

עלון עמך

המרכז הישראלי לתמיכה נפשית וחברתית
בניצולי השואה ובדור השני

ספטמבר 2016 | גיליון ראש השנה תשע"ז

מורשת הניצולים



אליאס פיינלברג (99) ונכדתו דנה. צילום של הלנה שצלה, שזכה בפרס הצילום הטוב ביותר בעולם בנושא השלום, בתחרות אלפרד פריד לשנת 2016

במשך עשרות שנים אנו שומעים וקוראים את הביטוי "מורשת הניצולים" שאותה עלינו, הצעירים יותר, ללמוד מהם ולהנחיל לדורות הבאים.

כבן לניצולי שואה וכיושב ראש עמך אני מכבד ואוהב את הניצולים בכל ליבי. יחד עם זאת אינני בטוח שאני מבין את טיב מורשתם.

בישראל חיים כיום לפחות מאה ושמונים אלף ניצולים (זהו המספר שמפרסמת הממשלה, אם כי, לדעתי, הוא קטן מדי). נניח לרגע שכל אחת ואחד מהם יודעים בביטחון את טיב המורשת שהם מבקשים להשאיר לנכדיהם ולניניהם. האם באמת השקפת

העולם שלהם משותפת? האם הם מבינים את השואה שחוה עמנו, או שחוו הם-עצמם, בדרך משותפת ואחידה? לדעתי, רק בתחום אחד התשובה חיובית: עצם הזיכרון. לא פגשתי ניצולה או ניצול שביקשו מהצעירים יותר לשכוח את התקופה הקשה ההיא. הציווי "זכור" חשוב ומוסכם. אבל בכך לא מסתכמת המורשת כולה. מוטב שנפיק מהשואה גם את משמעותו של הזיכרון, משמעות הקשורה לערכינו ולחזוננו.

לכל אדם ערכים משלו, ולכן גם חזון לאומי ואנושי משלו. יחד עם זאת קיימת בציבור שלנו הסכמה רחבה סביב ערכיה וחזונה של מדינת ישראל כפי שהם משתקפים במגילת העצמאות. מדינת ישראל קמה וקיימת כדי להבטיח את המשך קיומו הפיזי של העם היהודי, כדי לאפשר ליהודים הרוצים בכך להיות עצמאיים מבחינה פוליטית בארצם ההיסטורית, כדי להיטיב עם בני אדם. טוב יעשה האזרח הנאמן למדינת ישראל אם ישתדל לפרש את זכר השואה ברוחם של ערכים אלה.

אנחנו, שלא היינו שם, נשתדל ללמוד מהניצולים את כל מה שהם מוכנים ללמד אותנו, ובעיקר את סוד הישרדותו של העם היהודי, את חשיבותה של עצמאותנו המדינית ואת הדרך לשמור על צלם אנוש למרות הזוועות. נישבע לבנות ברוח זו את החברה הישראלית בדורות הבאים.

אריה ברנע, יו"ר הוועד המנהל



ביקור מועדון עמך פתח תקוה בתעשייה האווירית

בחודשים האחרונים זכו כמאתיים ניצולי שואה, חברים ממועדוני עמך בנתניה, ירושלים ופתח תקווה, לחוויה מרגשת

ומעוררת גאווה – ביקור בתעשייה האווירית. המארחים, חברי צוות בכירים מהתעשייה האווירית, חשו גם הם שמדובר בביקור מיוחד ומועורר השראה. דניאל מור, מנהל רכש בתעשייה האווירית, כתב לאחר הביקור של חברי מועדון פתח תקווה: "אנו מודים על הזכות שנפלה בחלקנו לארח "לוחמי נפש", וזו יוצרת התרוממות רוח בקרבנו. הביקור של חברי מועדון עמך מהווה אמירה חדה של ניצחון, של חיוניות ואופטימיות, של תקווה וגאווה. אנו מכבדים ומוקירים את הדרך שזימן הגורל עבור החברים, את הדרך שטוו לנו לוחמים אלה בהיסטוריה של העם היהודי וגאים להראות להם את הישגי המדינה והתעשייה האווירית בפרט."

