



# היום שאנחנו האנחנו

הסתיו שהגיע השכיח מלבם של רבים את אירועי הקיץ האחרון, אך יש שיצאו מעזה ועזה לא יצאה מתוכם. הם אולי לא סובלים מהלם קרב או מפציעה, אבל עמוק בלב משהו השתנה. עמותת 'בשביל המחיר' נמצאת שם ביום שאחרי, כדי לסייע לגיבורי צה"ל שהגנו על כולנו לעבד את חוויותיהם באמצעות מסעות בטבע ומתודות יצירתיות. שחרור קל? לא בטוח



הילי מויאל | צילום: באדיבות עמותת 'בשביל המחיר'  
מרים אלסטר, פלאש 90

לילה. שקט בחוץ. רק רחש הגלים מפלח את הדממה כל כמה שניות. אט אט הם נאספים, קבוצה של עשרים צעירים בסוף שנות העשרים ותחילת שנות השלושים לחייהם. רובם גברים למעט שתי נשים שהצטרפו למסע. כלפי חוץ הם אנשים רגילים. שום סימן לא מסגיר את מה שעברו ואת מה שמתחולל בנפשם. בהתחלה הם שותקים. במשך שנים הם למדו איך לסגור עמוק בפנים את הרגש, רק שלא יתפרץ החוצה, וכעת לוקח להם זמן להשיל את השריון המגן ולהתחיל להרגיש. ◀



אנחנו הראשונים מאז קום המדינה שמתייחסים לאוכלוסייה הכי חזקה בארץ שלנו - לוחמים שעברו לחימה ואף אחד לא שאל אותם בסוף: איך אתם חוזרים הביתה? אנחנו מטפלים ביום שאחרי



ולא ידעו איך להגיב. מיד אחרי ההיתקלות התקשרתי לאימא שלי, סיפרתי לה, והתגובה שלה הייתה: 'אני עכשיו אסתכל בחדשות'. התקשרתי לחבר הכי טוב שלי. הוא היחיד שניסה לעשות משהו, אבל זה לא היה מה שחיפשתי באותו רגע. אתה חוזר הביתה ואין לך מושג איך תתפקד. העולם ממשיך. בחוץ אנשים מחויכים ואתה מרגיש שאתה במקום אחר.

#### מה השתנה כך מאז?

"משהו נכבה בתוכי מאז אותה היתקלות. יצאתי בתחושת ריקנות. נשארתי בלי אמונה. כשהשתחררתי חיפשתי עזרה או מקום שיוכל לכוון אותי. ניסיתי ללמוד וכל פעם הפסקתי."

#### למה לא פנית לצבא בזמנו לבקש עזרה?

"כלוחם אתה חושב: איך תבוא ותבקש עזרה, איך זה יראה? מה יחשבו עליך? בסוף השירות שיתפתי חברים במחשבה שהייתה לי לגשת למשרד הביטחון, אבל הם הורידו אותי מזה. הם אמרו לי: אתה רק תצא מזה יותר דפוק. אבל אני הרגשתי שלקחו ממני משהו יקר - לקחו לי את החיים."

#### במה זה התבטא?

"הרגשתי תקוע. לא הצלחתי לקבל החלטות. לא הצלחתי לבלות, ליהנות. כל הזמן חיכיתי שמישהו יתעניין במה שעובר עליי, שמישהו

אז המסעות מיועדים בעצם למי שאינם מוגדרים הלומי קרב או נכי צה"ל?

"העבודה שלנו היא עם לוחמים שעברו אירועי לחימה, ובתוכם יש גם נכים והלומי קרב. יש פוסט-טראומטיים שלא עברו אבחון פסיכיאטרי שמגדיר אותם כהלומי קרב. אך למעשה, אני חושבת שאנחנו הראשונים מאז קום המדינה שמתייחסים לאוכלוסייה הכי חזקה בארץ שלנו - לוחמים שעברו לחימה ואף אחד לא שאל אותם בסוף: מה שלומכם? איך אתם חוזרים הביתה? אנחנו מטפלים ביום שאחרי, באנשים ששבו לחיים אבל בעצם משהו השתנה בהם."

