

אנחנו כאן, שבעים שנה אחרי

במהלך ההיסטוריה, 70 שנה הן פרק-זמן קצר: פחות מממשך חייהם של רוב בני האדם כיום. אולם בשנות חייו התחוללו שני אירועים כבדי משקל. גם הדורות הבאים יודו בכך ש-70 השנים שלנו (או מעט יותר) משולות כנגד 700 בתקופות אחרות. דור השואה הוא גם דור התקומה.

השואה לא הייתה רק אירוע של אובדן אישי ולאומי. היא אף חשפה לעינינו היבטים של טבע האדם שאותם לא הכרנו. השואה מיוחדת מבחינתנו בכך שהיא קרתה לנו, ואדם קרוב אצל עצמו. נוסף לכך מסתבר שנימוסים מערביים, קידמה מדעית וטכנולוגית והתפתחות אמנותית אינם מבטיחים מוסר אנושי. דוקטורים מעובבים, המדברים אל הזולת בגוף שלישי, עלולים להיות שותפים לרצח עם. במובנים אלה העולם הוא מקום רע יותר מכפי שחשבנו.

במובן אחר העולם הוא מקום טוב יותר מכפי שידענו: לא יכולנו לחשוב על האפשרות שאנשים יינצלו מאושוויץ, שהם יהיו שפויים בדעתם, שיקימו משפחות חדשות, שיעבדו למחייתם, שיתרמו לחברה, שיוסיפו לתת אמון בבני אדם.

גילינו שאנשים יכולים להתמודד עם סבל הרבה מעבר לאשר העלינו בדעתנו. גילינו שחלקם, בני עמים שונים, מסוגלים לגלות גבורה בנסיבות שהם-עצמם לא שיערו קודם-לכן.

בכל ביקור באחד הסניפים של עמך אני מתרגש לראות את האנשים הזקנים שלמרבה המזל עודם חיים בינינו, האנשים שניסיון חייהם עולה על כל אשר אנחנו, הצעירים יותר, מסוגלים להבין. מהניצולים אני לומד אהבת אדם מהי, ואני מקווה שכמוני יעשו גם בני הדור השלישי והרביעי.

ארגון עמך קיבל על עצמו לתמוך בניצולים מהבחינה הנפשית והחברתית. לחם חשוב יותר ממועדון; יחד עם זאת, כדבר הפתגם הסיני, כל אדם צריך לחם כדי לחיות - וגם פרח, כדי שיהיה לו למען מה לחיות. הטיפולים הנפשיים, פעילות המועדונים וביקורי המתנדבים של עמך הם הפרח, ואצל חלק מהניצולים שלנו הם אפילו הלחם עצמו.

ארגון עמך נושא את עינוי להרחבת תרומתו לקבוצות אוכלוסייה שונות הנמצאות במצוקה אולם שומר על מחויבותו הראשונית, טעם הקמתו וקיומו: המחויבות לניצולי השואה הראויים להערכתנו ולאהבתנו.

בשם כל האנשים שלא היו שם אני מודה מקרב לב לניצולי השואה, ההורים והסבים של כולנו, על חוכמת החיים העצומה שהשתדלו להנחיל לנו, על מורשתם שתצעד אתנו ועם הדורות הבאים כעמוד-האש. לניצולים, לצוות שלנו ולכל יידי עמך - שנה טובה!

