

ציל

מגפה

השלכות משבר  
הקורונה על נפגעות  
ונפגעי אלימות מינית

ישראל 2020

איגוד מרכזי הסיוע  
לנפגעות ולנפגעי  
תקיפה מינית



השלכות משבר  
הקורונה על נפגעות  
ונפגעי אלימות מינית

# צל מגפה

ישראל 2020

איגוד מרכזי הסיוע  
לנפגעות ולנפגעי  
תקיפה מינית



The ARCCI gratefully acknowledges  
the support of:

Alonyal Ltd  
Argus Cyber Security LTD  
Bank Hapoalim  
Jewish Federations of Canada – UIA  
Women's Amutot Initiative of the Greater Miami  
Jewish Federation  
Magnolia Silver Jewelry  
MobilEye Vision Technologies  
Matan – Investing in the Community (United  
Way – Israel)  
Tova and Sami Sagol  
Super-Pharm Israel  
Salesforce Israel LTD  
Yedidut Toronto supported by the Friedberg  
Charitable Foundation  
Round-Up Israel  
Philip Morris International  
Check Point Software Technologies  
Cargo Amerford Group  
The Beverly Foundation  
Jack, Joseph and Morton Mandel Foundation  
Hadassah Foundation  
The Harry and Jeanette Weinberg Foundation  
Harel Group LTD  
The Arkin Family Foundation  
Azrieli Foundation Israel  
The Genesis Prize Foundation  
Tsadik Foundation  
The Kahn Foundation (R.A)  
The Rayne Thrust  
The Gerald Schwartz Et Heather Reisman  
Foundation  
The Kathryn Ames Foundation  
Ronit Raphael – The Science of Beauty  
Playtika  
Private donors who prefer to remain  
anonymous

איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה  
מינית מודה לקרנות ולחברות על תמיכתן  
בפעילותו:

אלוניאל בע"מ  
ארגוס אבטחת סייבר בע"מ  
בנק הפועלים  
UIA הפדרציות היהודיות בקנדה  
יוזמת עמותות הנשים, הפדרציה היהודית של  
אזור מיאמי  
מגנוליה תכשיטי כסף  
מובילאיי טכנולוגיות ראייה בע"מ  
מתן – משקיעים בקהילה  
טובה וסמי סגול  
סופר פארם (ישראל) בע"מ  
סיילספורס ישראל  
עמותת ידידות טורונטו הנתמכת ע"י קרן  
פרידברג  
עמותת עיגול לטובה  
פיליפ מוריס אינטרנשיונאל  
צ'ק פוינט  
קרנו אמפורד  
קרן בברלי  
קרן ג'ק, ג'וזף ומורטון מנדל  
קרן הדסה  
קרן ויינברג  
קרן מא"ה – הראל ביטוח ופיננסים  
קרן משפחת ארקין  
קרן עזריאלי ישראל  
קרן פרס בראשית  
קרן צדיק  
קרן קאהן (ע"ר)  
קרן ריין  
קרן שוורץ רייסמן  
קרן קתרין איימס  
רונית רפאל – מדע היופי  
Playtika  
תרומות ותורמים פרטיים וקרנות המעדיפים  
להישאר בעילום שם

---

**צוות האיגוד**

אורית סוליציאנו	מנכ"לית
דבי בן זאב	מנהלת אדמיניסטרטיבית ופרויקטים
עו"ד איילת רזין בית אור	יועצת משפטית
עו"ד ד"ר כרמית קלר-חלמיש	מנהלת תחום מחקר
עו"ד הלה נויבך	מנהלת תחום מניעת הטרדה מינית
עו"ד שדא עאמר	מנהלת תחום מניעת הטרדה מינית בחברה הערבית
סניה גלבווע	מנהלת קשרי קהילה
רונית אילתי ממן	דוברת
גגה ברגר	מנהלת תוכן

---

**ועד מנהל**

עתליה שיינפלד	מנהלת מרכז סיוע לנפגעות אונס ותקיפה מינית, חיפה והצפון
קרן עיני	מנהלת מרכז סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה והטרדה מינית, השפלה הדרומית ('תאיר')
דבי גרוס	מנהלת מרכז הסיוע לנשים דתיות
בטי מרטיץ קורן	מנהלת מרכז סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית, השרון
ליזה ניקולאיצ'וק	מנהלת מרכז סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית ואלימות, נגב (מסל"ן)
לינדה ח'ואלד	מנהלת מרכז הסיוע לנפגעות תקיפה מינית ואלימות, נצרת
טלי פרץ כהן	מנהלת מרכז סיוע לנפגעות תקיפה מינית ואונס, קריית שמונה והגליל
שרון קיסר	מנהלת מרכז סיוע לנפגעות אונס ותקיפה מינית, ירושלים
מרים שלר	מנהלת מרכז סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית, תל אביב

---

**ועדת ביקורת**

אלה מנו בן יוסף  
אירית חצרנוב

---

**הפקה**

עריכה והפקה	גגה ברגר
תרגום לערבית	ז'נאן בסול
ייעוץ נוסח ערבית	עו"ד שדא עאמר
עריכת לשון	נעה רוזן
עיצוב ועריכה גרפית	יעל בוברמן
תודה מיוחדת לשיר עזרא	

---

**איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית בישראל** מוכר כמוסד ציבורי לצורך זיכוי ממש בגין תרומה, לפי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה.

בית העמותות - סעדיה גאון 26, תל אביב יפו 6713521, טלפון 073-7013215  
office@igud1202.org.il



WWW.1202.ORG.IL

**איגוד מרכזי סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית (ע"ר)**  
**הוא עמותה המתקיימת מתרומות בלבד.**  
**תרחו לנו וסייעו לנו להמשיך בפעילותנו.**

אפשרויות תרומה:

**כרטיס אשראי:**

באתר "ישראל תורמת". חפשו בגוגל "ישראל תורמת איגוד מרכזי הסיוע" או  
הקלידו בדפדפן: [israeltoremet.org/amuta/580173730](http://israeltoremet.org/amuta/580173730)

**העברה בנקאית:**

פרטי החשבון:  
איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית בישראל (ע"ר)  
הבנק הבינלאומי סניף 012 – ירושלים ראשי  
רח' הלל 10 ירושלים  
מס' חשבון 029904

**באפליקציות פייבוקס (PayBox) או ביט (Bit):**

העברה למספר הטלפון 054-892-1202

**המחאה (צ'ק):**

את המחאה יש לכתוב לפקודת "איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית"  
ולשלוח לבית העמותות – סעדיה גאון 26, תל אביב יפו, מיקוד 6713521

**עיגול לטובה:**

בכל רכישה באשראי בסכום שאינו עגול, יעוגל התשלום לשקל הקרוב וההפרש (עד שקל)  
יעבור אלינו. חפשו בגוגל "עיגול טובה איגוד מרכזי הסיוע" או הקלידו בדפדפן  
**איגוד-מרכזי-הסיוע** [igul.org.il/amutot/](http://igul.org.il/amutot/)

**כל התרומות מוכרות לצרכי מס** לפי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה,  
ויוקדשו במלואן למאבק באלימות המינית בישראל.



לקבלת הידיעון (ניוזלטר) של האיגוד,  
שלחו מייל ל" [office@igud1202.org.il](mailto:office@igud1202.org.il)





# תוכן העניינים

9	פתח דבר
11	ברכת יו"ר ועדת הכנסת לקידום מעמד האישה ולשוויון מגדרי
13	על איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית
14	פעילות איגוד מרכזי הסיוע בשנה החולפת
19	נתוני פגיעה מינית מתקופת "הגל הראשון" של מגפת הקורונה בישראל
22	נתוני פגיעה מינית לשנת 2019:
22	נתוני מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית
29	נתוני משטרת ישראל
33	נתוני פרקליטות המדינה
39	נתוני שירות בתי הסוהר
42	נתוני בית הדין לעבודה
44	נתוני צה"ל
51	<b>מאחרים: פגיעה מינית, נפגעות ונפגעים בצל הקורונה</b>
	מחקר: השלכות מגפת הקורונה על ההתמודדות של נפגעות ונפגעי תקיפה מינית ועבודת
52	מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית   ד"ר כרמית קלר-חלמיש וד"ר קרן גואטה
62	המענה השקט – צ'אט קולמילה בימי הקורונה   מיקה נטוביץ' מנצור
	"פנים אל מול פנים": על כוחו של המפגש הפיזי בליווי בהליך הפלילי
66	אל מול המציאות החדשה   לילך בן עמי
	"נגועים" – יומני המגפה: על התמודדותם של גברים נפגעי תקיפה מינית
70	בימי מגפת הקורונה   ערן האן
74	מסל"ן בימי קורונה   שיחה עם ליזה ניקולאיצ'וק
77	כשהפוגע חוזר מהישיבה: מרכז הסיוע תהל בימי הקורונה   שיחה עם דבי גרוס
	נפגעות אלימות מינית בחברה הערבית:
81	מרכז הסיוע נצרת בימי הקורונה   שיחה עם לינדה ח'ואלד
85	<b>עדויות: נפגעות ונפגעי אלימות מינית בימי הקורונה</b>
86	"אני מרגישה שאני בתוך צונאמי ולא רואה איך זה נעצר"   מיכל
91	"איך אשמור את הראש מעל המים?"   זיו
94	"ימים ארוכים אובדים בכאב"   רועי
96	"את רוצה לטפל בעצמך, ואי אפשר"   רינה

## הערות המערכת:

1. במאמרי דוח זה נעשתה לעיתים בחירה בשימוש בלשון נקבה לתיאור נפגעות ונפגעים מאלימות מינית. עם זאת, ואם לא צוין אחרת – הדברים נכונים לכל המגדרים.
2. לדוח זה יש גרסה בערבית "في ظل الجائحة: آثار أزمة الكورونا على ضحايا الاعتداءات الجنسية". גרסאות מקוונות של הדוח בעברית ובערבית ניתן למצוא בקישור: <https://www.1202.org.il/centers-union/publications/reports>





## פתח דבר



המילים האלו נכתבות בסוף אוקטובר 2020, בשלהי הסגר השני שהוטל בשל התפשטות מגפת הקורונה, עת הציבור הישראלי כולו נשלח בשנית אל תוך הבתים. מטרת צעדים אלו היא לספק לציבור הגנה מפני הנגיף, אך לעיתים, כמו שנוכחנו לדעת בשנה האחרונה, הבית הוא המקום הכי פחות בטוח.

כ-45 אחוז מהפניות שהגיעו למרכזי הסיוע ב-2019 עסקו בפגיעה שהתרחשה בין כותלי הבית. אף שיידרש לנו עוד זמן כדי להעריך ולנתח את כלל הפניות מתקופת המגפה, ברור שהציווי להיסגר בבתים בפני עצמו גרם לסכנה. חלק מהנשים, מהנערות ומהנערות שעברו פגיעה מינית באותם בתים הגיעו למרכזי הסיוע - שלעיתים נדרשו לקחת על עצמם תפקידים חדשים, כגון פינוי למקלטים. עם זאת, ניסיוננו מראה שמעט מאוד מבין הנפגעות והנפגעים מסוגלים לפנות לסיוע בזמן אמת, בין מפני שהם סגורים עם הפוגע בבית ובין בשל הזמן הרב שלוקח לתת לפגיעה שם ולאזור את הכוחות להתעמת עם הפוגע, ולעיתים גם עם הסביבה שאפשרה את הפגיעה.

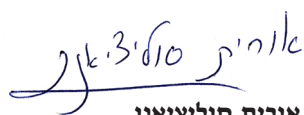
אלא שמעבר לתופעת הפגיעה בבתים, נותרה אוכלוסייה שקופה גדולה - נשים וגברים אשר מתמודדים עם פגיעה מינית בעברם/ן. במהלך הפגיעה המינית ניטלת השליטה מן הנפגע/ת, ותהליך השיקום וההחלמה מפגיעה כרוך במידה רבה בהשבת תחושת השליטה. בתקופה זו, אשר התאפיינה בהיעדר דאות גורף, מצד אחד, ובדרישות כופות חדשות, מצד אחר, תיארו רבות ורבים מהם/ן תחושה מחודשת של היעדר שליטה, ובצידה, לצערנו, מצוקה עזה והידרדרות במצב הנפשי, הגופני והתפקודי.

כמו החברה הישראלית כולה, גם אנו, באיגוד ובמרכזי הסיוע, נאלצנו ללמוד ולהגיב תוך כדי תנועה. מתוך הבנה שתרשימים דומים עלולים לקרות שוב בעתיד הקרוב והרחוק, החלטנו להקדיש את הדוח השנתי שלנו להשלכות תקופת הקורונה על נפגעות ונפגעי תקיפה מינית. אסופת הטקסטים המובאת בדוח זה מבקשת לספק מבט מן השטח על התמודדותם/ן של נפגעות ונפגעים בתקופה הזאת.

אני מודה מעומק הלב לכותבות ולכותבים שתרמו מזמנם/ן ומניסיונם/ן לאסופה זו - הן מצוותי האיגוד ומרכזי הסיוע, והן ארבעת הנפגעות והנפגעים שתרמו את עדותם/ן. אני מקווה שהידע וההתנסויות שחלקתם/ן איתנו יאפשרו הבנה טובה יותר של השלכות הצעדים

שננקטו בתקופה זו, וישמשו מפתח לקביעת מדיניות וטיפול טובים יותר להבא - כמו שכבר התחלנו לראות בסגר השני.

תודה גדולה גם לצוות המעולה של האיגוד: דבי בן-זאב, ד"ר עו"ד כרמית קלר-חלמיש, עו"ד הלה נויבך, עו"ד שדא עאמר, עו"ד איילת רזין בית-אור, טניה גלבוט, רונית אילתי ממך ונגה ברגר, ולכל צוותי מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית - למנהלות, לעובדות, לעובדים, למתנדבות ולמתנדבים שהם והן הלב הפועל של מרכזי הסיוע. בזכות החריצות, החוכמה והמחויבות הערכית והרגשית העמוקה שלכם ושלכן עמלנו לשינוי החברה הישראלית נושא עוד ועוד פירות.