#### איך החברים ליחידה התנהלו אחרי תקרית האש?

"אחרי ההיתקלות יצאנו החוצה, פינינו פצועים ואז שוב נכנסנו פנימה והיינו בכוננות. ישבנו בסוג של מארב וכולם ישבו ובכו. אני לא הצלחתי לבכות, אבל לראות מחלקה שלמה במארב בוכים כמו תינוקות - זה שיגע אותי."

#### ולאחר מכן?

"חזרנו לבסיס מינוס אחד מהמחלקה. פתאום יש מיטה פנויה. אתה חוזר אחר. לא יודע איך תישן, איך תקום, איך לנהל את היומיום."

#### החיילים דיברו בינם לבינם על מה שקרה?

"כמעט לא דיברנו. אותי זה העסיק ודיברתי חופשי, אבל היו חברים שחשבו שאולי אני יותר מדי עושה מזה עניין. מצד שני, להם היו סיטים בלילות."

#### ומה קרה כשחזרת הביתה?

"גם בבית לא הייתה שום תמיכה וזה די שבר אותי. החברים לא הצליחו להכיל את הסיטואציה

#### איך השינוי הזה בא לידי ביטוי?

"זה מתבטא בהרבה סיטואציות, אבל אחד הסממנים הבולטים הוא איבוד שמחת החיים. זה יכול להתגלגל להרבה דברים שקשורים לחוסר תפקוד, קושי ביצירת קשרים או בתוך הקשר הזוגי, קושי להתמיד בדברים. שלא נדבר על אלו שיש להם סימפטומים כמו קשיים בשינה, הזעות יתר, דפיקות לב מואצות, בחילות וכל מיני סיטואציות של חוסר תפקוד שמביאות לשיתוק."

#### המלחמה שאחרי המלחמה

אלכס השתחרר מצה"ל בשנת 2011. בשירות הסדיר הוא היה בגולני, ואחר כך המשיך לשירות קבע באגוז. בתקופת השירות הוא לחם בלבנון ובמבצע 'עופרת יצוקה'. לאחר 'עופרת יצוקה', בהיתקלות עם מחבל באזור כיסופים, נהרג לנגד עיניו חברו ליחידה אילן סביאטקובסקי. באותה היתקלות נהרג גם רס"ן אליז פרץ הי"ד. אלכס איבד חבר נוסף במהלך 'עופרת יצוקה'.

#### אוכלוסייה חזקה

אני פוגשת את ענת סמסון-יופה בשעת צהריים בבית קפה במושבה הגרמנית בירושלים, כשהיא בדרך מפגישה אחת לאחרת, מנסה לגייס תרומות ומתנדבים לעמותה שלה, עמותת 'בשביל המחר'. ענת, פסיכותרפסטית במקצועה ואם לשלושה, החליטה להקים את העמותה כשאחד מבניה שב הביתה לאחר מלחמת לבנון השנייה.

"הרגשתי שהגיע זמן לעשות משהו. יש לך חייל בבית שגם כל חבריו חיילים. זה כבר לא לשמוע על הבן של החברה או על הבעל שלה. זה שלך לגמרי", היא משתפת אותי. "באותה תקופה, אחרי מלחמת לבנון השנייה, שמענו על הרבה חברה שחזרו מהמלחמה אבל לא חזרו לחיים. הבנו שגם מי שלא מוגדר הלום קרב או נכה צה"ל, אלא 'רק' עבר אירוע לחימה, גם לו משהו קרה וזה דורש התייחסות."

אז פנתה ענת למכר ושותף לדרך, אילן ליאור, ויחד הם הקימו את 'בשביל המחר', מיום חברתי שלוקח מילואימניקים צעירים ומסייע להם לעבד בצורה מובנית ומסודרת חוויות כאלו ואחרות מהצבא. "העמותה לא מטפלת ולא מתייגת אלא רק מאפשרת - להבין מה קרה לך, מה עברת. איך לוקחים את החוויות ממקום שמאוד מפחיד ולא מובן למקום שמחזק ומלמד איך לנרמל את הלא נורמלי, איך לחיות עם סך החוויות שחווינו ביומיום. מי שמגיע למסעות שלנו מבין, בדרך כלל לראשונה, שכל התגובות הלא נורמליות שלו הן נורמליות לסיטואציה."

