

# במשפחה

קיץ 2009

## בטאון מתנדבי אגף השיקום



המוסד לביטוח לאומי  
אגף השיקום



# דבר מנהלת השרות



## תוכן



מצדיעים לעבודה נפלאה של המתנדבים. רחל נפתלי וכרמל סטינגר סגנית מנהלת אגף השיקום

### קוראים יקרים

ביטאון זה מוקדש לשינויי חקיקה מהותיים לאדם עם מוגבלות.

בביטאון נסינו לתת תמונה לתמורות החלות במדיניות הסוציאלית.

שינויים המתבטאים בחקיקה (כמו תיקוני לרון בחוק נכות כללית) ובאישור תקציב המדינה.

המצב הכלכלי הינו קשה ועבודתכם מקבלת יתר עוצמה ותוקף.

בכתבות השונות נתנו תהודה ומשוב לעבודת ההתנדבות וכן צרפנו תמונות מלהיבות מיום ההצדעה לעבודתכם המופלאה.

מקווה שתיהנו מהקריאה ותכינו כתבות לביטאון הבא.

בברכת

שנה טובה ובריאות

רחל נפתלי

מנהלת השרות

## בשבילם

ביטאון מתנדבי אגף השיקום

### מערכת:

רחל נפתלי, ענבר דוד, מירה אביכזר, עליזה מאירי, ציפי סולודר ושרה קלינברגר.

### כתובת לתגובות:

רחל נפתלי

המוסד לביטוח לאומי

רח' החשמונאים 15

רמת גן

תיקוני חוק נכות

4-5

הכל על "ביטוח אבטלה"

6-7

אשקלון: "עופרת יצוקה"

8-9

מאמר: אמפטיה - הגשר לקשר

10-11

חדרה: מחויבות למסירות

12

טבריה: המתנדבים מאפיקים

13

ירושלים: לקבל את הזר בקרבנו

14

נהריה: משב רוח מרענן

15

נתניה: תודה על הזכות

16

כמו "אמא גאה"

17

קריות: מרגישים כמו משפחה

18

רחובות: מעשה מיוחד

19

ראשון לציון: ההתמדה משתלמה

20

רמלה: התגייסנו לסייע

22

תל אביב: אדית, המלאך שלי

25

למתנדבים באהבה

26-27

אירוע הוקרה 2009

28-29

## מתנדבים יקרים,

הוצאתו לאור של ביטאון המתנדבים של אגף השיקום במוסד לביטוח לאומי, מהווה עבורי הזדמנות נאותה לברך אתכם המתנדבים ולאחל לכם בערב ראש השנה, חג שמח ומאושר.

אני מודעת היטב לעבודתכם החשובה, מול אוכלוסיית המטופלים על ידי מערך השיקום של המוסד, וכך גם לתרומתכם הנכבדה לעבודתו השוטפת של מערך זה, הן מול נפגעי פעולות איבה והן מול אוכלוסיית המשתקמים.

עבודתכם זאת הינה בבחינת שליחות ומתן סיוע לאוכלוסייה הנזקקת לשירותים אלה והיא באה מתוך רצון של נתינה אמיתית ובכך חשיבותה.

אני מודה לכם על שפעלתם ותרמתם בעשייתכם, ומאחלת לכם ולבני ביתכם חג שמח ושנה טובה.

**אסתר דומיניסיני**  
המנהלת הכללית



עבודתכם באה מתוך רצון לנתינה אמיתית.  
המנכ"לית, אסתר דומיניסיני, באירוע ההוקרה  
למתנדבי אגף השיקום, 2009

# תיקוני חוק ביטוח נכות

## תיקון חוק ביטוח נכות בעקבות "ועדת לרון" מטרתו: קידום השתלבות נכים בשוק העבודה

ענבר דוד - ממונה ארצית על מתנדבים באגף השיקום

### בחדש יולי 2008, עבר בכנסת תיקון לחוק הביטוח הלאומי, שמתייחס להשתלבותם של נכים קשים במעגל העבודה בישראל.

תיקון "חוק ביטוח נכות כללית" מבוסס על דו"ח השופט לרון ז"ל, שעמד בראש ועדה ציבורית שהוקמה לאחר הפגנת הנכים בשנת 2002. מסקנות הועדה הוגשו לממשלת ישראל (ממשלת שרון) בשנת 2005. זמן קצר לאחר מכן הלך לעולמו כבוד השופט לרון. החוק נכנס לתוקפו ב-1 לאוגוסט 2009.

החוק החדש יביא לרפורמה מקיפה בתשלומי קצבת הנכות המשולמת לאנשים עובדים. מטרת הרפורמה היא להסיר את החסמים להשתלבות בעבודה שקיימים היום.

### המצב הקודם

#### תמונת המצב שהיה לפני כניסת התיקון לתוקף:

במקרים רבים לא השתלם לבעלי נכויות להגדיל את ההכנסה מעבודה מעבר לסכום השווה ל-25% מהשכר הממוצע במשק, משום שהדבר גרם להפחתה של קצבת הנכות באופן דראסטי.

במידה ואדם שקיבל קצבת נכות התחיל לעבוד ולהרוויח - צומצמה קצבתו או הופסקה לחלוטין. במידה והפסיק את עבודתו מסיבות שונות (פיטורין, חוסר התאמה וכו') הוא היה חייב לעבור מחדש את כל התהליך הארוך של אישור הנכות, גם אם לא חל שינוי במצבו הבריאותי.

חלק מההטבות הנלוות לקצבת נכות, אינן ניתנות למי שדרגת אי הכושר שלו נמוכה מ-75%.

### המצב החדש

המהפך הגדול שמביא החוק החדש הוא, בראש ובראשונה, הקפדה על כך שההכנסה הכוללת של אדם עם נכות המקבל קצבה ועובד תהיה תמיד גדולה יותר מהכנסתו מהקצבה בלבד.

החידוש מתבטא בכך שקצבת הנכות מופחתת באופן הדרגתי בהתאם לעליה בהכנסה מעבודה הפסקת הקצבה נעשית רק כאשר ההכנסה מעבודה היא משמעותית.

ההפחתה מהקצבה מתחילה בהכנסה של 21% מהשכר הממוצע במשק ונמשכת בדרגות שונות עד לגובה הכנסה של 93% מהשכר הממוצע במשק, כלומר הנכה יכול להשתכר סכום של 7,000 ₪ מעבודה ועדיין לקבל קצבה בעוד, שבמצב הקודם הוא היה מפסיק לקבל את קצבת הנכות שלו כבר ברמת שכר של 3,500 ₪.







בדיקות חדשות או חוזרות. כמו כן, נקבע כי בשנתיים הראשונות לכניסת החוק לא יזמן המוסד לביטוח לאומי נכים לבדיקה חדשה של קביעת דרגת כושר השתכרותם. במהלך תקופה זו יתקין שר הרווחה תקנות חדשות לזימון מחדש.

נכים שיכנסו למעגל העבודה בהתאם "לחוק לרון - נכות כללית", ימשיכו לקבל את ההטבות הנלוות כגון: סיוע בשכר דירה ממשרד השיכון, הנחה בארנונה מהרשות המקומית, הנחות בקופות החולים. הטבות אלה יינתנו לנכים במשך שלוש שנים באופן מלא גם למי שיעבור מקצבת נכות לקצבת עידוד. לאחר שלוש שנים יינתנו ההטבות באופן חלקי בהתאם לשיעור קצבת העידוד.

כמו כן, ההכנסה המרבית המזכה בקצבת נכות הוגדלה ל-60% מהשכר הממוצע במשק לנכים בעלי לקות חמורה וכן לבעלי זכאות ממושכת ( מקבלי קצבה 5 שנים מתוך 72 החודשים האחרונים). מי שאינו בעל לקות חמורה יוכל להשתכר עד 45%- מהשכר הממוצע במשק ובמקביל להיות זכאי לקצבה. לנכה שמשכר מעבודה יותר מההכנסה המרבית ועד 90% מהשכר הממוצע לא תישלל קצבת הנכות לחלוטין והוא יקבל קצבה שתיקרא קצבת עידוד.

החוק החדש קובע כי מקבל קצבת נכות שעבד וחדל לעבוד, או פחתה הכנסתו בתוך 36 חודשים מיום שהפסיק לקבל קצבת נכות, יוכל לחזור ולקבל קצבה בשיעור שקיבל לפני כן ללא



## כיצד תובעים דמי אבטלה

עלייך להירשם בלשכת שירות התעסוקה כמחוסר/ת עבודה, בסמוך להפסקת עבודתך על מנת שלא תאבד/י את זכאותך. עלייך להתייצב בלשכת שירות התעסוקה בזמן וביום שיקבע לך. אי התייצבות בזמן/סירוב לקבל עבודה מתאימה, הכשרה וכדומה עלול לגרום לעיכובים במתן דמי האבטלה.

מי שהפסיק את עבודתו מרצונו, בלי סיבה מוצדקת יתחיל לקבל דמי אבטלה רק לאחר 90 ימים מיום הפסקת העבודה (למרות זאת עליו להתייצב מיד בשירות התעסוקה). סיבה מוצדקת להפסקת עבודה תחשב למשל מצב בריאותו של/ה או של בן זוגו או של ילדיו וכדומה.



## תקופת הזכאות

מי שהתקיימו בו/ה תנאים אלה, ואין בידי שירות התעסוקה עבודה מתאימה להציע לו יהיה זכאי לדמי אבטלה כדלקמן:

תקופת הזכאות: הזכאות לדמי אבטלה היא למשך תקופה מרבית של 175 או 138 יום בהתאם לגיל ולמצבו המשפחתי של המבוטח.

חישוב דמי האבטלה: דמי אבטלה המגיעים למובטל מחושבים כאחוז משכרו היומי הממוצע ב- 3 החודשים שקדמו לאבטלתו ובהתאם לגילו של המבוטח.

(המידע לעיל מבוסס על חוק הביטוח הלאומי - ביטוח אבטלה)



## חוק ביטוח אבטלה

שרה קלינברגר, רכזת מתנדבים, סינף רמלה

חוק ביטוח אבטלה בישראל, נחקק בשנת 1973.

ביטוח אבטלה נותן הגנה לעובד מפני מצבים של אבטלה שלא מרצון - אבטלה שנגרמת על ידי כוחות שאינם בשליטתו, הגורמת להורדת רמת החיים ולנסיגה חברתית וכלכלית של מחוסר העבודה ומשפחתו. החוק מבטיח גמלה מחלפת שכן לעובד שנקלע למצב של אבטלה ואין בידי החברה להמציא לו עבודה מתאימה באמצעות הרשויות המופקדות על כך.

רעיון ביטוח אבטלה דומה לזה הקיים בענפי ביטוח סוציאלי אחרים המפצים גם הם על אבדן הכנסה או שכר, עקב הפסקת עבודה שלא בשליטתו של העובד. כמו: שירות מילואים, חופשת לידה, חופשת מחלה וכדומה.

נביא כאן בתמציתיות בלבד את חוק ביטוח אבטלה (בכדי לדעת אם את/ה אכן זכאי/ת לדמי אבטלה אין להסתמך על המובא כאן ויש לבדוק זאת מול המוסד לביטוח לאומי).



## זכאות לדמי אבטלה

על מנת להיות זכאי לדמי אבטלה, צריכים להתקיים שלושה תנאים:

- מלאו לך 20 שנים ועדיין לא הגעת לגיל המרבי לקבלת דמי אבטלה.

- ניתן להיות זכאי/ת לדמי אבטלה גם אם לא מלאו לך 20 שנים במקרים מסוימים, כמו: בן/ת 18-20 שקיבל/ה פטור משירות צבאי, וכדומה.

- הגיל המרבי לקבלת דמי אבטלה משתנה בהתאם לתאריך הלידה. עד 05/1942 הגיל המרבי לקבלת דמי אבטלה משתנה ומתאריך זה ואילך הגיל הוא 67.

## תקופת אכשרה

יש להשלים תקופת אכשרה קודם לזכאות לדמי אבטלה. תקופת האכשרה הדרושה כדי להיות זכאי/ת לדמי אבטלה משתנה בין עובד/ת בשכר חודשי לעובד/ת בשכר יומי. על עובד/ת בשכר חודשי להשלים תקופה של 360 ימים של עבודה (שבעדם שולמו דמי ביטוח אבטלה) במהלך שנה וחצי שקדמו לתחילת האבטלה. על עובד/ת בשכר יומי להשלים 300 ימי עבודה (שבעדם שולמו דמי ביטוח אבטלה) במהלך שנה וחצי שקדמו לתחילת האבטלה.

ישנם ימים הנספרים לתקופת אכשרה, כגון: ימי שירות מילואים, ימי אבל וכדומה. ישנם ימים שלא נספרים לתקופת אכשרה, כגון: ימי מחלה או תאונה עד 180 יום.





## השפעת האבטלה

האבטלה משפיעה רבות על המובטל סביבתו ועל הכלכלה בכללה. הפגיעה הישירה והחמורה הינה במובטל עצמו:

1. במצב של אבטלה ישנה אי התאמה בין ההתחייבויות והעלויות שלקח על עצמו המובטל בתקופה שהיה מועסק ובין הכנסתו בתקופת האבטלה. מחקרים הוכיחו שזה עלול להוביל להידרדרות במצב הבריאותי לדיכאון, פירוק המשפחה ולעיתים להידרדרות לפשע.
2. אבטלה ממושכת עלולה לגדום לאובדן מיומנויות שנרכשו מעולם העבודה, חוסר ביטחון ותחושה של אובדן ערך.
3. מצב ממושך של אבטלה גורם לחוסר ביטחון אצל אלה שעדיין מועסקים. תחושה שמשרתם בטוחה פחות וניתן למצוא להם מחליף.
4. במצב של אבטלה, כדי להגן על העובדים ועל היקף המשרות יש מגמה של העלאת מכסים, הגבהת מחסומי סחר נגד מוצרים מתחרים מחו"ל, החמרה במדיניות הגירה והקשחה באכיפת תקנות לסילוק מהגרים ועובדים זרים מהמדינה.

## סיבות לאבטלה

אבטלה בהגדרתה המודרנית הופיעה עם המהפכה התעשייתית. העובד לא עבד במסגרת משפחתית או פטרונות פיאודלית. לא הייתה יותר תעסוקה בסיסית קיומית בחקלאות אלא צרכנית, ושוק העבודה חווה שינויים ושכלולים מהירים.

במאה העשרים טענו שהאבטלה נגרמת מתת-צריכה וביקוש נמוך. סיבה נוספת הרווחת בקרב מומחים נובעת ממעורבות ממשלתית, וזאת עקב מדיניות של הוצאות הממשלתיות ותקנות ממשלתיות.

**הוצאות ממשלתיות** בפרויקטים של עבודות יזומות בצד מדיניות של הורדת הריבית, גורמת להסתת ההשקעות מערצים היכולים להגביר את התעסוקה לטווח ארוך לטובת פרויקטים לטווח קצר הממומנים על ידי פרויקטים ממשלתיים.

**תקנות ממשלתיות** האוכפות תשלום שכר מינימום ומחייבות תנאים סוציאליים לעובדים, גורמות להקשחת שוק העבודה והיעדר יכולת שלו להגיב בצורה מהירה להשתנות התנאים בשוק.

(המידע בכתבה זו נלקח מתוך ויקיפדיה - האנציקלופדיה החופשית)

## מהי אבטלה?

**סיכמה:** רחל נפתלי, מנהלת שירות המתנדבים הארצי

אנחנו נמצאים בתקופה מאוד קשה מבחינה כלכלית. המשבר הכלכלי צובר תאוצה, ארה"ב ומדינות אירופה מנסות לבנות תוכניות מסייעות ומספר המובטלים בעולם ובארץ גדל. כדי שנוכל להבין את התהליכים ברצוננו לתת לקהל הקוראים מספר הבהרות במושגי יסוד בתקופת אבטלה:

**אבטלה** - מצב בו אדם המסוגל ורוצה לעבוד אינו מסוגל למצוא עבודה תמורת שכר.

**שיעור אבטלה** - מדידה בין כלל העובדים המובטלים מחולק בכלל כוח העבודה האזרחי.

**מובטל** - אדם השייך לכוח העבודה, מעוניין לעבוד, מחפש עבודה, ואינו מצליח למצוא עבודה במשך זמן מה.

**בלתי מועסק** - אדם השייך לכוח העבודה, אינו עובד ואף אינו מעוניין לעבוד (עקרות בית וכד').

**מבקש עבודה** - אדם המחפש עבודה באופן פעיל (פונה ללשכת התעסוקה, עונה למודעת דרושים בעיתונות, שולח קורות חיים ועוד).



## סוגים שונים של אבטלה

**אבטלה מחזורית** - מופיעה בתקופות של שפל כלכלי או בתקופות משבר בתקופה זו ישנה ירידה חריפה בתעסוקה ודעיכה בהשקעות העשויות להרחיב את היקף התעסוקה.

**אבטלה מבנית או כרונית** - דבר הנובע מאי התאמה בין היצע העבודה הקיים במדינה והביקוש לה. אבטלה מוגדרת כרונית כאשר משך האבטלה עולה על חצי שנה.

**אבטלת רווחה** - היא אבטלה הקיימת במדינות רווחה בהן נקוטה שיטה של תשלום דמי אבטלה ו"השלמת הכנסה". במצב כזה לעיתים מעדיפים חלק מהכשירים לעבודה להיוותר מובטלים ולהסתמך על תשלומים אלה. ישנם עוד מושגים של אבטלה שלא נסביר אותם כמו אבטלה חיכוכית או זמנית, אבטלה עונתית, אבטלה סמויה ותת תעסוקה.





## חיילים ללא מדים

יליאנה קטוק מנהלת תחום שיקום, אשקלון והגר אלימלך, רכזת מתנדבים, סניף אשקלון

**לנגד עינינו נתגלתה עוצמת ההתנדבות במלוא הדרה. המתנדבים הופיעו ביום פקודה מתוך צו מוסרי פנימי עמוק ומחויבות אישית כלפינו, כלפי עצמם וכלפי החברה בכלל.**

כל כך קל לזהות חיילים, הם אווזים בנשק, לבושים במדים צבאיים שלרוב מלמדים על החייל בו הם משרתים. אוזות חיילי צה"ל נכתב רבות ובייחוד בעת מצבי לחימה כדוגמת מבצע "עופרת יצוקה".  
אנו רוצות לספר לכם על חיילים מסוג אחר, חיילים ללא מדים, אשר רצונם לעזור, נכונותם לסייע ולהושיט יד לאחר, הם המלבושים שלהם והדרת כבודם.