**אורית סוליציאנו**

מנכ"לית איגוד מרכזי הסיוע  
לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית



צילום: דוברות הכנסת - יצחק הררי

ברכת יו"ר ועדת הכנסת לקידום מעמד האישה ולשוויון מגדרי:

## חובת ההגנה על נפגעות ונפגעי תקיפה מינית היא חובתה של החברה הישראלית

יום־יום נחשפות עדויות של נפגעות ונפגעי אלימות ותקיפה מינית. סיפורים מצמררים ומסמרי שיער של נשים וגברים אמיצים המוכנים לחלוק את עדותם בתקווה לשנות את החברה שאנו חיים בה. לכן זאת חובתנו להקשיב להם ולפעול למענם ולמען חברה הוגנת ובטוחה יותר. בישראל אלימות ופגיעה מינית אינן מוגבלות למגזר מסוים בחברה או לקבוצת גיל. הבעיה היא של כלל החברה הישראלית.

בשנה זו נחשפנו לפרשת תקיפתה המינית המזעזעת של נערה צעירה באילת בידי כמה גברים. פרשה זו הדגישה את היעדר זמינות טיפול רפואי מהיר והולם לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית באזור אילת ובמקומות נוספים ברחבי הארץ. כפועל יוצא, פעלתי בוועדה לקידום מעמד האישה ולשוויון מגדרי, וגם בוועדת הכספים, לתקציב לחמישה חדרים אקוטיים נוספים, שיספקו לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית גישה לטיפול רפואי ייעודי קרוב למקום מגוריהן.

לצערי, כיום רק כעשרה אחוזים מהנפגעות והנפגעים של תקיפה מינית המגיעים לקבלת עזרה במרכזי הסיוע ובבתי החולים מחליטים להגיש תלונה במשטרה. הם חוששים, בצדק, מהתחקיר במשטרה, מהעיומות מול תוקפיהם ומהצורך לחוות מחדש את התקיפה במתן עדות בבית המשפט. לפי מרכז המחקר והמידע של הכנסת, שיעור מגישי התלונה במשטרה קטן אף יותר ועומד רק על שישה אחוזים מכלל הנפגעות והנפגעים. שיעור קטן זה מעיד על אוזלת ידה של המערכת, שאינה נוסכת אמון בנפגעות ובנפגעים בנוגע ליכולתה להגן עליהם מתקיפה נוספת בחסות החוק.

לאור זאת, כדי לחזק את אמונן של נפגעות ונפגעי תקיפה מינית במערכת האכיפה והשפיטה בישראל וכדי להגן על זכותם הבסיסית לפרטיות, הנחתי על שולחן הכנסת הצעת חוק שתאסור על המשטרה ועל בתי המשפט לשאול אדם על עברו המיני. חוק דומה מיושם בהצלחה במדינות כגון קנדה ואנגליה. חשוב להדגיש כי העבר המיני של נפגעת או נפגע פגיעה מינית לא רלוונטי, וחיוני שמדינת ישראל תכיר בכך ותפעל להגן על הנפגעות והנפגעים מלחווות פגיעה נוספת בעת מתן עדות או חקירה.

אני יודע כי אין ביכולתו של חוק זה לתקן את כל העוולות הנגרמות לנפגעות ולנפגעים במגעם עם הרשויות, אך אני סמוך ובטוח שזהו צעד חשוב לעיגון הזכות הבסיסית לפרטיות של הנפגעות והנפגעים, שיקל את הפנייה לרשויות אכיפת החוק ויחזק את האמון בין הקורבנות ובין מערכות המשפט.

לבסוף, אני רוצה לנצל במה זו להודות לכל הפעילות והפעילים במרכזי הסיוע. הנכונות לתת כתף, אוזן קשבת והכוונה לנפגעות ולנפגעים יוצרת נתיב שפותח אופק ותקווה לקורבנות. מדינת ישראל חבה לכן תודה, כי ללא הדבקות שלכן במטרה והאמונה שלכן בצדקת הדרך לא היה מי שיציל את הנשמות שחוו פגיעות בלתי נתפסות.

**ח"כ עודד פורר**

יו"ר הוועדה לקידום מעמד האישה  
ולשוויון מגדרי

## על איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית

**איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית** הוקם בשנת 1990 כארגון הגג של תשעת מרכזי הסיוע הפרוסים ברחבי הארץ: גליל-גולן שבקריית שמונה, נצרת (לחברה ערבית), חיפה, השרון, תל אביב, ירושלים, תהל (לחברה הדתית והחרדית), תאיר שברחובות ובשפלה ומסל"ן שבבאר שבע.

**מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית** פועלים ברמה הפרטנית ומספקים קשת רחבה של מענים לנפגעות ולנפגעים מאלימות מינית: מערך סיוע מידי בקווי החירום (24/7), בצ'אט ובווטסאפ, המספק אוזן קשבת ותמיכה חד-פעמית או מתמשכת; מחלקות הליווי בהליך הפלילי, שמעניקות ליווי החל משלב ההתלבטות, דרך הגשת התלונה, ניהול התיק במשטרה ובפרקליטות וכלה בבית המשפט; קבוצות תמיכה בהתמחויות שונות והפניה לטיפול ולשילוב במסגרות שיקומיות במקרי הצורך; עזרה במימוש זכויות כלכליות, מהליכים משפטיים נזקים ועד ביטוח לאומי, ועוד. בשל הבנת הרגישות והקושי שבפנייה לסיוע מפעילים המרכזים שירותים ייעודיים לגברים, לדתיים/ות ולחרדים/ות, לדוברי/ות ערבית ולכבדי/ות שמיעה, ומסייעים גם למשפחות ולאנשי ונשות מקצוע שונים שעובדים/ות עם נפגעות ונפגעים.

נוסף על כך, פועלים מרכזי הסיוע בתוך הקהילה המקומית ובשיתופה. מחלקות החינוך של מרכזי הסיוע מפעילות את התוכנית החינוכית "ביחד" לקידום מיניות הדדית ולמניעת אלימות מינית במסגרות חינוך פורמליות ובלתי פורמליות ועובדות עם בנות/נוער, צוותים חינוכיים והורים, ומחלקות ההסברה עורכות הכשרות למניעת הטרדה מינית בחברות ובארגונים ומספקות ליווי לאחראיות למניעת הטרדה מינית.

**איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית** משמש סוכנות לשינוי חברתי ברמה הארצית והמערכתית, המשלימה את העבודה הפרטנית שמתבצעת במרכזים. האיגוד פועל למען קידום זכויות ושירותים לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית, לאימוץ צעדי מניעה וטיפול מערכתיים ולצמצום היקפי התופעה בישראל.

פעילות האיגוד נפרשת על פני זירות רבות. האיגוד יוזם ומקדם תיקוני חקיקה ותקנות למען נפגעות ונפגעי אלימות מינית ומשמיע את קולם/ן של נפגעות ונפגעים בזירה הפרלמנטרית ובמשרדי הממשלה; מניע תיקונים ותקדימים משפטיים ועורך הכשרות לבעלי/ות תפקידי מפתח; מופיע בפני ועדות ציבוריות; מפתח ומטמיע כלים חדשניים ורוחביים למניעת הטרדות ופגיעות מיניות ולטיפול בהן; יוזם פרויקטים שנוגעים לטיפול בפגיעה מינית בקרב קהילות מוחלשות או אנשים עם צרכים מיוחדים; חוקר, אוסף ומייצר ידע בנושא אלימות מינית בישראל, חוויות של נפגעים/ות ומענים מותאמים; משתתף באופן פעיל בעיצוב השיח הציבורי והתקשורתי בנושא אלימות מינית; מייצר ולוקח חלק בקואליציות ובשיתופי פעולה אקטיביסטיים למען נפגעות ונפגעים ומרכז פרויקטים ארציים של מרכזי הסיוע.

# פעילות האיגוד בשנה החולפת

## קידום חינוך

1. **יצרנו והגשנו את התוכנית הלאומית למיגור האלימות המינית ולקידום זכויות נפגעות ונפגעים.** חיברנו תוכנית מקיפה שמציגה את הצעדים המידיים הדרושים לצמצום תופעת האלימות המינית ולשיפור הרווחה של נפגעות ונפגעים על פי משרדי הממשלה השונים. עד היום הוגשה התוכנית ליו"ר הכנסת, לשר המשפטים, לשר הרווחה, לשרה לשוויון חברתי, לשר התרבות והספורט, לשר התקשורת, לשרה לקידום קהילתי, ליועצי שר הבריאות והשר לביטחון פנים, ליו"ר הוועדה לקידום מעמד האישה, ליו"ר ועדת הקורונה, ליו"ר ועדת החינוך, ליו"ר הוועדה לזכויות הילד ולחברי/ות כנסת, וכן לנשיאת בית המשפט העליון, למשנה לפרקליט המדינה (פלילי), לראש אגף חקירות ומודיעין ולבכירים נוספים במגזר הציבורי. תקציר התוכנית תורגם והופץ גם בערבית. הצעות רבות מהתוכנית כבר נמצאות כיום בשלבי חקיקה ותקצוב.
2. **11 הצעות חוק שיזמנו, ניסחנו ו/או קידמנו הונחו על שולחן הכנסת.** בין היתר: תיקון לפקודת הרופאים (רופא שהורשע בעבירת מין); שילוב חובה של תכנים למניעת פגיעה מינית ומיניות מיטיבה במערכת החינוך; הרחבות לחוק זכויות נפגעי/ות עבירה; שיקום, פיצוי וסיוע משפטי לנפגעי/ות עבירות מין; הארכת תקופת ההתיישנות בעבירות מין בדין הפלילי ובדין האזרחי; הפללה של "טיפוח" (Grooming) לצורך ביצוע עבירות מין בילדים/ות; הרחבות לחוק הסיוע המשפטי לנפגעי/ות עבירות מין, ועוד.
3. **השתתפנו בעשרות דיונים בוועדות הכנסת, ויזמנו דיונים מיוחדים.** גם השנה, על אף (ובגלל) השינויים התדירים בפניה של הכנסת, דאגנו להביא את קולם/ן של נפגעות ונפגעי תקיפה מינית אל שולחנה, להציג את צורכיהם/ן ולדרוש מענים מתאימים. בין הדיונים שיזמנו והשתתפנו בהם: מענים בתחום בריאות הנפש בתקופת הסגר; הצגת התוכנית הלאומית למיגור האלימות המינית; פעילות החדרים האקוטיים; היערכות מערכת החינוך למניעת פגיעות מיניות; היערכות הרשויות להבטחת מוגנות תלמידים ברשת; ניצול מעמד ציבורי ופערי כוחות לפגיעה מינית; אכיפת "חוק הסרטונים", ועוד.
4. **אירחנו שרים/ות, יושבי/ות ראש של ועדות הכנסת וחברי/ות כנסת** במרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית, וארגנו מפגשים עם הצוותים ועם נפגעות, כדי להעמיק את הבנתם/ן בתחום הטראומה המינית ולרתום אותם/ן למאבק באלימות המינית ולמען נפגעות ונפגעים.
5. **דרשנו תשובות מהרשויות ומגופי אכיפה.** העברנו עשרות פניות להתייחסות, ובהן: פנייה למשרד הבריאות בדרישה לחשיפת התנאים לשלילת רישיון עיסוק ברפואה של מי שהורשע בעבירות מין; פנייה למשרד החינוך בדרישה להפסקת העסקתו של מורה שעומדות לגביו תלונות על פגיעה מינית, ושל מורה אחר שהודה במעשים מגונים בתלמידה; פנייה לפרקליטות

בדרישה לערער על פסק דין מזכה בהטרדה מינית שכלל התבטאויות שוביניסטיות רבות; פנייה לראש עיריית רמת גן בדרישה לחזור בו מההחלטה לקרוא רחוב של שם זאב רווח; פנייה לאוניברסיטת חיפה בדרישה לחשיפת שמו של מרצה שיש נגדו תלונות על הטרדות מיניות ולהפסקת העסקתו; תלונה ללשכת עורכי הדין על התנהלות פוגענית של סנגור; דרישה משרי החינוך, הרווחה וביטחון הפנים להנחות את המורים, את המשטרה ואת הרווחה לגלות ערנות לנורות אדומות לפגיעה מינית בתקופת הסגר; פנייה למנכ"ל משרד הבריאות וראש אח"מ להסדרת נוהל העבודה בין החדרים האקוטיים והמשטרה, ועוד.

6. **השתתפנו בדיוני ועדות ציבוריות כדי לשנות מדיניות והופענו מולן.** בין היתר הוזמנו לקחת חלק בוועדה משותפת של משרד התיירות והתאחדות המלונות שהוקמה בעקבות האונס הקבוצתי באילת, שממנה יצא פרויקט המוגנות בבתי מלון; השתתפנו בוועדת שולט של משרד הבריאות, שעוסקת בחדרים האקוטיים לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית ובדיוני המועצה לבריאות האישה; והופענו מול ועדת משרד המשפטים לבחינת נושא מעצרים לצורכי חקירה.

7. **פעלנו להנגשת החדרים האקוטיים - שירותי החירום הרפואיים לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית.** במסגרת פעילותנו בוועדת שולט הבאנו להרחבת פריסתם הגיאוגרפית של החדרים. דאגנו שמשדד הבריאות יציג מידע מפורט ונגיש על המענים שהם מספקים, והמשכנו לדרוש מהמשרד להסדיר את נוהלי עבודת החדרים. עם יו"ר הוועדה לקידום מעמד האישה, ח"כ עודד פורר, פעלנו להשגת תקצוב ראוי להבטחת מימושם של הישגים אלה.

## חשפנו

8. **עתרנו לבג"ץ כדי להילחם במדיניות סגירת תיקי עבירות המין ודחיית העררים.** בעקבות העתירה הראשונה וביקורת בג"ץ הודיעה המדינה על חידוש החקירה בעניין אונס חוסה במעון שבו חיה. העתירה השנייה עוסקת בתיק אונס של אישה על ידי נותן שירותים, שנסגר משום שהאישה לא נעלה את הדלת. אנו מצפות מבג"ץ להתערב בהחלטה שערווריתית זו. עתירה נוספת על סגירת תיק הסרת קונדום ללא הסכמה נמצאת בעבודה.