קורל הניגמון ברק, מנהלת מועדון עמך פתח תקווה, סיפרה על הפליאה והעניין הרב שהסיור עורר בקרב החברים, ועל תחושת הנתינה והגאווה של המלווים, שהציגו לחברי המועדון את העמידה האיתנה של מדינת ישראל, המתבססת על התשתית שסללו הניצולים בעצם מלחמתם והישרדותם בתקופת השואה.

שמחה שיינפלד, חבר המועדון סיכם ואמר: "זאת גאווה לבקר אצלכם. אני וחבריי למועדון מתרגשים מאוד ומודים לכם על האירוח הנפלא. אין ספק שהמדינה שלנו חזקה וממשיכה להתקיים המון בזכותכם. עכשיו נוכל לישון בשקט." אנו מודים להנהלה ולצוות התעשייה האווירית על היזמה הברוכה ומקווים להתארח עם מועדונים נוספים בשנה הקרובה.

ביקור מעורר השראה – לאורחים ולמארחים

"הביקור של חברי עמך מהווה אמירה של ניצחון, חיוניות וגאווה."

"האמנות משמשת כמתורגמן למה שאינו יכול לעבור בדיבור" כתב גתה, ממייצגי התרבות הגדולים של ההיסטוריה העולמית.

האורות באולם כבים. לצלילי המוזיקה עולים שלושה עשר שחקנים לבמה. במשך כשעה הם מדקלמים טקסטים, מחליפים תלבושות ומבצעים מגוון תפקידים. במהלך ההצגה, הם עוזרים זה לזה - פעם להחליף בגד, ופעם בלחישתה, כשמילה נשכחה. ההצגה נגמרת והקהל מתרגש - מחיאות כפיים ותשואות. השחקנים מחייכים, אוחזים ידיים וקדים קידה. זהו תיאור שיכול היה להילקח מהצגה ב"הבימה", אך רק כמעט, אמרות **אורלי טרציטסקי, מנהלת מרכז עמך בראשון לציון, ותמי חיות, מנהלת מועדון עמך ברחובות**, אשר מנחות את קבוצת "משחקי תאטרון", בסיוע **אסתי בריק**. השחקנים הינם ניצולי שואה ובני הדור השני, בני 65-97 מעמך רחובות.

במרכזי עמך ברחבי הארץ יש עיסוק נרחב באמנות. טיפולים בדרמה, במוזיקה, בצילום ובכתבה משתלבים היטב בפעילות בעמך - הן בעבודה הקלינית והן במועדונים. רבים מן הניצולים מתנסים בעמך לראשונה בחייהם בתחומי אמנות שונים ומצליחים לבטא באמצעותם רגשות וזיכרונות מן העבר, שהיו חבוים עד עתה. בנוסף, מספק העיסוק באמנות אפשרויות חדשות של למידה והתנסות, פיתוח מיומנויות, יצירתיות והרחבת אופקים.

קבוצת התאטרון של עמך רחובות, פועלת מעל 4-5 שנים והספיקה כבר להעלות מופעים במגוון מסגרות, ביניהן בתי ספר, מרכזי תרבות ואפילו בית כלא. **שרה ויינשטיין**, חברת הקבוצה, מספרת: "אני לא דיברתי אף פעם. פחדתי להשמיע קול. הייתי סגורה, ביישנית, חסרת ביטחון ועם המון פחדים. בעזרת הצוות ויחד עם חברי הקבוצה, יצאתי מהחושך אל האור. אני לא מאמינה על עצמי שאני מסוגלת לשחק, לשיר ולהנות. ההנאה הייתה מחוץ לתחום בשבילי."

