצא מחוץ לבית כאשר האזעקות נשמעות. ישנם אחרים שהקשר שלהם איתנו חשוב להם אף יותר מאשר בימים רגועים. כך או כך, אנו ממשיכים בפעילותנו ופותחים את דלתות העמותה בפני כל ניצולה וניצול המעוניינים לבוא אלינו. בנוסף לטיפולים ופעילות המועדונים הפועלים גם בשגרה, הרחבנו את היקף ביקורי הבית והקשר הטלפוני הרציף עם הניצולים. כמה גדול משקלה של מילה טובה!

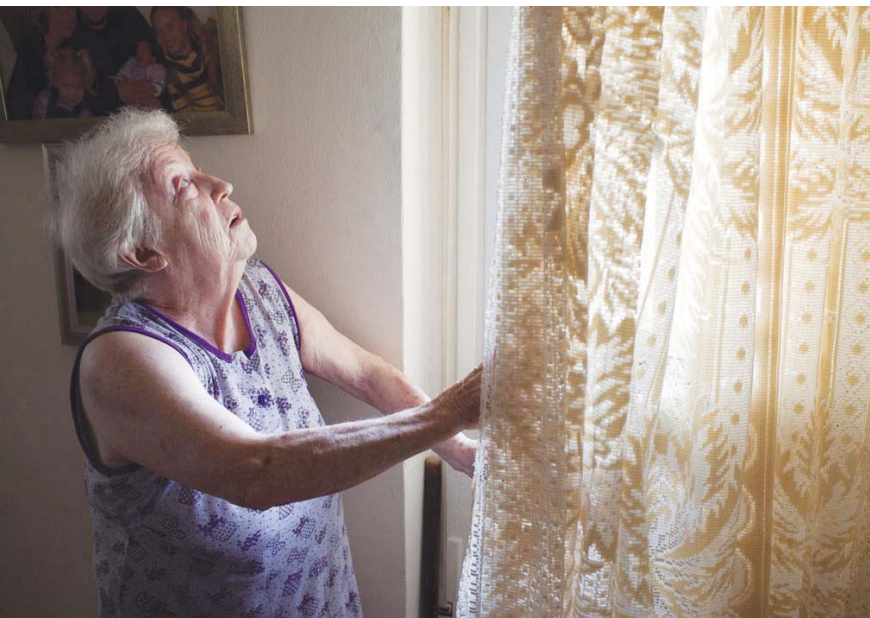
האבדות מכאיבות לנו, והמתח עודנו באוויר. אבל העם היהודי שואף לשלום מאז ימי התנ"ך.

אני מודה לכל צוות עמך על עבודתו יוצאת הדופן בתקופה זו. אנחנו סומכים עליכם, וחשוב יותר: כך חשים הניצולים. ברכה מיוחדת לאלישבע פלם-אורן, מנהלת תחום היזמות וקשרי הקהילה. אלישבע החלה לעבוד אצלנו בשבועות האחרונים, ועמדה בכבוד במשימת הפצתו של דבר עמך ברבים בתקופה קשה ומורכבת.

אנו מתפללים לכך שבקרוב נפגוש את כולכם בימים רגועים ובבריאות טובה.

שלכם, אריה ברנע, יושב ראש הוועד המנהל.

מניצולת שואה הישובה במקלט 24 שעות ביממה ועד ניצולים המתגייסים לתרום לחיילים



ריטה, מזועזעת לנוכח הנזק שגרמה הרקטה מחוץ לביתה בשדרות.

מזה 15 שנים ניתך גשם של רקטות על שדרות. ביום חמישי האחרון, היום ה-17 למבצע "צוק איתן" נפלה רקטה על גג ביתם של זוג ניצולי שואה - גניה ונחום קובלו. טניה גורדון, מטפלת בעמך הייתה הראשונה שחשה לעזרתם של השניים, והזעיקה מיד אמבולנס.

"הסתכלתי מהחלון וראיתי שהרקטה חדרה דרך הגג של בית משפחת קובלו" מעידה טניה גורדון אשר עלתה לישראל מליטא ב-1973, ומתגוררת בעיר שדרות 41 שנה. "רצתי מהר וראיתי שגניה איבדה את הכרתה. מיד התקשרתי לשירותי החירום שהגיעו תוך דקות ספורות."