9. **הצטרפנו להליכים משפטיים עקרוניים, וקבענו תקדימים.** הצטרפנו כצד (ידיד בית המשפט) לערעור במשפטו של ד"ר אברהם ברקאי, שהורשע באחזקה והפצה של חומרים פדופיליים. ברקאי מונה לתפקיד בכיר בשירותי הבריאות לתלמיד, ובעקבות הערעור נקבע כי הוא לא יוכל לשמש בתפקיד. הגשנו בקשות להצטרף לשתי ערכאות בתביעת הדיבה שהגיש נתן זהבי נגד העיתונאית הדס שטייף - תביעה שאיימה על חופש הביטוי של נפגעות, עד שנקבע בערעור כי הן דוברות אמת. ביקשנו להצטרף להליך נזיקי שבו הפוגעים ניסו לגלגל את האחריות על פגיעה מוקדמת יותר מצד צדדים שלישיים, כדי להבטיח את זכותה של נפגעת לבחור מתי ומול מי לתבוע. הגשנו בקשה להצטרף גם לערעור על הזיכוי החלקי והעונש הפחות ממינימלי שקיבל השחקן משה איבגי, למרות דפוס ברור של פגיעה סדרתית תוך ניצול יחסי הכוחות. עתרנו לבג"ץ בדרישה לחייב את הרבנות הראשית לשלול מעבריין המין מוטי אלון את סמכויותיו מתוקף הכשירות הרבנית. הגשנו בקשה תקדימית (שהתקבלה) לשמש נציגות של הנפגעות של מלכה לייפר, אשר חיות באוסטרליה, ועוד.

10. **ערכנו הכשרות וימי עיון למגוון תפקידי מפתח משפטיים**, שבהם עסקנו בהשפעת מאפייני הפגיעה המינית על ההליכים החקירתיים והמשפטיים ועל טיפול משפטי מותאם ויעיל לנפגעים/ות. בין הקהלים שפגשנו: חוקרי/ות עבירות מין במשטרה, מצ"ח, שופטי/ות בתי הדין לעבודה, מחלקת חנינות במשרד המשפטים, ועוד.
11. **פגשנו את ראשי מערכת אכיפת החוק** כדי להעלות ולפתור סוגיות שעלו בשטח ולקדם את יישום מסקנות ועדת ברלינר למעמד נפגעי/ות עבירות מין בהליך הפלילי. בין היתר פגשנו את נשיאת בית המשפט העליון כבוד השופטת אסתר חיות, המשנה לפרקליט המדינה (פלילי) מומי למברגר, ראש אגף חקירות ומודיעין במשטרה ניצב יגאל בן שלום, נציגי המשרד לביטחון פנים ומשרד המשפטים.
12. **ערכנו השתלמות לעורכי דין בנושא פגיעה מינית** כדי לקדם תביעות אזרחיות. ההשתלמות המיוחדת נערכה בשיתוף לשכת עורכי הדין, ונועדה לספק לעורכי הדין רקע במאפייני הפגיעה המינית, עבודה עם נפגעות והכלים המשפטיים הפליליים והאזרחיים, כדי להכין ולעודד עורכי דין להגשת תביעות אזרחיות במקרי פגיעה מינית - נתיב התמודדות שנכון להיום רחוק מלהגיע למיצוי.

## חניעת הטרדה מינית

13. **ערכנו תהליכי "מניעה מצבית" של הטרדה מינית בבית החולים אסף הרופא ובשירות הלאומי האזרחי**. מודל המניעה המצבית, שפיתחנו בשיתוף ד"ר זאב לרר, מאפשר לזהות אזרחי סיכון להטרדות מיניות בארגונים ומייצר כלי מניעה אפקטיביים מותאמים, לצד הבניה של מערך טיפול נאות בהטרדות מיניות, כאשר הן מתרחשות. משרד הבריאות בחר את המודל לפיילוט בבית החולים אסף הרופא, וכך גם הרשות לשירות לאומי-אזרחי. בימים אלו מוגשות המסקנות וההמלצות בנושא.
14. **התחלנו תהליכים לקידום מוגנות בתחום התיירות והספורט**. התחלנו בשיתוף פעולה עם משרד התיירות והתאחדות המלונות, שמטרתו להעניק לצוותי המלונות כלים לזיהוי ולטיפול במקרי אלימות מינית, לייצר רגולציה מתאימה ובהמשך לייצר תקן מתאים. היוזמה נשענת על פרויקט "לילה טוב" שפועל כיום תחת מרכזי הסיוע בתחום חיי הלילה. נוסף על כך, פעלנו עם משרד התרבות והספורט והתאחדות הכדורגל להסדרת נושא הטרדות המיניות ולקיום הכשרות חובה לשחקנים מטעם מרכזי הסיוע.

## מחקר ושיתופי פעולה

15. **חקרנו צרכים ועמדות של נפגעים/ות ואת טיב המענים הניתנים להם**. ערכנו מחקר ראשוני מסוגו על חוויות של נפגעות ונפגעים במהלך הסגר, אשר תמציתו תוצג בדוח זה; פרסמנו מחקר על עמדות הציבור כלפי תנועת #MeToo וחלופות להליך הפלילי במקרי פגיעה מינית במגזין *Contemporary Justice Review*, ובעברית במגזין "קרימינולוגיה ישראלית"; התחלנו במחקר על הרפורמה לבריאות הנפש והמענים שהיא מספקת לנפגעות ולנפגעים.



16. **קיימנו כנסים והתארחנו בכנסים לקהילה המקצועית ולציבור הרחב.** ערכנו בשיתוף מכון חרוב את הכנס "מעבר להליך הפלילי", שחשף אנשי ונשות מקצוע מתחום הטיפול לסל המענים הנוספים על ההליך הפלילי במקרי פגיעה מינית; קיימנו את הכנס המקוון "מה נשתנה מאיה נאפה ועד אילת", שכלל רב-שיח בעניין הגורמים המאפשרים את מקרי האונס הקבוצתי שזעזעו את המדינה, ובו השתתפו כ-500 גולשות וגולשים מכל העולם; במסגרת מטה המאבק "בעל כורחך" ערכנו באוניברסיטת תל אביב כנס בנושא נשים נפגעות אלימות שהורשעו ברצח המתעלל; השתתפנו במגוון כנסים, כגון כנס המגדר באוניברסיטה העברית, כנס נפגעי העבירה במכללה האקדמית אונו וכנסים מקצועיים נוספים.

17. **העמקנו בלמידת הצרכים ובמתן מענים ייחודיים לחברה הערבית.** פגשנו אחריות למניעת הטרדה מינית מרשויות ערביות בכל הארץ; למדנו את פרקטיקות האלימות המגדרית והמינית כלפי נשים ערביות באקדמיה, ופיתחנו חומרי הדרכה וטיפול ייעודיים; בחנו את ההתמודדויות של נשים ערביות בתקופת הסגר, וסקרנו את תחום הפגיעה המינית בקרב קבוצות מיעוט בתקופות משבר; הרחבנו את מתן ההרצאות וההדרכות בערבית, ועוד.

## הזירה הציבורית והתקשורתית

18. **הנענו מחאות ומאבקים ציבוריים.** יצרנו קמפיין ציבורי נגד הופעת יום העצמאות של אייל גולן בערוץ 13, ובמסגרתו נשלחו למנהלי הערוץ מעל 15 אלף מיילים, פרצנו לשידור הערוץ במחאה וארגנו הפגנה של עשרות משתתפות ומשתתפים מחוץ לאולפנים; השתתפנו במשלחת הישראלית שהפגינה מחוץ לבית המשפט בקפריסין בעת משפטה של הצעירה הבריטית שהתלוננה על אונס קבוצתי על ידי נערים ישראלים, וזימנו הפגנה מקבילה עם עשרות משתתפות ומשתתפים מול שגרירות קפריסין בתל אביב; הפגנו בבית המשפט המחוזי בבאר שבע נגד הנאשמים באונס הקבוצתי של הנערה באילת; פעלנו במסגרת מטה "בעל כורחך" לשחרורה של אריקה פרישקין, שהורשעה ברצח בן זוגה המתעלל אחרי שכל זעקותיה לא הועילו: ערכנו הפגנה, קיימנו פגישות בבית הנשיא, ניהלנו קמפיין ברשת, ועוד.

19. **נלחמנו בתביעות השתקה של נפגעות ונפגעים.** ערכנו הכשרה לאקטיביסטיות שעסקו בפרשת איה נאפה; ליווינו נפגעות שביקשו לפרסם ברשתות החברתיות מידע על פוגעים ועל הפגיעות שעברו; חיברנו כללי אצבע לנפגעות שמבקשות לשתף את סיפורן כדי לצמצם את הסיכון לתביעות דיבה; העברנו הרצאה על תביעות השתקה באוניברסיטה העברית; ליווינו נשים מהחברה הערבית שהתמודדו עם איומי תביעות השתקה, ועוד.

20. **השמענו את קולנו בתקשורת בסוגיות הקשורות באלימות מינית, לכל גווניה.** יזמנו כתבות, פרסמנו עשרות טורי דעה, הגבנו והשתתפנו במאות אייטמים בשנה האחרונה.

21. **הרחבנו את הנוכחות ברשתות החברתיות.** הרחבנו את השימוש בפלטפורמה הן לצורך הפצת מסרים, הן לטובת הנגשת מידע ושירותי סיוע במאבקנו באלימות מינית, והן לצורך פנייה ישירה לנפגעות ולנפגעים. מספר העוקבות והעוקבים שלנו גדל ב-35 אחוז, והתכנים שלנו זכו למיליוני חשיפות במצטבר.

22. הגענו ליותר מחצי מיליון בני/ות נוער, צעירים/ות וצוותים חינוכיים עם קמפיין "אל תפילו ברשת". עם העלייה בזמן המסך של נערים ונערות בעקבות הסגר, יצרנו עם חברת "שרוטונים" סרטון להעלאת מודעות לסוגיית הניצול ברשת והפצת תמונות וסרטונים. הסרטון הופץ באינסטגרם, ביוטיוב ובפייסבוק בעברית ובערבית.
23. ליווינו עשרות נפגעות ונפגעים במפגש עם התקשורת. למרות העניין הגובר של כלי התקשורת בפגיעה מינית נוכחנו לדעת כי המפגש של נפגעים/ות רבים/ות עם עיתונאים/ות מורכב ואף מזיק ממש. לכן יצרנו שירות ייחודי של ליווי בתקשורת, ובכלל זה בירור רצונות הנפגעים/ות וצורכיהם/ן, מציאת במה מיטבית, סיוע בהצבת גבולות ותנאים, תיווך ותמיכה לפני הפרסום ואחריו.
24. קידמנו סיקור אחראי יותר של אלימות מינית בתקשורת. עבדנו עם עיתונאים/ות במערכות הטלוויזיה, באתרי האינטרנט ובתחנות הרדיו הגדולים על סיקור הוגן ובלתי פוגעני של מקרי פגיעה מינית ועל עבודה עם נפגעים/ות; נפגשנו עם שר התקשורת, והצגנו את הצורך בצעדים מול פרסומים מחפצים ופוגעניים על רקע מיני ואת הצורך באזהרות תוכן על תכנים רגישים, ועוד.

## סיוע ישיר

25. גייסנו סיוע כלכלי ומזון לעשרות נפגעות ונפגעים בתקופת הסגר. עקב המצב הכלכלי הקשה גייסנו והעברנו כספים לצורך המשכיות טיפולים נפשיים של נפגעות, וסלי מזון וירקות לעשרות נפגעות ונפגעי תקיפה מינית שמצבם/ן הכלכלי הידרדר בעקבות משבר הקורונה.

# נתוני פגיעה מינית מתקופת "הגל הראשון" של מגפת הקורונה בישראל

## פנייה למרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית

בחודשים מרץ עד יוני 2020 חלו שינויים משמעותיים בדפוסי הפנייה ביחס לימי שגרה. הנתונים שלהלן מציגים את השינוי בהיקף הפניות ביחס לתקופה המקבילה ב-2019. לניתוח מעמיק יותר של המגמות ראו מחקרן של ד"ר כרמית קלר-חלמיש וד"ר קרן גואטה בפתחו של דוח זה.<sup>1</sup>

תחילת ההגבלות והטלת הסגר הראשון	מרץ 2020
במהלך חודש מרץ ותחילת הסגר הראשון הורגשה ירידה משמעותית בפניות החדשות במרבית קווי הסיוע הטלפוניים, אך במקביל - מספר הפונים והפונות החוזרים עלה, כך שסך הפניות כמעט והשתווה לזה של 2019.	סך הפניות 4,034 פניות חדשות -18% סך הפניות -3%
הסגר הראשון ותחילת ההקלות	אפריל 2020
במהלך חודש אפריל, שכלל את הסגר בחג הפסח, השתנתה המגמה וחלה עלייה ניכרת בפניות. לצד העלייה בפניות החדשות, חלה עלייה גדולה עוד יותר של פונות ופונים חוזרים שנזקקו לשירותים ולמענים של מרכזי הסיוע, בין היתר על רקע הפסקת פעילותם של מענים טיפוליים.	סך הפניות 4,997 פניות חדשות +20% סך הפניות +34%
הקלה במגבלות ופתיחה הדרגתית של המשק	מאי 2020
במהלך חודש מאי נמשכה מגמת העלייה בפניות. הנפח היחסי של הפניות החדשות הלך וגדל, אך נשמרה הדומיננטיות של הפונות והפונים החוזרים.	סך הפניות 5,711 פניות חדשות +24% סך הפניות +33%
חיים תחת מגבלות מסוימות ותחילת חזרה לשגרה	יוני 2020
בדומה לעיתות משבר אחרות, עיקר האפקט מורגש בחלוף הזמן. ואכן, ביוני השתווה הגידול בפניות החדשות לגידול בפניות החוזרות. אירועי הסגר עצמו, לצד חשיפה של מקרי פגיעה, הובילו נשים, גברים ומשפחות לפנות למרכזי הסיוע לראשונה.	סך הפניות 5,807 פניות חדשות +43% סך הפניות +43%

1 כרמית קלר-חלמיש וקרן גואטה, "מחקר: השלכות מגפת הקורונה על ההתמודדות של נפגעות ונפגעי תקיפה מינית ועבודת מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית", צל מגפה: השלכות משבר הקורונה על נפגעות ונפגעי אלימות מינית, הדוח השנתי של איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית לשנת 2020.