הם זרים זה לזה, אך דבר אחד משותף הם חולקים בעברם - היותם יוצאי יחידות קרביות, משוחררי צה"ל. צעירים שבגיל שמונה עשרה יצאו להגנת המולדת בגזקף וראש מורם בגאווה, ובעקבות החוויות שחוו הם שבו אחריהם, כשהם נושאים משא כבד. עכשיו כולם החליטו לעצור לרגע את שאון החיים ולצאת למסע בטבע כדי להתנתק, לשחרר את אשר רובץ על לבם ולמצוא בתוכם את הכוחות והכלים בשביל המחר.



הטבע נותן עוצמה, והמסעות בכללותם יוצרים סוג של רחם - סגור, בטוח, אמין, מאפשר ועוצמתי - שבתוכו נוצרים קשרי חברות חזקים, שותפות גורל והבנה מאוד ברורה



#### איך חזרת הביתה מהמסע?

"כשחזרתי הביתה הרגשתי שכל הבעיות שהיו לי לפני כן, כל הדאגות - כבר לא מעניינות אותי. הבנתי שהמצב לא עד כדי כך קשה כמו שחשבתי, למרות שיש עדיין לא מעט מצבים שמה שחוויתי בצבא חוזר אליי. היום אני נמצא בטיפול דרך נט"ל, שזה ארגון שמטפל בנפגעי טראומה".

#### איך אנחנו כחברה, צריכים לקבל חזרה הביתה את הלוחמים שנפצעו בגופם או בנפשם?

"אנשים שחווים חוויות קשות בצבא חוזרים הביתה והם נשאבים לתוך מרוץ החיים, אבל הם לא באותו קצב והמאמץ שלהם הוא מאמץ כפול. הם לא מצליחים להתנהל כרגיל וברוגע. בני המשפחה והחברים של מי שחזר מלחימה צריכים תמיד להיות שם לצדו ולתת לו תחושה שהם שם. התמיכה הזאת היא קריטית ויכולה להשפיע עמוקות. הרגע הזה, אחרי ששבים הביתה, הוא הרגע שבאמת חשוב. הצבא צריך להכין יותר טוב את הלוחמים למה שעומד לפניהם כשהם נכנסים לצבא, ואנחנו כחברה צריכים לחבק אותם כשהם

שבים אלינו".

#### שחרור בריא

מאז קמה העמותה יצאו יותר מעשרים וחמש קבוצות של כעשרים איש למסעות בטבע, חלקם בארץ וחלקם בחו"ל. צוות המסע כולל כעשרים יוצאי יחידות קרביות וחובשים. ישנן קבוצות שמורכבות מצוות אורגני, למשל קבוצה שהיא יחידה קרבית מסוימת או צוות מסוים, וישנן קבוצות הטרונגניות שהן מגוונות בהרכב שלהן.

המסע נבנה בשלבים. בשלב הראשון, לאחר תהליך איסוף הקבוצה, מתקיים מפגש עם אנשי העמותה ובתוכם שני מנחים מקצועיים שינחו את המסע, פסיכולוג ומטפל מתחום טיפולי אחר או מדריך ODT (פעילות אתגרתית בטבע), כולם מתנדבים בעמותה. אחרי השיחות האישיות נפתח המסע במפגש של יומיים בטבע, שבו הקבוצה מתגבשת ומתחילים לעבוד. השלב הבא מתקיים שבועיים אחר כך, כשהקבוצה שהתגבשה יוצאת למסע של שבוע בטבע, שם הם עוברים חוויה רגשית משחררת ועיבוד חוויות באמצעות שימוש במתודות יצירתיות שונות. שבועיים אחרי המסע כולם נפגשים שוב ליומיים בטבע לעיבוד וסיכום. שם למעשה מסתיימת ההתחייבות של 'בשביל הרוח' כלפי המשתתפים.

"בשלבי המסע השונים המשתתפים מקבלים מתודות עבודה, יכולת להבין מי הם ואיפה יושבות חוויותיהם הצבאיות וכלים להתמודד עם זה".