אנו מנחות את קבוצת מתנדבי מחלקות השקום באשקלון ובשדרות מזה כשלוש שנים. בעת מבצע "עופרת יצוקה" התמודדנו הלכה למעשה עם הפעלת מערך המתנדבים בעת חירום. חשבנו לשתף אתכם בחוויות שעלו בעת המבצע סביב פעולות ההתנדבות בשרות מחלקתנו.

### ימים לא קלים

היו אילו ימים לא קלים. ימים בהם הביטחון האישי של כל אחד ואחת מאיתנו עבר טלטלה לנוכח האיום מרצועת עזה.  
אזעקות ברחבי העיר, נפילות בלתי פוסקות על אזורים נרחבים ובעיקר התחושה שלא ברור מתי זה כבר ייגמר.  
דיווחים על ראשוני המאושפזים והפצועים החלו מגיעים מביה"ח. המחויבות לסייע לנפגעים החדשים, הדאגה למצבם של נפגעי איבה וותיקים ונד בד בבד קבלת קהל של כלל הפונים למחלקתנו הובילו לריבוי מטלות.

### סכנה אמיתית

לא היה צל של ספק, כי דווקא עכשיו הסיוע המבורך של המתנדבים יהיה לעזור רב ובעל ערך מוסף.  
האם נכון יהיה לסכן את המתנדבים ביציאה מביתם?  
ומה עלול לקרות עם יצא מתנדב לביקור בית או לביקור פצוע בביה"ח ודווקא אז תהיה אזעקה? האם נכון יהיה לקיים פגישות הדרכה לקבוצת המתנדבים בזמן זה? ומהו המסר שיועבר במידה והפגישות תתבטלה והשפעתו על רוח ההתנדבות בעתיד?  
ברמה מסוימת ניתן לומר כי ההתעסקות עם השאלות הללו לא הייתה חדשה עבורנו.

### מפגשי הדרכה

כאן המקום לציין כי את ההכנות לקראת מצב חירום אפשרי, התחלנו במפגשי ההדרכה הקבוצתיים עוד הרבה קודם למבצע "עופרת יצוקה".  
ייתכן כי הירי הבלתי פוסק של רקטות הקסאם על שדרות סייע לנו שלא "לקפוא על השמרים".

מתוך הכנה מוקדמת, היכרות ולמידה של תדריך הפעלת מתנדבים בשעת חירום - הוקל לנו בהתמודדות עם המבחן האמיתי שניצב בפנינו.

במפגשי הדרכה שקדמו לימי הלחימה - כשהמצב היה עוד רגוע ושקול נהגנו לקיים דיון סביב היערכות לשעת החירום.

הדיון לא הסתכם ברמה התיאורטית אלא נגזרו ממנו מסקנות ודרכי פעולה שהוכיחו עצמן בזמן אמת.

במפגשים בדקנו מי מבין המתנדבים הוא עצמו זמין למחלקתנו בעת חירום. הבאנו בחשבון מחויבות קודמת למקום עבודה, גילאי ילדי, מגורי ילדי הבוגרים וכן האם המתנדב מסוגל רגשית ומעשית להתנדב תחת לחץ? לאחר שאיתרנו את המתנדבים הזמינים פרסנו בפניהם את מכלול המשימות ההתנדבותיות האפשריות בעת חירום וביקשנו מכל אחד לבחור לאילו משימות יוכל להתאים.

באופן הזה כשהחל מבצע "עופרת יצוקה" ידענו מראש כמה מתנדבים עומדים לרשותנו ובאילו משימות ניתן להיעזר בהם.

### שילוב כוחות

בימי המבצע פעלנו בשיתוף פעולה עם רכזת איבה ואחראית כוח אדם בסניף. שיתוף הפעולה הוביל לאיתור משימות חדשות כדוגמת שילובה של מתנדבת במקלט הסניף שהפך בין לילה לצהרון לילדי העובדים.

המתנדבת סייעה למורות-חיילות בהשגחה על הילדים, דאגה לצרכיהם והפעלתם החברתית ובכך סייעה לעובדים להמשיך ולתת שרות לקהל הרחב גם בזמן חירום.

שני מתנדבים נוספים, הגיעו כדי לסייע במתן מענה טלפוני לשיחות נכנסות כאשר עובדות השיקום יצאו לבקר מאושפזים בבית החולים.

בנוסף, סייעו בביצוע סבב טלפוני לנפגעי איבה וותיקים וכן נכים קשים כדי לשרד אכפתיות ואמפטיה וכן לאתר צרכים בהם ניתן יהיה לסייע להם.

אחת המתנדבות הובילה לכך שניציג פיקוד העורף הגיע לכיתה של נכה קשה המרותקת לכסא גלגלים בכדי להדריך אותה מהו המרחב המוגן ביותר עבורה. (לא היה בביתה ממ"ד תיקני).

היו גם משימות שטח בהן שולבו המתנדבים דוגמת ביקור פצועים בביה"ח בכדי להציע עזרה בעת שחרורם ובהגשת הניירת הנדרשת להכרתם כנפגעי איבה.

### מזכרים על חרדות

את מפגשי ההדרכה למתנדבים לא ביטלנו. הם הפכו למפגש משחרר עבור המתנדבים ועבורנו המנחות. במפגשים נתנו מקום לדבר על החרדות שמציפות אתנו. דיברנו על דרכי התמודדות עם מצבי חירום וטראומה ועל טכניקות להירגע במצבים אילו.

המתנדבים שיתפו בחוויות מהשטח מה שהוביל ללמידה משותפת שחיזקה את המשך ההתנדבות בימים שלאחר מכן.

### התנדבות עם עוצמה

את התשובות לחששות שעלו בנו בימים הראשונים של מצב החירום מצאנו בעוצמת ההתנדבות שנתגלתה לנגד עינינו במלוא הדרה.

המתנדבים הופיעו ביום פקודה מתוך צו מוסרי פנימי עמוק ומחויבות אישית כלפינו, כלפי עצמם וכלפי החברה בכלל.

למדנו מהחוויה הייחודית שעברנו שהתנדבות בשעת חירום היא חשובה ביותר ונחוצה לכל אחד מהגורמים המעורבים בה.

היא תורמת רווחה למתנדב, לשיחות שנעזר בו ובעיקר למקבלי העזרה.

ההתנדבות והעזרה למען הזולת מלכדות ומשפרות את חוסנו החברתי והן-הן התשובה לכל הקמים עלינו - בבחינת סוג נוסף של צבא הגנה לישראל.





בחרו את המשימות שלהם, מתנדבי סניף אשקלון.

## ”בעזרת ההתנדבות שלי אני מנצח את מי שמנסים לפגוע בנו”

הוא מתגורר עם אמו וסבו שעלו ארצה מחסיה לפני מספר שנים. אני מסייע לו בעיקר מול משרדי ממשלה שונים בכדי לקדם פניותיו ובקשותיו המוצדקות. אני חש סיפוק רב מההתנדבות שלי, אני מרגיש שבעשותי כן אני מנצח את כל אותם אלה שללא הרף מנסים להרע לנו ולפגוע בנו. באמצעות ההתנדבות אני שואב כוח להמשיך בחיי, לקום בבוקר עם חיוך וציפייה ולהתמלא באנרגיה חיובית.

**יאיר**  
מתנדב, סניף אשקלון

שמי יאיר, אני יליד 1941 ומוכר כנפגע איבה משנת 1990. נפגעתי מהיתקלות עם מחבלים כשניסו לפגוע בי באמצעות גרזן. הם הצליחו לפגוע בראשי ובגפיי אולם אחר תהליך שיקום ארוך הצלחתי לצאת מהפגיעה. נותרתי עם אחוזי נכות לצמיתות אולם אני לא מרגיש כלל כנכה או מוגבל. עובדת השקום שלי הציעה לי באחת הפעמים להתנדב. החלטתי לקחת את הצעתה בשתי ידיים ומאז ועד היום חלפו להן כ-3 שנים. מזה כשנתיים וחצי, אני מלווה בחור צעיר שבעקבות מום מולד הוא מרותק לכסא גלגלים וסובל משיתוק בארבעה גפיים.

## אמפטיה - הגשר לקשר

ציפי סולודר - רכזת מתנדבים סניף ראשון לציין

במהלך עבודת המתנדבים עולה השאלה כיצד ניתן ליצור קשר מסייע ותומך?

כדי לענות על כך, משתמשים פעמים רבות במונחים של אמפטיה והזדהות המתארים יכולת להבין את רגשות הזולת. לכאורה מדובר במושגים דומים, אולם למעשה קיים שוני מהותי ביניהם, המסביר את היכולת להבין ולסייע לזולת.

סיפור קצר מתוך הספר "הריאיון המסייע" של אברהם בנימין, ממחיש זאת. באחד הקיבוצים חי חמור מיוחד במינו, שכל ילדי הקיבוץ היו קשורים אליו, אהבו וכינו אותו בשם שלמה החמור. הוא היה בעל החיים האהוב ביותר בכל משק החי. באחד הימים נעלם שלמה החמור. הילדים דאגו לו, הצטערו ונעצבו מאוד.

באותו קיבוץ חי איש זקן, אביו של אחד החברים הוותיקים. בשעה שכל החברים היו מכוסים בחדר האוכל ומנסים לטקס עצה מה לעשות, נכנס פנימה הזקן, מוביל אחריו את שלמה החמור. השמחה הייתה רבה והפליאה אף יותר. הילדים וחברי הקיבוץ שאלו אותו "כיצד דווקא אתה מבין כולם מצאת את החמור? הזקן חייך וענה: "זה פשוט מאוד: שאלתי את עצמי, שלמה (כי גם שמו היה שלמה), אילו היית שלמה החמור, לאן היית הולך? אח"כ הלכתי לאותו מקום, מצאתי והבאתי אותו".

סיפור זה מדגים אמפטיה, שהיא לפי אברהם בנימין היבט חשוב ביצירת קשר. פירושה לקחת חלק בעולמו הפנימי של הזולת, מבלי לאבד את עצמיותך. הזקן מצא את החמור, מפני שניסה לחוש לאן הוא עשוי היה לרצות ללכת, כאילו היה לרגע הוא עצמו החמור. יחד עם זאת, ידע כי איננו החמור, שהרי הצליח ללכת ולהביא אותו.

בנימין טוען כי באמצעות האמפטיה אנו רואים את העולם דרך עיני הזולת, כאילו היה זה עולמנו. המילה כאילו, היא מילת מפתח כאן, מאחר והאדם שחש אמפטיה אינו שוכח שהוא ממשיך להיות הוא עצמו, נבדל מהזולת. השמירה על האני האישי יחד עם הבנת הזולת, מאפשרת לסייע לו.

**הזדהות** - המושג אמפטיה קרוב מאוד להזדהות. משתמשים במונח הזדהות, כשמעוניינים לתאר הבנה מקסימלית של התנהגות ורגשות הזולת. פעמים רבות, למרות שחשים כך, רבים מופתעים להיווכח כי הזדהות לא בהכרח מאפשרת לסייע ולתמוך. מדוע זה קורה?

לפי אברהם בנימין, הזדהות היא רצון להיות כמו משהו אחר: לחשוב, להרגיש ולהתנהג כמוהו, וזאת במחיר של ויתור על זהות אישית ועצמיות.

כתוצאה מכך, אנו שוקעים במצוקות הזולת, חשים כמוהו ורגשות כמו עצב וכעס, עד שבסופו של דבר עלולים לאבד את כוחות האני שלנו ויכולתנו לסייע.

יאלום טוען כי קשה מאוד לדעת מה באמת חש האחר. מדובר בתהליך מורכב, במהלכו לעיתים אנו נוטים להשליך את הרגשות שלנו על הזולת.

מכאן ניתן להסביר את הזדהות כתהליך המביא לחוסר הפרדה בין עולמנו הפנימי, רגשותינו ומחשבותינו לבין אלו של הזולת. מצב זה מביא לטשטוש בין המצוקה והבעיה שלו לבין הבעיה שלנו. כתוצאה, אנו עלולים למצוא עצמנו מחפשים תמיכה והבנה של האדם הזקוק לסייע, ולא נוכל למלא תפקידנו כמתנדבים.

הזדהות נובעת לעיתים מהיענות לציפייה של האדם הסובל שיסכימו לרגשותיו ועמדותיו ויתמכו בו. אנו מנסים להיענות לציפייה זו ולתת הרגשה של נאמנות, קבלה ואכפתיות באמצעות הזדהות.

בתהליך זה עלולים לחוש בדיוק אותו ייאוש וחוסר אונים של הזולת ובכך לבטל את עצמינו ואת כוחותינו לסייע. למעשה הזדהות לוקחת כוחות: המתנדב המזדהה, מרגיש בדיוק כמו הזולת ולא יהיה מסוגל להקשיב, לתמוך ולעזור.

מצבים אלו עלולים לקרות ללא כוונה רעה ולרוב ללא מודעות. אנו מקווים שנוכל לסייע ולהוכיח שאנחנו מבינים, אם נזדהה ונספר שגם אנחנו מרגישים כך. למעשה הדבר לא עוזר, מאחר וכל אחד חווה דברים בדרך אחרת. בנוסף לכך, כשמדברים על עצמנו, עלולים לתת הרגשה שלא ממש מקשיבים ולא מבינים את האדם המדבר על מצוקותיו.

**לאור זאת, כיצד ניתן לבנות אמפטיה באופן מובחן מהזדהות? יאלום טוען** כי היכרות עם עברו של הזולת מקדמת במידה רבה את יכולתנו להתבונן ולהבין את עולמו. הבנה זו, הכוללת ידיעת העבר, הרקע והנסיבות שהביאו לדרך התמודדות או התנהגות מסויימת, מאפשרת לנו להיות אמפטיים.

לפי בטלהיים, כדי להשיג אמפטיה, שני הצדדים צריכים לראות עצמם שווים, לא בידיעותיהם או בניסיונם, אלא ברגשות המניעים את כלנו. לשם כך כל אחד צריך להכיר את כל קשת הרגשות האופייניים או שכיחים אצלו. תגובה אמפטית פירושה ניסיון להעמיד את עצמנו במקומו של הזולת כדי שרגשותינו ירמזו לנו לא רק על רגשותיו, אלא גם על מניעיו. על מנת שנוכל לעורר בקרבנו תגובה אמפטית, אנו חייבים להבין את הזולת. הבנה זו מושגת באמצעות קריאה בין השורות ולא רק מה שכתוב בשורות. הבנת אמיתית של הזולת, כמוה כמחילה על מעשיו. להלן תיאור מקרה (בשינוי פרטים מזהים), הממחיש כיצד ניתן לחוש אמפטיה כלפי הזולת, גם אם לא מסכימים עימו ומתנגדים לדעותיו ודרך התנהגותו.

מדובר בצעירה עם נכות, שגילתה תפקוד לקוי ובמפגשים הראשונים עם המתנדבת הביעה כעס, דרשנות ותוקפנות. המתנדבת נרתעה מהתנהגותה, יחד עם זאת, ניסתה להבין מדוע היא מתנהגת כך.

מתוך תיאור הרקע האישי, הבינה המתנדבת שאותה צעירה עברה מצוקות רבות בילדות ובמהלך החיים. עקב נסיבות חייה הקשות, למדה שתוכל להשיג את זכויותיה באמצעות מאבקים ודרישות. הכעס והמרירות שהפגינה, נבעו מתוך תחושות ייאוש וקיפוח, כאשר הנכות הוסיפה לתחושתה שנגרם לה עוול. נראה היה כי סבלה מדימוי עצמי נמוך ותחושת חוסר ביטחון עליה חיפתה באמצעות התנהגות חיצונית תוקפנית.

המתנדבת לא הסכימה עם עמדותיה של הצעירה ודרך התנהלותה. יחד עם זאת, הייתה מסוגלת לשים בצד את דעותיה ועמדותיה האישיות, לטובת הקשבה, קבלה והבנת הסיבות להתנהגותה. תהליך זה סייע לה להתייחס לרגשות המסתתרים מאחורי החיצונית התוקפנית והמרתיעה, בצורה אמפתית שהביאה ליצירת קשר ואמון. היא הביעה הבנה אמיתית לקשיים ותמיכה ברגשות. הציעה דרכים אחרות להתמודדות עם הבעיות, כולל עזרה מעשית כמו תיווך עם גורמים שונים בקהילה. כתוצאה מכך, הרגישה הצעירה שהמתנדבת מבינה אותה ורוצה בטובתה. נוצר ביניהן קשר תומך שהביא לשינוי ושיתוף פעולה.

ממקרה זה ניתן ללמוד כי תחושת אמפטיה כלפי הזולת, היא הבסיס ליצירת אמון וקשר מסייע. תחושה זו לא בהכרח נוצרת באופן מיידי. ניתן לבנותה, באמצעות תהליך הדרגתי של היכרות, הכולל ניסיון להבין מדוע





סימן לחשמל בבית, לא הבזק של אור, השמש לא חדרה מעולם לביתך. ילדי השכונה היו מתנכלים לך ברוב שעות היום והחשכה. כיום אני יודעת שפחדת מהם אבל גם אני לצערי הרב פחדתי ממך - פחד עמוק בלתי מובן לי עד היום.

כל הזמן תהיתי כיצד את חיה בתוך ביתך, מה את עושה שם כל שעות היום והלילה. אין לך אף אחד בעולם. כל לילה בשעות מאוחרות היית צועדת בביתך הלך ושוב ללא הרף צועדת ומדברת בקולי קולות. לא הבנתי מילה מכל אשר נאמר שם, דיברת גרמנית. הבנתי מה עובר עלייך אבל פחדתי מאוד. יום אחד קדחנו באחד הקירות במטבח ומייד הרגשתי שאיך את משתוללת מפחד. לא הבנת, אבל אני הבנתי אותך. חשבת לבטח שאנחנו רוצים להרע לך. במשך היום, בשעות מסוימות, כשהייתי לבד בבית חששתי מאוד, וגם אני הסתגרתי בבית מפחד.

יום בהיר אחד יצאתי מביתי וראיתי אותך מתקרבת אליי. התחלתי לרעוד ולא ידעתי מה לעשות עם עצמי. התקרבת אלי והושטת לי מכתב שהיה בעבורי והגיע אלייך בטעות. מרוב בלבול לא אמרתי מילה רק ביקשתי מאלוקים שתיעלמי לי ומיד פתחת בריצה וברחתי ממך.

למה אלוקים? הרי הייתה לי הזדמנות גדולה לתקשר איתך ולהתקרב אלייך. להוכיח לך שיש בעולם גם טוב ולא רק את הרוע שהכרת במשך חיך. אחרי שנה עברתי משם...

