

טיפול בתנועה

הכפר האקולוגי של להקת המחול "ורטיגו" הפך בשלושת החודשים האחרונים לחוות חוסן שמטפלת בחיילים שעברו טראומה במלחמת "חרבות ברזל" ובאלו שהיא הציתה בהם זיכרונות רדומים – באמצעות סדנאות שמסייעות להם לעבד את מה שחוו בקרבות. כעת מספרים כמה מהמטופלים על התרומה של החווה לבריאות הנפשית שלהם ואילו יוזמי הרעיון מקווים שמספר החוות יגדל לנוכח המספר העצום של חיילים שלוקחים חלק בלחימה

איתן אלחדז ברק | צילום: איתן אלחדז ברק



"חששנו שתהיה ציניות ושהחיילים בכלל לא יתמסרו לזה ואז קרה פלא – הם נשכבו כלום ושייתפו פעולה בצורה מדהימה". סדנה בחוות החוסן של להקת "ורטיגו"



אלוף במיל' איל בן ראובן:
"אנחנו היום צריכים לעשות את ליבול אל המחלה. לא עשינו זאת במהלוגה שפנלו לבור הזה 35 חברים שנים לאחר המלחמה. יש לי פקודים ממלחמת לבנון הראשונה שעברו שנים עד שהבנתים מה שיש להם. היום רוצים אנחנו רוצים למנוע את זה"

"על כך שלמרות שיכולת לא עזבת אותנו ביימים הרעים". חייל אחר מודה לחובש: "היית שם בשבילנו כאשר אברהם נפל בקרב". אחד פונה לטבח: "תדע לך, הקוסקוס שלך החזיק אותי". המפקד פונה לפקוד שלו ומברך אותו: "מערךך אותך על זה שהיית איתנו גם בשחורות

שון שוב", הוא אומר. "אשתי, שלא הייתי מוח' לייף איתה מילה מלבר צעקות וריבים, שכנעה אותי להגיע לכאן. כרגע הישג שלי זה לקום בבוקר והתמריץ שלי הוא להגיע לפה. אפי' לו לעצם הנוכחות כאן יש משמעות. היום אני מסוגל לרדב עם אשתי. אני אפילו מתרגל טאי צ'י בבית אחרי שעברנו סדנה של זה". ש', לומד לשתף ולהעריך רגעים קטנים: "בשבוע שעבר קניתי גוש חמר וישבתי עם הכנות שלי בחדר. משהו שלא עשיתי מומן".

אבישי קאפה אלון (43), אב לחמישה מירוש' לים, התגייס לשירות מילואים כפרמדיק לחם. בפעילות מבצעית באל-בורייג' הוא נפצע מירי גט. "אחרי הפציעה הייתי יכול להע' ביר יומיים-שלושה מבלי להוציא מילה מהפה בכית ופתאום אני יכול לנהל קצת שיחות", הוא מספר. "נותנים לי פה גלגלי עור. אני חושב שרוקא בגלל שמדובר באנשים שאני לא מכיר או זה מאפשר לי להיות פגיע יותר. אנחנו בת' קופת החגים הלאומיים, אבל אני לא צריך את יום הויכוחן כדי לזכור. אני לא ישן מרוב שאני זוכר".

חווה מגיעות גם קבוצות של חיילים שאינם מוגדרים עם פגיעה נפשית אך עומס החוויות מצריך אותם לסוג של ונטילציה ועיבוד. הצ' טרפתי לקבוצה כזאת של 30 חיילים צעירים מהנח"ל שרק השתחררו וכבר קיבלו צו מיי' לואים לעוד ארבעה חודשים בלב עזה. הם מש' חקים ב"חבילה עוברת" וכל אחד צריך לומר משהו על חבר שהיה איתו: "רציתי להודות לך", פונה אחד מהם לחברו לפלוגה שיושב ממול, הייתי קם בבוקר, מפור את הילדים וחווה לי

מדיניות מקילה ורחיית כל הוועדות הרפואיות למשך שנה (חוץ ממקרים קשים שרורשים טי' פול בהתאם), מה שלמעשה פתח את השורות כמעט לכל חייל שהשתתף בלחימה. באגף השיקום הבינו את חשיבות החוות הטי' פוליות (כנראה בהשפעת החוות שנפתחו לגי' צולי הנובה) והם כרגע מכירים בתשע חוות כאלו ובעתיד יצטרפו עוד, וזאת בנוסף לשלל הפתרונות שמציע האגף לפצועים.