#### את מרגישה שזה מספיק, או שיש כאלו שיזדקקו לתהליך טיפולי מתמשך?

"אחרי סיום המסע המנחים מזהים מי צריך המשך עבודה פרטנית או

הפניות אלינו מאז 'צוק איתן' לא נפסקות. אחד הדברים שהטרידו אותנו במהלך המלחמה הוא מה יהיה ביום שאחרי, איך אפשר לעזור לחיילים שיצאו זה הרגע מעזה



#### צוק נשבר

תוך כדי שיחה עם ענת אני נזכרת בכל החיילים ששבו לא מזמן ממלחמת 'צוק איתן', ובאלו ששוכבים פצועים במיטות בתי החולים ועוד צפויה להם דרך ארוכה של שיקום והחלמה. שלטי "צה"ל - העם איתכם" ודומיהם כבר הורדו מכיכרות הערים, נהירתם של מאות אנשים לבתי החולים כדי לשמוח חיילים פצועים באוכל חם ובמילים טובות האטה, וגם משלוחי החטיפים, הגרביים והתחתונים לגבול עזה פסקו.

החיים שוב סוחפים אותנו קדימה מבלי להסתכל לאחור. אך גם במקרה הזה, כמו בלבנון, החיילים שחבריהם נהרגו נותרו לאסוף את רסיסי נפשם. חיילים שהסתובבו דרוכים ימים כלילות בסמטאות עזה בלי לדעת מה יוליד הרגע הבא, חיילים שנפצעו בקרבות מול מחבלים. הם נותרו, חלקם עם פגיעה פיזית וחלקם עם פגיעה פנימית נסחרת מן העין, עם רחש פנימי שלא נותן מרגוע גם אם חזרו לתפקד בשגרה.

לרגע אני תוהה: מה קורה עם כל אלו שחיייהם השתנו ללא הכר? איך שכחנו אותם? איך עלינו כחברה להכיל אותם לתוכנו, לסייע להם? ומה קורה בחברה שלא מעט מאנשיה הם פצועי מלחמות או פגיעים שאינם מטופלים, שאנשים בה סוחבים צלקות מששת הימים וממלחמת יום כיפור?

כל דבר אחר אנחנו לרוב לא נשאיר את זה אצלנו, ונפנה אותם לנט"ל או למטפלים פרטיים".

#### משתתפי הקבוצה לרוב ממשיכים להיות בקשר בינם לבין עצמם?

"בדרך כלל המשתתפים הופכים להיות חברים ושותפים לדרך. יש להם קבוצות בוטסאפ והם נפגשים מדי פעם. גם לנו נשאר קשר מסוים עם הקבוצות, ואנחנו מזמינים את בוגרי המסע לאירועים שונים".

#### הטבע הוא רכיב מרכזי במסעות שלכם. מה הוא מאפשר, שלא יכול להתאפשר בחלל סגור?

"הטבע נותן עוצמה, והמסעות בכללותם יוצרים סוג של רחם - סגור, בטוח, אמין, מאפשר ועוצמתי - שבתוכו נוצרים קשרי חברות חזקים, שותפות גורל והבנה מאוד ברורה. היציאה אל הטבע מאפשרת בידוד. והמשתתפים נפרדים מהמשפחות, מתנתקים מהפלאפונים ומהמחשב, נפרדים מהיומיום ויש להם זמן לעצור, להוריד הליוך. הטבע פותח את הנשימה והנשימה יחד", אומרת ענת ונושמת לרווחה כשחיוך עולה על שפתיה.

"תראי", היא אומרת ומרצינה לפתע, "הרבה מהחבר'ה האלה חוזרים הביתה ושותקים. הם לא משתפים. לפעמים הבית הופך להיות יותר נטל מאשר מקום מכיל. הטבע מפוגג את הקירות החיצוניים והפנימיים. הוא מאפשר לעשות תהליך של השלמת התמונה, הבנה, התחברות לכוחות".

כשאני משתפת את ענת

# דורית - יודאיקה

## אמנות יהודית - ישראלית בעבודת יד



כחובבי רימונים - הוספנו רימונים גדולים במיוחד, משולבים טקסטים מסורתיים וישראלים. והפעם, במלאת עשור למותה, שילבנו גם טקסטים משיריה האהובים והמוכרים של **נעמי שמר** ז"ל. משוררת ופיזמונאית מחשובי היוצרים בזמר העברי



מגוון דגמאות השקיות מרופדות לשמירה על האתרוג

[www.dorit-judaica.com](http://www.dorit-judaica.com)

נלקחה סידרת הילאנס הרגילה

שקיות לאתרוג

מה עושים עם זה. משם הם חוזרים לחיים כשהאירועים מפסיקים לנהל אותם ואת חייהם. הם הופכים להיות מי שמנהלים את האירועים שחוו ואת השפעתם עליהם. השהות בקבוצה עוזרת להם להרגיש שיש עוד אנשים כמוהם, שחווים חוויות דומות. הפרט מבין שהוא לא חייב להסתיר יותר את תחושותיו כי הן נורמליות ולגיטימיות. הלגיטימציה לחוש כך נותנת כוח להבין שזה בסדר לפחד, שאותו אחד שחש כך לא לבד".