במשך כל הזמן הזה שעבר תמיד נזכרתי בך, אני מצטערת שכן זה נגמרה אני מצטערת שלא עזרתי לך, שלא התקרבותי אלייך, שלא ניסיתי להיות שם בשבילך. תמיד תהיתי מה עלה בגורלך ולימים הגיע לידיעתי שהלכת לעולמך. עולה בדמוי כיצד עברת את ימיך האחרונים בבדידות המשוועת, כיצד זה קרה ולמה כך זה היה צריך להיגמר.

באותם השנים לא הייתה בארץ את המודעות הגבוהה לשואה ולניצולי שואה כפי שיש היום (יחסית). כיום אני מבינה יותר מה עבר עלייך וכיצד הגעת למצב שהיית חיה בו.

במכתבי זה אלייך במקום שבו את נחה על משכבך אני מבקשת את סליחתך, ומרגישה צורך גם לבקש את סליחתם של כל הגורמים שלא עשו מספיק באותם הימים כדי להמתיק ולו במעט את ימיך האחרונים. איתך הסליחה.

**ממני,**  
אחת שלא שוכחת,  
סניף אשקלון

האדם מולנו חושב, מרגיש או מתנהג בדרך מסוימת. אמפטיה מאפשרת ליצור קשר ולסייע, מאחר ומעבירה מסר של חמלה ונכונות לקבל את האמת של הזולת, להבינו ללא שיפוטיות, ויחד עם זאת ללא ביטול עצמנו.

מקורות:  
בנימין, א. (2004) הראיון המסייע, מהדורה חדשה ומורחבת. ספריית פועלים יאלום, א. (2002) מתנת התרפיה כנרת בית הוצאה לאור  
בטלהיים, ב. (1987) הורה מתקבל על הדעת הוצאת עם עובד.



מימין לשמאל: אורית נצר ושרה זמיר מתנדבות בסניף ראשלי"צ ובמרכז ציפי סולודר

## השכנה שלי

מכתב זה נכתב אחרי שנים רבות. אילו היו לי אז את התובנות שיש לי כיום, סביר להניח שהמצב היה שונה בתכלית. אחרי עשר שנות לימוד והדרכה עם המתנדבים והמדריכות אני יכולה רק להצטער על שסיפור פגישתי עם השכנה שלי הסתיים כך. עם הכלים שיש לי היום בעקבות ההתנדבות אני יכולה לדמיין היכן הייתי מגיעה בסוגיה קשה זו שנתקלתי בה בשנות העשרים לחיי. ישנם מספר סיבות ומניעים המובילים בני אדם להתנדב, לתרום מזמנם ומכוחות נפשם לאחר.

לא אחת, גם הצורך לתקן מצב שנפגשנו עימו בעברנו ואשר הותר בנו רשם רב ואולי אף רגשי אשמה עשוי להוביל להתנדבות. אני בחרתי לספר על מה שיתכן והוביל אותי להתנדב ומקדישה את הסיפור/מכתב לשכנתי האלמונית.

זה קרה לפני 36 שנה. באותה שנה התחתנתי ועברתי לגור זמנית בבית קטן בשכירות. בית קרקע גובל לפרדס וצמודה לו מהצד השני היית את - שכנתי. פניך היו מוכרות לי מהשכונה אבל אז לא שיערתי שאת תהיי שכנתי. היית גבוהה, תמירה, יפה עם עיני תכלת ותמיד לבושה בטוב טעם עם מטפחת קבועה על ראשך (כנראה זכר מהימים ההם). נדמה לי שהיית בסביבות שנות החמישים לחיך. כל שידעתי עלייך זה שהיית ניצולת שואה בודדה ומעורערת בנפשה. ביתך היה סגור ומסוגר ומעולם לא נפתח שם חלון. להיפך, כל החלונות היו אטומים בשמיכות, לא היה



מתנדבות באירוע מתנדבים 2009 (למצולמות בתמונה אין קשר למאמר)



שוקי קוסקס עם ענבר דוד

### הרגשת מחויבות למסירות

אני כותב שורות אלו מתוך הרגשת מחויבות למסירות, לעידוד ולמעורבות של נילי ויצמן מסניף חדרה ולמתנדבי הביטוח הלאומי של הסניף. תודה לנילי ולכל עובדי נכות כללית בסניף חדרה ובמיוחד למונהלת אתי נגר שהניסיון המצטבר שלהם תורם רבות להבנה המקצועית של המתנדבים. פיתוח הידע בכל הקשור לנכות כללית מביא לפיתוח ידע סביבו משרתים מתנדבי ביטוח לאומי חדרה. נוכחותם של צוותי נכות כללית נותנת לנו המתנדבים ביטוי לגישה מקצועית המתייחסת אל המתנדב בצורה רגישה מבלי לשכוח את העובדה שלארגון כמו ביטוח לאומי יש משימה או משימות לתת מענה לקבל פונים. ובאחריות אומר שלא קלה הדרך בהתמודדות היום יומית עם הקהל השונה בגישתו ובהתייחסותו לתשובות המקצועיות והחוקיות שהוא מקבל.

כבר נאמר שחברה מתוקנת היא חברה המצליחה לערב את אזרחיה במשימות למען הכלל, כאשר פעילותם איננה מבטלת את אחריות המדינה לאזרחיה - ועל כן סבור אני שהתנדבות היא ביטוי למעורבות זו.

מתנדבי הביטוח הלאומי חדרה מאמצים את אמרת פרוץ' בני גדרון שמתנדב הינו הפרט הנותן מרצונו החופשי לגוף אחר, מזמנו וממרצו, על ידי עבודה ללא תמורה כלכלית כלשהי.

אני מבקש להדגיש שכאזרח שלא פנה מעולם לביטוח לאומי אך שמע בשיחות סלון בימי שישי כמה לא נעים בלשון המעטה, להגיע ולקבל שירות מהמוסד לביטוח לאומי.

כיום לאחר כמעט שנה של התנדבות וראיית השירות הניתן לקהל היעד הפונה לביטוח הלאומי אומר חד משמעית שהשירות הניתן הינו שירות יעיל מקצועי הנותן מענה הולם לכל פונה כנדרש ובכפוף לחוקי מדינת ישראל.

זר תודות לכם - אתי נגר, נילי ויצמן וכל צוות נכות כללית בביטוח הלאומי סניף חדרה. גישתכם מעידה על האישיות המקצועית של כל אחת ואחת מכן ועל כך תברכו - יישר כוח.

שוקי קוסקס, מתנדב בשם מתנדבי סניף חדרה

### לחיות בשביל ההווה

#### לנינה רכזת איבה,

ברצוני להביע את דעתי:

מה מדהים אותך ביותר בבני אדם בני אדם מאבדים את בריאותם כדי לצבור כסף, ואז הם מאבדים את כספם כדי להציל את בריאותם, בשל מחשבותיהם על העתיד, הם שוכחים את ההווה. וכך אינם חיים לא למען העתיד ולא למען ההווה ובה בשעה שהם חיים כאילו לעולם לא ימותו והם מתים כאילו מעולם לא היו

רפאל ביטון מתנדב, סניף טבריה

### שתינו יצאנו נשכרות

ב-2006 הצטרפתי לפעילות התנדבותית באגף השיקום לנפגעי פעולות איבה. בהתחלה קבלנו תדריך והכוונה למשמעות ההתנדבות ודרכים להתמודד במצבים השונים של הנפגעים, בהמשך קבלנו את המבוקרות.

המבוקרת שהופנית אליה נפגעה בפיצוץ באוטובוס 37 בכרמל. בפגישותינו הראשונות הצגתי את עצמי כמתנדבת מתוך בחירה אישית המעוניינת ליצור עמה קשר ידידותי, תמיכה, סיוע במידת הצורך ואוזן קשבת.

בהמשך היא ביקשה ממני שאלמד אותה עברית. כך מצאתי את עצמי כמסייעת לה בלימוד. במרוצת הזמן היא הופתעה מעצמה שמהר מאוד למדה לקרוא משלטי רחוב, פרסומות, עיתונים וגם לעקוב אחרי הכתוביות בטלוויזיה.

מכאן ששתינו יצאנו נשכרות.

רוחמה פטר מתנדבת, סניף חיפה



מתנדבות מסניף באר שבע. אורה בושרי (מימין) ורות להב





מתנדבים בסניף טבריה. אייבי מאיר (בחזית) ואבנר זכאי

## הדבר הנכון לעשות

ברצוני לספר בקצרה על הקשר שלי עם הפונה א' א' הינו חרש מלידה. הוריו ואחיו נספו במסגרת פעולת איבה של מחבלים ואני מלווה אותו מזה כמה שנים. אני נוהג להגדיר את מסגרת הליווי שלי את א' כנטולת גבולות. משמעות הדבר היא שאני עומד לרשותו בכל דבר ועניין שבהם הוא נזקק לעזרת. בשנים האחרונות עזרתי באה לידי ביטוי בעיקר בתחומי הביטוח, הרישוי, תיאומים מול עמידר וכיוצא באלו. א' יודע כי דלת ביתי פתוחה בפניו בכל שעה ושעה, וכבר קרה שהופיע בביתי לפתע וללא התראה מוקדמת... העזרה לא' מעניקה לי תחושת סיפוק רבה, שכן אני מאמין שעזרה לזולת היא הדבר הנכון לעשות.

מן הקשר למתנדבים האחרים ועם מחלקת השיקום אני מפיק תועלת רבה - הן בזכות ההפריה ההדדית של רעיונות יצירתיים בתחומים שונים, והן בזכות היחס האנושי והתומך וחום ליבם הרב של המתנדבים והנהלה. אני שמח על ההזדמנות שניתנה לי להתנדב במחלקת השיקום ומודה לכולם על האמון והיחס החם.

בכבוד:  
יואל הירש  
מתנדב, סניף טבריה



רכזת המתנדבים נינה עוז (במרכז) עם לאה מכפשו וויקטור פרץ מסניף טבריה

## כל כך רציתי לתת

כל כך רציתי לתת, לעזור, להקשיב, להיות חברה של ח'. בהתחלה התקבלתי בראון ובאהדה, נוצרה כימיה טובה בינינו ואף עם משפחתה. כעבור חודש נפטר בעלה, קשיש מקסים וחניני. השתתפתי בהלוויה, בשבעה והרגשתי כמעט כבת משפחה. לאחר חודש ימים מצבה החמיר היא נשכבה, סבלה מכאבים עזים בכל גופה. בקרתי אותה מספר פעמים. יום אחד החליטה שאינה רוצה לראות אף אחד כולל אותי. לאחר שבוע צלצלתי אליה ובקשתי לבקרה והיא סירבה בעדינות ועמדה על כך שאינה רוצה מבקרים. חשבתי שאולי לא הייתי מספיק טובה אולי לא סיפקתי את רצונותיה וציפיותיה. לאחר שעירבתי את חברי בצוות המתנדבים הרגיעו אותי החברים שתופעה מסוג זה מוכרת להם וזה חלק מתהליך האבל. קשה היה לי להשלים עם הסתגרותה כי בסך הכול רציתי כל כך לתת, לעזור, להקשיב ולהרגיש מסופקת. והנה קרה נס, לאחר כשלושה שבועות נוצר מחדש הקשר בינינו, בעזרת נינה שתיווכה בנינו. והיא קבלה אותי בחזרה אליה, כמה התרגשתי לראותה. שוחחנו ארוכות ואנו ממשיות להיפגש ואני כל פעם מתרגשת לקראת הביקור הבא - הללויה!

מתנדבת,  
סניף טבריה

## המתנדבים באפיקים

מתנדב סניף טבריה, יואל הירש, הזמין את קבוצת המתנדבים לקיבוץ, אפיקים וארגן מפגש העשרה מרתק. ביקרנו במפעל הקלנועיות שם הוא עובד, קיבלנו הסבר מעמיק על סוגי הקלנועיות (כל אחד בחר איזה קלנועית ירכוש כאשר יזדקק) ובהמשך נסענו על גבי קלנועיות ברחבי הקיבוץ (בתמונה). בקרנו בבית הסיעודי והיינו חלק במסיבת החג ואף ברכנו את הקשישים, משם המשכנו למפעל המוגן ואף רכשנו מיצירותיהם של העובדים במפעל.

נסענו לכלביית הקיבוץ ולמדנו על סוגי כלבים לנכים, שם מאלפים אותם וכן למדנו על טיפולים שונים שנעשים לילדים ומבוגרים בעזרת הטיפול בכלבים.

ביקרנו במפעל המייצר מערכות חליבה אוטומטיות משוכללות המיוצאות לחו"ל, ונרגענו כששמענו שרק חלב נקי מגיע אלינו הביתה. נכנסנו לרפת והודגם לנו החליבה בפועל.

קינחנו בארוחת צהריים בחדר אוכל קיבוץ אפיקים לשם הזמנו על ידי יואל ואשתו. זאת הייתה חוויה מיוחדת במינה לכולנו. ותודה רבה ליואל שאירח אותנו מכל הלב וחשב על הכול.

נינה עוז  
רכזת מתנדבים, סניף טבריה

## האור בעיניים

אני מתנדבת במחלקת השיקום בסניף ירושלים כבר מספר שנים ונוצרו קשרים מאד טובים עם הרבה סיפוק בעשייה.

לפני כשנתיים פנתה אלי נחמה עם בקשה חדשה לפגוש אדם מבוגר נפגע איבה שמבקש לעזור לו בקריאה. נאמר לי שמדובר באיש נחמד מאד. לזוג ילדים מסורים ונכדים שמקיימים עמם קשר הדוק.

הכרתי איש חם ולבבי, אוהב אנשים וחברה. עקב הפגיעה סובל מנכות קשה אולם למד להתמודד עם כל הקשיים. ברבות הזמן הכרתי גם את אשתו. עובדת השיקום הנחתה אותי להקדיש לה זמן בשל הצורך בתשומת לב לא פחות מאשר לצ'.

בכל שבוע אני פוגשת תחילה את ר' לשיחת חולין והיא תמיד מקבלת אותי בסבר פנים מאירות. לאחר מכן אני קוראת עם צ' וניתן לראות את האור בעיניו בכל מפגש. לראשונה בחייו הוא יכול להעמיק בקריאה של התפילות ובקריאה כללית, דבר שפותח עבורו אופקים חדשים.

המפגש עם צ' ועם אשתו היה עבורי הזדמנות להכיר אנשים שלא הייתי מכירה בדרך אחרת בשל רקע שונה לגמרי.

עבורי זאת חוויה מיוחדת לראות את ההצלחה שלו. כשם שהקריאה היא עבורו אור בעיניים המפגש עם צ' היה עבורי אור בעיניים ויש לי מכך הנאה מרובה.

זהבה  
מתנדבת, סניף ירושלים



מתנדבי סניף ירושלים

## מנעזר לעוזר

לפני מספר שנים קרה אירוע קשה במשפחתי ונזקקתי לכל עזרה אפשרית. המוסד לביטוח לאומי נתן וטיפול בכל צרכי, בדרך הטובה ביותר.

הרגשתי צורך "להחזיר" על כל מה שקבלתי. רציתי לעזור למישהו/הי שבאמת צריכים עזרה כפי שאני נעזרתי בזמנו. פניתי למחלקת השיקום בביטוח לאומי והצעתי את עזרתי ותמיכתי ככל שאוכל.

א' עולה צעירה מאתיופיה, עיוורת, בעלת תואר בעבודה סוציאלית נזקקה לסיוע בהקראת חומר לימוד.

כך נוצר הקשר בינינו. אני מקריאה לה את החומר העיוני שהיא לומדת וגם ספרות יפה.

למדתי להעריך את העצמאות והאומץ בו היא מנהלת את חייה בביטחון. העזרה שאני נותנת ממלאת אותי ואני עושה זאת ברצון רב ובשמחה גדולה. אני תוהה מי מרוויח יותר מהקשר שלנו.

שושנה זיידנברג,  
מתנדבת, סניף ירושלים

## שפה משותפת

זה התחיל משיחה קצרה עם חיה, על כך שיום אחד החלטתי לשפר את האנגלית שלי. חיה ישר חשבה על ב', אם שכולה, אישה מקסימה דוברת אנגלית, שרצתה ללמוד עברית.

התחיל להתפתח בינינו קשר מיוחד קצת באנגלית וקצת בעברית. המשפחה הקטנה שלי קבלה את ב' כסבתא רבה שלנו (סבתא שמדברת אנגלית) כך הילדים קוראים לה.

לפני ששה חדשים ילדתי בת מקסימה וב', כמו סבתא טובה ורגישה, באה לבקר אותי בבית החולים והביאה לי מתנה שרק סבתא רבה יכולה להביא: סוודר ורוד מדהים סרוג, עבודת יד, שרק סבתא יכולה לסרוג.

אז אולי האנגלית שלי לא ממש טובה אבל הרווחתי חברה/סבתא שממש כיף להיות בחברתה.

מי ייתן שנמשיך להיות ביחד עוד הרבה-הרבה שנים ורק בשמחות.

כרמית לרזה  
מתנדבת, סניף ירושלים

## לקבל את הזר בקרבנו

כמו בכל פעם שאני שומעת בחדשות על פיגוע, גם הפעם חיכיתי ללצלול ממחלקת השיקום. היה ברור לי שיש צורך בעזרה, אך אף פעם אין לדעת באיזה אופן. מנחת המתנדבים, נחמה, התקשרה וקיסרה אותי עם נעמי עובדת השיקום. מכאן הדרך לבית החולים קצרה.

במחלקה האורטופדית בבית החולים נמצאתי מול עובדת זרה מסרילנקה. מאד מפוחדת וכואבת. בשלב זה של הביקור כבר הבנתי שלא יהיה לי קשה לתקשר איתה למרות הקושי בשפה.

היא נפגעה ברגליה ולאחר מספר ניתוחים נשארה עם חצי כף רגל ימין. היא עברה טלטולים לא קלים וגם עכשיו עדיין לא בטוחה מה יהיה איתה. היא גרה עם חברים, עובדים זרים אחרים ואיננה יכולה לחזור לעבוד, מכיוון שהיא לא מסוגלת לעמוד על הרגליים יותר משעתיים באופן רצוף. ישנם עדיין כאבים חזקים מאוד בכף הרגל וייתכן שיהיה עליה לעבור ניתוח נוסף.

ליוויתי אותה למספר ביקורים לחופא בבית החולים וכן הלכנו יחד להתאים לה נעל מיוחדת לרגל הקטועה. תמיד שמחה לראות אותי ואני נהייתי מחברתה. השיא עבורי היה הביקור שלה בביתנו בראש השנה.