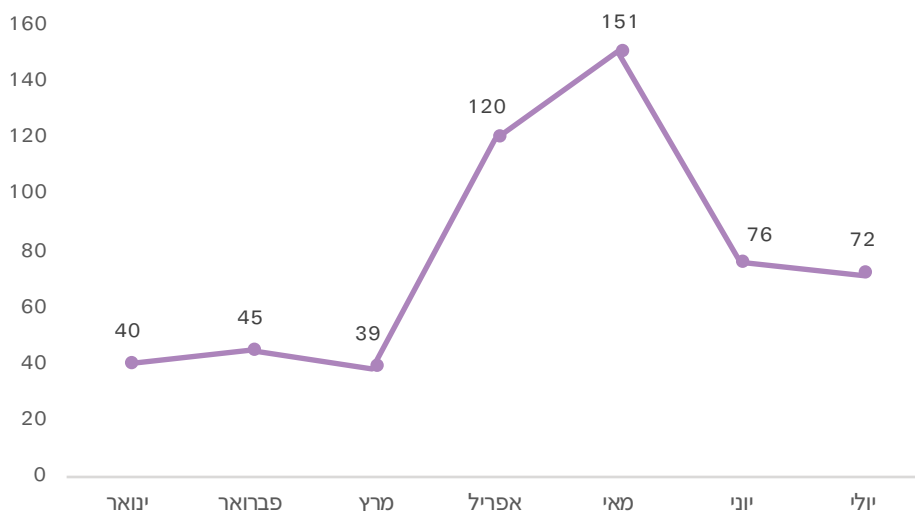
## נתונים נבחרים מחשטרת ישראל<sup>2</sup>

הגשת תלונות על עבירות מין מתבצעת בחלק ניכר של המקרים כעבור פרק זמן ארוך יחסית ממועד התרחשותן בפועל. לשיהוי האופייני התווסף בתקופת הסגר הראשון גם ההכרח להיסגר בבתים, לעיתים כאלו שבהם התבצעו פגיעות מיניות, מצב שהקשה עוד יותר על דיווח מיידי. עם זאת, ניתן לסמן התחלה של מגמות מסוימות מתוך נתוני המשטרה על תיקי עבירות מין, כאשר הציפייה היא שאפקט העומק של התקופה יורגש בחודשים הבאים ואף בשנים הבאות.

### עבירות מין והטרדה מינית ברשת

במהלך החודשים אפריל ומאי, עם המעבר למפגשים וירטואליים, נרשמה עלייה ניכרת בתיקי עבירות המין וההטרדה המינית ברשת.

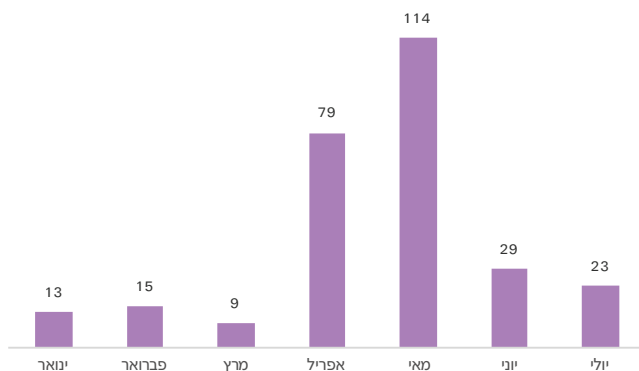
תיקי עבירות מין והטרדה מינית - 2020



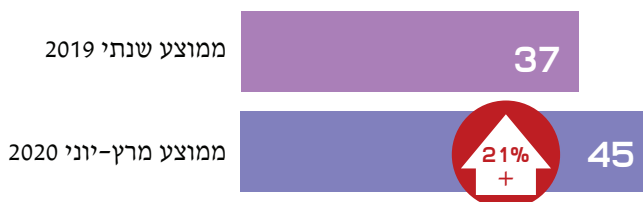
2 מקור: מענה על בקשת חופש המידע שנשלחה למשטרת ישראל. התקבל ב-16 בספטמבר 2020.

### תיקי "חוק הסרטונים"

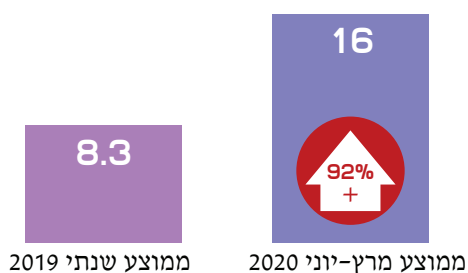
העלייה הגדולה ביותר נרשמה בתיקי הטרדה מינית שעניינם הפצת תמונות, סרטונים או הקלטות בעלי אופי מיני או פרסומם ללא הסכמת המצולם/ת.



### עבירות מין בין בני זוג<sup>3</sup>



### עבירות מעשה חגונה בחסר ישע/בן משפחה מתחת לגיל 14<sup>4</sup>

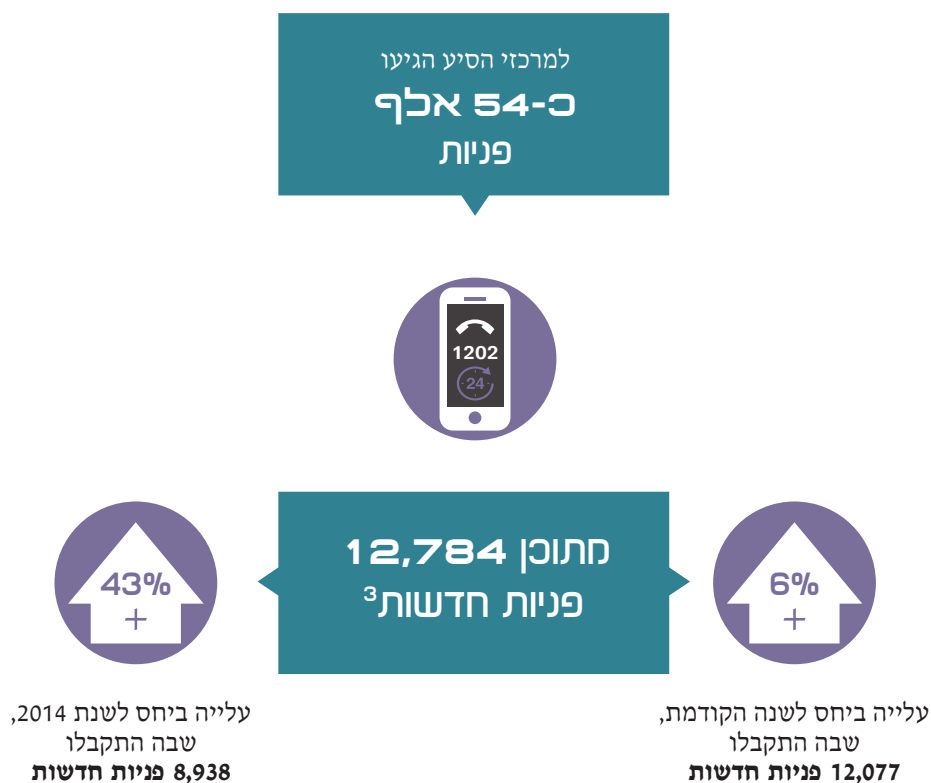


3 מכיוון שהנתונים שהתקבלו על תיקים שנפתחו בשנת 2019 אינם מחולקים לפי חודשים, וכדי להימנע מטעויות, בחרנו להשוות את הממוצע החודשי של תקופת הגל הראשון של הקורונה לממוצע החודשי של שנת 2019.

4 לעיל הערה 3.

# נתוני פגיעה מינית לשנת 2019<sup>1</sup>

נתוני מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית לשנת 2019<sup>2</sup>



1 ברק הנתונים נכלול התייחסות חלקית גם לנתוני השנים הקודמות, כדי לאפשר התרשמות ממגמות שהתרחשו בשנים האחרונות. אם לא צוין אחרת, הנתונים נכונים ל-2019.

2 כל הנתונים המובאים בפרק זה מבוססים על ניתוח הפניות החדשות. בשל אופיו של הסיוע, הנותן לפנות והפונים את השליטה בשיחה ובפרטים הנמסרים בה, לא נשאלות שאלות יוזמות בנוגע לפרטים הספציפיים של הפגיעה, הפונה או הפוגע. לכן, כל האחוזים המופיעים בפילוחים אלו מחושבים על פי הפניות שבהן התקבל מידע רלוונטי. יצוין כי בשל תקלה טכנית, נערך החישוב על 11,976 פניות (מבין 12,784). לפרטים נוספים ניתן לפנות לצוות האיגוד.

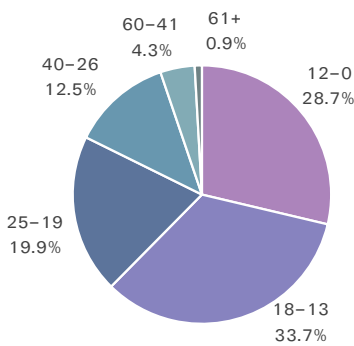
3 פנייה חדשה - פניה נספרת בפעם הראשונה שהפונה מבקש/ת סיוע באותה השנה. למרבית הפניות יש שיחות המשך.

מאפיינים של הנפגעת/ת

מגדר הנפגע/ת<sup>4</sup>



גיל בזמן הפגיעה



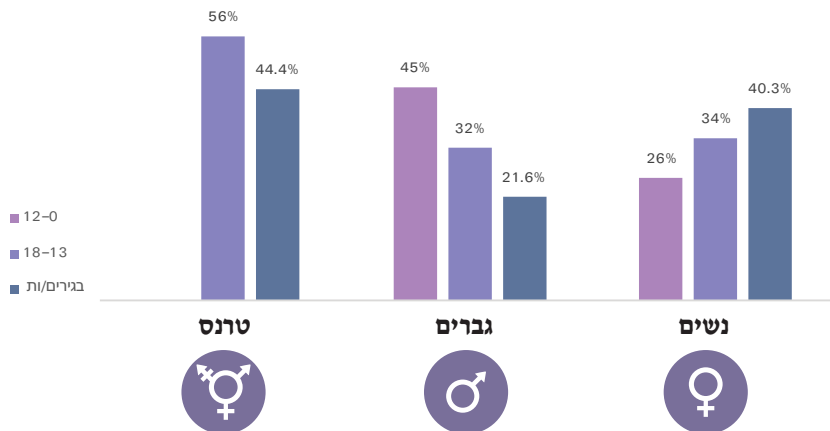
62% הנפגעת/ת קטין/ה



38% הנפגעת/ת בגיר/ה



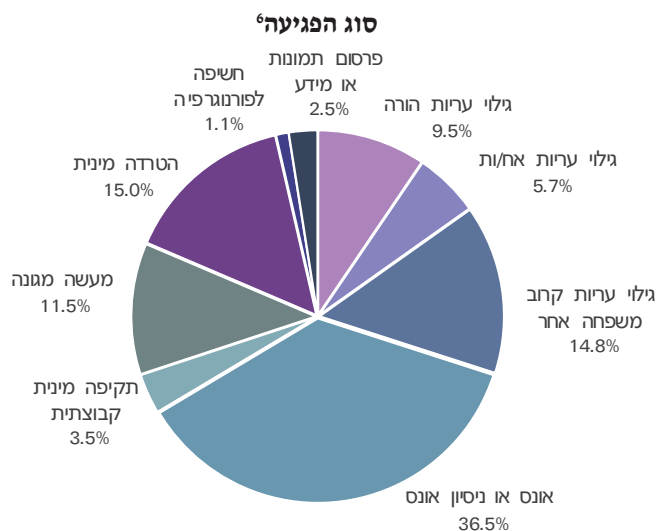
התפלגות לפי מגדר וגיל הנפגע/ת



4 האחוזים מעוגלים, ואינם כוללים פניות של נשים וגברים טרנסג'נדרים, שמהוות פחות מחצי אחוז מסך הפניות.

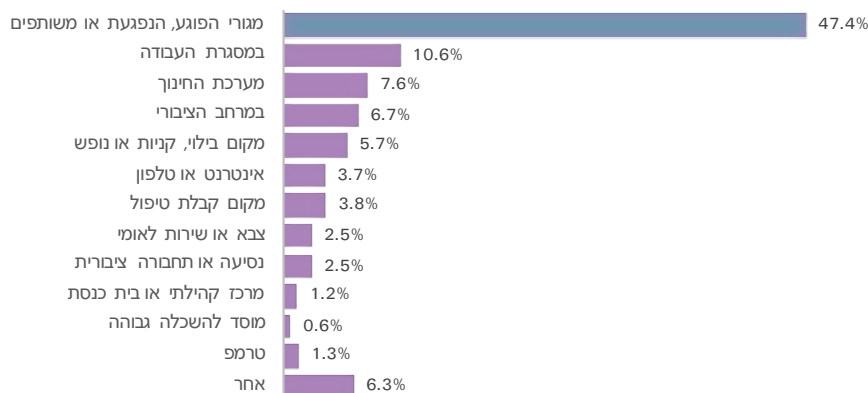
5 הפניות לקו הסיוע לגברים דתיים לא נכללו בחישוב. שיעור הגברים הפונים בפועל מעט גבוה יותר.

מאפייני הפגיעה



**עלייה בפניות על גילוי עריות ביחס ל-2018, אז עמד שיעור הפניות בנושא על 22.5%**

**מקום הפגיעה**



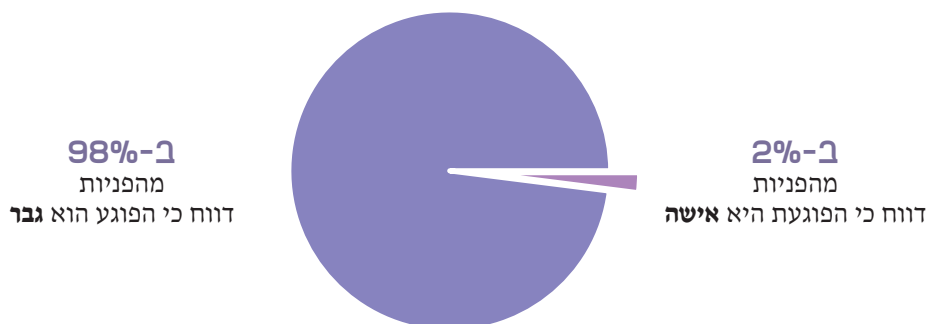
6 הערות ביחס לקטגוריות המוצגות:

- "אונס או ניסיון אונס" כולל פגיעות המוגדרות בחוק כ"מעשה סדום".  
 - הטרדה מינית, כפי שהיא מוגדרת בחוק, יכולה לכלול גם מעשים מגונים, חשיפה לפורנוגרפיה ופרסום תמונות ומידע. פילוח זה מציג כל אחד מסוגי הפגיעה האלו כקטגוריה נפרדת.

