



|                                                |     |    |      |      |         |            |
|------------------------------------------------|-----|----|------|------|---------|------------|
| 23.18x30.3                                     | 1/3 | 54 | עמוד | לאשה | 02/2022 | 80773925-1 |
| הטרדה מינית ונפגעות ונפגעי תקיפה מינית - 23121 |     |    |      |      |         |            |

ילדים ומשפחה

# אבא רוצה לנקום, אמא לנחם

מה מתרחש בקבוצת התמיכה להורים לנפגעי ונפגעות  
תקיפה מינית, היחידה שמטפלת בשני ההורים יחד?

מאיה בניטה

צילום: Shutterstock/ASAPcreative







|                                             |     |    |      |      |         |            |
|---------------------------------------------|-----|----|------|------|---------|------------|
| 22.8x29.57                                  | 2/3 | 55 | עמוד | לאשה | 02/2022 | 80773926-2 |
| הסדרה מיניתנפגעות ונפגעי תקיפה מיני - 23121 |     |    |      |      |         |            |



## הבת שלי ניסתה להתאבד ואני הלכתי לעבודה והעמדתי פנים שהכל בסדר

ועלולים לעשות טעויות בדרך. אנחנו מנסים לחסוך מהם את זה וללמד אותם איך להחזיק את הטרומה, האשמה והבושה. לעתים קרובות ההורים שומרים בסדר את הטרומה וזה מוביל לברידות. הקבוצה נותנת להורים מקום לשתף מול אחרים במצבם, וכך הם פחות בודדים. אנחנו עוזרים להם ליצור שיח אחר עם הילדים שלהם, להבין שכשהילדה אומרת 'אני שונאת אתכם', משהו אחר מתחבא בין המילים. זה מרגיע אותם, הם מפסיקים להיעלב ומפתחים עצמאות מחשבתית. ההורים שהגיעו בשביל הילדים שלהם, מרגישים שהם נמצאים בקבוצה בשביל עצמם.

● מה המסר שלכם להורים לילדים שעברו פגיעה מינית?

"להאמין לילד ולא להטיל ספק. כשילד חושף פגיעה מינית, זה דורש ממנו הרבה כוחות. בעזרת שינוי השיח בין ההורים לילדים, אפשר להתגבר על המשבר ולהחלים".

ברזילי: "חשוב שההורים יקבלו תמיכה. אני חנו משתמשים במטאפורה של הנחיות בטיחות במטוס, ממש כמו שההורה צריך לעשות קודם כל מסכת חמצן בעצמו ורק אז לילד, כך גם ההורים צריכים לעזור קודם לעצמם. כשהם יהיו רגועים יותר, הם יוכלו לתפקד טוב יותר ולדאוג לילדים".

### איך לא ידעתי?

אלעד ויהודית, שבתם רוני (30) עברה פגיעות מיניות וניסיונות אוברניס, הם בוגרי הקבוצה. "לפני עשר שנים רוני סיפרה לי ולאשתי שיש לה פלאשבקים מתקופות מיניות שעברה", אומר אלעד. "היא נזכרה שבגיל ארבע גבר שמן תקף אותה. אני סובל מעודף משקל, ובמשך תקופה מסוימת היא הייתה בטוחה שזה אני והתרחקה ממני. בגיל 17 גבר שאני מכיר תקף אותה. היא התלוננה במשטרה, אבל התיק נסגר מחוסר עניין לציבור".

● איך הרגשת כשהיא סיפרה לך מה עברה? "זאת הרגשה איומה. לא הבנתי איך רוני עברה את הדברים האלה ואני בכלל לא ידעתי. אני אחראי על הביטחון שלה, ובכל זאת מישו שאני מכיר תקף אותה ולא ראיתי רמז לזה. היו לי רגשי אשמה גדולים. כעסתי גם עליה שהסתירה את זה ממני כל השנים".

● איך התמודדתם עם זה כמשפחה? "לא ידענו מה לעשות. לא הכרנו אנשים אחרים שעברו את זה ולא היה לנו עם מי להתייעץ. רוני האשימה אותי ואת אשתי במה שקרה. היא לא הבינה איך לא הצלחנו להגן

צות. "בקבוצות יש הורים נשואים וגרושים מכל רחבי הארץ ומכל קשת האוכלוסייה".