שאלתי את משפחתי, איך ירגישו אם אזמין את חברתי החדשה לערב החג והם לא התנגדו, להיפך, הם שמחו 'לעשות שמח' לאורחת לאחר כל כך הרבה סבל.

יחד עם עוד מספר אורחים נהנינו מארוחה טובה וגם משירי חג בצוותא. ילדי מזויקליים ונהנים משירי ארץ ישראל וחג. לאחר מכן החזרתי אותה הביתה וזכיתי לחיבוק חם ואוהב. ראיתי איך היא מתגעגעת למשפחתה.

מאז עברו כמה חודשים, כל מפגש ושיחת טלפון היא חמה ונעימה, כמו בין חברות. אני שמחה שניתנת לי הזדמנות להעניק מעט עזרה ושמחה לאלו הסובלים שנמצאים רחוק מבתים וממשפחתם.

אני מברכת את יוזמת המתנדבים של ביטוח לאומי, ומקווה שאנשים מהשורה יצטרפו אל שורותינו למרות שתקוותי שלא יהיה יותר צורך בשיחותינו בכלל.

ענת קלישר,  
מתנדבת, סניף ירושלים



## לסלוח לעבר

כשקראתי את המודעה "מחפשים מתנדבים לביטוח לאומי", חשתי שזה המקום שאליו אשתייך, שיקום, נפגעי עבודה, נפגעי איבה, נכים... מה יכול לדבר לליבי יותר מכך?

מתחברת להבטחה שהבטחתי, התקשרתי והגעתי לראיון, המראיינת טילדי פרקש-עובדת סוציאלית, הייתה עם מבט בעיניים, שאמר לי הכול, "אני שומעת סיפור חיים שכזה, את רוצה שאעזור לך?!"

הבנתי שנגעתי לליבה הרגיש ועניתי בקול בוטח ושלי "באתי להיות במקום של תומך, מעודד, מושיט יד ונותן, מדריך ואיש סוד".

הכול מאחורי, עכשיו אני צוחקת, מחייכת ושמחה. יש כאלה שמתפתלים ולא מוצאים דרך ומוצא לצאת מהרגע "הנורא" הטבוע בחייהם. אני יצאתי לו. אני מלווה משתקמת שעוד אצליח להגיע אליה וללוותה ועוד אמשיך ואהיה חלק ממשפחת המתנדבים וצוות ביטוח לאומי.

תודה על האפשרות שנתת לי להיות ולקיים הבטחה אחת קטנה כלילה אחד.

אריאלה זיסמן  
מתנדבת, סניף נהריה.

## יצאתי לקראת עצמי

מתוך הספר של מרים ברוך "אמרתי לעצמי":

"אמרתי לעצמי  
בשעת אופל אחת  
היי יוצרת את עצמך  
לקראת עצמך..."

וכך החלטתי מתוך שעת אופל ליצור את עצמי ויצאתי לקראת עצמי - והיום אני מתנדבת ומביטה על עצמי וחיי כעל שעור טוב, כמו שהבראתי.

תוך כדי כך, רכשתי לעצמי חיים חדשים ופעילים, השמיעה וההקשבה שלי, היא מה שאני צריכה, שמיעה אקטיבית מעורבת, בוררת רואה במטופל קול הדובר אלי במישרין, לוקחת ממנו את מה שפונה אלי במישרין.

גאולה יחיה  
מתנדבת, סניף נהריה

## נעזרת בחוכמתה

הנני חניכה בעמותת כיוונים, לקידום צעירים בעלי צרכים מיוחדים. במכינת כנפיים זו שנתי השנייה.

זכיתי להיות חלק מפרויקט התנדבותי של ביטוח לאומי נהריה. מטעם פרויקט זה, מגיעה אלי מתנדבת, פעם בשבוע, לא ביום קבוע, שאליה עוד ארגיש געגוע. היא אובייקטיבית, נשית ותומכת ואנו בקשר כבר חצי שנה. מדברות, הולכות ועושות קניות.

אני מתגוררת עם עוד שלושה צעירים וצעירות ויש לי גם מדריך, אך אני מרגישה בנוח לספר לה דברים שאי אפשר להעלות בקבוצה, מתייעצת ונעזרת בחוכמתה. ביחד אנו מתכננות פעילויות משותפות, כמו לעשות ביקור בספרייה ולמצוא שם ספרים שאוכל לקרוא מהם.

אני מודה על היוזמה ומאחלת הצלחה להמשך הפרויקט ובהצלחה אישית לבת שבע בלימודיה.

א.ב. חניכה במכינת "כנפיים"  
עמותת כיוונים

## משב רוח מרענן

אחד היעדים לשנה הנוכחית היה העלאת מספר המתנדבים במחלקה. לאחר מספר פרסומים בעיתון, הצלחנו לגייס ארבע מתנדבות מקסימות לצוות הקבוע של מתנדבי נהריה (מה לעשות, אף גבר לא פנה!). גיוס זה, הכניס משב רוח מרענן לקבוצה ואפשר סיוע לעוד משפחות מהמחלקה.

באזור השייך לסניפנו, פועלת במרץ רב "מכינת כנפיים", אשר מהווה מסגרת שיקומית לחיים עצמאים בקהילה לצעירים נכים קשים, מכל רחבי הארץ. אותר צורך בשילוב המתנדבים לליווי החניכים, עבודה שנעשתה בתיאום עם הצוות המכינה. לשם כך נבחרו נכים צעירים בודדים אשר היו זקוקים לליווי: פרויקט מיוחד זה, נוחל הצלחה רבה וכל הצדדים מאוד מרוצים.

ב-3.12.08, התקיים יום הנכה בסניף נהריה. גם השנה המתנדבים לקחו חלק פעיל וחשוב באירוע כחלק מצוות מחלקת השיקום. האירוע הצליח מאוד והסיפוק היה רב.

כמנהגנו בכל שנה, ערכנו טקס חגיגי להרמת כוסית (שהפכנו למסורת במחלקתנו) לכבוד חג הפסח. בטקס השתתפו כל המתנדבים, מנהלת מחלקת השיקום, סימה עמיחי, ענבר דוד וכל עובדי מחלקת השיקום. היו ברכות ופרגונים ואוירה חמה ונעימה.

במסגרת העשרה והיכרות של הגורמים המטפלים בקהילה, יצאנו לביקור במרכז שיקום עכו, הנותן מענה לאוכלוסיית משוקמי הגליל המערבי. התקבלנו במקום ברוב פאר והדר וקיבלנו הסבר והדרכה מקצועית על המקום. המתנדבים יצאו מרוצים וטעונו ידע חדש וחשוב.

בתאריך 10.6.09, ציינו את יום השמיעה בסניף נהריה בנושא שילוב חרשים וכבדי שמיעה בתעסוקה. מתנדבי המחלקה הזמנו ליום המיוחד הזה במטרה לסייע לעובדי השיקום במחלקה לעודד המשתתפים להגיע לשיקום במחלקה.

ברגשי תודה והערכה למתנדבים במחלקה,  
טילדי פרקש, רכזת מתנדבים, סניף נהריה

## הפגישה הראשונה

שרה הרניב: רציתי להתנדב בביטוח הלאומי ולהיות בקשר עם צעירה. המתנתי מעל חודשיים עד שהוחלט על הקשר עם ד'.

קבענו להיפגש בבית קפה אך לצערי היא אושפזה. שוחחנו בטלפון ובקשתי את רשותה לבוא לבקרה. המפגש היה מרגש מאוד. ראיתי נערה אמיצה וחזקה למרות הקשיים שלה, עם חיוך ואופטימיות והמון חן וביישנות. יחד עם זאת, חברותית ומתוקה. היה לנו נחמד והבטחתי שזו רק ההתחלה ויהיו עוד הרבה מפגשים.

ד': הפגישה הראשונה שלנו בעצם, הייתה בבית חולים נהריה, במקום בבית קפה "ארומה" כמו שתכננו, כי חליתי ואושפזתי. אני מתנדבת בצה"ל ומשרתת בר"מ 2 בבית חולים נהריה ובאותו בוקר, חשתי ברע ואושפזתי. דיברנו בטלפון וסיפרתי לשרה שאני בבית החולים והיא הציעה לבקר אותי. למחרת בצהריים נפגשנו והיה לי כיף. דיברנו והתרגשנו והתחבקנו ומפה התחיל הקשר בינינו. ד' ושרה הרניב מתנדבת, סניף נהריה



אישה יפה מאד - גם חיצונית, וגם פנימית. מלאת חוש הומור, מטופחת להפליא, השיער מסודר והציפורניים משוחות בלק, עונדת תכשיטים ומדיפה ניחוח בושם עדין.

ואני יודעת כמה היה לה קשה להגיע למראה הזה, אך עם כוח רצון כמו שלה, יכלה להתגבר על כל קושי:

דיברה ברצף - גם אם הדיבור לא היה מובן לכולם, ביקשה ללכת - גם אם היה לה קשה לעמוד, אכלה בעצמה - גם אם בקושי אחזה בכך, גלשה באינטרנט - גם אם בקושי הזיזה את ידיה, הבינה וסלחה - גם כאשר בעלה לא הביא את ילדיה, ידעה להתבדח - גם כאשר אמה או אחותה "קיסרו" שקשה להן!

אני, באופן אישי למדתי ממנה שגם כשקשה, אסור להרים ידיים וניתן, אם חוצים, להתגבר על מכשולים רבים בחיינו...

אני, מודה לך מאד, על הזכות שנפלה בחלקי להכיר אותך וללמד ממך משהו...

אליסה לאור  
מתנדבת, סניף נתניה

## עולם של נתניה

רק שאתה מתנדב, אתה יודע ומגלה מהו עולם של נתניה. וכשאתה מקבל חיוך טוב, זה פותח לך את הלב ועולם ומלואו.

אני מתנדב ומטפל בשני אנשים עיוורים. בחור רווק בן 40 בשם ' שאנחנו ביחד מסדרים את סידור הבית וקריאת הדואר שנתקבל וכל הסידורים שבהם ניתן לעזור, מטיילים ביחד ואפילו נהנים מכוס קפה חם.

אדם נוסף שאני מלווה אדם כוגר בשם צ'. בביקורי בביתו, אנחנו יושבים ומשוחחים על נושאים מהעבר וזה נותן לו הנאה וסיפוק להיזכר בעבר. זה עושה לי טוב על הנשמה שאני רואה את צ', ' ועוד אנשים שלוויתי וסייעתי להם, נהנים ושמחים וכשאתה מגיע לבקר, הם מקבלים אותי בחיוך גדול.

אני נהנה מאוד - מאוד וזו התנדבות טובה ונכונה שבא לך לקבל עוד אנשים.

מוטי אלמקיס  
מתנדב, סניף נהריה

## "אני מכירה אותך כמו את כף ידי"

ראיון שנערך בין נ' לאיבט המתנדבת. (לקרא עם חיוך בלב) שאלה: נ' בכמה מילים, מה תרצי לספר לנו על עצמך? תשובה: עוד מעט בת 21, עושה שירות לאומי עם אנשים צעירים בגילי, בעלי בעיות פיזיות, שנמצאים בבוסתן הגליל. אני נמצאת בפרויקט כנפיים שנתיים, בשנה הראשונה בבוסתן הגליל. השנה בנהריה. שאלה: מה תרצי לספר לנו על פרויקט כנפיים? תשובה: לומדים איך להיות עצמאיים. שאלה: מי נמצא בפרויקט הזה? תשובה: חבר'ה עם מגבלות פיזיות, אנחנו קבוצה של עשרה חבר'ה המתגוררים בשתי דירות.

שאלה: מה אתם עושים לאחר שעות ההתנדבות שלכם בשירות הלאומי? תשובה: מכינים אוכל, עושים פעילויות כמו שיחת פתיחה עם המדריכים החברתיים, יש חוגים שונים כמו קרמיקה, אנגלית, עברית, התחלתי ללמוד רומנית אבל אין לי זמן להיפגש עם המורה ולכן הפסקתי את הפעילות הזו. אבל עברית וחשבון אני לא לומדת. חוג בישול בסיסי, וחוג בישול מתקדם. אני בקורס הבסיסי, למדתי להכין כדורי שוקולד, סלט פירות, להכין סנדביצ'ים למדתי להכין סלט ירקות ותפוחי אדמה בתנור, ועוד. שאלה: טוב, חוץ מאוכל האם תרצי לציין פעילות נוספת מעניינת כמו הפגישה השבועית עם המתנדבת שלך? תשובה: כן, שאנחנו נפגשות בארומה שותות מדברות מאחר ואנחנו לא יודעות איך להמשיך את הראיון, אני שואלת את נ': ' אולי את רוצה לשאול אותי שאלה?

תשובה: אין לי מה לשאול אותך כי אני מכירה אותך כמו את כף ידי. ונ' ממשיכה: לאחר שנתיים בפרויקט כנפיים צריכים לעבור לחיים עצמאיים יותר בנהריה או במקום אחר. אני לא יודעת איפה אני אהיה שנה הבאה. אני אוהבת את המכינה, קשה לי לעזוב, קשה לי להיפרד מהחבר'ה שלי מהקבוצה. אתם לא קולטים ששנתיים עוברות כמו טיל. אני מקווה להיות קרוב לחבר'ה שנה הבאה, כי אני רוצה להיות בקשר איתם. תשובה של איבט: אני מקווה שתישארי קרובה לחבר'ה שלך, שתהיי לך שנה מוצלחת ותמשיכי לשמור על עצמך ולהתפתח. אני אשמח לשמור איתך על קשר בשנה הבאה אם זה יתאפשר לנו. שמחתי מאוד להכיר אותך ולהיות איתך.

נ': גם אני שמחתי להיות איתך בקשר.

(הראיון נערך במקום יפה מושקע במסעדת סוגו המוכרת בנהריה)

נ' חניכת מכינת "כנפיים"  
ואיבט מתנדבת, סניף נהריה

## תודה על הזכות להכיר וללמוד ממך

המפגש הראשון שלי עם המסתייעת שלי, זכור לי היטב.

אישה בת 47 בלבד, שלפני עשר שנים, לאחר לידת בנה השני, חלתה במחלה קשה מאד של ניוון שרירים.

הייתה לי הזכות להכיר אותה עוד כשיכלה לדבר ולצעוד מעט באמצעות הליכון...

גם אחרי שהמחלה פגעה בה קשות, בכל פעם שהגעתי לביקור, ראיתי

## מעודדים אחד את השני

במשך שלוש וחצי שנים, באופן קבוע נפגשים,

יוצרים קשר ולאט לאט מכירים, הרבה מבלים ואחד מהשני למדים: אני לומד איך עם לקות מסתדרים, ואיך לרגע אחד - לא מתייאשים...

עבורו אני כמו עיניים, וכשצריך, לפעמים גם אזוניים

הוא - עבורי כמו אח תומך, וביחד עושים הרבה דברים בכיף:

במסיבות משתוללים, בהופעות קופצים,

והרבה פעמים אחד את השני מעודדים...

למדתי להכיר עולם אחר, שלפעמים, במילים - קצת קשה לתאר

הצלחתי לראות את הצד השונה ולהבין שגם "שם", יכול להיות מהנה...

דרון הרצוג  
מתנדב, סניף נתניה



## מפגשים שהפכו לחוויה

התמזל מזלי והופנית על ידי מנחת הקבוצה, זהורית, לסייע למשפחה שבנה נספה בפיגוע שהתרחש באוטובוס.

המפגש הראשון, חרוט לי היטב בזיכרון. המטרה הייתה לעזור לזוג קשישים להתרגל לקולנועית חדשה, אך עד מהרה הפכו המפגשים לחוויה הן עבורי והן עבורם, והנה, עוד מעט כבר שלוש שנים...

מדובר בזוג קשישים מעל גיל 90, חביבים ודתיים מאוד - בעל המשפחה, איש ירא שמים, תימני אותנטי ורעייתו החביבה לימדו אותי כמה אמונתם מקלה על השכול.

השיחות נסבו על שני נושאים עיקריים: הראשון, הגעת המשפחה לארץ בשנת ארבעים ושמונה לשכונה הציונית בירושלים לפתא, משם למושב פדויים בדרום וכן המסלול שעשו עם השנים עד הגעתם לנתניה בשנות השישים. הנושא השני, מסורת ותורת ישראל. בעקבות שיחות אלו ובקיאותו בתורה דבק בו הכינוי "רבנו" וכך אני מכנה אותו עד היום.

אחת לשבועיים נפגשים כל המתנדבים בהנחיית זהורית החביבה ומעלים רשמים מהמפגשים עם המשפחות ופותרים ביחד בעיות.

ידועה האמרה שמי שנותן מהלב מקבל בחזרה סיפוק, אני חש שאצלי הדבר ממש בא לידי ביטוי.

מיקי אלחני  
מתנדב, סניף נתניה

## תודה על האור שבכם

במסגרת התנדבותי רכשתי עוד חברים

מהם שאבתי כוח להתמודד, ואת הכאב לזמן מה לבדד.

באתי לתת ולסייע בלי גינונים והתקבלתי עם חיוך, חיבוק ומאור פנים

הסיוט, הפחד, האובדן והבהלה,

כל אלה הפכו להיות לרקע כשלמדנו לשכוח אותם לרגע.

בהתחלה יצרתי קשר עם ילדות שחוו אובדן מר

אך הסתפקו בשמחות קטנות שלוו בדמעות.

המשכתי עם משפחה שעברה תופת בפיגוע

הממשיכה את החיים למרות הזעזוע.

מלכה סודרי  
מתנדבת, סניף נתניה

## לעקוף את המכשולים

כבר שלוש וחצי שנים שאת ואני צועדות ביחד, בדרך של מאבוק, צער, ייאוש ותקווה, מעל מהמורות ומכשולים.

בתחילת הדרך, לא ידעתי אם אוכל לעמוד בכך...פעמים אחדות, רציתי לנטוש, "לרדת מהשביל" והמכשולים - כמחוסמים עיקשים הפריעו בדרך.

בעזרתם המבורכת של חברי הקבוצה והמדריכה, מצאתי שבמקום

לנסות לשווא לסלק את המכשולים, אני יכולה לנסות לעקוף אותם. כך

התאפשר לשתינו להתקרב זו אל זו,

עבורי, לחוות ביחד איתה את חוויותיה ורגשותיה לעומקם המרבי; עד

לדמעות של בכי ודמעות של צחוק.