רחלי ורסנו, שחלתה במהלך עבודת הקבוצה אך התמידה להגיע לחזרות ולמופעים, מספרת: "התרופה הכי טובה זה לבוא לקבוצה, ליהנות ולצחוק. בקבוצה אני משתחררת מהכאב ומהמחשבות הרעות. זה פשוט נותן לי כוח להישאר בחיים." **מיכל מלניק**, בת 97, ותיקת השחקניות בקבוצה מוסיפה: "אז היינו עוסקים בלשוד, בלדאוג לאוכל. מי ידע מה זה לשחק? כאן חוזרים להיות ילדים. בלי להתבייש." אורלי טרציטסקי ותמי חיות, מנחות הקבוצה, מסבירות: "אחת ממטרות הקבוצה היא ליצור הזדמנויות להנאה ולמשחק משותף, שנעדרו מחיי הניצולים בילדותם. נשללה מהם הזכות לדמיין ולחלום. בקבוצה נעשה שימוש בכלים יצירתיים תוך התחברות לילדות האבודה, כמענה לצרכים בסיסיים של הניצולים." **תמי פלדמן-כהנוב, מנהלת סניף רחובות**, מסכמת: "ההצגה מגלמת את היפה והמיוחד בעמך - שילוב מוצלח של מועדון וטיפול, של כאב וצחוק, עבר והווה, שיח ומשחק."

מרים דרוקס, מטפלת בעמך תל אביב ומרכזת תכנית התואר השני בתרפיה במוזיקה במכללת לוינסקי, מסבירה: "השימוש במוזיקה מאפשר להעניק לניצולים טיפול רגשי, נפשי, שיקומי וחברתי. העשייה המוזיקלית מאפשרת לבטא מגוון קולות בעת ובעונה אחת. היא מאפשרת לחוש חוויה של רוגע וגם של עוררות, תחושה של שליטה וגם של שחרור... ויכולה להביא לשינויים משמעותיים ולשיפור באיכות החיים." **רינה שטדלר, תרפיסטית במוזיקה בעמך נתניה**, מוסיפה: "המוזיקה היא שפה שמאפשרת תקשורת ועבודה פנימית באופן לא מאיים, במקומות שאחרת לא היינו מגיעים אליהם. מקומות בלי מילים." מרים עובדת באופן פרטני וקבוצתי על תיעוד דרך המוזיקה, כשכל אחד יוצר פס קול אישי לחייו, מעין מפת דרכים. היא גם מנחה את המקהלה, אשר הוציאה דיסק בשם "געגועים וניגונים". לדבריה, התהליך מעודד העצמה, הנאה ושמחה, וכאשר הוא מתבצע בקבוצה, נוצרת מערכת עצמית של תמיכה ושיתוף בין החברים.

בעמך באר שבע פועלת קבוצת פוטותרפיה, בהנחייתם של **יעל רכלין, רכזת מועדון עמך באר שבע וצביקה קאלוש, פסיכותרפיסט בצוות**. צביקה מסביר: "הצילום מאפשר לבחון ולמצוא סיפור ומשמעות. התמונה מקפיאה רגע בזמן, ויכולה ליצור שינוי ושיפור בחווייה האישית. דרך המצלמה ניתן להתבונן התבוננות עצמית מעמיקה ולהוסיף זוויות חדשות למבט הקיים. המפגש הקבוצתי מעצים את אפשרויות ההתבוננות, ומעניק מרחב לקבלה, הכלה וחשיבה." לאחרונה, הציגה קבוצת הצילום תערוכה. בין המציגים הייתה **חווה מינצברג (88)**, ילידת פולין, אשר הציגה צילום שקראה לו "יש חיים אחרי הגדר" שבו מצולמת גדר ומאחוריה נוף של הנגב. הצלמת כתבה: "הגדר מדברת. היינו סגורים בגדר, ומבעד לגדר ראינו את הנוף. אלה החיים שלי. בתור ילדה הייתי סגורה בגדר, והיום הגדר נמצאת מאחורי. יש חיים מאחורי הגדר." אלו הם מעט דוגמאות מהעשייה האמנותית בעמך.



קבוצת התאטרון עמך רחובות בהופעה

"אז היינו עוסקים בלשוד. מי ידע מה זה לשחק. כאן אנחנו חוזרים להיות ילדים. בלי להתבייש."

"העשייה המוסיקלית מאפשרת לבטא מגוון קולות בעת ובעונה אחת."



תיעוד דרך המוסיקה, בעמך נתניה



"יש חיים אחרי הגדר", צילמה: חווה מינצברג, עמך באר שבע

להתנדב בעמך זו שליחות

"אני לא רק נותן,
אני מקבל המון.
למדתי הרבה על
החיים."