"בניגוד לקבוצות תמיכה אחרות, שלנו פתוחה גם לגברים וגם לנשים", מרגיש האן, פסיכותרפיסט, מנהל קו סיוע ארצי לגברים נפגעי תקיפה מינית, מטפל ומנחה קבוצות. "גברים מתמודדים עם משברים בצורה מעט שונה מנשים – לרוב הם חשים צורך לנקום ולצאת לפעולה, בעוד שנשים עוסקות יותר במענה הרגשי ואיך לגשת לקורבן. אנחנו נותנים מקום לכל הרגשות האלה".

● איך מרגישים ההורים?

האן: "רבים מרגישים שנכשלו בלהגן על הילד. האשליה שאפשר לשמור עליו התנפצה. הרבה פעמים הורים מרגישים צורך לנקום בפוגע, כדי להסיר את החרדה שלהם. אנחנו נותנים להם להרגיש שזו תחושה לגיטימית. אחרי שהפגיעה נחשפת, לעתים ילדים אחרים במשפחה חווים הזנחה. יש קושי אם הילד הסתיר מההורים את הפגיעה המינית זמן רב".

"הורים כאלה מתמודדים עם משבר אמון", מוסיפה ברזילי. "הם היו בטוחים שיש להם מערכת יחסים פתוחה עם הילד ואז מגלים שהסתירו מהם את האמת. הם שואלים את עצמם מה זה אומר עליהם כהורים. הם מרגישים כעס על הפוגע וגם על הסביבה שלא מבינה. יש רגשי אשמה ובושה. אנחנו נותנים לזה מקום בקבוצה ומפרידים בין תחושת אשמה לאחריות. מי שאשם הוא מי שפגע ואנחנו מחזירים אליו את הבושה. אנחנו מסבירים להורים איך לקבל אחריות ולא לפספס בפעם השנייה. אם הם יהיו עסוקים בכעס שלהם, בבושה ובאשמה, ויתבוססו בדיכאון, הם עלולים שוב לפספס את הילד".

● כיצד הקבוצה מסייעת להורים?

"הקבוצה הוקמה כדי לעזור להורים להבין טוב יותר את התקשורת מול הקורבנות. הרבה פעמים הקורבן לא מדבר על הטרומה, אלא מבטא אותה בהתנהגות. כשיש התפרצויות זעם, פגיעה עצמית או הפרעות אכילה, ההורים עלולים להיות

## התביישתי במה שקרה. רק בקבוצה הרשיתי לעצמי לשתף

שיפוטיים. הם במצוקה ולא בטוחים מה מותר ומה אסור להגיד לילד. אנחנו עוזרים להם לתרגם את ההתנהגות של ילדיהם למילים, מלמדים אותם שפה של טראומה וכך מסייעים להם להפחית את השיפוטיות".

האן: "אחד הדברים שמאפיינים טראומה מינית הוא סוד. כשהילד חושף את הסוד להורים, זה כמו יציאה מהארון. ההורים עוברים תהליך

לי (17) עברה תקיפה מינית לפני שנה. "יומיים אחרי שזה קרה היא סיפרה לנו הכל", מספרת אמה, נירה. "זה היה בן דוד של האקס שלה. הוא הומין אותה עם חברות לדירה שלו. היא השתכרה ונרדמה על הספה. אחרי שכולם הלכו, הוא דחף אותה למיטה. היא ניסתה להתנגד ללא הצלחה. אחרי שהיא סיפרה לנו מה קרה, היא הגישה תלונה במשטרה והוא נעצר. היה עימות, אבל בסוף הוחלט לשחרר אותו וסגרו את התיק".

"כעסתי עליה כי אמרנו לה לא ללכת לבחור הזה. במקביל כעסתי על עצמי שהאשמת אותה. אחר כך קלטתי שהיא בעצם גיבורה שהיא משתפת אותנו. החברות האשימו אותה שהיא מעלילה ולקחו את הצד של הפוגע. היא אמרה לי: 'הלוואי שהיה קורה לי משהו יותר חמור – אז היו מאמינים לי'. היא הרטיבה בלילות. לא ידענו איך להתמודד, אז הצטרפנו לקבוצת תמיכה להורים לנפגעי תקיפה מינית. המקרים שם שונים, אבל ההתמודדות של ההורים דומה. למדנו איך לראות את הצד של הילדים שנפגעו. התביישתי ורק בקבוצה הרשיתי לעצמי לשתף את מה שקרה. אחר כך הרגשתי בנוח לספר גם לקרובי המשפחה שלי".

"זה היה מקום לפרוק, לקבל קצת פרספקטיבה על מה שאני עובר וכלים להתמודדות. זה נתן לי נחמה", מצטרף לדברים האב.