אני מודה לה על ההזדמנות הזו, שמלמדת ומעשירה אותי, ואני מודה

לזהורית המנחה שלי ולקבוצה על השיתוף, התמיכה, הלמידה והאווירה

הטובה שמלווים אותנו לאורך כל הדרך...

שרה אייל  
מתנדבת, סניף נתניה

## כמו "אמא גאה"

### למתנדבים שלי,

הכל התחיל לפני - ארבע שנים... כשהגבתם למודעה - וביקשתם להפוך ל"מתנדבים"

הבעתם נכונות לתרום מזמנכם היקר, אצל משפחות - שמזלם לא כל כך שפר.

הגעתם עם לא מעט חששות,

איך זה יהיה? ומה יהיה עליכם לעשות?

מה אומרים בפגישה הראשונה? ואיך מתמודדים עם תסכול או דחייה?...

במפגשי האוריינטציה עבדתם במלוא הרצינות שיתפתם פעולה - במלוא הפתיחות, אם במשחקי התפקידים, עם הקלפים או היצירה, עד שחשתם כי הנכם מוכנים למשימה...

כעת, לאחר ארבע שנים והרבה עבודה, התגבשתם לקבוצה איכותית ונפלאה...

שמחה להיות שותפה לתרומתכם המיוחדת וגאה לקחת חלק בתהליכים שהינכם עוברים, בעבודתכם הנהדרת...

אתם קבוצה עם המון עוצמה ומעבר לתרומתכם הגדולה לחברה, כולכם, אחד לשני, מקור לכח ותמיכה.

וקשרי החברות שביניכם קיימים רק מעידים על טיבכם ועל טיב היחסים...

רוצה לאחל לכם הרבה סיפוק בהמשך העשייה ולי, להוסיף ולהרגיש כמו "אמא גאה"...

עם הרבה הערכה...

זהורית בוטנר,  
רכזת מתנדבים,  
סניף נתניה



קבוצה עם עוצמה. רותי גרינשילג (במרכז) וזהורית בוטנר (משמאל)

## ממני אלייך...

כבר שלוש וחצי שנים שאנו נפגשות, מדי שבוע, משוחחות על כל העולה על חוננו, על הילדים, הנכדים ובעיקר מחליפות מתכונים טעימים.

כשצריך, עוברות ביחד על המכתבים, ועושות בירורים... אבל הכי אוהבות, זה לטייל ולשבת בבתי קפה נעימים.

כשעוברים עלייך אירועים קשים, אני מזדהה איתך, אנו משוחחות ואני משתדלת לתת לך את כל התמיכה. ובאירועים משמחים, מאושרת איתך...

מאד נעים לי בחברתך, אני שמחה שנפגשנו, ומודה על כך כי בזכותך אני כעת מבינה כמה "נתינה" - היא "קבלה".

ענת מיגאל  
מתנדבת, סניף נתניה

## הפכנו לחברות

זה התחיל לפני 7 שנים, הוצע לי ללוות נפגעת עבודה ולא ידעתי איך יתפתח הקשר. בשיחת הטלפון הראשונה הובעה נכונות למפגש וכבר במפגש הראשון חשתי בנוח. פגשתי משפחה מקסימה! 4 ילדים - 2 בוגרים, נערה וילד קטן.

א' הייתה לאחר אירוע מוחי. התקשתה לתפקד בבית ונזקקה לליווי ועזרה, אך מצאתי אישה עם אופטימיות שידעה להודות ולהוקיר כל מחווה. מצאנו תחומי עניין משותפים והמפגשים היו בתחילה בבית כשעסקנו בשיחה או ביצירה ולעיתים בחוץ.

השנים חלפו והקשר נמשך והתהדק. שלושת ילדיה נישאו וכמוכן נכחתי בשמחות עם בעלי, כמו שהיא ובעלה ליוו אותי בחתונת ילדיי.

המשפט שאמר לי בעלה: א' מחכה ליום ראשון לפגישות שלך, הוא, לדעתי, משפט המבטא את הצלחת הקשר שהלך והתהדק.

כיום חברותי מכירות את א', ולעיתים שמחות לבקרה. השעות בחברתה חולפות בנועם, אנו מוצאים כל פעם דרכים לגיוון המפגש, אם בבית בשיחה, פתרון תשבצים, משחק רמי, או בחוץ כמו שתי חברות. אני חשה כי א' הפכה לחברה וכי גם המשפחות נקשרו ואני תקווה כי הקשר ימשך ויהי מקור הנאה לנו ולמשפחות.

רות מזור  
מתנדבת, סניף עפולה

## מתגעגעים אליך כל כך

ניסים לוי ז"ל היה מתנדב ותיק ומסור בקבוצת המתנדבים של סניף קריות. הוא נפטר ממחלה קשה בגיל צעיר וחסרונו רב. להלן קטעים מההספד על קברו שנשאה מנחת קבוצת המתנדבים, מרים זיסקינד:

"ניסים, הלכת מאתנו פתאום בלי להכין אותנו. רק לפני ארבעה ימים השתתפת במפגש קבוצת המתנדבים וכרגיל היית חייכן, אופטימי והעשרת אותנו בתובנות נכונות כל כך בסוגיות בהן התלבטנו בקבוצה.

כל כך סבלת בחיך הקצרים, אולם ידעת לשמוח בחלקך ולהודות על כל שניתן לך.

כאשר לך בגד בך בפעם השנייה סיפרת לנו שעברת השתלת לב בגיל 19 וזכית לעוד 19 שנים יפות כל כך לאחר מכן.

אמירה זו הייתה כל כך אופיינית לך. מעולם לא התלוננת, לא התמרמרת ולא הבעת תסכול. ידעת ליהנות ממה שיש. ידעת לאהוב וגם לקבל אהבה בחזרה.

כל חיך עזרת לאחרים. ספרת לנו שזו הרוח שספגת בבית עוד בילדותך ולפיה נהגת תמיד. ככל שהיה לך קשה לא נרתעת מלהתנדב ולעזור לאחרים שקשה להם. היית מעמודי התווך של קבוצת המתנדבים. כאשר אושפזת ונעדרת תקופה ארוכה היית חסר לנו כל כך.

ומה עכשיו? השארת חלל עמוק כל כך. כל מי שהכיר אותך לא נשאר אדיש כלפיך. היית אהוב על כולנו. אצילותך, החום שהקרנת ואהבת הבריות שאפיינה אותך ילוו אותנו תמיד. אנחנו כבר מתגעגעים אליך כל כך."

מרים זיסקינד,  
רכזת מתנדבים, סניף קריות

## מרגישים כמו משפחה

קבוצת המתנדבים של סניף קריות הנה קבוצה ותיקה מאד שעובדת ונפגשת יחד כבר כ-6 שנים, כאשר חברים חדשים הצטרפו ופרשו במשך השנים. הגרעין הוותיק ממשיך להתנדב ולהיפגש באופן קבוע ועקבי. במפגש האחרון ישבה הקבוצה וניסתה לבדוק למה אנחנו עדיין ממשיכים להתנדב. אילו ההיגים שעלו:

הקשר בין המתנדב למשפחה הוא קשר "בל ינתק".

הצלחנו ליצור עם המשפחות עומק רגשי.

הקשר נעשה עם השנים קשר משפחתי שקשה לוותר עליו.

גם אם אפרד מהקבוצה לא אפסיק את הקשר עם המשתתפים.

כשהתחלתי להתנדב הייתי אני זה שנתן והמשתתפים זה שקיבל. עם הזמן זה הפך להיות הדדי. היום אני מקבל לא פחות משאני נותן.

הקשר עם המשתתפת הפך להיות כזה שהיא משתפת אותי בסודות שהיא לא מספרת לבני משפחתה.

בעתות מצוקה היא מרשה לעצמה לבכות ולהתפרק בפני; דבר שהיא לא מרשה לעצמה בפני בני משפחתה.

המשתתמת אמרה לי: "הילדים שלי לא מרשים לי לבכות, את מקבלת הכול". אנחנו הכתובת הראשונה כאשר רע להם.

הקבוצה ניסתה גם לבדוק את החיבור שבין המתנדבים לבין עצמם. הנה התוצאות:

אנחנו קבוצה ותיקה, קטנה ומחוברת מאד.

מרגישים כמו משפחה.

תומכים בחברים בקשייהם.

משתתפים בשמחות ואירועים של החברים.

מתגעגעים אחד לשני בין מפגש למפגש.

הגענו למצב שאנחנו אוהבים להיפגש בינינו בבתי קפה גם ללא קשר לביטוח לאומי!

לאחרונה אבדנו חבר יקר, ניסים לוי ז"ל. זיכרו איתנו תמיד. הצער גדול והיה קשה לחזור לשגרה, אבל אנחנו מרגישים מחויבים לחברים ונמשיך לתרום ולהיתרם גם בעתיד.

קבוצת המתנדבים,  
סניף קריות



מתגעגעים אליו. ניסים לוי ז"ל ואחייניתו



## אין כמו ניסיון אישי

עליתי לארץ מאתיפיה לפני 8 שנים. לאחר לימודי אולפן התחלתי לעבוד. רציתי לעשות משהו עבור אחרים בזמן הפנוי שנשאר לי. פניתי למח' השקום בבקשה להתנדב והתקבלתי. מכיוון שאני דוברת אמהרית, ויש לי ניסיון בכל מה שקשור לקליטה בארץ כעולה חדשה, החלטתי יחד עם מנחת קב' המתנדבים שניסיון זה יכול לעזור ולתרום לעולים חדשים מאתיפיה ולבני העדה שנמצאים בארץ הרכה שנים, אבל לא השתלבו בשיקום, למרות שהוצעה להם עזרה.

יצרתי קשר עם ילדה יתומה שאביה נפטר לפני שנתיים. האימא הייתה עסוקה בבעיות שונות והילדה הרגישה מאוד עצובה ובודדה. אני משוחחת איתה, תומכת ומקשיבה לה. כמו כן מדברת גם עם האימא ומשתדלת לתת לה הרגשה שהיא לא לבד ושאיני מבינה אותה כי גם אני הגעתי לארץ מאתיפיה ועברתי קשיים דומים.

בנוסף לכך אני נמצאת בקשר עם אלמנה שעלתה מאתיפיה. היא לא הסכימה להגיע לשיקום, כי חששה שהילדים לא יסתדרו אם לא תהיה בבית. כמו כן חשבה שלא תצליח ללמוד ולעבוד, בגלל בעיה בעברית. שוחחתי איתה והסברתי זכויותיה. עודדתי לנסות להגיע לשיקום באופן הדרגתי, יחד איתי. בהתחלה ליוויתי אותה לסיוור במרכז שקום. אח"כ לשיחת הכרות עם עובדת השיקום במרכז. סיפרתי לה גם על עצמי ועל הניסיון שלי בתחום השתלבות בעבודה. עודדתי אותה לנסות, למרות שחששה. אני חושבת שהניסיון שלי והשיחה בשפה האמהרית עזרו לשכנע והעניקו ביטחון ואמון בעצמה. כיום היא ממשיכה להגיע למרכז שקום. מצליחה בעבודה שם והמדריכים מרוצים ממנה.

בנוסף לקשר שיצרתי עם האלמנה, אני עוזרת בתרגום ובארגון מסיבת בר מצווה ליתומים. התקשרתי לאלמנות וליתומים יוצאי העדה ושכנעתי אותם להשתתף במסיבה. שמחתי מאוד שאחרי השיחות איתי כולם הגיעו.

ההתנדבות עזרה לי לגלות דברים חדשים על עצמי כמו יכולת שיש לי להקשיב, סבלנות רבה ויכולת להשתמש בניסיון חיי כדי לעזור לאחרים. ההתנדבות נותנת לי אנרגיה טובה ושמחה.

עדן אסנקה  
מתנדבת, סניף ראשל"צ

## זכות גדולה

כמתנדבת יש לי זכות גדולה להיות בקשר עם 'י' צעירה בת 20, שעלתה מאתיפיה לפני כעשר שנים. היא משותקת בגפיה התחתונות ומתניידת באמצעות כסא גלגלים. מייד עם ההיכרות, נוצר בינינו קשר טוב, שהתחזק במשך השנתיים בהן אנו נפגשות.

נדהמתי לגלות עד כמה היא בחורה חנינית, נבונה וחכמה. 'י' הייתה כל היום בבית, לא עבדה ולא למדה. עודדתי אותה לצאת מהבית, והצעתי לה לטייל ביחד בקניון ובשפת הים. היא הסכימה ברצון וכשיצאנו, התלהבה מכל המקומות הללו, שהיו חדשים עבורה. ביקרנו גם במתנ"ס ובספריה והחלפנו ספרים.

'י' התגלתה כבחורה נבונה, עקשנית וצמאה ללמוד ולגלות דברים חדשים. בעקבות סיוע של מח' השיקום היא החלה ללמוד מקצוע חדש הכרוך בהלחמות, שתואם את כישוריה, והצליחה לעמוד באתגר. בהמשך למדה נהיגה ועמדה בהצלחה במבחנים.

אני נהנית מכל רגע במפגשים השבועיים שלנו. מרגישה שהקשר בינינו והסיוע שאני מגישה תורם גם לי.

אליס מוסטקי,  
מתנדבת, סניף ראשל"צ

## מעשה מיוחד

שמואל מלוה מזה כשנתיים בחור אתיופי צעיר חסר אמצעים, הסובל מלקות ראייה ובעיית גפיים. הבחור דחוי במשפחתו ואולץ לעזוב את הבית. שמואל התבקש לנסות לסייע לבחור באיתור דירה. המשימה הייתה קשה, לבסוף קיבל הבחור דירה המתאימה לצרכיו מטעם עמידר.

בהמשך שמואל עזר לו לצייד את הדירה. הוא קבל מסגרת למיטה זוגית ללא מזרון. לבחור לא הייתה אפשרות לרכוש מזרון חדש. פנינו לעמינה ובקשנו תרומה. שמואל היה בקשר עם החברה, ולקראת הפסח הגיע מזרון זוגי חדש מחברת עמינה. הבחור היה מאושר.

לאחר חג הפסח הזמין את שמואל ואותי לביקור בדירתו. אין לי ספק שללא הסיוע התמיכה והעזרה של שמואל הוא לא היה מצליח להתארגן עם דירה מרוהטת.

ישראלה אלסון,  
רכזת מתנדבים, סניף רחובות

## לא ראיתי אדם כמוך לכבוד שמואל כהן

אני רוצה להודות לך. אתה עושה מאמץ בשבילי. באמת לא ראיתי בן אדם כמוך. שמואל עזרת לי בדברים גדולים. בחיים שלי לא ראיתי לב טוב וישר כמוך. אתה עוזר לאנשים בלי משכורת. אלוהים ייתן לך בריאות עד 120.

בכבוד רב  
הט

## נדיבות לב

הבעת תודה והוקרה לתרומתכם למנכ"ל חברת עמינה, רוני שוורץ,

ברצוני להביע מעומק לבי את תודתי לך ולחברת עמינה על נדיבות לבכם בהעניקכם מזרון יקר למטופל שלי, צעיר אתיופי נכה שזכה לדירת עמידר בקרית מלאכי. קשה לי לתאר במילים את שמחתו ותודתו שאותה הביע במכתבו המצורף בזה. במעשה נעלה זה שלכם הוכחתם דוגמה למופת ואין לי אלא לאחל לכם המשך פעילות מסחרית מבורכת שתאפשר לכם המשך מעשי צדקה וחסד כאלה

שמואל כהן  
מתנדב, סניף רחובות

## התורם לאחרים הוא הנתרם

לפרויקט הייעוץ לנכה החלטתי להתנדב, וזאת בחשש קל אך מכל הלב. האנשים הבאים לכאן לתמיכה זקוקים, והמתנדבים העוזרים - מקבלים חיזוקים. קבלנו הרצאות, הדגמות, ימי עיון למופת, אותנו העשירו והרשימו מעת לעת. אך המציאות, הקשר, היחס והעבודה, זה דבר שבפז לא יסולא. הקשר עם הפקידות מתפתח אט-אט האמון נרכש, הלב נפתח בחיוך ובמבט. נמשיך בשמחה בפריחה ולבלוב לצור קשרי אדם רק בדרכי חיוב

גאולה חלבה  
מתנדבת, סניף רחובות



## דיאלוג מעצים

ברצוני לציין את התרשמותי מקבוצת המתנדבים בסניף ראשל"צ, תרומתם למשתקמים ולתאר את הקשר שלי עימם.

התוודעתי לקבוצה כולה לראשונה, במפגש משותף עם צוות המחלקה, שהתקיים לפני חג הפסח. המתנדבים סיפרו על הצורך והמניעים להתנדבות. הביעו סיפוק מעבודתם, מהתרומה לאחר הנזקק, ועד כמה הם עצמם מרגישים שעושים משהו משמעותי ונתרמים מפעילות זו.

הקשר שלי היה עם שתי מתנדבות: אלה פריבין ולאריסה חפץ. אלה יצרה קשר עם משתקמת צעירה עם פגיעת ראש, שגילתה תלות רבה בהוריה וכמעט לא יצאה מהבית. אלה סייעה לה רבות באמצעות תמיכה, אוזן קשבת, עידוד לצאת מהבית, לגלות עצמאות בהתאם ליכולתה ולהתחיל בתהליך שקומי.

לאריסה נמצאת בקשר עם זוג נכים הנמצאים בשיקום. היא מגיעה אליהם לביקורי בית ומסייעת רבות, בתמיכה, הכוונה, תרגום מעברית לרוסית, וליווי לרשויות שונות.

אלה ולאריסה מגלות אכפתיות ומוטיבציה רבה לתרום ולעזור לזולת. כיום לאריסה נמצאת איתי בקשר לצורך הדרכה והכוונה בעניינים שונים הקשורים למשתקמים, וגם לצורך שיתוף ודווח על עבודתה. אני מרגישה שהקשר בינינו חשוב ותורם לחיזוק והכוונה, לכן משתדלת להיות זמינה לכל פנייה ולתת ייעוץ כמיטב יכולתי.

## ההתמדה משתלמת

ברצוני לתאר את תהליך יצירת הקשר ביני לבין בני משפחה שהתנדבתי לסייע להם. ב' היא אלמנה עם שישה ילדים בני 7-18, שעלו מאתיופיה. יצרתי עימם קשר לפני כשנתיים וחצי. לאכזבתי, החודשים הראשונים היו מלווים בהרבה חששות, תסכול ואכזבה. התאכזבתי שלא קידמו את פניי בפתיחות ובחום שאני כילדת הארץ רגילה להם. בני המשפחה התייחסו אלי בחוסר אמון ולעיתים בחשדנות. התאכזבתי שלא היו בבית כשהגעתי, ואף לא הודיעו לי על כך מראש. הרגשתי תסכול, כי רציתי לתת יותר ולסייע, אולם לא נענית.