מחקר שנערך על פעילותה של עמותת 'בשביל המחר' הוכיח את כוח העשייה שלה, שטמון בכך שהם לא מודדים רמות של פוסט-טראומה אלא ערכים של חיים, מיומנויות חברתיות, נושאים כמו אחריות, התמדה, כוחות. על אותו מחקר אומרת ענת: "קיבלנו הכרה לכך שמה שאנחנו עושים נכון לחיים".

### מי אחראי?

בדיקה קצרה מגלה שבמצבים שונים הצבא כן מסייע לחיילים שמרגישים שהם זקוקים לעזרה נפשית, אך לא תמיד התסמינים ממהירים להופיע. לעתים יש הקלה ושמחה גדולה בחזרה הביתה והטראומות מהלחימה, תחושת האיום שחוו החיילים, המראות והריחות שספגו, ישבו אליהם רק בהמשך. לעתים טריגר קטן יציף הכול, כי לא תמיד הנפש קולטת שיצאה משדה הקרב, ואז לא בטוח שיהיה מי שיוכל לטפל.

האם את חושבת שצה"ל צריך לטפל ולתת מקום לתחושות הקשות בזמן אמת, או שזה יכול להסית מהלחימה ולהחליש את חיילינו?

"בצבא אתה צריך להיות ממוקד משימה. כל העבודה עם החוויות הקשות צריכה לקרות כשסיימת ואתה צריך לבנות את חיך האזרחיים. אז צריך לסגור משהו

"קיבלנו הכרה לכך שמה שאנחנו עושים נכון לחיים". משתתף במסע של 'בשביל המחר'



המסעות שלנו הם מהנקודה שבה אנחנו פוגשים את האדם. אנחנו לא מחזירים את המשתתפים אחורה למקומות שהיו, אלא רואים משם איך הולכים קדימה

”

שחזר מהמלחמה לא יישאר גם לוחם בחיי היומיום, אז אנחנו בבעיה קשה. לצערי יש לי שיחות כאלה מדי יום".

ענת שוב נאנחת, וניכר שהכאב שלה עמוק. המושג "היום שאחרי" חוזר שוב ושוב בשיחתנו, וענת מבקשת לדייק את דבריה: "היום שאחרי הוא לא רק יום, זה שנים אחרי. רק בחודש שעבר ערכו תכנית חגיגית בגלי צה"ל לרגל ארבעים שנה למלחמת יום כיפור. התברר שאמנם ארבעים שנה חלפו, אבל חלק מהאוכלוסייה חיים את מלחמת יום כיפור כאילו זה היה אתמול."

אנשים במצבים כאלו שמגיעים אליכם - מה התהליך שתרוצו לעשות איתם במסעות?

"המסעות שלנו הם מהנקודה שבה אנחנו פוגשים את האדם, אין שחוזרים. אנחנו לא מחזירים את המשתתפים אחורה למקומות שהיו, אלא רואים משם איך הולכים קדימה. הם יוצאים עם תובנות עמוקות לגבי האופן שהחוויות שהם חוו פועלות עליהם ועם הבנה של

"עשינו כבר שבע קבוצות כאלה, ובמקביל אנחנו ממשיכים את המסעות הרגילים. הסדנאות קצרות הטווח הן משהו שלדעתנו המערכת צריכה לעשות, אבל אנחנו שם בשביל מי שפונים כי אין להם מענה. אנחנו שם כי אנחנו מאמינים שזה מציל נפשות ושהחיילים שהגנו עלינו בחירוף נפש ראוים לכך".