ריצ'רד הירשהורן, מתנדב שהיה ילד בשואה מבקר את אליהו כהן בביתו

במבט ראשון, הם נראים כמו אב ובן. האב, בלבוש אירופי קלאסי – חליפה, עניבה וכובע עם נוצה. הבן, בלבוש ישראלי, נינוח יותר. הם יושבים בבית קפה, מדברים וצוחקים. אפשר לחוש בקרבה. אבל הם לא אב ובן. זאת הייתה פגישה בין ד"ר יוסף, ניצול שואה מיוגוסלביה לאמיתי סלומון, מתנדב בעמך. אמיתי, בן הדור השני לשואה, מתנדב כבר כעשרים ושלוש שנים בעמך ירושלים. הוא מספר: "אבי היה ניצול שואה. כשהוא נפטר, רציתי לעשות משהו לזכרו. אני לא רק נותן, אני מקבל המון. למדתי הרבה על החיים. למדתי להכין לימונדה מלימונים. פגשתי אנשים מרתקים, ולכן המשכתי להתנדב עם ניצולים נוספים לאורך כל השנים."

בעמך פועלים כיום כאלף מתנדבים. ביניהם יש רבים אשר הכירו את השואה מקרוב - ניצולים שהיו ילדים בשואה ובני הדור השני, ואחרים, ללא קשר משפחתי לשואה, שביקשו להכיר מקרוב את סיפור חייהם של הניצולים. המשותף לכל המתנדבים הוא הלב הרחב והרצון למפגש אמיתי עם אלה המתמודדים עם זיכרונות מן העבר ואתגרים מורכבים בהווה. **הדס אלול, רכזת מתנדבים בעמך חיפה**, מספרת: "המתנדבים שלנו הם אנשים נפלאים, מסורים ומתמידים. הם נותנים מעצמם המון והניצולים נהנים מקשר עצמתי ומשמעותי." המתנדבים עוברים תהליכי קבלה קפדניים, ליווי מקצועי ומפגשי הדרכה. כל מתנדב מתחייב לפעילות למשך שנה, אך רבים ממשיכים שנים רבות. מרבית המתנדבים מבקרים ניצולי שואה בבתיהם. אחרים פעילים במועדונים ובפרויקטים מיוחדים. כולם מעניקים תמיכה ואוזן קשבת וזוכים להערכה ולקשר מיוחד במינו.

לאה אדרת, מתנדבת בעמך חיפה למעלה משלוש עשרה שנים, בת הדור השני: "שמעתי את אבי מדבר פעמים רבות על השואה. ידעתי שאוכל לתמוך גם בניצולים אחרים ורציתי להיות שם, עבורם. הרגשתי שזה צורך שלי כבת הדור השני. ביקרתי את זוג הניצולים הראשון במשך תשע שנים. נשארתי לצדם, כמשענת, גם בזמנים קשים. זו הייתה אהבה גדולה – שלי אליהם ושלהם כלפיי, ואני ממשיכה בהתנדבות כבר שנים."

מתנדבים אחרים חולקים ידע ומיומנויות במסגרת הפעילות במועדונים. הם מסייעים בהפעלת חוגים ללימוד שפות, מחשבים ועוד. הם מעשירים את חברי המועדון ומזמנים אפשרויות לרקום קשרי ידידות אמיצים.

רותי רוסינג, מתנדבת בעמך ירושלים יותר משנים עשרה שנים בהנחיית

קבוצת יידיש, נולדה במחנה מעבר בגרמניה להורים ניצולים. כל מבקר בקבוצה יבחין מיד באהבה הרבה שהניצולים מרעיפים עליה. "היידיש מזמנת חוויה של כיף - תרבות, סיפורים, זיכרונות ילדות. המפגש הוא בילוי חברתי וגירוי אינטלקטואלי. זה תענוג בשבילי ואני לא מוכנה להפסיד מפגש. בקבוצה יש עם מי לחלוק גם את הטוב וגם את הרע. מקבלים פרופורציות, לומדים איך אחרים מתמודדים עם קשיים. כשיש שמחה, כמו לידת נין, מביאים עוגות וסוכריות. כשמישהו חולה, תומכים בו. עברנו הרבה ביחד. החברים מופתעים