אריה ברנע, יו"ר הוועד המנהל, עמך

ד"ר ג'יזל סיקוביץ, ניצולת שואה, אשת עדות ופסיכולוגית בכירה בעמך

שקט שרר בבנייני האומה כאשר ד"ר ג'יזל סיקוביץ, ניצולת שואה, אשת עדות ופסיכולוגית בכירה בעמך שיתפה את הקהל שכלל למעלה מאלף ומאתיים משתתפים בועידת ישראל לרפואה 2015 בזיכרונותיה מהשואה ותובנותיה לאורך השנים. ד"ר סיקוביץ הייתה נערה בשואה ושרדה את מחנה אושוויץ בירקנאו. לאחר המלחמה היא גידלה משפחה לתפארת ומזה כעשרים שנה, היא מטפלת בניצולים בעמך ומשמשת כאשת עדות במשלחות תלמידים וחיילים לפולין. בדבריה אמרה: "ד"ר פרנקל כותב רבות על הצורך למשמעות. בזמן המלחמה, בתקופות הכי קשות, כשהמוות היה בכל מקום, שמרנו על הרוח שלנו. הייתה לכולם מטרה - לשרוד ולחיות. דווקא בסיום המלחמה, לאחר השחרור, מושג ה"חופש" עורר חרדה רבה וקשיי התמודדות. לא הייתה אפשרות לייצר משמעות. נדדנו. עבר זמן עד שחזרנו לחיים ויכולנו לבנות מחדש את חיינו". התיאורים האישיים של ד"ר סיקוביץ, אז רק בת 18, על העדר המשמעות "לחזור לאן? מי מחכה לי? לעשות מה?" היו מטלטלים. היא ציינה שכיום, כשהניצולים זקנים מאד, הם שוב חווים חרדה ובדידות קשה, שוב יש אובדנים ושכול ועולים זיכרונות עוצמתיים מן השואה. לכן, לדבריה, יש עכשיו חשיבות ותועלת רבה לטיפול נפשי מקצועי, כפי שהיא עצמה מעניקה במסגרת עמך.

מושג ה"חופש"
עורר חרדה
רבה וקשיי
התמודדות... עבר
זמן עד שחזרנו
לחיים ויכולנו
לבנות מחדש
את חיינו."



ד"ר ג'יזל סיקוביץ, יוהנה גוטספלד וד"ר אלישבע ונדרהל, משמאל לימין, מעמך ירושלים, במחנה אושוויץ. בטקס לציון שבעים שנה לשחרור

מטרה - לשרוד ולחיות. דווקא בסיום המלחמה, לאחר השחרור, מושג ה"חופש" עורר חרדה רבה וקשיי התמודדות. לא הייתה אפשרות לייצר משמעות. נדדנו. עבר זמן עד שחזרנו לחיים ויכולנו לבנות מחדש את חיינו". התיאורים האישיים של ד"ר סיקוביץ, אז רק בת 18, על העדר המשמעות "לחזור לאן? מי מחכה לי? לעשות מה?" היו מטלטלים. היא ציינה שכיום, כשהניצולים זקנים מאד, הם שוב חווים חרדה ובדידות קשה, שוב יש אובדנים ושכול ועולים זיכרונות עוצמתיים מן השואה. לכן, לדבריה, יש עכשיו חשיבות ותועלת רבה לטיפול נפשי מקצועי, כפי שהיא עצמה מעניקה במסגרת עמך.

מדור לדור, עולמות נפגשים

כל מפגש טומן
בחובו דיאלוג
מרגש בין
הניצולים לבין
הצעירים.

"המפגש עם הנוער מחזק אותנו, נותן לנו טעם לחיים ומוסיף לנו שנים..."
"בנוער הזה אני רואה את עצמי באותו גיל, בו חייתי חיים רגילים עד שנקטעו באחת, טוב לי לראות את ילדי העתיד שימשיכו את דרכנו בארץ הזאת..."

אמירות מרגשות אלה ואחרות נשמעות מפי חברי עמך בעקבות המפגשים המשותפים עם הדור הצעיר, במסגרת פרויקטים בין-דוריים המתקיימים לאורך השנה בכל מרכזי עמך. עמך שמה לעצמה כמטרה לגשר בין הדור הראשון לדורות ההמשך ומתקיימים מפגשים בין ניצולים לבין תלמידים, סטודנטים מישראל ומחול, חיילים מיחידות שונות וקבוצות עובדים ממגוון ארגונים וחברות. פעילויות רבות מתקיימות בסיוע **EVZ**, קרן זיכרון, אחריות ועתיד, גרמניה.