עובדת היותם עמותה על בסיס התנדבותי שמטפלת ביום שאחרי מקשה עליהם לקבל את המימון הנדרש כדי להמשיך להתקיים ולקיים את המסעות. "אם חלק זעום מהכסף שהיה מיועד לבמבה, לתחתונים ולעוגות שתרמו לחיילים היה עובר אלינו - מצבנו היה הרבה יותר טוב", משתפת ענת בתסכול. "חלק מהבעיה שלנו כחברה הוא שאנחנו שוכחים, שאנחנו לא עושים את חשבון הנפש על היום שאחרי. כשאימא מתקשרת אליי ומספרת שבנה לא חזר לתפקד מאז המלחמה, והיא צריכה להגיד את זה בחרדה ובלחש כדי שלא ידעו ולא ישמעו כי זה לא מקובל שלוחם

במחשבותיי היא נאנחת בצער ומספרת שכבר פנו אליה המון אימהות וחיילים שיצאו מעזה, אחרי 'צוק איתן'. "יש כאלו שגמרו את 'צוק איתן' שיש להם סימפטומים פוסט-טראומטיים אבל הם מספיק חזקים או שיש להם תשתית נכונה שתיתן לדברים לשקוע ולהכניסם למקום הנכון. הם יחזרו לחיים. כמובן שגם איתם נכון וכדאי לעבור תהליך, כדי שהדברים יחזרו לצורה הנכונה ושלא יישארו סימפטומים פוסט-טראומטיים בחיי היומיום".

"הפניות אלינו מאז 'צוק איתן' לא נפסקות. אחד הדברים שהטרידו אותי ואת משה כץ שעובד איתי במהלך המלחמה הוא מה יהיה ביום שאחרי, איך אפשר לעזור לחיילים שיצאו זה הרגע מעזה. החלטנו להכין סדנה קצרת מועד למילואימניקים שיצאו משם כדי לעבד, להבין ולמנוע אפשרות שמשוהו יתפתח בעתיד. ליצור מעין כניסה בריאה חזרה לחיים".

כמה קבוצות כאלה כבר היו?

# דורית - יודאיקה

## אמנות יהודית - ישראלית בעבודת יד



# שנה טובה ומתוקה

## שירבו זכויותינו כרימון



www.dorit-judaica.com

במהלך השיחה שלי עם ענת כמה שעות צפונה מאיתנו, ביערות הכרמל, מתחיל מסע של קבוצה הטרוגנית ובתוכה יוצאי יחידות שונות, פרמדיקות ופצועים שהשתקמו. מחצית המשתתפים יוצאי מלחמת 'צוק איתן'. המשתתפים שילמו כדי לקחת חלק במסע, אבל חשוב לענת להדגיש שאין מצב שמישהו לא ייצא למסע כי אין לו איך לשלם.

### שותפות גורל

שבועיים אחרי שהמסע הסתיים הקבוצה שוב נאספת, הפעם בה לילת התנין שביערות הכרמל. כעת הם כבר לא זרים. שותפות גורל חזקה עוטפת אותם והם עטים זה על זה בחיבוקים כמו חברים שלא התראו שנים. שוב הם מתיישיבים במעגל, כשהפעם הדרך לשיחה פתוחה וחשופה היא מהירה. בסבב שעורכים הם משתפים בתחושותיהם מאז המסע.

"מאז השחרור שלי מהצבא, לכל מקום שאני הולך, גם כשסיתי לטייל בעולם הרגשתי שאני לא נהנה, שאני לא מחובר לעצמי. כאן התחלתי להרגיש את הקשר לעצמי שוב, את הקשר לעולם, את התחושה של חיים שהייתה כל כך חסרה לי", משתף אלכס.

גם רועי, חברו למסע, מרגיש כמוהו שעבר שינוי מהותי. "אני מרגיש מפנה בחיים, הבנתי דברים על עצמי ועל החיים. כל הנושא של רגשות היה עולם חדש שנפתח לי, וגם בקשר עם החברים והמשפחה היו בו הרבה תפניות מאז", הוא מספר בהתרגשות.

המסע תם, אך הוא ממשיך בחיי היומיום. אלא שעכשיו החיילים ששבו הביתה חוו שחרור אמיתי מכל המועקות שצברו אבק במגירות הלב. שחרור קל לחיים. ■

את החברה שלנו".

מה עם משרד הביטחון? הם הרי נותנים סיוע?

"משרד הביטחון יש לו כלים ותקציבים לטפל במי שנפצע או במי שמוגדר כהלום קרב. המחויבות שלהם היא רק למי שענה לקריטריונים מסוימים, אבל הרבה נופלים בין הכיסאות כי הם בסך הכול בריאים ומתפקדים.