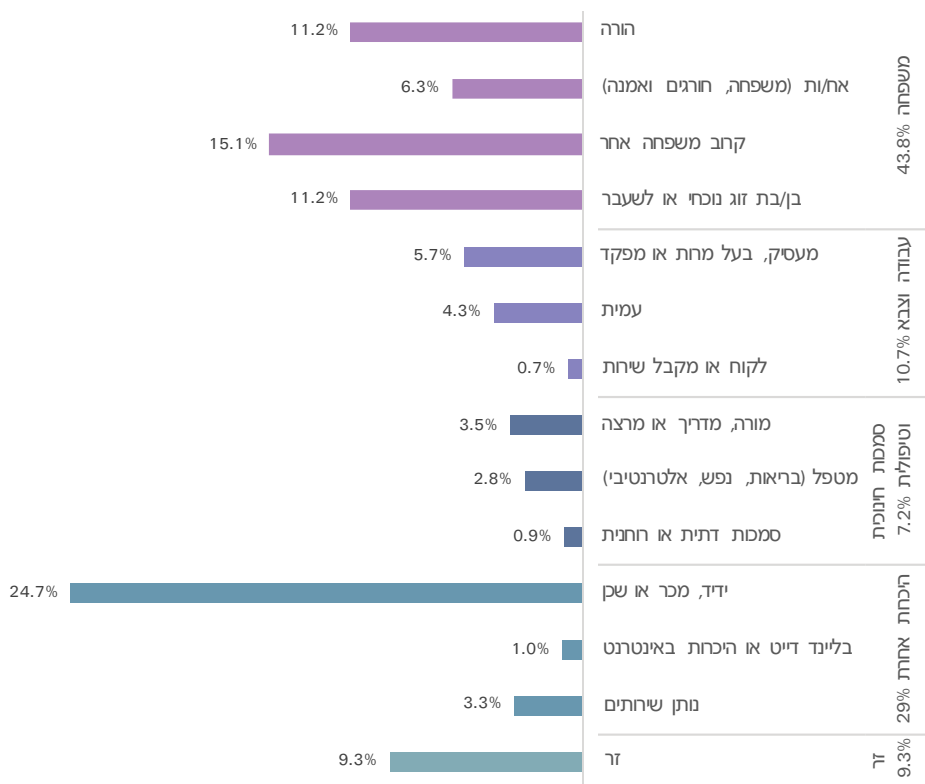


## מאפייני הפוגע

## מגדר הפוגע/ת



## היכרות עם הפוגע



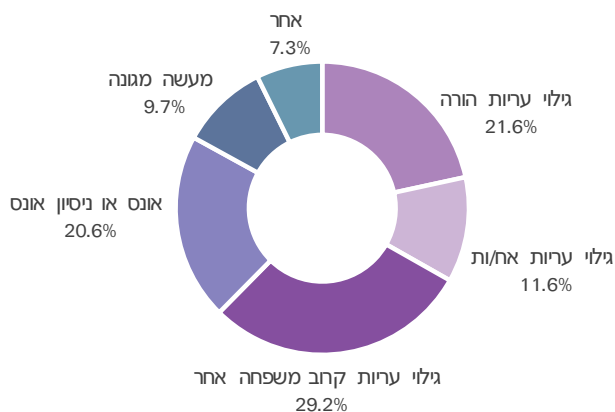
מאפייני פגיעה בילדים ובילדות (0-12)

מגדר הנפגע/ת (ילדות וילדים)

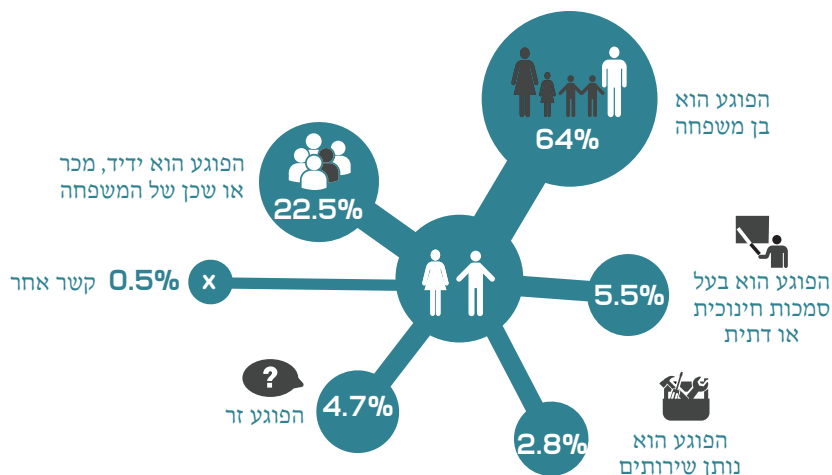
21% מהפניות על פגיעה בילדות עוסקות בפגיעה בבנים - כמעט כפול משיעור הגברים בכלל הפניות.



סוג הפגיעה (ילדות וילדים)

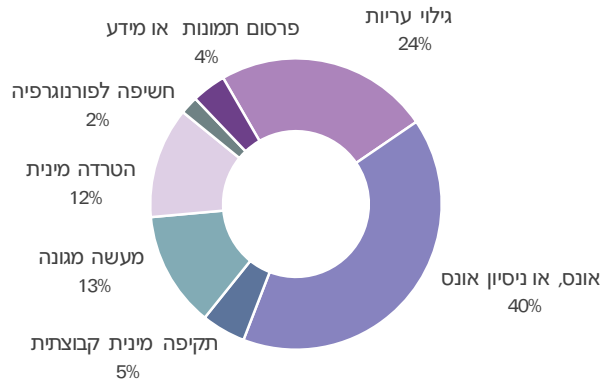


היכרות עם הפוגע (ילדות וילדים)

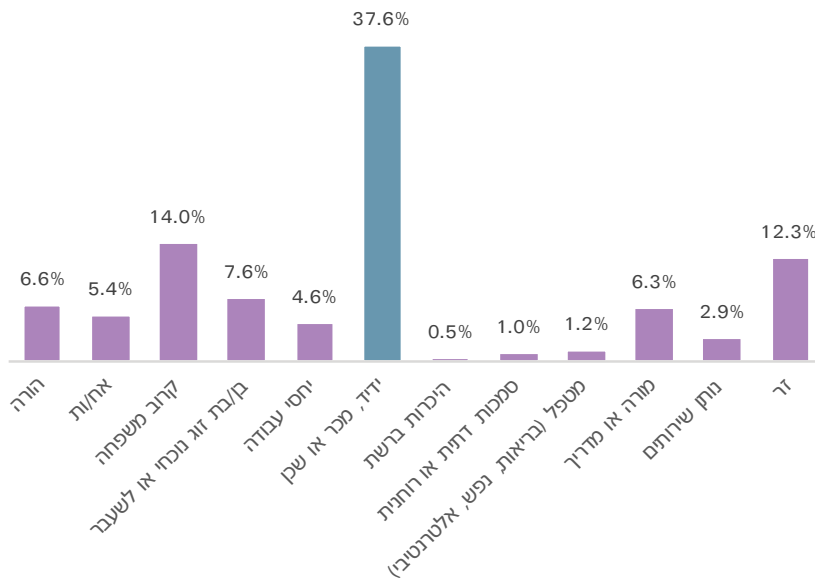


## חאפייני פגיעה בנוער (13-18)

## סוג הפגיעה (נוער)

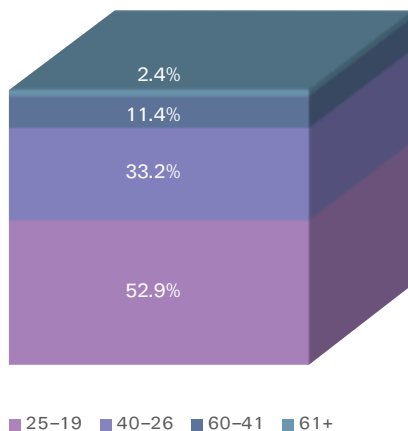


## היכרות עם הפוגע (נוער)

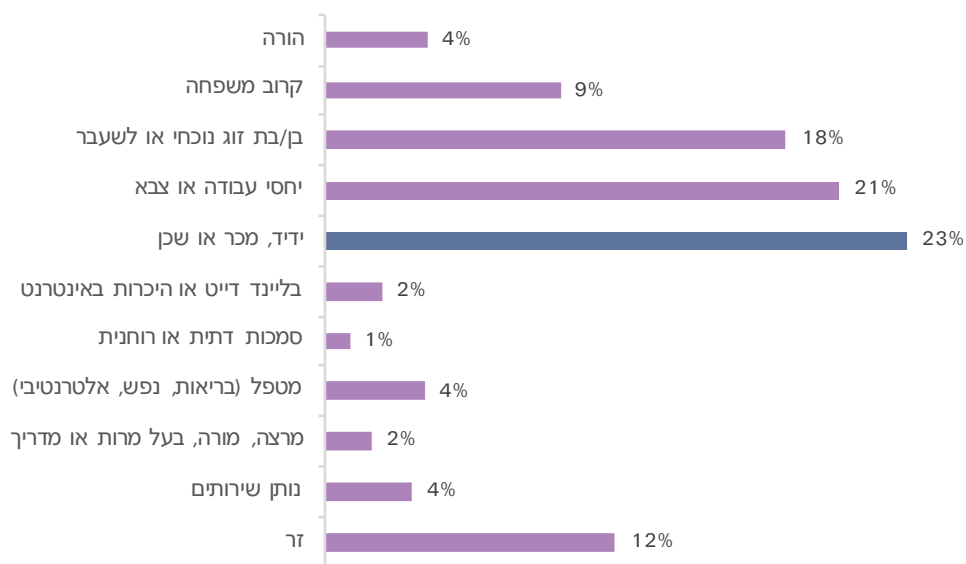


מאפייני פגיעה בבגרות (+18)

גיל בזמן הפגיעה (בגירות ובגירים)



היכרות עם הפוגע (בגירות ובגירים)



נתוני משטרת ישראל לשנת 2019<sup>1</sup>

עלייה ביחס  
לשנת 2014,  
שבה נפתחו  
5,750 תיקים

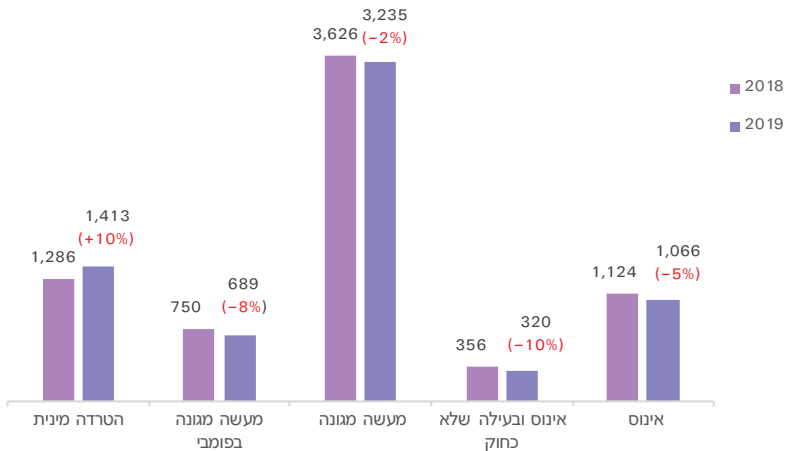


ירידה ביחס  
לשנת 2018,  
שבה נפתחו  
6,085 תיקים<sup>2</sup>



בשנת 2019 נפתחו  
במשטרת ישראל 5,971  
תיקי עבירות מין והטרדה  
מינית

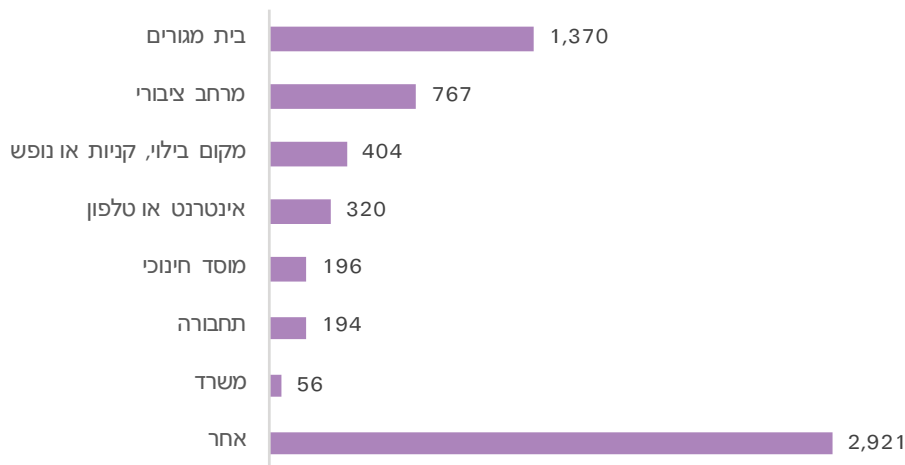
## תיקי עבירות מין והטרדה מינית לפי סוג העבירה – השוואה



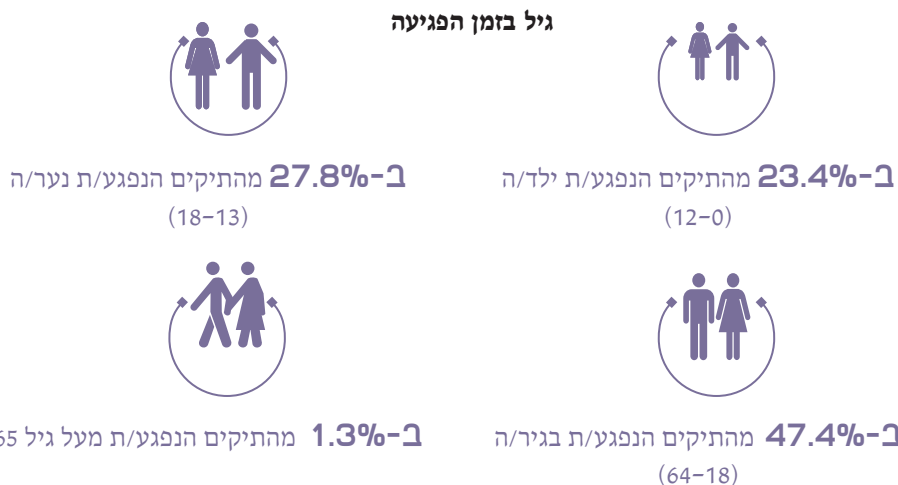
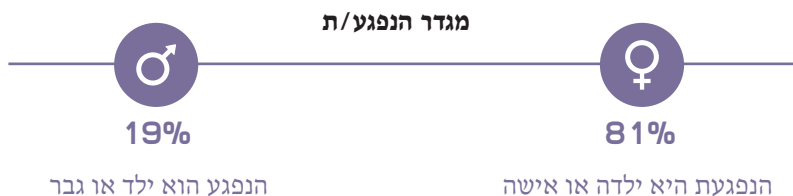
1 מקור: מענה על בקשת חופש המידע שנשלחה למשטרת ישראל. התקבל ב-16 בספטמבר 2020.