בנוסף, נפל קו החשמל, והגז התנתק. עם העברית הדלה בפיהם, לא היה לזוג קובלו, אשר עלו מחבר העמים, מושג כיצד להתמודד עם המצב. הגב' גורדון עמדה לצידם והגישה להם את הסיוע הדרוש והתמיכה שלהם היו זקוקים.

"עמותת עמך מסייעת ל-270 קשישים ניצולי שואה בבתיים בשדרות ובאזור עוטף עזה", אומרת גורדון. "אנחנו שם בשבילם בזמן שגרה, קל וחומר, בעיתות מצוקה ולחץ."

הצוות של עמך בשדרות מונה שמונה מטפלים וכן מתנדבים שעברו הכשרה, המבקרים את ניצולי השואה לפחות פעם בשבוע. לאור ההסלמה במצב, המטפלים מתקשרים מידי יום לוודא שלכל אחד מהניצולים, במיוחד העריריים, יש כל מה שדרוש לו.

"אחת הניצולות לא יצאה מביתה מאז תחילת המבצע", אומרת גורדון. "אין לה בעל, אין לה ילדים והיא שוהה בממ"ד 24 שעות ביממה. המטפלים שלנו מבקרים אותה, כדי לוודא שיש לה מספיק אוכל ותרופות וגם חברה."

למרות מה שעבר עליהם, ניצולי השואה איתנים ברוחם. גורדון מספרת על אספיר גרשמן, ניצולת שואה ממוצא אוקראיני, בת 80, שראתה את אמה נרצחת מול עיניה. היא נאלצה לשרוד בודדה. גרשמן חשה כי עליה לעשות משהו למען החיילים, ובמיוחד החיילים הבודדים, המגנים על העם היהודי.

גרשמן ארגנה קבוצה של ניצולי שואה משדרות ויחד הם גייסו 3,000 ש"ח עבור החיילים. הם כתבו מכתב וצרפו אותו לחבילות ששלחו לחזית, במכתב נאמר "שרדנו את מלחמת העולם השנייה. אנחנו מודים לכם ומצפים שתשובו הביתה במהרה, בריאים ושלמים. דלתותינו תמיד פתוחות בפניכם ונשמח לארח אתכם בביתנו בשדרות."

"אני כל כך גאה באנשים האלה", אומרת גורדון. "בעיצומם של המתח והחרדה, הכאב והמחלה שלהם, הם עדיין מושיטים יד לאחרים."

אנו מודים לוועידת התביעות על תרומתה הנדיבה וארוכת השנים להקמה והמשך פעילותה של עמך בשדרות.

קסדות אופניים נגד טילים

"כשפתחתי את הדלת, ראיתי זוג ניצולים, יושבים קפואים על הספה, בשלראשיהם קסדות אופניים

באמצעי הגנה נגד טילים..." סיפורו של מרכז תמיכה של עמך באשקלון

מאת לילי גלילי, חדשות i24, (תקציר של מאמר ארוך יותר שפורסם בשפות אנגלית, צרפתית וערבית)

הגנה נגד טילים" בשיחתנו הם אמרו שזה הלקח שהם למדו מכיוון שהם היו ילדים ששרדו את השואה. הם אמרו לי "כשאתה לבד, אין לך על מי לסמוך אלא על עצמך, לכן הלכנו לקנות קסדות".

ארבע מאות ניצולי השואה החיים כיום באשקלון- עיר שחלק מראשוני התושבים בה היו ניצולי שואה - רואים במועדון החברתי של עמך הבית הראשון שלהם. עכשיו הם זקוקים לו יותר מתמיד. מאחר שאין מרחב מוגן בבניין שבו הם נפגשים באופן קבוע, הם נאלצים כעת לעבור ממקום למקום, לעתים קרובות תחת רעש האזעקות ומטר הרקטות. אבל הם עושים זאת בגבורה. הצורך להיות ביחד הוא חזק יותר מהפחד שלהם. "אנחנו נדהמים מהחוזק שלהם", אומרת בפליאה מרלן מאור, פסיכולוגית ומנהלת עמך באשקלון, "הם חולקים את החוזק המדהים שלהם עם אחרים. לדוגמה, חייל בודד מאשקלון, ג'ורדן בן סימון, נהרג במלחמה זו. הוריו הגיעו מצרפת וישבו שבעה בעיה קבוצה של ניצולים התארגנה והלכה להביע את תנחומיהם. הם בהחלט יודעים בדידות מה היא".