כל מפגש טומן בחובו דיאלוג מרגש בין הניצולים לבין הצעירים. כולם יוצאים נשכרים משיח מעשיר ופורה ואף יוצרים יחסי ידידות מחוץ למסגרת התוכנית. "הניצולים חשים בטחון ותקווה לעתיד טוב יותר לאור המפגש עם הצעירים, והצעירים מלאי הערכה לחוסנם ותרומתם של הניצולים. וחשים באחריות להמשיך את דרכם ולספר את סיפורם, גם לדורות הבאים, כאשר לא יהיו עוד ניצולים ביננו" אומרת **מרגה גנון-יונוביץ**, מנהלת עמך נתניה. ההתרגשות בולטת במיוחד כאשר המפגש הוא בין הניצולים לבין חיילים במדיהם או צעירים



"מסרטיפיקט לתעודת זהות: בטקס עוצמתי ומרגש בסניף עמך בנתניה, ניצולי שואה חילקו תעודות זהות ראשונות לתלמידי תיכון ת"א ושיתפו אותם באופן קבלת ה"מסרטיפיקט" שלהם.



תלמידים קשובים למשה, במפגש מרגש בנס ציונה

לקראת גיוס. בסיום אחד המפגשים עם חיילים מחיל הים אמר בנימין: "אם רק היה לנו אז צבא, מדים, מדינה. כמה טוב עכשיו לראות אתכם. תשמרו עלינו, תשמרו על עצמכם ובבוא היום גם על הילדים שלכם" לדברי אחת התלמידות שהתגייסה זמן קצר לאחר השתתפותה בתוכנית: "אני שואבת המון כוח מאופן הישרדותם של אנשי העדות, הסיפורים שלהם בלתי נשכחים עבורי ואני רואה כמה חשוב להמשיך ולספר אותם הלאה"

השנה, עמך תעניק כ-50,000 שעות טיפול לניצולים המרותקים לבתיהם. מדובר בחוליה חיונית במערך הטיפול הנפשי בעמך, אשר התחילה לפני כעשרים שנה בהיקף מצומצם, וכיום מהווה כשליש משעות הטיפול בעמך וממשיכה להתרחב במהירות. "האתגר היה להבטיח מענה מקצועי נגיש, גמיש ורגיש לניצולים מרותקים לבתיהם, אשר זקוקים מאד לתמיכה נפשית" אומר **דן ולדמן**, מנכ"ל עמך. עבור מרבית הניצולים, ההתמודדות עם תופעות ההזדקנות, מחלות מורכבות ומוגבלויות פיזיות קשה מאד. החשש מפני מעבר לחיים במוסדות והניתוק מן הקהילה קשה אף יותר, מכיוון שהוא מעורר זיכרונות טראומטיים מן השואה. לכן, הוחלט בעמך לצאת מהמרכזים שלנו לבתי הניצולים, על מנת להקל עליהם להישאר בבתיהם ובקהילתם ככל שניתן. הטיפול ניתן במימון החברה לאיתור ולהשבת נכסים של נספי השואה, הרשות לזכויות ניצולי השואה במשרד האוצר, ועידת התביעות ופדרציית ניו יורק ואנו מודים מאוד על כך.

במחקר ההערכה שבוצע לאחרונה אשר סקר 360 מבין הניצולים הנהנים מן התכנית נמצא שעיקר התרומה, לדבריהם, הוא בהנגשת התמיכה הנפשית, בשיפור איכות החיים ובחיזוק האמונה והתקווה בחיים. יוסף, יליד גרמניה בן 89 כתב: "אני כל כך לבד עכשיו. אין מי שבאמת ישמע אותי. יש דברים שאני לא יכול להגיד לאף אחד אחר בעולם, כי הם מפחידים מדי, אפילו לא לילדים שלי. אבל אני חייב להוציא אותם החוצה. הפסיכולוגית שלי שומעת אותי. אני מדבר על מה שקרה אז, מה שקורה עכשיו ומה שיקרה כשאני כבר לא אהיה כאן. היא עוזרת לי למצוא משמעות לחיים שלי עכשיו. אני מחכה לפגישות שלנו כמו לאוויר לנשימה"