2 בשנה שעברה דיווחנו על 6,220 תיקים שנפתחו בשנת 2018, כפי שנמסר לנו מהמשטרה. הפער נובע משינוי בדיעבד של מספר התיקים ברישומי המשטרה.

מקום הפגיעה<sup>3</sup>



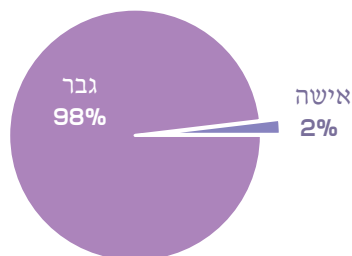
חאפייני הנפגעות/ת



3 הנתונים שהעבירה המשטרה ביחס למקום הפגיעה אוגדו לקטגוריות רוחביות, כדי להקל על הקריאה. ניתן לפנות לצוות האיגוד לקבלת הפירוט המלא.

## מאפייני החשוד/הנילון

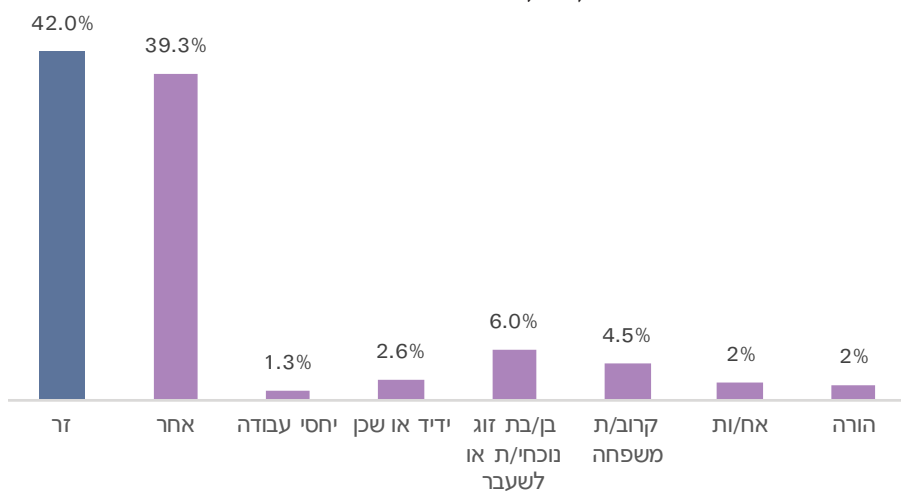
## מגדר החשוד/ה



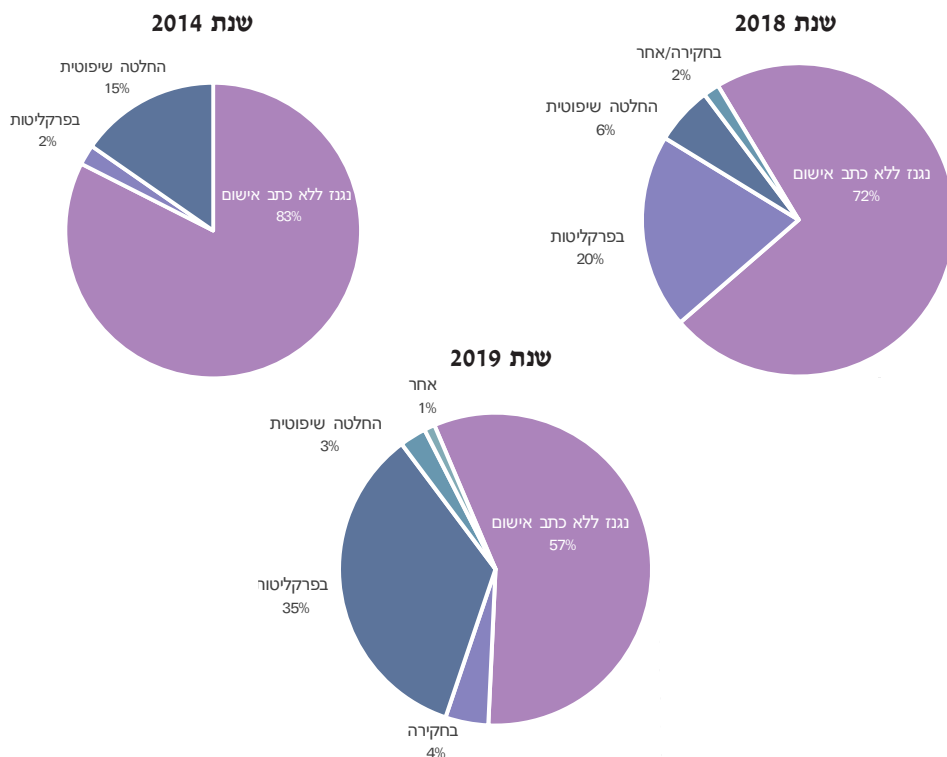
## גיל החשוד/הנילון



## זיקה בין החשוד/ה לנפגעות



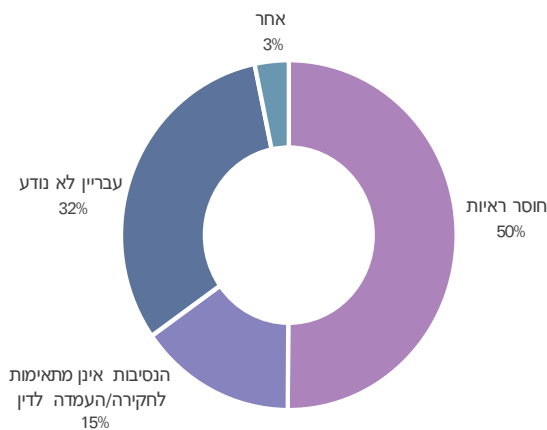
מצב תיקי עבירות מין והטרדה מינית - השוואה



גניזת תיקי עבירות מין והטרדה מינית

בשנת 2019 נגנזו 32% מתיקי עבירות המין וההטרדה המינית בעילת "עברייני לא נודע" - ביחס ל-25% בלבד בשנת 2018.

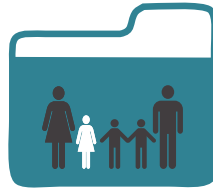
עילות גניזה בתיקי עבירות מין והטרדה מינית





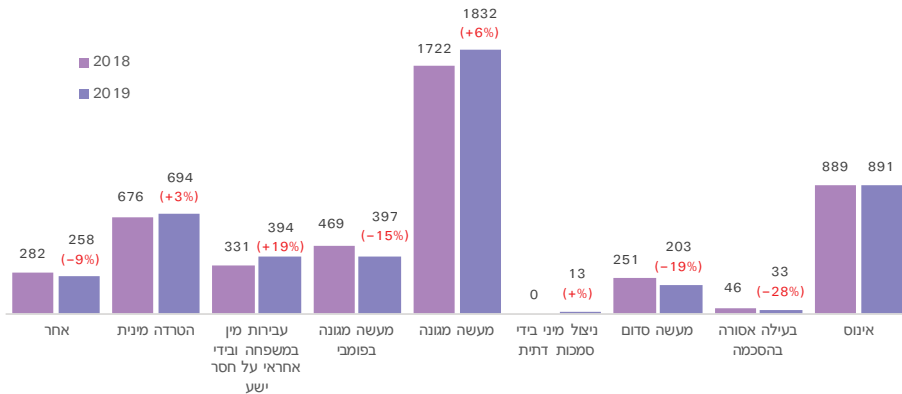
## נתוני פרקליטות המדינה לשנת 2019<sup>1</sup>

  
 בדומה לשנת 2018,  
 אז נפתחו 4,712 תיקים



**4,715** תיקי עבירות מין  
 והטרדה מינית נפתחו בפרקליטות  
 בשנת 2019<sup>2</sup>

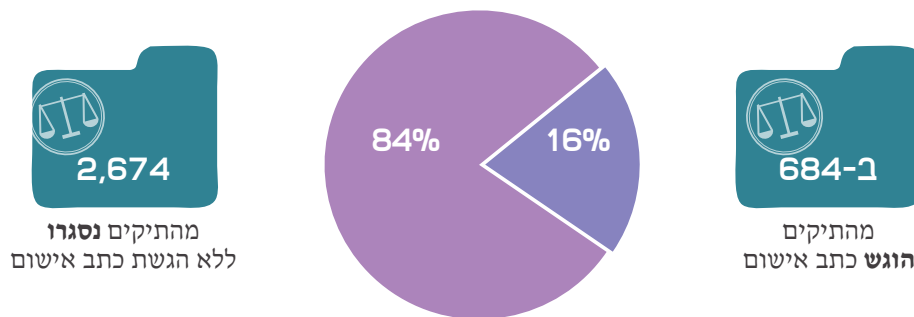
### תיקי עבירות מין והטרדה מינית לפי סוג – השוואה<sup>3</sup>



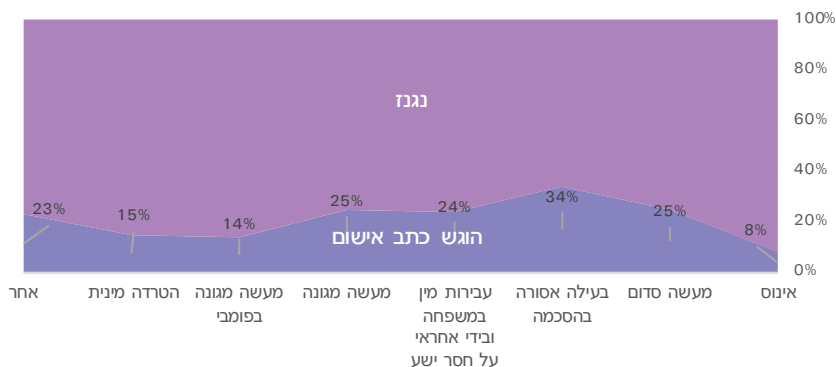
- מקור: מענה על בקשת חופש המידע שנשלחה לפרקליטות. התקבל ב-3 בנובמבר 2020.
- נתון זה מבוסס על חיבור בין מספר תיקי עבירות המין וההטרדה המינית, אף כי קיימת חפיפה מסוימת ביניהם. להבהרות נוספות ניתן לפנות לצוות האיגוד.
- הערות ביחס לקטגוריות המוצגות:
  - בעילה אסורה בהסכמה - כולל שני תיקים של יחסי מין בין מטפל נפשי למטופל/ת.
  - הטרדה מינית - כולל תיקים שבהם סעיף ההטרדה המינית אינו הסעיף הראשי בתיק. מספר התיקים שבהם מדובר בסעיף העבירה הראשית עומד על 375. בהיעדר פילוח מתאים של תיקי 2018, ובכדי להקל על ההשוואה התקופתית, בחרנו להציג את מספר התיקים הכולל. יש לקחת בחשבון כי ישנה כפילות מסוימת בין התיקים שבהם ההטרדה המינית אינה סעיף העברה הראשי, לבין תיקי עבירות המין האחרים המופיעים בגוף זה.
  - אחר - סעיף העבירה הראשי בתיק אינו עבירת מין, אך לפחות אחד מבין הסעיפים האחרים שהוגדרו הוא עבירת מין.

החלטת הפרקליטות - הגשת כתב אישום או גניזה

תיקי עבירות מין והטרדה מינית<sup>5,4</sup>



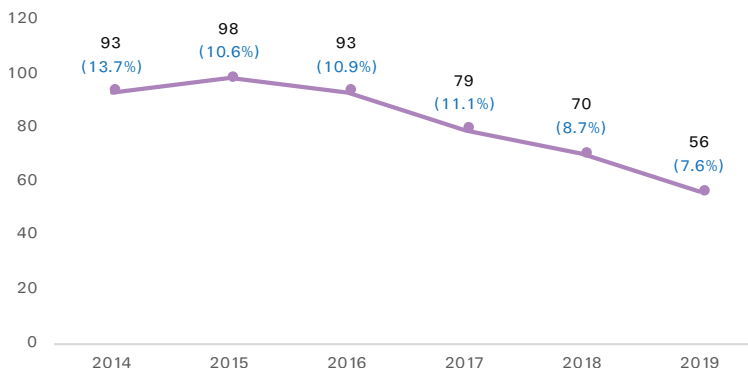
שיעור הגשת כתבי אישום לפי סוג עבירה<sup>6</sup>



4 התיקים לא נפתחו בהכרח בשנת 2019.  
 5 מקור: פרקליטות המדינה: סיכום שנה 2019. נציין כי מספר התיקים שנסגרו אשר נמוך לנו במענה לבקשת חופש המידע שהגשנו אינו מתיישב במדויק עם נתון זה. להסברים נוספים, ניתן לפנות לצוות האיגוד.  
 6 החישוב מתבסס על תיקי עבירות מין והטרדה מינית שהגיעו לנקודת ההכרעה בפרקליטות בשנת 2019 - הגשת כתב אישום או סגירת התיק - ולא על סך התיקים שנפתחו או טופלו בפרקליטות באותה השנה.

