

"...יום יום הן דרוכות, הולכות בשדה מוקשים על קצות האצבעות, וזה מתיש. הלואי שהן ייצאו מהארון. מאחותי מיכל סלה ז"ל ועד שירה איסקוב ממצפה רמון"... כך כתבה אתמול לילי בן עמי, אחותה של מיכל.

משפחות רבות החיות בשבי האלימות בבתייהן חוות תחושות אשמה, הלקאה וכעס, האשמה ובושה. האשמה של בת הזוג (או בן הזוג) בכל דבר שקורה. זה נשמע כמו: "תראי למה את גורמת לי?" כאשר הוא צועק, משפיל, שובר צלחת או כועס על הילדים; טענות רבות כמו "את מזניחה את הבית", "אפילו לטפל בילדים את לא מסוגלת". כאשר ישנם האשמות, השפלות, לעג וזלזול, פחד, שליטה על האחר ודרישות שונות כולל איומים - נוצר ריחוק, הבטחון העצמי יורד והתחושה הדומיננטית היא חוסר מסוגלות, ייאוש, בושה, אכזבה גדולה, בלבול גדול מול האדם שעימו או עימה נעשתה הבחירה לחיים משותפים והבית שהיה אמור להיות המקום המטיב, הכי רגוע, המגן והבטוח..

השיח על תופעת האלימות במשפחה דרך הפריזמה של מקרי הרצח והאיומים הקיצוניים לא פעם מחטיא את המטרה. חשוב בעיני שכולנו נתעורר, נסתכל לתוך ביתנו ועם אחריות קהילתית גם לסביבתנו ונעשה ככל שניתן כדי ליצור חברה לא אלימה. ההתמקדות הכואבת דרך מקרי הרצח והאלימות הפיזית הקשה, מכניסה את כולנו לערפל אשלייתי "כי אנחנו הרי לא כאלה". חשוב לדעת כי באלימות במשפחה, יש קשת רחבה של התנהגויות כמו כשאנחנו צועקים, מקללים, מדברים בלעג וזלזול, מקטינים, שותקים שתיקות מענישות, זורקים חפצים, מונעים שימוש חופשי במשאבים ועוד. האלימות נמצאת בכל מעשה כזה ובעוד.

אורלי אלבו, חברה, נדלניסטית ושדרנית רדיו, קראה למה שהיה בביתה "אלימות שקטה" ואמרה ש"שום סימנים לא היו עלי, לא כחולים ולא אדומים. רק העצב התמידי שנשקף מעיניי", והיא מספרת: "...בשביל לכבס ולבשל לא צריך אותך, את יכולה לעוף עכשיו' - משפט שהיה תמציתו של יחס משפיל שלא מנעתי במשך 30 שנות נישואים ויצא מפיו כאשר הודעתי לו שאני עוזבת לאחר שהחלטתי בכוחות אחרונים לאזור אומץ ולצאת משם... מהמילים "את אפס" ו"צריך לאשפז אותך"... והילדים הרכים והיקרים שלי, גדלו למילים האלה; בתוך התקפי זעם, באלימות פסיכולוגית ומילולית, באווירה כוחנית; הם נכנסו לחדרים כשאוירה נעשתה מתוחה – מנגנון שהשאיר אותי באשליה שהכול בסדר ומקווה שהבסדר הזה ימשך... ועברו שנים עד שהבנתי שילדי גדלו שם וספגו אוירה אלימה ושאני לא באמת הצלחתי לגונן, למנוע, לשמור"....

האויב המרכזי של הטיפול והשינוי באלימות במשפחה הם הבושה והסוד. המפתח לשינוי הוא לקיחת האחריות ותקשורת בריאה ומקרבת. אך כאשר נמצאים בתוך מערבולת ומעגל של התנהגויות – קשה מאד לצאת משם לבד, אך אפשר להיעזר להתחזק, להסיר את הבושה ולצאת משם אפילו מחוזקים וצומחים!

ולמדנו כי תקופת הסגר ובכלל תקופה כה ארוכה שאנו טמונים בסגורים בביתנו, בדאגה, בעומס ובחוסר וודאות – ישנה עלייה משמעותית בלחץ, בחרדות, במתחים ובקשיים בקשר הזוגי והמשפחתי. ראינו כי המצב המורכב שאנו חיים בו עכשיו, מאפשר להבין כי הגיע הזמן לעשות משהו, לעתים להוריד את מסך האשליה שזה יסתדר לבד ולעתים להפך, מביא למחשבה שזה לא הזמן ושה יסתדר ושאף אחד לא צריך לדעת" ... בתקופה זו ראינו הרבה פניות חדשות לעזרה אך אנו גם מודעים לכך כי הרבה משפחות נמצאות בתוך המערבולת בניתוק ולבד לגמרי...

בשער הנגב במחלקה לשירותים חברתיים, ישנה יחידה לטיפול ומניעת אלימות במשפחה הפועלת בכל הרמות כבר 20 שנים. ביחידה בנוסף לי כמנהלת, ישנם עוד מטפלים מומחים בתחום שמהווים כתובת לכל תושב ברמה של טיפול, ייעוץ, הפניה וסיוע.

אני מבקשת היום להגיד לכל אחד ואחת מכם, כי כמעט תמיד אי אפשר לצאת לבד ממערכת יחסים אלימה – תוקפנית או מאד קונפליקטואלית, ורגע ההודעה על רצון לעזוב הוא רגע מסוכן מאד!

אז אל תישארו לבד שם – לא כמי שחיים במערכת יחסים כואבת כזו וגם לא כחברים או שכנים שאכפת להם! היו ערניים, רגישים, שתפו, תתייעצו ואל תחששו לתת יד!

אל תחכו להסלמה או לאירוע קיצוני – פנו אלינו לקבלת מידע, הכוונה וכלים להתמודדות: אפשר לפנות דרך עו"ס היישוב או בטלפון של המחלקה לשירותים חברתיים 077-9802755 ואפשר לפנות ישירות אל היחידה לטיפול ומניעת אלימות במשפחה (אפשר גם בוואצאפ):
לאביטל 054-6755130; להילה 052-3505245, לשי 052-8741839,

ואני מצרפת כאן שאלון שפותח במשרד העבודה והרווחה לזיהוי ממצבי סיכון של אלימות בין בני זוג, המסייע לזהות את מצבכם או מצב בני משפחה או חברים ובמידת הצורך לפנות לעזרה. הוא נמחק לאחר כמה רגעים כך שאין חשש כי משהו אחר יקרא את התוכן שנכתב. מוזמנים להתנסות בו ולהפיצו:

<https://i-risk.co.il/>

הרבה בריאות וימים שמחים!

אביטל ניר, מנהלת היחידה לטיפול ומניעת אלימות במשפחה, המחלקה לשירותים חברתיים

שער הנגב