בעיני ניצולי שואה, המלחמה הזאת דומה, אם כי שונה במקצת. אחת הניצולות סיכמה זאת במשפט אחד פשוט: "בתקופת השואה הייתי נרדפת. היום יש לי חדינה, צבא ונכדים המגנים עליי".

אנו מודים למלון לאונרדו אשקלון, מרשת מלונות פתאל, על האירוח הנאה של מפגשי מועדון עמך במהלך המבצע וכן לקיבוץ נחשון על קבלת האורחים החמה של צוות סניף עמך אשקלון.

לאחר שנורתה הרקטה ה-100 במספר על העיר אשקלון, החליט עובד סוציאלי של עמך לבקר את אחד מזוגות ניצולי השואה שאותם הכיר היטב. למרות ניסיונו הרב, דבר לא הכין אותו למראה שנגלה לעיניו כאשר פתח את הדלת לדירתם הצנועה של הזוג. הרי ימים ספורים קודם לכן, בשלב שנפלו עשרות רקטות פחות, התעקשו בני הזוג הקשישים שהם בסדר ואינם זקוקים לעזרה. "הפעם, הבחנתי בזוג כשהם יושבים קפואים על הספה, כשקסדות אופניים לראשיהם. הם הסבירו לי שקסדות האופניים הם אמצעי



לקחת נשימה עמוקה... ולשחק!

"לא הייתה לי ילדות", סיפר שמואל לקבוצה ניצולי שואה בעמך רחובות במהלך הקרבות "אבל הילד שבי עדיין קיים בתוכי, ואני אוהב לשחק במשחקים... זה מחזיר אותי לילדות שמעולם לא הייתה לי. אני אסיר תודה שאני יכול לבוא לעמך"

שישים ניצולי שואה, ביניהם אלו הישובים על כסאות גלגלים ונתמכים במטפליהם, ואחרים הנעזרים בהליכונים הגיעו למפגש חברתי של עמך ברחובות. לקשישים נחושים אלה, בטווח הגילאים 76-96, ההגעה למפגש עמך הייתה שווה את הסיכון הכרוך באפשרות של מתקפת טילים בזמן שהייתם בדרך. "התמיכה של עמך חיונית מאוד לניצולי שואה, ואפילו יותר מכך בזמנים קשים אלה", אומרת תמי כהנוב, מנהלת עמך ברחובות. "על מנת להתמודד עם חרדת מלחמה מתמדת, חשוב לשמור על שגרה נורמלית ולא להיות לבד. באחד המפגשים שנערכו לאחרונה, עסקו המשתתפים בפעילות חווייתית, שעזרה להם להתמודד טוב יותר עם הלחימה המשתוללת קרוב לעיר מגוריהם."



חיילות צה"ל המתנדבות חולקות רגעים של משחק עם הניצולים ברחובות.

שתיים מהמתנדבות של עמך הן חיילות המשרתות בחיל האוויר הישראלי. החיילות הגיעו למועדון כדי להיות עם המשתתפים. ומיד הצטרפו לפעילות, בהשראת רוחם המרוממת של הניצולים. ניצולי השואה הרעיפו עליהן תודות, ועודדו אותן להמשיך בעבודתם המדהימה בהגנה על המדינה.

אנו מודים לעיריית רחובות על ההירתמות המהירה והאדיבה לארח את פעילות עמך לאורך המבצע, במתקני העירייה.



"רצינו להתמקד פחות בדיבורים ויותר להעניק לכולם את ההזדמנות לתת דרור לדמיון, ולשחרר לחץ" אומרת כהנוב. כל משתתף קיבל בלון צבעוני והתבקש לדמיון מה הבלון מייצג. עודדנו אותם לקחת נשימות עמוקות ולעבוד עם החושים שלהם תוך שהם נוגעים בבלון, ממששים את המרקם שלו ומושיטים את זרועותיהם כדי לזרוק אותו קדימה ואחורה לחבריהם. כך הם נהנים מהרפייה פיזית ורגשית, לה הם כל כך זקוקים. "לא הייתה לי ילדות בגלל המלחמה", סיפר שמואל לקבוצה. "בגיל ארבע כבר הייתי במחנה ריכוז במקום בגן הילדים. לא שיחקתי. אבל הילד שבי עדיין קיים בתוכי, ואני אוהב לשחק במשחקים. אני אוהב להשתמש בדמיון שלי. זה מחזיר אותי לילדות שמעולם לא הייתה לי. אני אסיר תודה שאני יכול לבוא לעמך. במיוחד בתקופה זו, לבוא לכאן ולהיות ביחד זה כל כך חשוב. זה נותן לי הזדמנות פשוט להשתחרר מהלחץ וליהנות."