נחזור לרדבר, שלוקח חלק יחד עם עשרה מטופלים בתוכנית השיקום בחוות החוסן של ורטיגו. "אני זוכר תרגיל שעשינו באחת הסד' נאות, שבו צריך לסמוך אחד על השני. אני לא מכיר שם אף אחד ולך לסמוך על משהו כשיש לך את הבעיות שלך עם עצמך. ואז הגיע רגע שבו פשוט הרפיתי וזה גרם לי להתחיל לשנות את הגישה".

הקבוצות מגיעות שלוש פעמים בשבוע. ב-9 בבוקר מתכנסים לארוחת בוקר, לאחר מכן שיחה עם עוברת סוציאלית ואז הם מדלגים בין סדנת תנועה לסדנת רכיבה על סוסים ומפגש עם ליצן רפואי. גם את הרבר הנורא ביותר הוא יודע להכיל, לנרמל ואז לצחוק על זה", מספר אחד החיילים. בסדנת SE (שיטת Somatic Experiencing) הם לומדים לגעת בחויה הקשה דרך תנועה ו"מוציאים את כל הלחץ שנשמר בגוף", כדברי לוי.

אצל ש', אירועים מסוימים שלהם היה עד במהלך המלחמה הציתו אצלו זיכרונות רדו' מים "שאסף" במהלך שירותו. "במהלך המחלה הייתי קם בבוקר, מפור את הילדים וחווה לי



נעה ורטהיים: "בשום סיטואציות עבר של מדינת ישראל לא הייתי מדמינת אוכלוסייה צעירה כל כך מגוונת שבה כולם כאחד מתמסרים לתרפיה באמצעות תרגילי 'קונטקט' או כשהם יוצרים 'כדורי אנרגיה' ומוטרים אחד לשני. הם למדו שפה חדשה ועוד יומיים הם יהיו בעזה והשקט יוחלף בלחץ ובקולות נבץ"

נפשיות שונות, ולכ-60% מאלו הפציעה הנפ' שית היא הפציעה העיקרית. הצפי של האגף הוא קליטה של עוד 8,000 פצועים עד סוף השנה. אלו מספרים שאגף השיקום מעולם לא התמודד עמם, כשלשם השוואה במלחמת יום הכיפורים היו 7,251 פצועים. משום כך הוחלט באגף על

ברזל של הנפש". אנחנו מתכוננים לצונמי של 40 אלף חיילים שישתחררו מהצבא על סעיף נפשי, מסביר סא'ל שרון גרינקר, איש עסקים שהחליט לפני 15 שנים לרתום את כיי' שוריו למען חיילים עם פוסט-טראומה, שכבר ייעץ לאוקראינה ורוסיה בנושא וגי'ס לעזרתה את האלוף במיל' וח'כ לשעבר איל בן ראובן כדי לתכלל את הפרויקט. ב-7 באוקטובר קמתי והרגשתי שכל השנים הללו הכינו אותי לרגע הזה. הרעיון שלנו הוא הקמת מרכזי טי' פול קבוצתיים לחיילים משוחררים מהצבא ממונ. "היינו בתנועה מבצעית ואז חטפנו RPG מאחור ירירי מנשק קל מקדימה. אחרי שעתים של אירוע כאשר הנשק שלי לא עבד וחלק מהחיילים קפאו על מקומם, היה שלב שלא ידענו מה אנחנו עושים עם עצמנו". הוא היה שם בתופת ללא גיבוי, מרגיש נטוש כשלי' צרו רופא וחובש. "תוך כיי' האירוע אנחנו נא' לצים גם לטפל בפצועים", הוא מוסיף.

"נותנים לי גלגלי עזר"
במלחמה הקומן, לראשונה מאז מלחמת יום הכיפורים, מתחמים עם צוותים לטיפול בת' גובות קרב בסמוך לאזורי הלחימה בעוטף. אם הטיפול לא היה מספק, החיילים הופנו למלש"ע – מרכז לשיקום עורפי, שמורכב מפסיכיאטרים וקב"נים במילואים. אחרי תקופת מה החיילים חוזרים ליחידה או מופנים לוועדה רפואית וזו קובעת את מידת חומרת הפגיעה.