שיתפתי את המנחה וחברי קבוצת המתנדבים בקשיים אלו. ההדרכה והדיאלוג עימם חיזקו אותי. כמו כן סייעו לי להבין כי תהליך של יצירת קשר ובניית אמון אורך זמן ודורש עקביות והתמדה. דיברנו על תרבותם של עולי אתיופיה, והבנתי שההיעדרויות מהמפגשים אינן מבטאות התנגדות לקשר איתי, אלא דפוס תרבותי הקשור בתפיסת הזמן והתארגנות.

בעקבות זאת, החלטתי לא לוותר. המשכתי להגיע ולנסות ליצור קשר נעניתי לבקשתה של ב' לסייע לבת הצעירה בלימודים. התמדתי להגיע לביקורי הבית אחת לשבוע, כדי להוכיח לבני המשפחה שאני מעונינת בקשר עימם ולא מוותרת עליהם, למרות שלעיתים לא היו בבית.

השתדלתי לתמוך ולסייע בבעיות לוחצות ועלה בידי לגייס תרומה עבור טיפול שייניים לבת. בהמשך סייעתי בתווך ולווי האלמנה לצורך פתרון בעיות נוספות כמו רכישת דוד שמש בהנחה ובתשלומים. התלוויתי אליה לארגונים שונים בקהילה, כדי לתת לה הרגשה שהיא לא לבד ויש מי שדואג ותומך בה מבחינה רגשית וגם מסייע להשיג זכויותיה.

אחת הבעיות עמן התמודדה ב' הייתה ראייה לקויה, שבגללה פוטרה מעבודתה. היה חשש שתפטר גם מעבודה חדשה שסודרה לה באמצעות השיקום, אם



מתנדבות מראשון לציון באירוע מתנדבים 2009

מעורבות המתנדבות מאפשרת להרחיב את אפשרויות הסיוע, שאני כעובדת שיקום יכולה לתת במסגרת תפקידי. הקשר הלא פורמאלי, כולל ביקורי הבית והתמיכה, מעודד ומסייע בתהליך השיקום. מעניק למשתקמים הרגשה שיש מי שמתעניין בהם, דואג לזכויותיהם ומגיש עזרה מעשית בקשר עם הרשויות השונות בקהילה. יישר כוח!

אסנת עמיר  
עובדת שיקום, סניף ראשל"צ

בעיה זו לא תסופל. פתרון של רכישת משקפיים, נראה לנו קל ופשוט, אולם עבורה זה לא היה קל, בגלל בעיה כלכלית ומאחר ולא ידעה שיש לפנות ישירות לאופטומטריסט. עקב כך, התלוויתי אליה לחנות וסייעתי לה להשיג תשלומים נוחים. לסייע פשוט זה, הייתה השלכה על שיפור איכות החיים וגם על יכולתה להמשיך לעבוד.

הרגשתי כי בעקבות התמדה, העברת מסר של אכפתיות, אוזן קשבת והסיוע הקונקרטי שהגשתי, נוצר שיפור בקשר ביני לבין בני המשפחה. הם החלו לתת בי אמון, לשתף בבעיות אישיות ולמדו להיעזר בי.

בהדרגה למדנו להכיר אחד את השני. אני למדתי על הבדלי התרבות בין הישראלים לעולי אתיופיה, המנהגים שלהם, והאופי המיוחד של ב' וילדיה, כולל אופטימיות למרות המצב הקשה בו הם נמצאו. בני המשפחה למדו להכיר אותי, ונכחו לדעת שאכפת לי מהם ואני מעונינת לסייע ומשתדלת עבורם.

הקשר התפתח למצב בו כיום ב' פונה אלי מיזמתה, משתפת אותי וסומכת עליי. אני מגיעה בשמחה ומרגישה בת בית אצלם. פעמים רבות מעודדת אותם לפעול בכוחות עצמם, כשהם יודעים שיוכלו להיעזר בי, אם יזדקקו לכך.

הפגישות בנינו מלוות בחיבוקים, דאגה הדדית ותשומת לב מלאה משני הצדדים. אם אני לא מתקשרת, אחד מבני המשפחה מתקשר אלי לבדוק שהכל בסדר. אני מלווה את בני המשפחה ברגעים קשים כמו אשפוז הבן, וברגעים שמחים כמו מסיבת בני/בנות מצווה שאורגנה ע"י מח' השיקום בראשל"צ.

כיום, במבט לאחור, אני מרגישה סיפוק רב מעבודת ההתנדבות ומהקשר שנוצר עם בני המשפחה. תחושת ההישג שלי נובעת מכך שלמרות כל הקשיים, לא וויתרתי, רכשתי את אמונם של בני המשפחה ובניתי קשר חיובי שבאמצעותו ניתן היה לסייע.

אורית נצר  
מתנדבת, סניף ראשל"צ

## חג הפסח כמשל לחיים ולהתנדבות

במפגש חגיגי של המתנדבים וצוות מחלקת השקום בראש"צ ערב חג הפסח, דיברתי על משמעויות החג והמנהגים בהקשר של מודעות עצמית. ברצוני לשתף אתכם בקשר בין מנהגי החג לבין החיים בכלל וההתנדבות בפרט.

כידוע, אנו חוגגים את חג הפסח לזכר יציאת מצרים, נס קריעת ים סוף ועשר המכות. אפשר לראות בעשר המכות שהוריד השם על פרעה במצרים, "שיעורים" שהאדם מזמן לעצמו על מנת לקבל לגיטימציה לצאת לחופשי. אנו עבדים של האגו שלנו ומכאן נוחתות עלינו המכות. פרעה הוא המשל לפחדים שלנו והאגו שבתוכנו. החמץ שתפח הוא האגו שתופח בתוכנו שעלינו לבערו, ככתוב: "נקור את החמץ מקרבך".

ניקיון הפסח הוא משל לניקיון לחדרי הלב, שלא ימצא בהם פירור של חמץ: כל זכר להחמצות בחיים שלנו. מצה מלמדת אותנו צניעות. כיצד לנהוג בצניעות בחיינו.

ליל הסדר מהווה המלצה שנתית לעשות סדר בחיים שלנו: מה עשינו, מה החמצנו ומה עדיין לא מיצינו. היכן אסור לנו להחמיץ והיכן היינו עבדים לפרעה הנמצא בתוכנו: האגו שיצרנו וקיימנו בחיים שלנו.

פסח מלשון: פה - סח, מלמד על חשיבות הדיבור וסיפור ההגדה של יציאת מצרים, על מנת שנזכור שהיינו עבדים במצרים. מכאן שתהיה בנו חמלה לגרים שבתוכנו, וגם חמלה לזולת.

בשולחן הערוך - הזרוע היא משל למרפקים שלנו. אדם חייב לדעת להשתמש במרפקים שלו, על מנת להפעיל יכולותיו ועוצמתו ולנהוג באסרטיביות. מרור הוא היכולת להתמודד עם החלק המריר שבתוכנו, להמתיק את הדין וליצור יותר חסד וחמלה.

כל הנאמר כאן הוא משל גם להתנדבות: אנו ממלאים תפקידנו כמתנדבים ממקום של חמלה לזולת, רצון לסייע לו ולשמוע את

ה"פה" - ה"סח" מולנו. עלינו לעשות ניקיון של חדרי ליבנו, וללמוד ליצור קשר ממקום צנוע ונקי מאגו. לדבר עם הזולת בגובה העיניים, ולסייע לו להגיע להחלטות בהתאם לרצונו ולמה שמתאים עבורו ולא עבורנו. לא להסס ליצור קשרים ולא להחמיץ הזדמנויות לעזור לאחרים. להסיר מעלינו את שכבות החמץ שהם הפחדים והדאגות שעוצרים אותנו.

ההתנדבות מהווה הזדמנות ומצב המאפשר לנו לנהוג כמו הבן החכם בהגדה. להתמודד עם המרור, החלק המריר שבנו, לחפש ולמצוא חלקים טובים וכוחות הקיימים בנו ואצל האנשים עימם אנו בקשר. להשתמש ב"זרוע" במרפקים שלנו, באופן אסרטיבי, על מנת לפעול ולעזור לזולת. אנו נתקלים לעיתים בקשיים במהלך ההתנדבות, אולם בדומה ליציאת מצרים, מתוך הקשיים שלנו נולדות גם ההזדמנויות של חיינו: עשייה משמעותית למען הזולת והעשרת חיינו באמצעות הקשר והעזרה שאנו מעניקים לאחרים.

לסיום - כל השנה מעלה האדם על עצמו שכבות של חמץ: פחדים, דאגות כעסים וכו'... בפסח אנו מצויים לבער מקרבנו אנרגיות שליליות אלו, שהם החמץ הנמצא בתוכנו. את האגו והאנרגיות השליליות שהוצאנו מתוכנו, אנו שורפים ב"ג בעומר. לאחר תהליך זה, אנו יכולים לקבל את התורה בחג השבועות, נקיים וראויים לתורת החיים.

## מפגש חגיגי

לרגל חג הפסח, נערך בסניף ראש"צ מפגש חגיגי בין צוות עובדות השקום, לבין מתנדבי מחלקת השיקום וסטודנטיות מהמכללה למינהל, שהצטרפו השנה לתפקידי חונכות במחלקת השקום.

בתחילת המפגש נאמרו ע"י מנהלת מחלקת השיקום, גב' אסתר לוי, דברי ברכה והערכה לפועלם של המתנדבים ותומתם לזולת. בהמשך - סיפור המתנדבים על עבודתם, המוכרת לנו, אך ממשיכה להפתיע ולרגש. הם תיארו קשרים אנושיים המעניקים תמיכה ותקווה, ומביאים לשינוי והתקדמות עובדות מחלקת השקום נתנו משוב חיובי על עבודתם ומעורבותם של המתנדבים, מנקודת מבטן האישית ומנקודת מבטם של המשתתפים.

בהמשך המפגש, נערכה סדנא בנושא תכנון ועריכת שולחן לחג, ע"י גב' אוסנת בן זיקרי, מגשרת ועובדת המוסד לביטוח לאומי בסניף. אוסנת הרצתה והדגימה באמצעות שולחנות חגיגיים ומעוצבים להפליא, כיצד ניתן לערוך שולחן חגיגי לחג בעלות נמוכה ובאמצעות אביזרים הנמצאים כמעט בכל בית. הסדנא הייתה יצירתית ומעניינת. בעקבותיה התקבלו תגובות חיוביות מהמתנדבות. חלקן הודיע שבכוונתן ליישם את ההמלצות וה"טיפים" שניתנו בסדנא, כבר בחג הקרוב.

המפגש חיזק את ההיכרות בין המתנדבים, ובעיקר בין הסטודנטיות שהצטרפו השנה, לבין עובדות השקום. כמו כן נתן ביטוי לעבודתם ותומתם של המתנדבים ואיפשר קבלת משוב וחיזוק מצד העובדות.

### ציפי סולודר

רכזת מתנדבים, סניף ראש"צ

## הזכות וההזדמנות

עליתי לארץ לפני שש שנים. לא ידעתי עברית ולא היה לי מקצוע. בגלל בעיית בריאות נקבעו לי אחוזי נכות ופניתי למח' השקום. אסתי גבאי, עובדת השיקום נתנה לי הזדמנות ללמוד. בסיועה ובתמיכתה, סיימתי לימודי הלחמות של רכיבי אלקטרוניקה במרכז שיקום. אח"כ למדתי נהיגה וכיום יש לי רישיון נהיגה.

לפני כשנתיים עודדה אותי אסתי ליצור קשר עם אליס מוסטקי, מתנדבת במחלקת השקום בראש"צ, ואני מודה לה על כך. אני נפגשת עם אליס בבית ויוצאת יחד איתה למקומות שונים. אליס אישה טובה, אכפת לה ממני והיא דואגת לי. בעזרתה, התחלתי לצאת מהבית והגעתי למקומות שקודם לכן לא ביקרתי, כמו ספריה, קניון וים. בגלל הנכות שלי, (מרותקת לכסא גלגלים) ומאחר ולא היה לי רישיון נהיגה, לא יכולתי להגיע למקומות אלו.

אני משוחחת עם אליס ומתייעצת איתה בעניינים שונים. היא מקשיבה לי בסבלנות רבה, מסבירה ועוזרת לי להחליט. בתקופה שלמדתי במרכז שקום, היא עודדה ללמוד ולהתמודד עם קשיים שעלו במהלך ההכשרה. אני יודעת שאפשר לסמוך על אליס ושאיכפת לה ממני. אנחנו שומרות על קשר הדוק: פגישות, שיחות טלפון וביקורים בבית של בני משפחתה. הקשר עם אליס מחזק אותי ונותן לי תחושת ביטחון בעצמי. אני יודעת שאפשר לפנות אליה בכל עת.

אני רוצה להודות לאליס המתנדבת ולאסתי עובדת השקום, שבזכות מאמצים משותפים ושיתוף פעולה בינה, הצליחו לחזק ולקדם אותי.

### בתודה,

סניף ראש"צ



## האמון שווה המון

"לפני 4 שנים כשהגעתי למשפחה שאותה אני מלווה, מצאתי אדם שקשה לו להתחבר לבני אדם והמרחק בתחילת הקשר בינינו היה עצום. היום לא כך, המרחק הצטמצם, הקשר והאמון ההדדי כה חזק עד שאין כמעט שבוע שאנחנו לא נפגשים ואפילו כשאנו רחוקים אחד מהשני פיזית (כשאני נוסע לטיול בצפון או באילת) אנו מדברים בטלפון. השבוע כשביקרתי אותו (שבוע שחל בו חג הפורים) איך שנכנסתי לביתו מצאתי משלוח מנות מוכן בשבילי. בשבילי זה מראה על האמון והקשר החזק שנוצר ושישי בינינו. אנו לא שוכחים אחד את השני גם בזמני חגים וגם כשאנו רחוקים אחד מהשני".

אברהם אמיר  
מתנדב, סניף רמלה

## היה זה לפני שנים

"היה זה לפני הרבה מאוד שנים, קראתי מודעה שזקוקים למתנדבים במוסד לביטוח לאומי. קיבלה אותי לשיחה דרורה, השיחה הייתה לכבית ונעימה והחלטתי לנסות. הניסיון הצליח ואני מאוד שמחה שהחלטתי להמשיך ולהתנדב ולעזור כמיטב יכולתי. לא רק שאני נתתי והשקעתי, ההתנדבות נתנה לי הרבה מאוד. ההסתכלות על החיים השתנתה, היחס לאנשים והיחס לסובב, זה נותן המון סיפוק והרגשה טובה. דונה ז"ל - מאוד אהבתי את הפגישות שלי אתה. היה נעים ונחמד מאוד. השתדלתי בעזרתה של דרורה לעזור לה כמיטב היכולת. דונה נפטרה, והיה לי קשה מאוד. אני עדיין בקשר עם משפחתה. עתה אני נמצאת בקשר עם ב', ומקווה מאוד שזה ימשיך ויתמיד כמו בעבר. כמה שנותנים מקבלים הרבה יותר, וזאת הרגשה טובה ומספקת".

אילנה צור  
מתנדבת, סניף רמלה

## הבחירה שלי להתנדב

"מאחורי הבחירה שלי להתנדב במוסד לביטוח לאומי עמדו שתי סיבות. הרצון להקדיש מזמני לאנשים מוכי גורל וגם לראות אם אני באמת בנוי לזה ולנסות ולהבין דברים על עצמי. ההחלטה להתנדב לא הייתה קלה ולא ידעתי למה לצפות ואיך להתמודד עם החששות לקראת המפגשים עם המשפחות. אני חווה סיפורים קשים ומרגשים של אנשים בעלי נכויות שונות ומרגיש סיפוק עצום כאשר אני משיג את המטרה שאליה רציתי להגיע, לעשות לאותם אנשים טוב על הנשמה. חווית ההתנדבות שלי במוסד לביטוח לאומי היא חוויה מיוחדת. אחת לשלושה שבועות אני מגיע למוסד של ביטוח לאומי ברמלה למפגש מתנדבים מוקף באנשים חמים, אכפתיים, אוהבים ומדהימים. את המפגשים מובילה שרה והיא מנחה אותם בצורה מגוונת ומעניינת. היא תמיד מתעניינת, דואגת שהכול בסדר ומבינה. במסגרת המפגשים כל מתנדב מספר על המשפחות שאותן הוא מלווה, דרכי ההתמודדות שלו וקיימת הפריה הדדית של המתנדבים. היום לאחר קצת למעלה משנה של התנדבות אני מאוד שמח שהגעתי להתנדב במוסד לביטוח הלאומי".

יעקב בגה  
מתנדב, סניף רמלה

## התגייסנו לסייע

הגענו לבקו"מ בטוח לאומי להתגייסות כטוראים ללא נודע, אך ברבות הימים והשנים נתנו לנו תלכושת וכרטיס מתנדב ואנו התגבשנו וקיבלנו דרגות קצונה.

אנו נשאים אך המנחות (המפקדים) מתחלפות להן, ולנו יש מזל. אנו מקבלים מכל מנחה את הייחוד שלה ולפי דרכה.

נוספים לנו טוראים חדשים והמחנה מתרחב אך גם נושרים יש ויש גם הנופלים בתחילת דרכם, כמו בכל חברה מתגייסת.

התחלנו כטוראים צעירים ויפים ונשארנו רק יפים. אנו מקבלים על עצמנו לעשות דברים שאולי לא היינו צרכים לעשות אלמלא המלחמה הארוכה.

ישנם רגעים יפים, אך ישנם גם אכזבות, ישנם אסיפות והרצאות לשם התפתחות וידע כללי וגם מתפתחות התחברויות אישיות בין חברי קבוצת הבקו"מ וגם בין האנשים שנפגעו כתוצאה מהמלחמה.

ולסיום תפילה קטנה: אולי שם מעבר לקשת בענן / אלוקים רואה אותנו ובלחישה יביא רוח קלילה / וקבוצת הבקו"מ תתפרק / כי לא יהיה לה תפקיד יותר.

גרציה גזיאל  
מתנדבת, סניף רמלה

## פגישות עם חיוך

"הפגישות במוסד לביטוח לאומי, נותנות הרגשה של אורה טובה ובונה. הפגישות וביקורי הבית, גורמים להעלאת חיוך על הפנים, ונוצרת הזדמנות של חיבה, סבלנות וסובלנות.

ישר כוח על פעילות זו, הנותנת כוח, גם לנו וגם לאנשים הזקוקים לכך".