טיפול בית בשדרות במהלך מבצע צוק איתן

"אל תשליכני
לעת זקנה,
ככלות כוחי
אל תעזבני" -
טיפול נפשי
למרותקים
בבית

"האתגר היה
להבטיח מענה
מקצועי נגיש,
גמיש ורגיש
לניצולים
מרותקים
לבתיהם"

ללמד, להוביל ולהעשיר את השדה המקצועי

"אף פעם לא
מאחר מדי
לקבל עזרה
נפשית, גם בגיל
מבוגר מאוד,
העוזר לניצולים
להתמודד עם
מצבם כיום ועם
זיכרונות העבר"

מורשתם של הניצולים והמטפלים בהם - תיקון עולם

עלינו לתרום
מהידע שצברנו,
לגלות נדיבות
כדי לעזור
לוסובלים
מאסונות
גדולים... אנו
ממשיכים
ומגשימים
את מורשתם
של הניצולים,
לתיקון העולם."

"במהלך שנות עבודתנו הרבות בעמך, העמקנו ופיתחנו כלים ייחודיים לטיפול בניצולים, בקשישים ובנפגעי טראומה, אותם אנו מנחילים לקהילה המקצועית בארץ וברחבי העולם" אומרת טלי רסנר, מנהלת עמך תל אביב וגוש דן.

לאורך השנה חברי צוות עמך יוזמים ומשתתפים בכנסים מקצועיים חשובים וחולקים מן הידע שהצטבר בקרב מעל ל-430 המטפלים, אשר בקשר כיום עם כ-18,000 מטופלים.

עמך ערכה השנה יום עיון **לזכרו של ד"ר נתן דורסט ז"ל**, שהיה ממייסדי עמך, ניצול שואה, מטפל מוכשר ומחנך כריזמטי של מטפלים רבים. יום העיון הוקדש לדיון ב"טראומה וצמיחה בחיי המטופל והמטפל" בהשתתפות של

כ-300 אנשי מקצוע. בין הדוברים היו הרב ישראל מאיר לאו, מר אריה ברנע, גברת עפרה רוס, פרופ' זבה סלומון ופרופ' צבי איזיקוביץ. פרופ' דסברג, נשיא עמך הביא מתפיסתו של דורסט ז"ל ש"מצב פוסט טראומתי אינו מחלה, כי אם מצב אנושי קיומי שיכול להביא לנכות נפשית או להוות מקור של התחדשות". במושב האחרון, רוני נווה-פרישוף, מטפלת מסניף עמך תל אביב שיתפה ברגישות רבה במחשבותיה מחדר הטיפול.

בישראל, בוועידת ישראל לרפואה 2015 ד"ר מרטין אורבך, המנהל הקליני של עמך הדגיש "אף פעם לא מאחר מדי לקבל עזרה נפשית, העוזרת לניצולים להתמודד עם מצבם כיום ועם זיכרונות העבר" בפני קהל של כ-1,200 איש. בכנס "ניצולי השואה בישראל - אתגרים בהווה ובעתיד" בלטה המומחיות והמרכזיות של עמך בטיפול בניצולי השואה, כאשר 15 מחברי הצוות הציגו את מגוון הטיפולים והפעילויות המוצעים ע"י עמך. גם בזירה הבינלאומית, מטפלי עמך היו מרצים מבוקשים ומוערכים השנה. בין הכנסים בהם השתתפו ניתן לציין את הכנס השנתי של ניצולי שואה ילדים והסימפוזיון על "ילדות אבודה" בברלין, יום עיון בינלאומי על פסיכותרפיה בווינה, כנס "לחיות בכבוד" של המכון האירופאי למורשת השואה בפראג, וכנס האיגוד האירופאי לפסיכותרפיה פסיכואנליטית בברלין.