### כשכולם ילכו

מי שמושפע מהמלחמות הם לא רק הלוחמים אלא גם בני משפחותיהם. ב'בשביל המחר' מודעים גם למצוקה זו, ומחפשים את הדרך לתת מענה. "במהלך 'צוק איתן' עלו מהשטח שני דברים. הדבר הראשון עלה כשאבא של לוחם פצוע פנה אלינו ואמר: 'במהלך היום מרעיפים עלינו אהבה, אבל מה קורה בלילה כשבננו נותר לבדו? ומה יקרה כשהתקופה הזאת תסתיים וכולם ילכו?' בעקבות פנייתו החלטנו לשלוח בוגרים שלנו שהתנדבו ללוות פצועים. השתדלנו שכל בוגר יאמץ לוחם מיחידה שהוא שירת בה וילווה אותו לאורך זמן. בוגרים אלו הם לא משפחה ולא צוות מקצועי. הם רק כאלו שעברו שם בעצמם והלכו כמה צעדים קדימה", משתפת ענת.

"דרישה נוספת שעלתה מהשטח היא למפגשים ולתמיכה בהורים. זה משהו צדדי, אבל אנחנו קיימנו כבר מספר מפגשים כאלה, ובמידת הצורך נרחיב זאת בעתיד". הפרויקט הבא של ענת הוא בניית מסע לבנות הזוג של המילואימניקים. "כרגע אין לנו יכולת כלכלית לעשות את זה, אבל אנחנו לא מוותרים על החלום וזה יהיה אושר גדול מבחינתי כשהוא יומוש", ענת מספרת ואז לוחשת לי: "בינינו, לדעתך, הן הגיבורות האמיתיות".

הרבה מהחבר'ה האלה חוזרים הביתה ושותקים. הם לא משתפים. לפעמים הבית הופך להיות יותר נטל מאשר מקום מכיל



אחד כדי לפתוח משהו חדש. כדי להיות במלוא הכוחות ביום שאחרי צריך לסגור את פרק הצבא, לא נשכח שאנחנו עובדים עם מילואימניקים, עם האנשים הכי חזקים במדינה שמחר ינהיגו אותה. אנחנו לא עובדים רק עם נכים והלומי קרב אלא עם חזקים ויכולים".

מה את ממליצה לעשות במצבים כאלה?

"לפנות לעזרה מקצועית, להגיד שזה תגובה נורמלית לתופעה לא נורמלית. אפשר לפנות לנט"ל, שהם מצוינים. אני גם מזמינה לפנות אלינו ולהירשם למסע. אני מרגישה שההתייחסות אצלנו היא ממקום בריא. לא למה אני ככה, אלא איך אני לוקח את מה שאני כרגע והולך עם זה הלאה".

המסע שלכם מתאים לכולם, גם לכאלו שלא חוו טראומה?

"לא כולם ירגישו צורך לעבד את מה שחוו. יש כאלו שמהרגע הראשון יודעים לשים את חוויותיהם במקום הנכון ולהמשיך הלאה. יחד עם זאת, כל מי שיעבור מסע ירוויח. בעיניי, כל לוחם ראוי למסע שחרור. זה מיזם חברתי שנוגע בכולם". בין מילותיה של ענת יש נימה של ביקורת על כך שהדברים לא נעשים ברמה המערכתית. "המערכת מייצגת אותנו כחברה ויש לה ידע, כוחות ומשאבים. הם צריכים להופיע ברגע הנכון, ולא לתת לחלק גדול לשוב הביתה כשהוא סוחב משאות כואבים וכבדים מהצבא. אני מחכה ליום שבמערכת יבינו שכמו שמשיקיעים בלגייס צריך להשקיע בלשחרר. אני משוכנעת שזה רק יעצים

אחד כדי לפתוח משהו חדש. כדי להיות במלוא הכוחות ביום שאחרי צריך לסגור את פרק הצבא, לא נשכח שאנחנו עובדים עם מילואימניקים, עם האנשים הכי חזקים במדינה שמחר ינהיגו אותה. אנחנו לא עובדים רק עם נכים והלומי קרב אלא עם חזקים ויכולים".

איך אישה או בני משפחה יכולים לזהות סימנים של פוסט-טראומה אצל הבעל או הבן? "חשוב לשים לב אם



"כל מי שיעבור מסע ירוויח". חברים לקבוצה במסע של 'בשביל המחר'