רחל מצא  
מתנדבת, סניף רמלה

## מודעה קטנה בעיתון

"הכול התחיל במודעה קטנה בעיתון, ומאז זה נמשך עד היום.

כבר למעלה מתריסר שנים, נוצרה קבוצה של מתנדבים.

התנדבות במוסד לביטוח לאומי מחלקת השיקום, כדי לתת לזקוקים את הכוח לקום.

דוגמת רחל ז"ל האם השכולה, שבתה בפיגוע בקו 5 נהרגה.

והיום נמשך עם תמר שהשכול גם בה פגע, שני בניה נהרגו וחרב עליה עולמה.

זו אלמנה עם שנים-עשר בנות ובנים, שחלקם חולים וכואבים.

אישה המאמינה שהאל בניסיון אותה מעמיד, והאמונה בו תמשיך ותתמיד.

עבורנו לא קל את הקשיים לעכל, אך אנו ממשיכים לעזור ולהקל,

וככל שאנחנו יותר עוזרים ונותנים, מהמשפחות את הכוח לכך מקבלים".

מרים יוספוב  
מתנדבת, סניף רמלה

### תחושת סיפוק

"שמי דונה אוחיון, הופנתי על ידי מחלקת השיקום ללוות את י' ושני ילדיה. י' אובחנה כחולת סרטן, ליוויתי אותה ואת שני ילדיה במשך כשלוש שנים בהם הספיק בנה להתגייס לצה"ל ואף להשתחרר וי' עברה טיפולים שונים עד להחלמתה המלאה. במהלך השנים ביקרתי את י' בביתה פעמיים בשבוע, ואף לימדתי אותה לבשל מאכלים מהקאיים. עם הזמן נרקמו יחסים יפים ביני לבין י' ושני ילדיה ואף זכיתי לקבל מהם מכתבי תודה והערכה. מיותר לציין שהמפגשים מילאו אותי בתחושת סיפוק עצומה ותרמו לי רבות. כש' החלימה פניתי לדרורה ממחלקת השיקום של המוסד לביטוח הלאומי וביקשתי שתסייע לי למצוא עבודה. אני גאה לספר שהיום י' בריאה ועובדת."

דונה אוחיון  
מתנדבת, סניף רמלה

### שמחה ביום הנכה

עבור יום הנכה הבינלאומי שהתקיים ברמלה, היה צריך באופן זריז לשלוח הזמנות לאנשים עם נכויות המוכרים למוסד לביטוח לאומי, הגענו בשמחה ועשינו את המאמץ לעזור ולשלוח. עשינו את המקסימום והגענו למקסימום הודעות לנכים באזור. לסכום, מאוד נשמח להשתתף לסייע באירועים דומים בתקווה להצליח גם להבא.

חיים פרל  
מתנדב, סניף רמלה

### נהנית לעזור

"אני מתנדבת בביטוח לאומי כ 15 שנים. אני נהנית לעזור למי שצריך, זה עושה לי טוב על הנשמה. במפגשי ההדרכה אחת לשלושה שבועות כל אחד מספר על העזרה שנותן ומדברים מה יש לעשות עוד. אני מקווה שאוכל להמשיך להתנדב עוד שנים רבות ולעזור. שרה המנחה הכירה לי את מ'. מ' היא אישה שאיבדה את עבודתה בגלל תאונת עבודה שפגעה בה בכל הגוף, אובדן עבודתה קשה לה ביותר. הקשר בינינו טוב וחם ובגלל שלי קשה להגיע אליה בשל מצבי הבריאותי היא מגיעה אלי ואנחנו יוצאות לטייל בקניון יחד ומדברות על הכול."

שרה פרכטר  
מתנדבת, סניף רמלה



מסיבת פרישה למתנדבות בסניף רמלה במעמד מנהל הסניף, אלי נזרי (מימין)

### הקשר שלי עם י'

"הקשר שלי עם י' עדיין בחיתוליו אנו רק בתחילת דרכנו, רק חודש וחצי ביחד. היא נפגעה בתאונה בדרכה חזרה מהעבודה, פגיעתה הייתה קשה בגוף ובמוח.

כיום י' יושבת על כיסא גלגלים וכל יום נוסעת לפיזיותרפיה בבית החולים, שם מחזקים את שריריה בתקווה שיום אחד עוד תשוב ללכת. אני נפגשת עימה אחת לשבוע בביתה ומקווה להנעים את זמנה. אנחנו מדברות, משחקות בקלפים ובדומינו, צופות יחד בטלוויזיה ולפעמים גם יוצאות יחד לסיבוב בשכונה. אני מקווה שככל שהיכרותנו תעמיק אוכל לעזור לה יותר ויותר, ושכסופו של דבר היא תוכל לחזור לתפקד כמו לפני התאונה."

שמרית שמש  
מתנדבת, סניף רמלה

### עם פרישתי לגמלאות

"עם פרישתי לגמלאות חיפשתי מקורות למילוי הזמן הפנוי שלי. שמעתי שבביטוח לאומי יש אפשרות להתנדב למשימות ליווי חברתי למשפחות נפגעות פעולות איבה. פניתי למוסד לביטוח לאומי ברמלה והפנו אותי לג', אם שכולה שבנה נספה בפיגוע בירושלים. ג' מתגוררת בעיר מודיעין, ובעקבות בקשתה לליווי פניתי אליה. לראשונה נפגשנו לפני כשבע שנים ובמהלך המפגשים התיידדנו והפכנו לחברות טובות. החברות התבטאה בכך שאפילו בני-זוגנו הפכו גם הם לחברים. מעבר לפגישות השגרתיות שלנו, היינו מזמינים את הזוג אלינו ואף הם הזמינו אותנו אליהם. ג' ובן-זוגה החליטו לעבור לתקופה מסוימת לגור בחו"ל, וכך למעשה נותק הקשר לתקופה של שנתיים. בינתיים אני התאלמנת, אך המשכתי את פעילותי במוסד לביטוח לאומי וגם ג' מסתבר חזרה ארצה והתאלמנה מבעלה, וביקשה לחדש את הקשר עם מתנדב מהמוסד לביטוח הלאומי, ושאלה אם אפשר שאני אחזור להיות המלווה שלה. מאוד שמחתי לחדש עם ג' את הקשר ולאחרונה הוא אף חודש. מאז אנו בקשר חברתי צמוד, אנו מבלות ביחד, נוסעות יחד לתל-אביב להעביר ימי כיף, הולכות להצגות יחד, ואני מקווה שהקשר הזה יימשך.

ג' הנה אישה רבת פעלים, מוכשרת מאוד, יצירתית ובעלת טעם טוב, שפה יפה ונימוסים מעולים. עם ג' אני יכולה לספר כי באתי לנחם ויצאתי מנוחמת."

אירן בודזנק  
מתנדבת, סניף רמלה



קבוצת המתנדבים, סניף רמלה

## משקעים מהעבר

"פגשתי את ל' פעם ראשונה במשרדה של שרה מנחת הקבוצה. שמעתי אותה ואת מצוקותיה והתברר לי שעיקר קשייה נובעים ממשקעים מהעבר ובעיקר ביחסיה עם משפחת המוצא שלה, למרות היותה לאחד מחלת הסרטן. נפגשנו מספר פעמים בעיקר סביב תקופות בהם היה לה יותר קשה עם משפחתה ונזקקה לתמיכה. ישבנו ודיברנו ממה זה נובע וניסיתי להראות לה את הצדדים החיוביים ולא רק השליליים הקיימים ביחסיה עם משפחתה והחלפנו רעיונות איך להתייחס אחרת לאירועים שמפריעים לה. לאחר כמה זמן היא התקשרה אליי ונתנה לי פידבק, שעזרו לה השיחות בינינו והיא התחילה ליישם את זה והיום היא יותר פנויה להשקיע בתהליך השיקום שלה. בנוסף, ל' השתתפה באירוע במודיעין והציגה את עבודותיה ואני הלכתי לראות את עבודותיה והתרשמתי מאוד מהן ויש לה רצון עז להמשיך בכיוון הזה וכולי תקווה שהיא תצליח".

יפה בינימינו  
מתנדבת, סניף רמלה

## במסגרת התנדבותי

"במסגרת התנדבותי באגף השיקום במוסד לביטוח לאומי ברמלה, יצרתי קשר עם גברת הגרה ברמלה, אלמנה, אם לשני ילדים צעירים בן ובת בני 4-5 בערך. אופי הקשר היה ביקור שבועי בביתה. אני הייתי מגיעה לגן בו שהתה הילדה בסיום יום הלימודים והייתי לוקחת אותה הביתה, שם היינו נפגשות עם הילד הקטן יותר, שהגיע בהסעה והייתי מחכה עמם עד אשר האם תגיע מהלימודים (הכשרה מקצועית) כשהאם הגיעה היא התפנתה לעיסוקיה ואני שהייתי עם הילדים. שיחקנו יחד ובילינו זמן זה בניעמים. התפתחו יחסים מאוד יפים ביני לבין האם וילדיה וממש נקשרנו. במשך השבוע שמרנו על קשר גם בימים שלא הגעתי ומידי פעם אף קיבלתי שיחות טלפון בהן הילדים מבקשים לדבר איתי. קשר זה נמשך כשנתיים עד אשר בעלי חלה ונאלצתי להפסיק פעילות זו. בפנייתי למזונים במוסד לביטוח הלאומי דיווחתי על המצב במשפחה זו וביקשתי עזרה במידת האפשר. המשכתי להיות בקשר טלפוני עם הגברת מידי פעם והיא מסרה לי כי היא מקבלת עזרה לילדים בבית הספר. עזרתי ככל שהתאפשר לי ובמשך הזמן הייתי בקשר טלפוני גם עם משפחות נוספות. אשמח לעזור גם בעתיד".

אליס עמר  
מתנדבת, סניף רמלה

## הבעיה של ח'

ח' מטופלת על ידי עובדת השיקום שרה במחלקת השיקום ברמלה. הפגישה הראשונה בינינו התנהלה כחד שיח. ח' דיברה וסיפרה ועוד פעם חזרה וסיפרה את אותם הדברים. לא הבנתי מדוע חוזרת על אותם הדברים. בשיחה עם עובדת השיקום הוסברה לי הבעיה. כיום לאחר כשנה בשיחות בטלפון בינינו המציאות אחרת. אנו חברות. ח' מספרת לי הכול עלי לציין, כי למרות כל הרעות שעברה הינה בחורה חזקה ולדעתי גם חכמה. ח' עובדת ומפרנסת את עצמה בחוכמה. לאחרונה יש לה חבר, אך לצערי הודיעה לי שהפסיקה לכתוב שירים וחמשירים כפי שהייתה כותבת בעבר, לדעתי חבל. אבל מבחינתה זה בסדר, לדבריה אינה צריכה לכתוב יותר כיוון שהחיים האירו לה פנים.

גרציה גזיאל  
מתנדבת, סניף רמלה

## סיפוריהם של יידיי

"נתבקשתי על ידי שרה מנחת המתנדבים בסניף ביטוח לאומי רמלה לכתוב על עבודתי וקשרי עם הנפגעים שהופנתי אליהם על ידי עובדות השיקום, למרות שחשיפה זו אינה לרוח, וכבר עשיתי זאת בעבר עבור הביטאון "בשכילם" של מתנדבי אגף השיקום במוסד לביטוח לאומי, אולם חזקה עלי בקשתה של שרה, ולהלן תמצית קשרי וסיפוריהם של יידיי.

עם מ' שבחר לנתק את הקשר לאחר שיקומו, הייתי בקשר מספר שנים, לאחר שהתאלמן מפגיעת איבה ונותר עם תינוקת. עברנו הרבה יחד, פעם באקראי פגשתי את בתו שגדלה לנערונת חמודה, היא סיפרה שיש לה אחים, אני משער שהקשר נותק כשהכיר את אם ילדיו וכנראה רצה לקבור את העבר, אני מכבד את רצונו.

עם ר' הקשר נמשך כבר מספר שנים, הוא נפצע בתאונת עבודה קשה שקרתה סמוך לנישואיו, הוא השתקם והקים משפחה לתפארת. אנו כיום בקשר קבוע, יותר טלפוני, ואני מזמנן לאירועים משפחתיים ומשתתף בהם.

ח' פגוע מוחי קשה מאוד עם נכות קשה בכל גפיו וקשיים קשים בדיבור ותקשורת עם אנשים, אולם צלול לחלוטין, וניתן לנהל שיחות מעניינות כשמצליחים לפענח את דיבורו. הכרנו כשהיה עדיין נשוי וניהל משפט גירושין ממושך של 6 שנים, לאחר למעלה מ-20 שנות נישואים. מרבית הכנסתו הלכה לעורכי דין. הדיינים ניהלו המשפט בסחבת, כפי הנראה לא רצו לגרשם. לאחר פנייתי ליועץ המשפטי לבתי הדין והפעלת קשרים, זורז הגט. כיום לאחר שהם גרים בנפרד, הם דואגים אחד לשני וח' מטפל בה כיוון שהיא נכה יותר קשה ממנו. אבל בשנות נישואיהם האחרונות הם אמללו אחד את השני. עזרתי לו להתמקם בדירות שכר ולהתאימם למוגבלויות שלו, וכשהוא זקוק לי אני מתייצב. עקב המרחק הגדול הוא משתדל לא להטרידני, לעיתים קרובות.

עם ל' שנפגע בתאונת דרכים קשה עקב שובבות נעורים, נוצר הקשר 10 שנים לאחר התאונה כשהיה במצב נפשי ירוד מאוד ולא קיבל שום תמיכה/קצבה. הוא נפל פשוטו כמשמעו בין הכיסאות, הגשנו החמרה במצב הרפואי, הלכתי איתו לרופאים שדרשו הון עתק מבחינתו וגם למשפחתו לא הייתה אפשרות לממן זאת. לבסוף פנינו לרופא המטפל במשפחה בקופ"ח וקיבלנו ממנו מכתב אישור על מצבו הרפואי, צירפתי מכתב אישי ארוך ממני וביחד ניגשנו לוועדות הרפואיות ולבסוף הצלחנו לקבל גמלה לצמיחות. אני איתו בקשר צמוד כל מספר ימים ובכל עת שהוא רוצה לשוחח איתי הוא מגיע אלי. הוא יודע שיכול לפנות אלי בכל שעה ואתפנה אליו. כיום הוא שואף להתחתן.

י', נפגע בתאונת דרכים קשה מאוד אף הוא פגוע ראש כמו ל', הוא הביע את רצונו לפגוש צעירים, היות והוא אינו יוצא מביתו. יש לו משפחה מאוד מגוננת. הכרתי לו את ל' ועוד חבר. כמו כן, עזרתי לו למצוא מסגרת התנדבותית. לאחר שהחל לצאת למסגרת ההתנדבותית, הוא מרגיש שרוצה ויכול לעבוד במסגרת מוגנת ומבקש סיוע בנושא זה לקבלת מקום עבודה. כמו כן, הוא ביקש למצוא זכויותיו בשיקום.

יצחק עמיר  
מתנדב, סניף רמלה



מעבר לכך בכל הרגעים הקשים כשאני ממש לבד אני יודעת שאני יכולה להתקשר אליה והיא שם בשבילי רגעים שאני נזכרת בהם עכשיו ואיני יודעת איך הייתי עוברת אותם ללא הייתה שם בשבילי, לדבר איתי שעות עד שלא אצטרך יותר להסביר לי דברים ולהאיר את עיני לנקודות ראות שלא הייתי חושבת עליהם לבד והיו כל כך חשובים עבורי למשל בגמישותם.

כך היא עזרה לי כל כך, גם באופן פרקטי וגם בחיי הנפשיים. זה מדהים איך אפילו באופן לא מודע היא נגעה בכל כך הרבה מקומות בי שהיו זקוקים לליטוף או הסבר לחיזוק או מתן כתף ובטבעיות היא נגעה שם עד שזה הפך למשהו שלם שקשה לתאר במילים.

כך היא אדית עבורי אישה מדהימה, גם בעדנה שמורגשת ממנה וגם בעוצמתה, בעשייתה ובמיטבה מהווה היא לי דוגמה והיום אני יכולה לומר שאני ממש אוהבת אותה.

תודה,

מ'

סניף תל אביב

## קשר משמעותי ביותר

הדרך הטובה ביותר לנסות ולהעביר במילים את איכות ועוצמת הקשר בין ד' לאדית הוא בתיאור אותו מפגש ראשון ביניהן, בדיוק לפני שנתיים, החרוט בזכרוני ואשר המשכו העיד על ראשיתו.

לחדרי הגיעה באותו היום בחורה בודדה, כבויה, מזכאת ובעיקר חסרת תקווה. ציפיותיה מהמפגש עם המתנדבת היו "ריאליות" כדבריה...

אדית נכנסה מספר דקות לאחר מכן, היא לחצה את ידיה של ד' בחום והמבט שבעיניה העביר בבת אחת כוח ותקווה. ד' נשבתה בקסמה. משהו בנחישות של אדית ובאור שבעיניה שבה גם אותי.

אדית מלווה מאז את ד' במסירות ובהתמדה. נמצאת עבורה ברגעים הנכונים ויודעת לקחת צעד לאחור כשצריך. בהזדמנויות רבות היתה שם עבורה במקומות ובנסיבות אשר לי כעובדת שיקום הן לעיתים בלתי אפשריות.

ללא ספק, זהו קשר משמעותי ביותר עבור ד' ובהחלט קשר המוסיף מעצים ומקל רבות על עבודת עובד השקום.

נאוה קרט

עובדת שיקום, סניף תל-אביב



עליזה מאירי, רכזת מתנדבים בסניף ת"א, עם המתנדב מאיר שחר



מנהלת תחום שיקום בסניף רמלה, נחה גולדזוסר עם חיים פרל

# למתנדבים באהבה

## מחושך לאור

במהלך השנתיים האחרונות ליוו חברי קבוצת המתנדבים בסניף רחובות כעשרה משתקמים עיוורים. בתחילה, ניכר היה חשש מסוים של המתנדבים ליצור קשר עם אוכלוסיה זו בשל הנכות הקשה, אך בהדרגה ולאחר היכרות נוצרו קשרים משמעותיים ייחודיים בין המתנדבים למשתקמים.

הסיוע אותו מעניקים המתנדבים קשור בתחומי חיים רבים. אחת המתנדבות ליוותה סטודנטית לעבודה סוציאלית עיוורת, במהלך לימודיה במכללה. המתנדבת סייעה לה לארגן את החומר הלימודי והקריאה אותו בפניה. בין השתיים נוצר קשר מיוחד מעבר למשימה הלימודית, שנמשך גם היום לאחר קבלת התואר.