"כשאני רואה תמונות של ההרס שהיה בניו יורק, יפן, נפאל או בכל מקום אחר, של בתים שנמחקו, בריחה של ילדים עם חבילה קטנה, אני יודעת שכמונו, שעברנו את השואה, גם הם יסבלו עוד הרבה שנים. אני מאד רגישה לסבל של כל אדם, בכל מקום. הייתי רוצה לעזור להם למצוא תקווה ולהגיד להם שהם עוד יחייכו יום אחד" אומרת פנינה, חברת מועדון עמך בירושלים.

כשאמירה גרינברג-כגן, פסיכולוגית שיקומית מעמך אשקלון שמעה שהקואליציה הישראלית לטראומה, אשר עמך הייתה בין מייסדיה מארגנת משלחת מומחים לסייע לנפגעים מרעידת האדמה בנפאל, היא מיד ביקשה להצטרף. "רציתי לעזור בזמן אמת לנפגעים לעבד את מה שעברו, על מנת להקל על ההתאוששות והחזרה לחיים. כמטפלת בעמך, אני מבינה עד כמה זה אירוע מעצב שילווה אותם. זה היה כל כך חזק ומשמעותי עבורי"

הקואליציה הישראלית לטראומה, שהוקמה לפני 15 שנה ביוזמת הפדרציה של ניו יורק מאגדת בתוכה מומחים בתחום הפסיכותרפיה, החוסן והמוכנות אשר פועלים בקרב מגוון אוכלוסיות בארץ וכן מארגנת משלחות סיוע לאזורי אסון, טרור ומלחמה ברחבי העולם. במהלך השנים, הקואליציה פיתחה מגוון עשיר של תכניות והצליחה לגייס משאבים משמעותיים על מנת לתת מענה לכלל קבוצות האוכלוסיה בארץ ואף לארגן משלחות סיוע ברחבי העולם. חברי צוות עמך תרמו ממומחיותם במסגרת הקואליציה, בראש ובראשונה בתמיכה באוכלוסיית הזקנים ובהכשרת המטפלים בהם ובני משפחותיהם. עבודה ענפה נעשתה גם במתן תמיכה למגיבים הראשונים כמו לוחמי האש, מתנדבי איחוד והצלה ובמתן הכשרה למנהיגים רוחניים כמו האימאמים בצפון הארץ שהוכשרו להנהגה בזמן חירום.

במהלך השנים, חברי צוות מעמך בלטו גם בתרומתם לעשייה הבינלאומית בצרפת, יפן, בוסטון, האיטי, הפיליפינים, מזרח אירופה, ניו יורק, ירדן ועוד. דליה סיון, מנהלת עמך בחיפה והצפון המייצגת את עמך בוועד המנהל של הקואליציה השתתפה במספר משלחות. השנה היא יצאה ליפן בפעם החמישית על מנת לסייע לנפגעי הצונאמי. לדבריה: "גילויי העזרה ההדדית והנדיבות של זרים, חסידי אומות העולם, ושל הניצולים, האחד כלפי השני, בזמן השואה, בסיכונים גדולים, השאירה את רישומה עליי והשפיעה על אמונתי בדרכה של עמך. עלינו לתרום מהידע שצברנו, לגלות נדיבות כדי לעזור לוסובלים מאסונות גדולים, כולל בני עמים אחרים, ברחבי העולם. בכך אנו ממשיכים ומגשימים את מורשתם של הניצולים, לתיקון העולם."