### הגשת כתבי אישום על עבירת אינוס

לאורך השנים האחרונות חלה ירידה במספר כתבי האישום המוגשים בגין אונס – הן במספרים מוחלטים והן באופן יחסי. בכחול: האחוז היחסי של כתבי האישום מכלל תיקי האונס שהגיעו לסיים.<sup>7</sup>



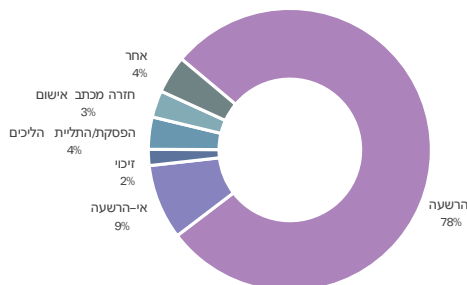
### תיקים שהסתיימו לאחר הליך משפטי ב-2019<sup>8</sup>

בשנת 2019 הסתיימו **159** הליכים שיפוטיים בגין עבירות מין, שהתנהלו כנגד **714** נאשמים.

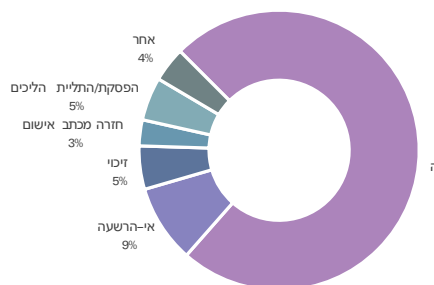


בשנת 2019 הסתיימו **159** הליכים משפטיים בגין הטרדה מינית, שהתנהלו נגד **163** נאשמים; רק **ב-39** מהם הטרדה המינית הייתה סעיף האישום הראשי.

#### הטרדה מינית<sup>10</sup>



#### עבירות מין<sup>9</sup>



7 לדוגמה, בשנת 2019 הוגשו 56 כתבי אישום על אינוס, שהם כ-7.6% מסך התיקים שהגיעו לסיים. באופן משלים, ניתן לראות כי 92.4% מתיקי האונס באותה השנה נגזרו (683 במספרים מוחלטים).

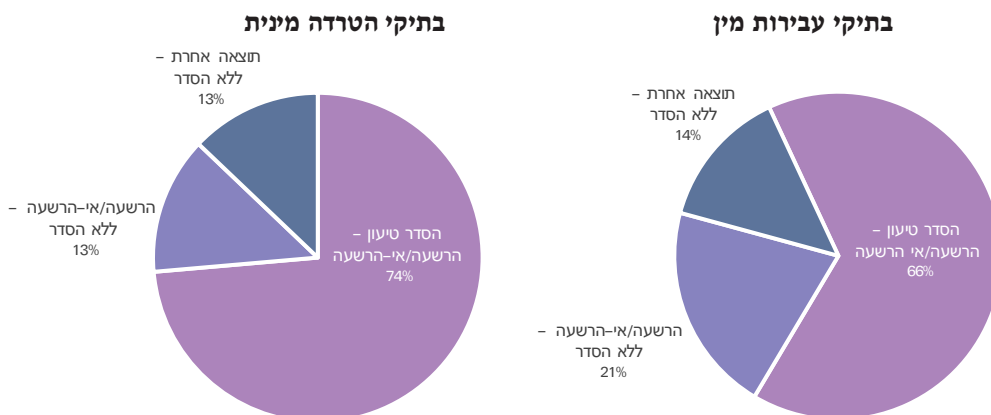
8 ההליכים לא החלו בהכרח בשנת 2019.

9 אחר – מות חשוד/נאשם, עיכוב הליכים, עברייני נמלט.

10 אחר – חזרה מכתב אישום, הפסקת/התלית הליכים, צירוף לתיק אחר.

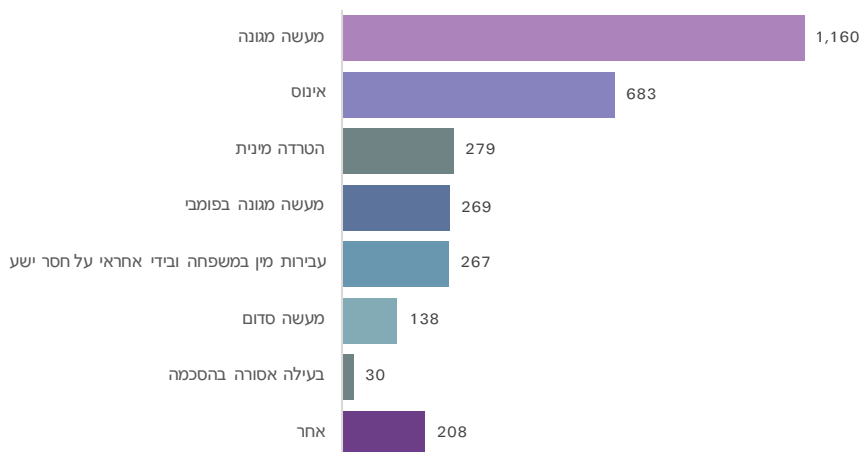
הסדרי טיעון

שיעור התיקים שנחתמו בהסדר טיעון מתוך כלל התיקים שהגיעו לסיום



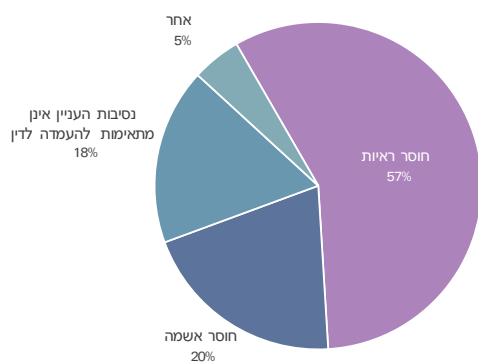
הניזת תיקים

בשנת 2019 גנזה הפרקליטות 2,514 תיקי עבירות מין כנגד 2,755 חשודים, ללא הגשת כתב אישום.  
 בשנת 2019 גנזה הפרקליטות 516 תיקי הטורדה מינית כנגד 536 חשודים, ללא הגשת כתב אישום.

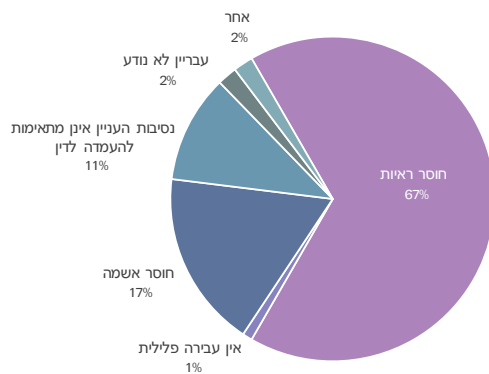


עילות גניזת תיקים ללא כתב אישום<sup>11</sup>

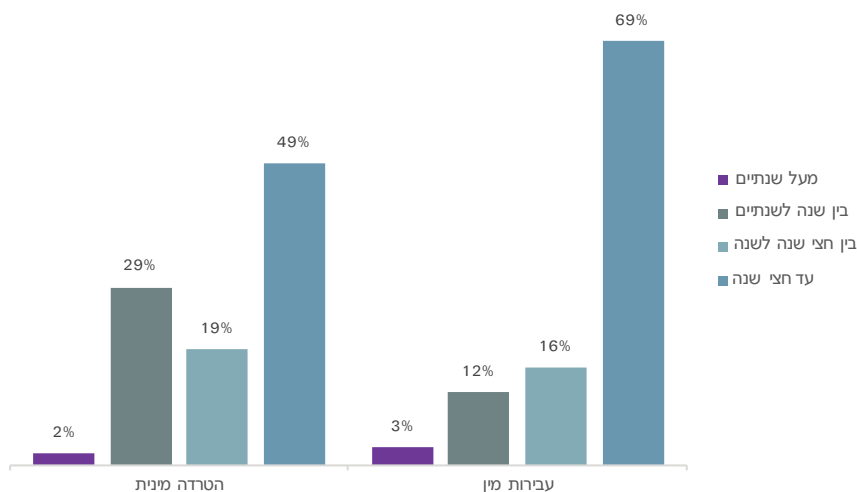
## הטרדה מינית



## עבירות מין



## משך הזמן ממוצע פתיחת התיק ועד סגירתו



11 עילת "אחר" - אינו בר עונשין, הוחזר לגוף החוקר, התיישנות, מות חשוד/נאשם, הסדר מותנה, צורך לתיק אחר.



## נתוני שירות בתי הסוהר לשנת 2019<sup>2,1</sup>

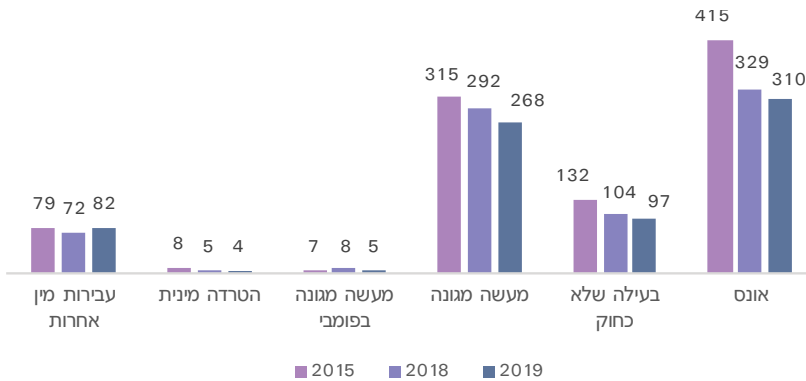


### התפלגות אסירים ועצירים – 2019<sup>3</sup>



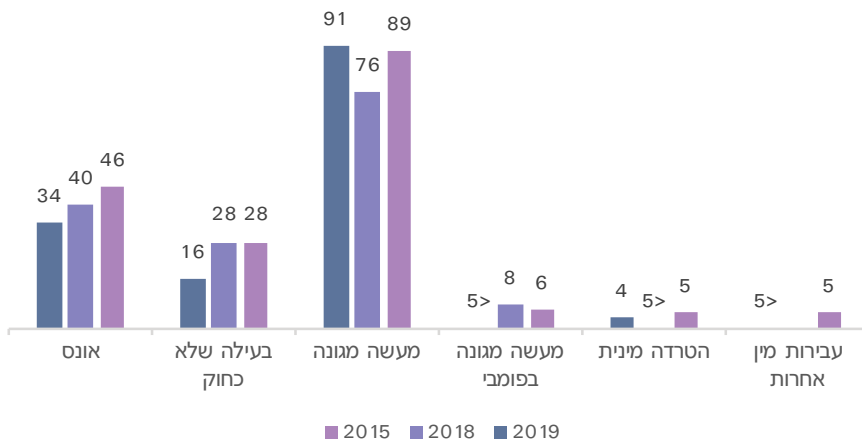
### אסירים ועצירים בגין עבירות מין

#### מספר האסירים המרצים מאסר על עבירות מין – השוואה<sup>4</sup>

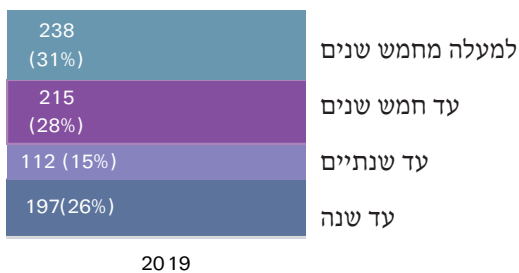


1 מקור: מענה על בקשת חופש המידע שנשלחה לשב"ס. התקבל ב-27 ביולי 2020.  
 2 בשל השינויים התכופים במספר האסירים והעצירים, הנתונים המוצגים משנה מסוימת נכונים ל-31 בדצמבר באותה השנה.  
 3 במענה לבקשת חופש המידע שהעביר שב"ס, מספר הקטינים והנשים העצורים והשפוטים אשר נמוך מ-5 מסומן בכוכבית ללא ציון הערך המדויק. המידע המופיע פה מבוסס על חישוב הפער מקבוצת הרוב (גברים/בגירים). משך, ייתכנו טעויות מינוריות.  
 4 התפלגות זו מבוססת על מספר האסירים שריצו מאסר על כל אחת מעבירות המין – כאשר חלקם ריצו מאסר על מעל לעבירת מין אחת. לכן, לא ניתן לסכום את סך האסירים מתוך נתונים אלו.

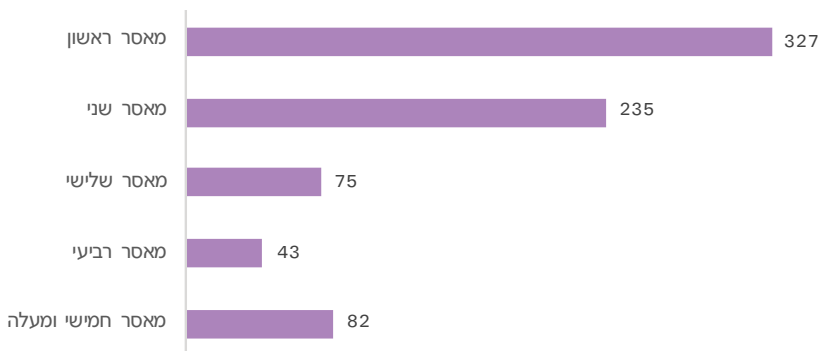
**מספר העצירים הכלואים בחשד לעבירות מין – השוואה**



**אסירים המרצים מאסר על עבירות מין – לפי יתרת מאסר**



**מספר המאסרים של אסירים המרצים מאסר על עבירות מין<sup>5</sup>**

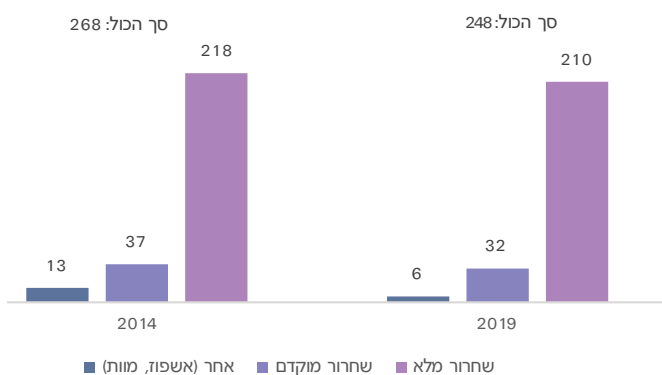


5 המידע מתייחס לכלל הכניסות לשב"ס, ולא רק לאסירים שנשפטו ועונשם נגזר.