עמך, זה הבית השני שלי



רצים לחדר המדרגות בעמך כאשר נשמעת האזעקה

"כשיש אזעקה, השוהים בסניף תל אביב מתאספים בחדר המדרגות של הבניין. עבור חלק, הדבר מעלה זיכרונות נוראים של הימלטות מהנאצים, אחרים לוקחים את זה בהומור - עברנו את היטלר"

תל אביב היא הבירה הפיננסית והתרבותית של ישראל. אף אחד לא חשב שהטילים מרצועת עזה יכוונו אליהם. אבל כעת, גם הם נמצאים בקו האש.

טלי רסנה, מנהלת עמך תל אביב וגוש דן מסבירה, "אנשים עייפים, חשים חרדה ולחץ, אבל הם גם נחושים לקיים שגרה, עד כמה שניתן. שמירה על שגרה היא למעשה אחת מדרכי ההתמודדות החשובות ביותר. הם אינם רוצים להחמיץ את המפגשים החברתיים במועדון או את הפגישות הטיפוליות השבועיות שלהם."

"עמך הוא הבית השני שלהם. רבים אומרים שהם לא מתכוונים לעזוב את הבית שלהם שוב, או להסתת, כפי שנאלצו לעשות בתקופת השואה."

בכל יום נתון מתקיים מגוון רחב של פעילויות, ביניהם דיונים קבוצתיים, הרצאות, חוגי אומנות ופעילות גופנית. מאמצים מיוחדים נעשים כדי לבנות פעילויות שיהיו מועילות במיוחד תקופה זו, כמו שימוש בדמיון ויצירתיות וכן עיסוק בפעילות גופנית, שיש להם יתרונות טיפוליים עצומים.

ניצולים רבים מהדרום עזבו את בתיהם ושוהים עם קרובי משפחה באזור תל אביב. עמך פתחה את שעריה לניצולים מכל רחבי הארץ, ומזמינה אותם לבית, הרחק מהבית.

"כשיש אזעקה, כולנו מתאספים בחדר המדרגות של הבניין", אומרת רסנה. "עבור חלק, הדבר מעלה זכרונות נוראים של הימלטות מהנאצים. הלינה אשכנזי אנגלהרד, בת 90, התחילה לבכות, כשזכרה בילדותה ואמרה, "אין הבדל בין דם לדם; ילדים צריכים לישון במיטות שלהם, ולא לברוח מבתיים כשהם נצמדים רק לבובות שבידיהם", אחרים מניפים יד בביטול ואמרים "עברנו את היטלר, ועכשיו, חמש מלחמות אחריו, נעבור גם את זה."

180 מתנדבים של עמך פועלים בגוש דן ומבקרים 180 ניצולים בבתיים בכל שבוע. מעל 2,000 בני אדם מקבלים שירותים בתל אביב, רמת גן, פתח-תקווה וחולון. "הדבר החשוב ביותר עבורם הוא לדעת ולהרגיש שיש מישהו שדואג להם עכשיו", אומר יובל דותן, עובד סוציאלי קליני בעמך תל אביב. "החוויה החזקה ביותר של ניצולי שואה היא שלא היה שם אף אחד בשבילם, אף אחד שהתעניין במה שקורה להם, אף אחד שאכפת לו. אנחנו כאן כדי למלא את החלל הזה עכשיו."



בזמן מהדורות החדשות היומיות מקרין ערוץ חדשות 2 כתובית ובה מספר הטלפון של עמך, אשר נתן מענה חירום טלפוני לניצולים בכל הארץ.