שאני ממשיכה להתנדב ומוקירים תודה. אני לומדת מהם המון והם מעוררים בי השראה. אני פשוט אוהבת אותם." במספר מרכזי עמך יש מערך מתנדבים מאורגן דרך בתי ספר, חברות עסקיות וארגונים חברתיים, ביניהם סנדיסק, אורבוטק, טבע, קופת חולים כללית, אחים לחיים ועוד. ההתארגנות בקבוצות מאפשרת פעילויות גדולות יותר כגון מסיבות חג, טכסי זיכרון וטיולים.



רותי רוסינג מנחה חוג יידיש בהתנדבות



הלינה אשכנזי-אנגלהרד (92) מתנדבת להרצות בפני חבריה בעמך תל אביב

התלמיד **דניאל אביטבול מתנדב** כבר שנתיים: "אנחנו הדור שיצטרך להעביר את הזיכרון הלאה. אם אני לא אשמע ואספר, איך יישמר הזיכרון? אני שומע ממקור ראשון את יוסי. זאת זכות גדולה. הרגשתי שלהתנדב בעמך זאת שליחות. אני קיבלתי המון - הרבה תובנות על החיים מאדם חכם עם ניסיון חיים. מי שנולד כאן, במציאות שיש לנו מדינה עצמאית, צריך להבין שזה לא מובן מאליי. זה נותן לי פרספקטיבה. אני מבין אחרת את החשיבות של המסע לפולין ואת השירות הצבאי שלי. לפעמים יוסי ואני פשוט משחקים ונהנים ביחד. להם לא היו הזדמנויות ללמוד ולשחק. התחברנו וזו חברות אמת." ניצול השואה **יוסי מרקוביץ', מעמך נהריה** מאשר: "מרגש כל פעם להיפגש. העיקר זה הקשר. דניאל עושה לי טוב על הנשמה. אין מילים להגיד תודה."

מרגשים ומרתקים במיוחד הם המפגשים במועדוני עמך שאותם מנחים הניצולים עצמם, חברי מועדון שמתנדבים להנחות ולהרצות בפני חבריהם, ובכך הם שומרים על חיוניותם ותורמים תרומה ייחודית לפעילות בקרב הניצולים. **למעוניינים להתנדב, ניתן לפנות למרכזי עמך ברחבי הארץ. פרטים ב- www.amcha.org**

"אנחנו הדור
שיצטרך להעביר
את הזיכרון
הלאה."

חדשות עמך... חדשות עמך...



ביום הזיכרון הבינלאומי לשואה נפתחה תערוכה ייחודית ובעלת עוצמה רבה, של האמנית-הצלמת הלנה שצלה, אשר צילמה וראיינה ניצולי שואה, חברי עמך, החיים בישראל. התערוכה הוכנה בשיתוף פעולה צמוד בין האמנית, ילדת גרמניה, לבין עמותת עמך, בסיוע של משרד החוץ הגרמני וקרן הצילום המופיע בתחילת העלון זכה בפרס אלפרד פריד לצילום הטוב ביותר בעולם בנושא השלום, לשנת 2016, מתוך תחרות של

מעל ל- 16,000 מועמדות, פרטים: <http://www.friedaward.com>. התערוכה הוצגה לראשונה במשרד החוץ הגרמני בברלין. באירוע הפתיחה השתתפו מאות אורחים, ביניהם מספר ניצולי שואה מתוך המצולמים בתערוכה שהוזמנו להגיע במיוחד מישראל, וכן אנשי ממשל, דיפלומטים, אנשי תקשורת, חוקרים ומטפלים בתחום בריאות הנפש. בין המברכים בטקס הייתה הסטייט-מיניסטר פרופ' ד"ר מריה בומר. כעת, נבדקים אפשרויות להציג את התערוכה בישראל, במסגרת אירועי שנת השלושים של עמותת עמך וכן במקומות אחרים בעולם. ניתן לצפות בכתבה על הצלמת ועבודתה עם עמך בקישור: <https://www.youtube.com/watch?v=Ml5PP7OIh-k&feature=youtu.be>