במקרה אחר סייע מתנדב, שהוא מורה במקצועו, לבחור עיוור הסובל גם משתוק מוחין, במהלך לימודיו במכללה. המתנדב עזר לבחור להפחית את התלות שלו באמו בכל הקשור בלימודיו, באמצעות סיוע בהכנת העבודות וארגון החומר הנלמד. במקרה שלישי נעזר משתקם עיוור, שהיה מופנם וחסר בטחון, במתנדבת, שהיא יועצת חינוכית במקצועה, כדי להרחיב את כישוריו החברתיים ולרכוש מיומנויות איך להיעזר בגורמים שונים באוניברסיטה כדי שיבינו את מגבלותיו.

המתנדבים מסייעים למטופלים גם להצליח במקומות עבודתם. באחד המקרים עזרו חברי הקבוצה לאישה עיוורת, אשר למדה בקורס מספרי ספרים וגילתה חוסר בטחון להופיע בפני קהל. המשתקמת הופיעה בפעם הראשונה בפני חברי הקבוצה. הם העצימו אותה ונתנו לה משוב חיובי ומחמאות, הדבר אפשר לה בהמשך להופיע בפני קבוצות אחרות בהצלחה. שתיים מהמתנדבות אף ליוו אותה למפגשים אחרים כדי לחזק את בטחונה ולהפחית את חרדתה. כיום אחת המתנדבות מסייעת לה למצוא מסגרות נוספות בפניהן תוכל להופיע.

במקרה אחר, אישה עיוורת, שסיימה קורס משאבי אנוש, נעזרה במתנדבת דוברת אנגלית כדי לחזק את בטחונה בתקשורת באנגלית. הסיוע עזר לה להרחיב את כישוריה לקראת השמה בעבודה.

בנוסף לכל מה שתואר לעיל, מסייעים המתנדבים למטופלים להתמודד

עם קשיים בחיי היום-יום. לדוגמא: סיוע למטופל עיוור ונכה למצוא דירה מתאימה לצרכיו בקרית מלאכי. לאחר אתור הדירה עזר המתנדב למשתקם להשיג ריהוט, שנתרם על ידי אנשים שונים. המתנדב אף פנה לחברת "עמינח", אשר נאותה לתרום למשתקם מזרן מתוצרתה (ראה בנפרד). במקרה אחר, סייעה מתנדבת לבחורה עיוורת, באמצעות תיווך, עריכת קניות, סדורים בעיר, ביטוח, ואף במשחק משותף עם הילדים.

אחד המתנדבים הוא עיוור בעצמו, אשר תורם לחברי הקבוצה להבין טוב יותר מתוך ניסיונו האישי, נושאים הקשורים בהתמודדות עם מגבלות ראייה. מאחר וחלק גדול מהמתנדבים בקבוצה היו חסרי ניסיון בעבר בטיפול בעיוורים, ניסו להרחיב את הידע שלהם בתחום. חברי הקבוצה בקרו בתערוכה "דיאלוג בחשכה" בחולון, בתערוכה זו מוכנסים המבקרים לחלל חשוך ומתנסים, בהדרכת מדריכים עיוורים, בפעילויות הקשורות לחיי יום-יום. בביקור חשו המתנדבים באופן חווייתי את משמעות ההתמודדות עם העיוורון. בהמשך השתתפו בהרצאה בנושא השכלה גבוהה והסיוע הניתן לאוכלוסיית העיוורים במחלקת השקום.

המתנדבים ערכו סיור במכון לראיה יחודה בת"א, שכלל הרצאה בנושא ההתמודדות עם עיוורון, תהליך האבחון הנעשה לעיוורים וצידוד עזר שיכול לסייע ולהקל בתפקוד היומיומי.

הקשר בין המתנדבים לבין עובדת השיקום, לאה, והרכזת, ישראלה, מסייע מאד להתאמה בין מתנדב למטופל, להגדרת מטרות הסיוע להעלאת התלכטיות ולפתרון בעיות העולות במהלך הקשר. למשולש זה חשיבות מכרעת בהשגת יעדי הטיפול.

אין לנו ספק כי, העזרה שמגישים המתנדבים לאוכלוסיית המשתקמים העיוורים היא מאד גדולה ומשמעותית. המתנדבים עושים את עבודתם במסירות רבה ומרגישים ספוק בעקבות היכולת שלהם לסייע. נראה כי כיום, בעקבות המפגש עם אוכלוסייה זו ולאחר ההתנסות בקשר עימה, המתנדבים פחות נרתעים מהמפגש עם עולם העיוורים, שכמעט לא היה מוכר להם בעבר.

ישראלה אלסון, רכזת מתנדבים, סניף רחובות  
לאה רוזנברג, רכזת נושא עיוורים, סניף רחובות

## עזר כנגדה

כשאני חושבת על שירות המתנדבים מתרחב ליבי, שם אני יודעת שאקבל מענה לצרכים המיוחדים למטופלים שבטיפולי.

מ', אלמנה ללא ילדים בחרה לעלות לארץ בכוחות עצמה בכדי להתחיל כאן חיים חדשים. כיהודיה הכירה כאן משפחות מהקהילה היהודית בה חיתה אך אף אחד מהם אינו בן משפחה או מר קרוב. בנוסף, בשנים האחרונות החמירה מחלת העיניים ממנה סובלת.

כשנפגשתי איתה נרעשתי: אישה בודדה, קשיים משמעותיים בראייה, ואינה דוברת עברית.

כיצד מקלים עליה את חבלי הקליטה? איך גורמים לה להרגיש שהארץ הזאת מקבלת את בניה ובנותיה מכל קצות תבל ולא משנה מה מצבם האישי והרפואי? היאך ניתן לה הרגשה של בית חם ואמיתי? ההתערבויות שנדרשו עבורה היו מעל ומעבר לתפקידי?

וכאן נכנס לתמונה שירות המתנדבים הנפלא שלנו וכמובן לאה.

מאז שנוצר הקשר בין השתיים יש מי שמסייע, מתרגם לה במגע עם הרשויות, שומר עימה על קשר רציף, ודואג לה בחגים. מכיר לה את הארץ, את נופיה, ואת נוף אנשיה.

לאה השתלבה בתוך העבודה שלי עם מ' בתיווך בקבלת משימות משותפות ובעדכונים. הקשר המשולש הזה מקדם, מועיל ומפריח.

הסיפור של מ' הוא אחד מכמה שחוויתי עם המתנדבים של מחלקת השיקום - אנשים טובים באמצע הדרך שבטוב ליבם נותנים מעצמם ומזמנם.

ולכן בבואי לכתוב את המילים שהתבקשתי, אני חשה שכוח המתנדבים הוא עבורי "עזר כנגדה", ערוץ עשייה ותקשורת הנותן למטופלים שלנו ערך מוסף.

ליאת ביתן  
עובדת שיקום, סניף ירושלים

## המתנדבת האולטימטיבית

ברכה וייס היא המתנדבת האולטימטיבית: היא טובת לב, חכמה, יודעת להקשיב, רכה ואסרטיבית גם יחד, סבלנית ומכילה, נדיבה ויש בה כוח לעמוד מול אכזבות. אינה רוצה לשנות אנשים, אלא מסתפקת בלתת מטובה. לא פלא שהיא מצליחה עם המטופלת שלי ה'.

כשפגשתי לראשונה את ברכה לא ממש ידעתי עליה את כל מה שגיליתי מאוחר יותר, השאלה היחידה ששאלתי אותה היא, האם יש לה כוח וסבלנות לעמוד מול אישה שתעשה הכול כדי לבנות איתה קשר ואח"כ להרוס אותו ולהניס אותה. הגדרתי בפניה את משימת ההתנדבות כבניית קשר יציב לאורך זמן ועמידה איתנה מול ניסיונות ההרס של אותה מטופלת. הוספתי ואמרתי שאם לא תוכל להחזיק מעמד לאורך זמן, מוטב שלא תתחיל כי הנזק יהיה גדול יותר. התשובה החיובית הייתה על פניה הטובות של ברכה, לא לפני שפגשה אותה יחד איתי בביתה של ה' לאחר שחרורה מבית החולים.

סיפורה של ה' מתחיל אי שם בילדותה המוקדמת שם ספגה אכזבות רבות מכל המבוגרים שסבבו אותה פרט לסבתה המיטיבה שקלטה אותה בביתה בעיתות משבר.

נסיבות חייה פיתחו אצלה תכונות סותרות: מצד אחד יש בה חלק מרצה עד כדי מחיקת עצמה ומצד שני היא "בועטת" באופן בוטה וגם עד כדי עלבון צורב כלפי האובייקטים איתם נמצאת בקשר. היא נעה בין הערצה אלוהית לבין השפלה והעלבה.

את ה' הכרתי לאחר שנכחה בפגיעו והגיבה בתגובה נפשית קיצונית לפגוע עד כדי אשפוז. הפיצוץ ניפץ בה כל תחושות הביטחון שהצליחה לרכוש עם השנים ועורר בה חוסר אונים. במצב זה הייתה כשפגשה לראשונה את ברכה.

ברכה וה' בנו במשך השנים קשר מדהים שהלך ונבנה באופן הדרגתי, הן נפגשו כל שבוע לקפה בבית או בחוץ, היא ליוותה אותה בטוב וברע גם כשחיכה וגם כשהייתה מדוכאת ואפאית. ה' הרגישה בנוכחותה ובטוב

כוונותיה של ברכה גם כשלא פתחה לה את הדלת וגם כשלא ענתה לשיחות הטלפון שלה. ברכה ביקרה אותה באשפוזיה הממושכים וידעה להביא איתה ממתק חיוך ותיקווה בכל ביקור.

ברכה גילתה עם הזמן שהיא הדמות היציבה היחידה בחייה של ה', הזמינה אותה לארוחות בחגים ובשבתות ודאגה להביא לה סיר מרק בעת הצורך. הייתה לה לאוזן קשבת לפריקת מועקותיה ומיכל ענק לקליטת כל רגשותיה השלילים.

ה' מאוד חיבבה והעריכה את ברכה כמו שהעריכה אותי בשנים הראשונות, אולם כל הזמן הכנתי את ברכה לכך שהערצתה של ה' יכולה להתהפך כלפי וכלפיה ועל שתינו להיות חזקות ולעמוד בזה.

תחזית זאת התגשמה בחלקה, הערכתה של ה' אלי התחלפה באיבה גלויה ובהתפרצות כלפי, לעומת זאת הקשר שלה עם ברכה על אף שידע עליות ומורדות נשמר ועד כה לא התנפץ.

בעזרתה של ברכה הקשר של ה' ושלי כיום משתקם, היא עוזרת לה למתן את תגובותיה וכבר יש ניצנים לשיפור הקשר.

יכול להתקבל הרושם שברכה ואני נמצאות בקשר טלפוני תמידי, או נפגשות לעיתים קרובות, ובכן לא! אנו מדברות לעיתים רחוקות, לברכה יש את התכונה להתנהל מול ה' ובעיקר להיות עימה בקשר אותנטי ויחד עם זאת היא בטוחה בקשר שלנו ויודעת שתמיד אהיה שם עבורה בכל בעיה שמתעוררת בכל שעה של היום או הלילה. אפשר לראות בקשר שלי ושל ברכה קו מקביל לקשר של ברכה וה'.

להערכתי הרווח של ה' מהקשר עם ברכה שווה מאה שנות טיפול פסיכולוגי. לך ברכה היקרה, אני רוצה להגיד שאני מאוד מעריכה אותך ואת אישיותך הנעימה והחזקה. מאחלת הרבה כוח להמשיך להיות נוכחת ומכילה עבור כל האנשים סביבך.

אילנה דגן  
עובדת שיקום, סניף ירושלים

## קשר חיובי ומשמעותי לחיים

הכרתי את רחלי כאשר חיפשתי מתנדבת למשפחה שכולה, אשר איבדה את בנם בפגוע איבה וזאת לאחר הכרות וקשר עמם שלוש שנים. האם והאב אנשים מבוגרים מאד, לא הצליחו לחזור לשגרת החיים מאז מות בנם, למרות שהמשפחה המורחבת שמרה איתם על קשר אדוק ותמכה במ לאורך כל הזמן. הם הרגישו שהם אינם יכולים לחזור ולהיות שמחים כבעבר. בשל היותם אנשים מבוגרים הפנית אותם לשרות לקשיש באזור מגוריהם.

יש לציין כי השרות לקשיש נענה מיד לבקשתי וניסה לחבר בינם ובין מתנדבים, אך החיבור לא הצליח כיוון שמתנדבים אלו היו רגילים לטפל במשפחות עם בעיות כלכליות וההורים השכולים בעצם היו זקוקים לאוזן קשבת ליגונם על מות בנם.

לאחר נסיונות כושלים עם מתנדבים, היה קשה לשכנע אותם לקבל מתנדבת חדשה, אך מהרגע הראשון בו נכנסה רחלי למשפחה נוצר קשר נפלא ביניהם היא הצליחה ליצור קשר טוב ואמין וליוותה אותם במסירות בלתי רגילה, עד להעברתם לבית אבות בשל הדרדרות במצבם הבריאותי.

לאחר מכן, בקשתי מרחלי לקבל אישה נוספת שמצבה הסוציאלי הדרדר בעקבות מות אמה. במשך שנים לא הצליחה האישה להשתלב בעבודה ולהתפרנס. רחלי יצרה קשר מעולה עם האישה והיא מהווה עבורה מאז

ועד היום קשר חיובי ומשמעותי לחיים.

עלי לציין כי בשני מקרים אלו, הצליחה רחלי ליצור קשר מעולה, חם ואיכפתי. היא הייתה לאוזן קשבת ותמכה בהם מכל הלב על הצד הטוב ביותר. התמדתה, רצינותה, אצילותה ודאגתה של רחלי לאנשים אלו, תרמה ותורמת רבות לשרות שאנו נותנים במחלקת השקום של המוסד לביטוח לאומי.

אסתר דינר  
עובדת שיקום, סניף תל אביב



מתנדבים מסניף רמת גן: ריקי חתוכה ומשה ברק



# אירוע הוקרה 2009



מתנדבי סניף מנצרת



רכזת המתנדבים לשעבר בסניף חזרה (משמאל) ומזל פוריאן, מתנדבת בסניף



חוגגים באירוע ההוקרה, מתנדבי סניף נהריה



קבוצת המתנדבים בטבריה



מתנדבות באירוע





מתנדבי סניף באר שבע



מתנדבי סניף ראשון לציון



מימין לשמאל: מנהלת סניף רמת גן, יוכי ארזי, מנהלת תחום שיקום נהריה, סימה עמיחי, מנהל סניף ירושלים, ישראל בוכריץ



מנהלת אגף השיקום, ברוריה סלפון (משמאל), עם רחל נפתלי, מנהלת השירות למתנדבים



מתנדבים מרמת גן: אלי הירשור ורחל נצר

# אירוע הוקרה 2009

# תפזורת

כ	ס	י	נ	י	ו	ע	ו	ק	ר	ה	ר	י	מ	ס
ס	ח	ה	ע	מ	י	ד	פ	נ	י	ח	ס	י	ד	ע
ו	מ	ט	ח	ו	ע	י	נ	י	ו	מ	ר	א	ו	ת
ה	צ	נ	י	ע	ל	כ	ת	ש	ב	ר	ד	ל	צ	פ
ת	ו	ח	כ	ש	נ	ר	י	כ	ז	מ	כ	ו	ר	ב
כ	ה	פ	ו	מ	ו	ל	ב	ר	צ	ו	א	כ	א	מ
ת	ו	י	פ	ו	צ	ר	פ	ו	ד	ז	ט	ג	ו	ח
ז	ר	נ	ת	מ	י	ל	כ	ה	ל	א	א	ב	ח	נ
ת	ר	ל	ע	ח	ה	ט	ו	ש	ד	י	ס	ח	ה	ק
כ	י	נ	י	ע	ב	מ	כ	ח	י	ה	ת	ל	א	ע
ז	ה	ע	מ	י	ד	פ	נ	י	מ	א	ע	ק	ע	ל
ס	ת	ע	ד	ר	ס	ח	נ	א	ש	ק	ח	מ	ה	ה
ה	י	י	ש	נ	ה	מ	ו	ה	ת	מ	ה	ל	ע	ה
ל	ק	ל	כ	מ	ע	י	י	נ	ה	מ	ת	ג	ב	ר
א	י	נ	ח	כ	מ	כ	ב	ע	ל	נ	ס	י	ו	נ

**מלים לחיפוש:**

אוצר בלום / חסר דעת / העמיד פני חסיד / אין חכם כבעל נסיון / טחו עיניו מראות / העמיד פנים / כמעין המתגבר / ברוך מזכיר נשכחות / אל תהי חכם בעיניך / סיני ועוקר הרים / העלה מתהום הנשייה / הצניע לכת / חסיד שוטה / דו פרצופיות / נחבא אל הכלים





בזמנים הכי קשים העזרה לא תבוא משום מומחה אלא תבוא מהחברים הכי טובים.  
אז תקשיבו להם ותראו שהכול נראה אחרת

## העקבות של אלוהים

לילה אחד אדם חלם חלום. הוא חלם שהוא הולך לאורך החוף עם אלוהים. על פני השמים חלפו במהירות סצנות מחייו.

בכל סצנה הוא שם לב לשני זוגות עקבות רגליים בחול. זוג אחד שייך לו והזוג השני לאלוהים. עם חלוף הסצנה האחרונה של חייו הוא הסתכל אחורה לעקבות שבחול. הוא שם לב שפעמים רבות לאורך דרך חייו היה רק זוג עקבות אחד, כמו כן הוא שם לב שזה קרה בתקופות השפופות ביותר בחייו.

דבר זה הטרידו והוא שאל את אלוהים בנוגע לכך: "אלוהים, אתה אמרת שביום שאלך אחר חוקיך אתה תלך עמדי לאורך כל הדרך, והנה שמתי לב שבתקופות הקשות ביותר בחיי יש רק זוג עקבות אחד אינני מבין מדוע כאשר הצטרפתי אותך יותר מכל - עזבתני?"

ענה אלוהים: "בני היקר עד מאוד, אני אוהב אותך ולעולם לא אעזבך. באותן תקופות שבהן כה רב היה סבלך, כשאתה רואה זוג אחד של עקבות לא היו אלה עקבותי. היו אלה עקבותי שלי כשנשאתי אותך על כפיי."

(קנט בראון, 1984)





המוסד לביטוח לאומי  
אגף השיקום