לקחים שעוברים מניצולי שואה לאנשים במצבי טראומה

הם לא מודאגים לגבי הביטחון שלהם, הם יותר חוששים לילדיהם ונכדיהם הנמצאים בקו האש, ומוטרדים מהעובדה שהעולם הפך להיות שוב מקום של אלימות, שבו בני האדם חפים מפשע סובלים. - שיחה עם ד"ר מרטין אורבך, המנהל הקליני הארצי של עמך

למאות אנשי מקצוע, משום שהם עובדים מסביב לשעון בחזית, במתן מענה למצבים הקשים ביותר, מסביר ד"ר אורבך.

מפגשי הדרכה ניתנו לצוותים במשרדי ממשלה, מועצות מקומיות ואזוריות, קיבוצים, מוסדות בריאות, בתי אבות, ארגונים וולונטריים ותאגידים גדולים, הנמצאים באזורים שנפגעו קשות. "אנחנו לוקחים את הלקחים שהופקו באמצעות העבודה שלנו עם ניצולי שואה ומעבירים אותם הלאה, לטובת כל הישראלים", אומר אורבך.

"כילדים, התמודדו ניצולי השואה עם סכנה, רعب, טרוח, פחד וטראומה. זכרונות אלה מלווים אותם כל חייהם", אומר ד"ר מרטין אורבך, המנהל הקליני הארצי של עמך. בשל מומחיותו בתחום בריאות הנפש של ניצולים, בימים האחרונים נתבקש ד"ר אורבך להתראיין ברשתות הטלוויזיה, ברדיו ובעיתונים. הוא מוסיף: "המטח הבלתי פוסק של טילים, אזעקות המתריעות להיכנס למרחבים מוגנים, האיומים של חדירת מחבלים דרך מנהרות מתחת לאדמה ונטישת הבית כדי לחפש מקלט, כל אלה מעוררים מחדש את זכרונות העבר, וזה מאוד קשה ומפחיד".

"הניצולים מספרים לצוות המקצועי שלנו שהם לא מודאגים לגבי הביטחון שלהם", אומר אורבך, "הם יותר חוששים לבני משפחותיהם; ילדיהם ונכדיהם הנמצאים בצבא וחיים בקו האש. הם מאוד מוטרדים מהעובדה שהעולם הפך להיות שוב מקום של אלימות, הם דואגים לכל בני האדם החפים מפשע הסובלים. הם חוששים לקיומה של המדינה היהודית והחברה הישראלית".

עמך מנצל את הידע העשיר שנצבר כתוצאה משנים רבות של טיפול בניצולים, כדי להושיט יד ולעזור לישראלים רבים אחרים המתמודדים עם מצבים של מתח מוגבר, חרדה מתמשכת וטראומה. בשיתוף פעולה עם הקואליציה הישראלית לטראומה והמוסד לביטוח לאומי, עמך העניקה עד כה מאות פגישות טיפוליות להתערבות במצבי חרדה ומשבר ליחידים ולקבוצות בכל רחבי ישראל. כמו כן, התקיימו עשרות מפגשי הדרכה ותמיכה מיוחדים לאנשי מקצוע הפועלים תחת אש "עבודה עם אנשי מקצוע בשלב זה היא קריטית. אנו גותנים כלים נוספים ותמיכה שמאוד נחוצה

יזר ישר
תל אביב
ישות 2
לפני זמן קצר
3 ירוטים מוצלחים במרכז הארץ
מוקד עמותת "עמך" לתמיכה בניצולי שואה 02-6335209
Online 24/7

בזמן מהדורות החדשות היומיות מקרין ערוץ חדשות 2 כתובית ובה מספר הטלפון של עמך, אשר נתן מענה חירום טלפוני לניצולים בכל הארץ.

עמך - הנהלה ארצית:
ת.ד. 2930, ירושלים, 9102802
טל. 02-6250634
פקס: 02-6250669
www.amcha.org
עורכת: אלישבע פלם אורן
elishevafo@amcha.org

אנא, תמכו בנו, כדי שנוכל לתמוך בניצולי שואה.

תרומות בארץ, מוכרות לצרכי מס
ניתן להעביר באמצעות
המחאות לפקודת עמך:
עמך ת.ד. 2930, ירושלים, 9102802



השותפים שלנו:



המגזר היהודי המאוחד-הפדרציה, ניו-יורק