



מיומנה של בת משפחה מומחית במרכז יה"ל :

אתי בן ששון, עובדת מרכז יה"ל ראשלי"צ

"מרכז יה"ל שלום". כך נפתחת כל שיחת טלפון שמגיעה אלינו למרכז. לפעמים יש שקט מאחורי הקו, אך אני יודעת שזה השקט שלפני הסערה. "קיבלתי את הטלפון שלכם מ..." , עונה הקול באיפוק מיד אחרי ההיסוס. נשמע קול חנוק, מבלבל, חסר אונים. "אני אמא של מתמודד ואין לי יותר למי לפנות"... ואז באה ההתפרקות. מחנק בגרון, שתיקה ארוכה או דיבור שוטף ללא הפסקה, דברים נאמרים בנשימה אחת ומוציאים את שמרגישים באותו רגע. ואני, כאמא מתמודדת עונה להם: "הגעתם למקום הנכון".

בדרך הזו גם אני הגעתי, קיבלתי את הטלפון של המרכז מהחונכת של הבת שלי ומאז נרקם רומן שלא נגמר. הבת האמצעית שלי היא קודם כל מורת הדרך של ורק אח"כ היא מתמודדת עם OCD חמור, הפרעה גבולית ועוד. אנחנו גרות יחד. עם התפרצות הקורונה, הרגישה פתאם מאוד שייכת ואף נורמלית - כל העולם נמצא וחי את השגרה שלה וזה דווקא הרגיע אותה- כאילו מזדהים אתה, כפי שאמרה לי: "אמא, אני סוף סוף מרגישה כמו כולם, כולם נדבקו ב-OCD..."

מה שעזר לי בתקופת הקורונה: לשמחתי, יכולתי להמשיך את שגרת העבודה מהבית, העזרה והתמיכה שאני נותנת למשפחות ואף למתמודדים, מאוד מחזקת אותי ונותנת משמעות לפועלי. המפגשים בזום עם הצוות של המרכז מאוד חשובים לשמירת הקשר ביננו, הלמידה ביננו, ההתייעצות ביננו ומקום בטוח לשחרר.

השגרה התבטאה גם בדברים הקטנים והפשוטים - להתעורר עם חיוך בבוקר, שותה קפה בנחת, מתלבשת כאילו יוצאת ליום עבודה רגיל. אני זוכרת שבוקר אחד מיהרתי להיכנס לשיחת זום קבוצתית, החלפתי את חולצת הפיג'מה, לבשתי שמלה ופתאם באמצע המפגש, גיליתי שאני עם מכנסי פיג'מה, הרגשתי מוזר, כאילו עדיין לא התעוררתי, זאת היתה חוויה מעניינת, הבגד בהחלט משפיע.

בין כל השיחות והזומים, אני קובעת פגישה עם עצמי, שומעת מוסיקה מרגיעה, ציור אינטואיטיבי, מתבודדת בחורשה שליד ביתי ומשוחחת עם אלוהים, פגישת זום עם הנכדים, מעט ספורט ובין לבין גם שיחות עם הבת

מרכז יה"ל ראשון לציון

הרצל 68, קומה 4
03-7164474
families@eychut.org.il

מרכז יה"ל חדרה

סמטת פלטרין 6, בנין מאוחדת
04-6367686
yahelh@eychut.org.il

מרכז יה"ל אשדוד

הרצל 1, בנין יוניטרייד, קומה 1
08-9333858
yahela@eychut.org.il

מרכז יה"ל כפר סבא

התע"ש 23, קומה 2
09-7402223
yahelk@eychut.org.il



מורת הדרך שלי. מעגל הנתינה והקבלה חייב להיות מאוזן, זה מה שמאפשר לי להיות עם המצוקה שלי ועם המצוקה של אחרים בהמון אמונה, תקווה, חמלה, אהבה ואופטימיות שהכל טוב והכל לטובה.

מזוית עבודתי כבת משפחה מומחית במרכז יה"ל בראש"צ, חלק מהמשפחות נמצא באותה ההתמודדות לפני הקורונה, אצל חלק גם מצבם וגם מצב המתמודדים החריף בעקבות הקורונה. יש משפחות שעקב התגברות החרדות שלהם, המצב עם המתמודד החמיר. במשפחות רבות ההמצאות של כולם בבית גרמה להרבה מתחים, חיכוכים, לחצים וכעסים. היו משפחות שדיווחו על רגיעה כלשהי ואף התקשורת ביניהם ובין המתמודדים, נעימה יותר, עד כדי התקרבות כלשהי למתמודד. מה שעזר להם זה שחרור הלחץ מילדיהם- הפסיקו ללחוץ עליהם לצאת לעבודה, לצאת לעשות ספורט, ללכת לפה וללכת לשם, ככל שהלחץ ירד מצד המשפחה, יש רגיעה מצד המתמודדים.

"השגרה" של הפעילות של המרכז המשיכה ואף התעצמה בתקופת הקורונה, וזה עזר למשפחות לשמור על שגרה כלשהי. בני משפחות קיבלו שיחות פרטניות – טלפוניות ודרך הזום, מפגשים קבוצתיים בזום, סדנאות והרצאות מגוונות רבות בקביעות וברצף כך שהמשפחות נשארו מחוברות למרכז. בני המשפחה מצאו מרחב לשתף, לשחרר קיטור, תחושה של כולם באותה הסירה. חלקם חזרו לעסוק בתחביבים שלהם ו/או להתנדב ועוד.

למרות "השגרה" שנוצרה, יש כמיהה לחזור לשגרה ומהר. המגע האנושי, המבט, הקרבה, הביחד חסרים.

שלום קורונה ולא להתראות וגם תודה לך.

ronitbuzali@gmail.com

מרכז יה"ל ראשון לציון

הרצל 68, קומה 4
03-7164474

families@eychut.org.il

מרכז יה"ל חדרה

סמטת פלטרין 6, בנין מאוחדת
04-6367686

yahelh@eychut.org.il

מרכז יה"ל אשדוד

הרצל 1, בנין יוניטרייד, קומה 1
08-9333858

yahela@eychut.org.il

מרכז יה"ל כפר סבא

התע"ש 23, קומה 2
09-7402223

yahelk@eychut.org.il