מנתונים של אגף השיקום עולה כי החל מ-7 באוקטובר נקלטו באגף השיקום 7,209 פצועות ופצועים חדשים. כ-30% מהם פיתחו תגובות

1 וקר אביבי בכפר האמנות האקולו' גי של להקת המחול "ורטיגו". דביר לוי (23) עורך תרגילי תנועה וריקוד עם אחת הרקדניות של הלהקה. לרגע קט אפשר לחשוב שהוא חלק מהלהקה עם הפרטואר העשיר. כמה שבועות לפני כן, לוי, חייל מיי' לואים בהנדסה קרבית נקלע למארב קשה של מאס בלב ג'באליה ונפצע פיזית ונפשית: "הייתי בתוך 'פומה' (טנק שהוסב לצורכי הנד' סה קרבית)", הוא נזכר ברגעים שלא מרפים ממנו. "היינו בתנועה מבצעית ואז חטפנו RPG מאחור ירירי מנשק קל מקדימה. אחרי שעתים של אירוע כאשר הנשק שלי לא עבד וחלק מהחיילים קפאו על מקומם, היה שלב שלא ידענו מה אנחנו עושים עם עצמנו". הוא היה שם בתופת ללא גיבוי, מרגיש נטוש כשלי' צרו רופא וחובש. "תוך כיי' האירוע אנחנו נא' לצים גם לטפל בפצועים", הוא מוסיף.

החווה הזו היא חלק ממים פורץ דרך ושאפ' תני שמתבסס בחודשים האחרונים בכל הארץ ויהווה רשת של 40 חוות חוסן שהיו "כיפת



"דווקא בגלל שמדובר באנשים שאני לא מכיר אז זה מאפשר לי להיות פגיע יותר". קאפח



"חזרתי הביתה עם תיק על הגב וחוסר אמון טוטאלי באנשים". לוי



"מתכוננים ל-40 אלף חיילים שישתחררו על סעיף נפשי". גרינקר

לתת מענה גם לחיילים שהשתחררו מהצבא על סעיף נפשי וגם לכאלו שהשתחררו ופתאום אחרי שבועים נפלו לבור שחור. אלו הן גם חוות מגיעה".

נעה ורטהיים, רקדנית עבר ומהמייסדות של להקת המחול "ורטיגו", מודה שהיא לא דמינה אי פעם סיטואציה מעין זו. "הייתה לנו קבוצת חיילים שהגיעה היישר מאזורי הקרבות לסדנת הגורו שלי הושמד. עברתי חוויות מורכבות לכן אני אומר שמה שהחיילים עוברים היום בעזה קשה לא פחות, אם לא יותר מאשר מה שאנחנו עברנו, בעיקר בהיבט של לחימה בסי' ביבה אורבנית צפופה עם מחבלים שמעוררים באוכלוסייה בלתי מעורבת. אנחנו נלחמנו מול צבאות, אתה עולה לעמדה וצריך להשמיד את הטנק. היום החיילים נמצאים בסיטואציה שונה לגמרי: הלחימה היא ב-360 מעלות סביבך. לחץ נוראי. מראות הרס, חורבן וריחות. באחת ההמ' לצות ברוח שהוצאתי היה כתוב שצריך ליצור בית לאומי לטוגיית הלומי קרב. יש חיילים שלא רוצים או לא רוצים לרדב על זה, לכן נולד רעיון של חוות החוסן כבר לפני ארבעה חודשים. היינו צריכים להיות היום עם עשרות חוות ואלפי חיילים. אנחנו לא שם. כל יום שיש חייל ששוחזר מסיבה נפשית ולא טופל אנחנו נשלם על זה לבריבית דריבית עור שנים קדימה לכן הומן פה הוא קריטי. יש חוות שהוכרו וישנן עוד עשרות שמחכות להכרה. אני כועס על זה אבל אנחנו בתהליך תיקון".

החוסן של בן ראובן הוא לפתוח את החוות עבור כל חייל שהשתתף במלחמה. "אני רוצה