יום עיון לזכרו של ד"ר נתן דורסט



דליה סיון במהלך הכשרה מטפלים בטוקיו

”המועדון של עמך הוא הבית השני שלי, בעצם הוא פשוט בית”

”המועדון שבבילי הוא.. מקום שמבינים אותי גם בלי לדבר, ובכל זאת אפשר לדבר בו על הכל”

רחל חגגה החודש את יום הולדתה ה-86. עבור רבים מן הניצולים שהיו ילדים בשואה, אלו שהושלכו מן הרכבות הנוסעות על מנת להצילם, אלו שהועברו למנזרים או גדלו אצל משפחות חסידי העולם, עם זהות בדויה, לא רק שלא חגגו יום הולדת, אלא שיום הולדתם ומשפחת המוצא שלהן נשאר כחידה. בשנים האחרונות, רחל התחילה לחגוג יום הולדת במועדון עמך. במשך השנים, עמך פיתחה מודל ייחודי

של מועדונים חברתיים-טיפוליים המספקים סביבה תומכת ומעשירה. יש חשיבות מכרעת לכך שהחברים כולם הם ניצולי שואה, בעלי עבר דומה, ש”היו שם”. לדברי רחל, ”רק בעמך אני בטוחה שיבינו אותי. הרבה שנים לא חגגתי יום הולדת. רק במועדון עמך התחלתי לחגוג אותו”.

כיום עמך מפעילה 13 מועדונים, ברחבי הארץ, עם מעל לשלושת אלפים חברים. פעילות המועדונים מתקיימת בסיוע הרשות לזכויות ניצולי השואה במשרד האוצר, ועידת התביעות והפרוצדורות היהודיות של ניו יורק וצפון ניו ג'רסי. לרבים מן הניצולים, המועדון הוא ”בית שני”, או בפיהם, פשוט ”בית”, הנותן משמעות לחיים ומסייע בהתמודדות עם זיכרונות השואה ואתגרי ההזדקנות. כפי שמשה אומר- ”המועדון שבבילי הוא סיבה לקום בבוקר, חבורה שיחייכו כשאגיע, מקום שמבינים אותי גם בלי לדבר, ובכל זאת אפשר לדבר בו על הכל”



חוג יידיש בירושלים

ד”ר בלה קנטור, מנהלת סניף עמך באר שבע ושדרות מוסיפה: ”ניצולים רבים מגיעים אלינו במצבי משבר ועם קשיי תפקוד ניכרים. ההצטרפות למועדון מהווה מרכיב חשוב ברצף הטיפולי שפיתחנו בעמך ומאפשר לנו

לחזק יכולות קוגניטיביות, רגשיות וחברתיות ולתמוך בניצולים בתהליך החזרה לחיים משמעותיים”

מועדוני עמך מנהלים על ידי צוות מתחום בריאות הנפש, הנעזר במנחים מקצועיים ובמתנדבים. במועדונים מתקיימות קבוצות טיפוליות באמצעות שיחות, כתיבה, אומנויות ועוד. התוכניות מכוונות לתת מענה חברתי וטיפולי וכן לספק הזדמנות להעשרה ולפיתוח יכולות יצרניות. מגוון הפעילויות הוא עצום ומותאם לרצונות של הניצולים, ביניהם - שיעורי זמבה ברמת גן, בהם כולם



הופעה של מקהלת עמך תל אביב

נכנסים לקצב, חוג ”טעים - לי” בירושלים, בו מכינים מאכלים אהובים ומגישים אותם מתובלים בסיפורים מבת אבא, מקהלה בתל אביב ושיעורי האינטרנט המועברים על ידי מתנדבים מחברת סאנדיסק, אורבוטק ואלביט בסניפי אשקלון, באר שבע וחיפה.

בכנס השנתי של העמותות למען הזקן בישראל, עמך זכתה ל”אות הוקרה” מיוחד. ד”ר ג'ני ברודסקי, יו”ר ועדת הפרס, ציינה בין נימוקי הוועדה את ”התרומה הייחודית לרווחתם הפיזית והנפשית של אלפי זקנים ניצולי שואה ובחירת צוות קבוע ומיומן של פסיכולוגים, עובדים סוציאליים ואנשי מקצוע אחרים, זמינים וקשובים לסיפורי החיים של הניצולים בעבר ובהווה, הנוטעים בחייהם תחושת שייכות משמעותית”

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 ורותי 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