### "אני שונאת אתכם"

נירה ובן זוגה השתתפו בקבוצת תמיכה במרכז סיוע השרון ברעננה – בהנחיית ערן האן וליאת ברזילי – הקבוצה היחידה בארץ שמטפלת בשני ההורים יחד. "פגשנו לא מעט הורים שהרגישו שהסביבה לא מבינה אותם", אומרת ברזילי, מטפלת בהבעה ויציאה, מומחית לטיפול בטרומה ומנחת קבוצות







|                                             |     |         |      |         |            |
|---------------------------------------------|-----|---------|------|---------|------------|
| 13.38x27.65                                 | 3/3 | עמוד 56 | לאשה | 02/2022 | 80773927-3 |
| הסדרה מיניטנפגעות ונפגעי תקיפה מיני - 23121 |     |         |      |         |            |

## ילדים ומשפחה

להתמודד עם הסטיגמות על קורבנות נפגעי תקיפה מינית".

לימור: "היכולת לשתף אחרים עזרה לנו. הסתרנו הכל מהמשפחה והחברים, והקבוצה נתנה לנו אומץ לשחרר את הסוד. זה סוד גדול לסחוב. אם לא מספרים, הוא הולך וגדל". ■



מנחי הקבוצה, ערן האן וליאת ברזילי. להפריד בין אשמה לאחריות

עליה ואיך לא ידענו מה עובר עליה. היא התמכרה לאלכוהול, הירדררה בלימודים ולא הצליחה להתמיד במקום עבודה. עכשיו היא כבר במקום אחר: היא עוברת טיפול שעוזר לה, לומדת משפטים, יש לה בן זוג תומך ובקרב תהפוך לאמא".

### ● איך קבוצת התמיכה עזרה לך?

"מנחם להיפגש עם אנשים שעברו דברים דומים וש אפשר לשתף אותם ברגשות, לחלוק חוויות ולקבל פירבק. בעבר כשהייתי מנהל שיחות עם רוני ואומר מילה שלא במקום, היא הייתה מתפרצת. ערן וליאת עזרו לי להבין למה. להורים במצבי אני אומר: חשוב לשתף אנשים שמבינים במה שעובר עליכם. שמרנו את זה בסוד הרבה זמן וזה היה נורא. הבת שלי ניסתה להתאבד ואני הלכתי לעבודה והעמדת פנים שהכל בסדר".

## סוד גדול מדי

דנה (25) הותקפה על ידי גינקולוג לפני שש שנים. "היא יצאה מבדיקה אצלו, התקשרה אליי ואמרה שיש לה הרגשה שמהו לא היה בסדר. היא סיפרה לנו מה קרה והבנו שהיא עברה תקיפה מינית. היינו בהלם וחוסר אונים", מספרת האם, לימור. "היא הגישה תלונה במשטרה והתברר שאותו גינקולוג תקף גם אחרות. התנהל נגדו משפט, הוא הורשע ובימים אלה דנים בערעור שלו".

### ● איך התמודדתם עם מה שקרה?

"כעסנו מאוד על הגינקולוג. רציתי לנקום בו, אבל התאפקתי", אומר האב, יואב.

לימור: "הראגה הראשונה שלי הייתה להיות שם בשבילה. היא הייתה בפוסט-טראומה."



הבת שלי יצאה  
שבורה מהמשפט.  
זה היה מזעזע.  
לא היו לנו כלים  
להתמודד

היו ימים שהיא לא הייתה יכולה לקום מהמיטה, והייתה צריכה תרופות כדי להתמודד. היינו צריכים לנסות ולהמשיך את החיים, לעבוד כרגיל ובמקביל להעניק לה תמיכה וללוות אותה בתהליך המשפטי. לא אשכח את העימות שהיה בינה ובין הנבלה הזה במשפט – ילדה בת 19 מול גבר בן 40. היא יצאה שבורה וזה היה מזעזע. לא היו לנו כלים להתמודד".

יואב: "בקבוצה קיבלנו כלים. למשל, איך

## האם הילדים שלנו קורבנות?

מיזם "אמהות לומדות לזהות", שמאחוריו עורכת הדין אפי פרידה, הוקם במטרה לייצר קהילות מוגנות של אמהות ברחבי הארץ, שילמדו להיות קשובות כדי לאתר ולזהות פגיעה מינית בילדיהן. האמהות יקבלו ליווי והנחיה מנשות מקצוע בנושא באמצעות מפגשים חברתיים-לימודיים חודשיים וליווי צמוד אם מתגלה פגיעה (למידע ותרומות: [charidy.com/momslern](http://charidy.com/momslern))