- ▶ **נפתח מרכז עמך בעיר אשדוד, כשלוחה של עמך אשקלון.** מר גל טליאס נבחר לנהל את השלוחה. פתיחת המרכז נעשה בסיוע האדיב של פדרציית ניו יורק וועידת התביעות.
- ▶ **מרכז עמך באשקלון עובר בימים אלו למעונו החדש אשר מציע שטח רחב יותר לקליניקה ולמועדון.** מעבר המרכז נעשה בסיוע האדיב של פדרציית ניו יורק.
- ▶ **עמך סניף נתניה הוכר בימים אלו על ידי מועצת הפסיכולוגים של משרד הבריאות לצורך הכשרת מתמחים בפסיכולוגיה קלינית.**
- ▶ **עבודות הרחבה והנגשה מתבצעים בימים אלו על מנת לתת טיפול מיטבי לניצולי השואה במרכזי עמך בכל הארץ.**
- ▶ **שתוף פעולה פורה בין עמך לבין הרשות הלאומית לתרבות היידיש** אפשר קיום מופעי תרבות יידיש במועדוני עמך ברחבי הארץ, אשר העלו זיכרונות וניחוחות מהבית לניצולי שואה דוברי יידיש. אנו מודים לרשות על הפעילויות המוצלחות ומקווים להמשיך שיתוף הפעולה.



אלי יזל ז"ל

▶ **העולם איבד איש יקר.** זאת אבדה לכלל האנושות, בשל קולו הצלול של אלי יזל – בעד זכויות אדם ונגד שנאה וגזענות. אלי יזל הטיב לזקק, מתוך חוויות חייו הטראומטיות במהלך השואה, מסר אוניברסלי ברור אודות מוסריות והיחס לזולת. זאת אבדה גדולה גם לעם היהודי, בשל מחויבותו העמוקה ותרומתו הייחודית לתרבות וליצירה האינטלקטואלית שלנו. הוא היה אחד ההוגים והחוקרים הבולטים במאה האחרונה. אך יותר מכול, אנו, בעמך – המרכז הישראלי לתמיכה נפשית וחברתית בניצולי השואה ובדור השני חשים את האבדה העצומה בקרב ניצולי השואה והמטפלים בהם. אלי יזל, יותר מכל אדם אחר, עיצב ושימר את זיכרון השואה. ברהיטות יוצאת דופן, הוא מצא מילים במקום שבו לא נותרו מילים. הוא הצליח להשמיע את קולם של הניצולים אשר שרדו את התופת. בספריו ובנאומיו הרבים, שהגיעו לכל רחבי העולם במגוון גדול של שפות, הצליח אלי יזל להנכיח את הניצולים, את סבלם ואת מורשתם. בכך, הוא תרם תרומה ייחודית להגברת המודעות וההכרה בסבלם של הניצולים.

מחקרים רבים מעידים על כך שיש חשיבות מכרעת למתן הכרה לנפגעי טראומה על מנת לאפשר להם לעבד את החוויות, להתמודד ולצמוח אתן. עבור ניצולים רבים, לפועלו של יזל הייתה השפעה מרפאת. עבור רבים, מילותיו של יזל ועוצמתן, וכן האופן שבו התקבלו בעולם – פתחו את סגור לבם, וגם הם מצאו מילים לספר לנו את שחוו ומה שביקשו שנלמד מכך. על כך אנו חשים הוקרה עצומה ואבדה כבדה. יהי זכרו ברוך.

אלי יזל – פרידה מהאיש שהיה "שם" יודע לספר זאת לעולם

מאת:
אלישבע פלם-אורן,
כפי שהתפרסם
ב YNET דעות 4.7.16

השותפים שלנו:



עמך - הנהלה ארצית:

הלל 23, ירושלים, 9458123
ת.ד. 2930, ירושלים, 9102802
טל: 02-6250634
פקס: 02-6250669
www.amcha.org

עורכת: אלישבע פלם-אורן | elishevafo@amcha.org
עיצוב: סטפני ורתי עיצוב

אנא תמכו בנו, כדי שנוכל לתמוך בניצולי השואה

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