## שחרור ממאסר

## שחרור עברייני מין ממאסר – השוואה



## שחרור מנהלי

**245** מבין עברייני המין שהשתחררו זכו לקיצור ענישה במסגרת תיקון חוק "שחרור מנהלי מוגבר" בשנת 2019.

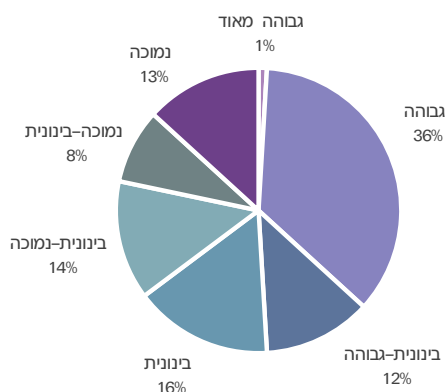
**77** מתוכם הם אסירים שריצו עונש מאסר של מעל לארבע שנים.<sup>6</sup>



## פיקוח על עברייני מין משוחררים

**318** מבין עברייני המין שהשתחררו ב-2019 הוכנסו לרשימת הפיקוח.

## עברייני מין בפיקוח – לפי רמת מסוכנות



<sup>6</sup> במסגרת תיקון החוק שהוחל כמענה לפסיקת בג"ץ שדרשה את הקטנת הצפיפות בבתי הסוהר, כל חצי שנת מאסר גררה שבוע קיצור, פרט לחצי שנת המאסר הראשונה שגררה שבועיים קיצור. אסירים שנשפטו לעד ארבע שנים נהנים מהקיצור באופן אוטומטי, ואלו ששפוטם למאסר ארוך יותר – בכפוף לאישור ועדת שחרורים.

## נתוני בית הדין לעבודה לשנת 2019<sup>1</sup>



ירידה לעומת שנת 2018,  
שבה נפתחו 114 תיקים



106 תיקי הטרדה מינית נפתחו  
בבית הדין לעבודה בשנת 2019



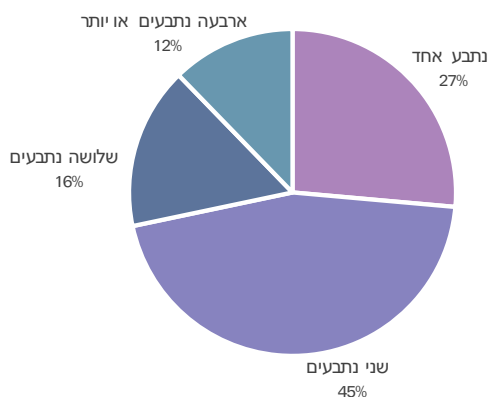
### מאפייני התיקים

#### מרכיבי התיק

26 תיקים כללו סעיף/י הטרדה מינית בלבד.

80 תיקים – הטרדה מינית ורכיבים נוספים.

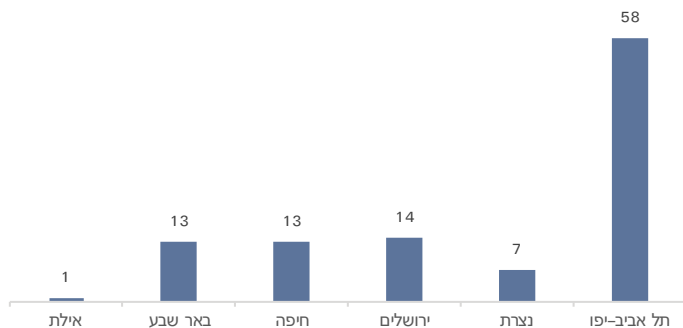
#### מספר נתבעים<sup>2</sup>



1 מקור: מענה על בקשת חופש המידע שנשלחה להנהלת בתי המשפט. התקבל ב-27 ביולי 2020.  
2 על פי חוק, עובד/ת שנפגעה/ה מהטרדה מינית יכול/ה לתבוע גם את הארגון ובעלי תפקידים בו, בנוסף למטריד.

### חלוקה למחוזות גיאוגרפיים

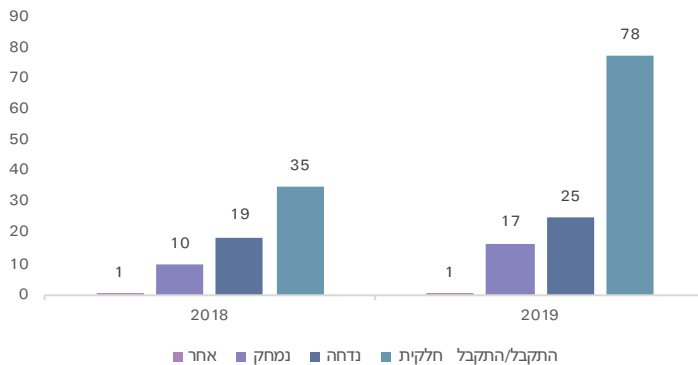
יותר ממחצית מן התביעות הוגשו בבית הדין האזורי לעבודה תל אביב-יפו.



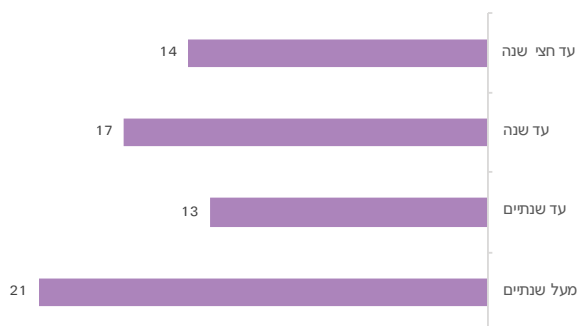
### תוצאות הליכים

בשנת 2019 הגיעו לסיומם **121** תיקי הטרדה מינית שהתנהלו בבית הדין לעבודה, לעומת **65** תיקים בשנת 2018.

### תוצאות הליכים - השוואה

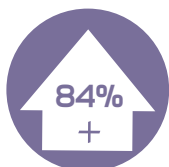


### משך ההליך המשפטי



## נתוני צה"ל לשנת 2019<sup>1</sup>

פניות ליחידת יוה"מ<sup>2</sup> וליחידת מהו"ת<sup>3</sup>



עלייה ביחס לשנת 2014, אז התקבלו 1,073 פניות בנושא<sup>4</sup>



**1,975** פניות בנושא פגיעה מינית התקבלו ביחידת יוה"מ בשנת 2019



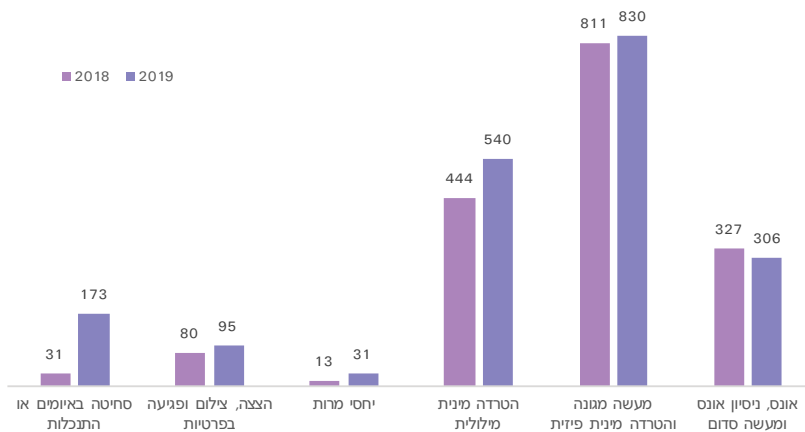
## טיפול במהו"ת

**208** חיילות וחיילים קיבלו טיפול רגשי במרכז מהו"ת על רקע פגיעה מינית.  
**203** חיילות וחיילים הופנו על ידי מהו"ת לגורמי בריאות הנפש ביחידות צה"ל השונות.



- 1 מקור: מענה על בקשת חופש המידע שנשלחה לצה"ל. התקבל ב-5 בנובמבר 2020.
- 2 יחידת יוה"מ: יחידת יועצת הרמטכ"ל לענייני מגדר, אשר מרכזת את תחום המניעה והטיפול בהטרדות ובפגיעות מיניות.
- 3 יחידת מהו"ת: מרכז התמודדות ותמיכה. מרכז סיוע וטיפול שייעודו להעניק טיפול רגשי, סיוע רפואי וליווי משפטי לחיילות ולחיילים בשירות חובה, על רקע פגיעה מינית ועוד.
- 4 מגמת העלייה במספר הפניות נמשכת באופן עקבי זה מספר שנים. לפי ניתוח המידע שנערך בצה"ל, "קיים קשר ישיר בין הגברת המודעות ופעילות ההסברה בנושא הדיווח על הטרדות מיניות לבין העלייה במספר הדיווחים בפועל".

פניות לפי סוג הפגיעה - השוואה



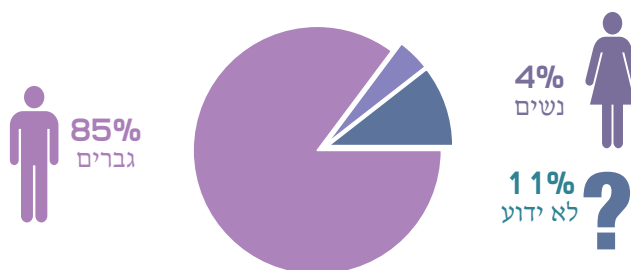
מאפיינים דמוגרפיים

מגדר הנפגע/ת



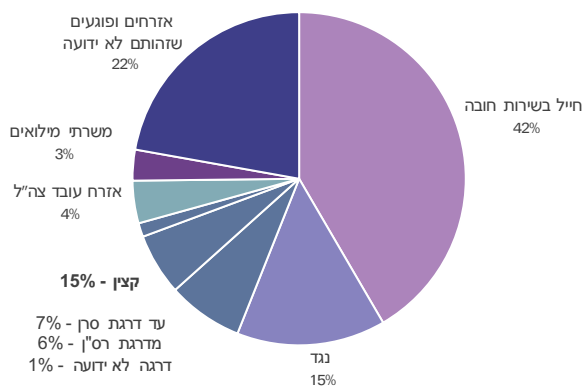
שיעור הגברים מבין הפונות והפונים למהר"ת עולה בהתמדה - מ-7% ב-2014, ל-10% ב-2018 ועד 13% בשנת 2019.

מגדר הפוגע/ת



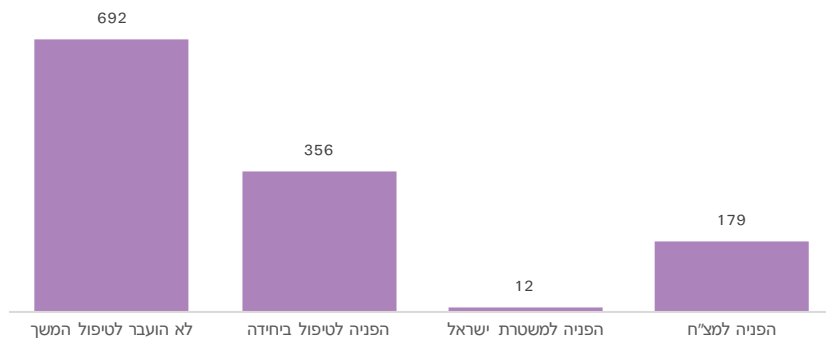
שיעור הדיווחים על פגיעה מצד נשים עלה ל-4.3%, לעומת 2% ב-2014 ו-3% ב-2018.

### דרגת הפוגע



### הפניה להמשך טיפול

עם הפנייה למהו"ת, ניתנת לחייל/ת הנפגעת/ת בחירה באשר לאפיק הטיפול המועדף עליו/ה: הפניה למצ"ח, הפניה למשטרת ישראל (כאשר הפגיעה התרחשה מחוץ לצבא), הפניה לטיפול משמעותי ביחידה - או הימנעות מהעברה לטיפול נוסף.<sup>5</sup>



5 מבוסס על סך הפניות שהתקבלו במהו"ת על פגיעה מינית בנסיבות צבאיות ב-2019 - 1,239 פניות, בחיסור 547 הפניות שהועברו לטיפול נוסף.

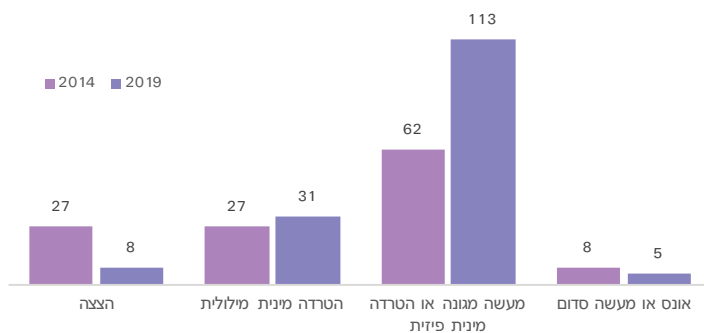
נתוני מצ"ח<sup>6</sup>

תיקי חקירה על עבירות מין  
נפתחו במצ"ח בשנת 2014

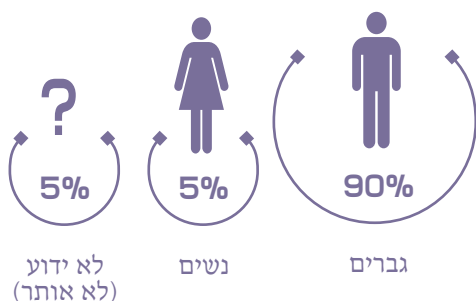


תיקי חקירה על עבירות מין  
נפתחו במצ"ח בשנת 2019

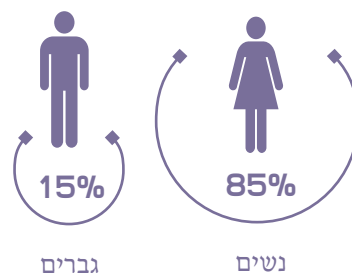
## תיקי מצ"ח לפי סוג העבירה - השוואה



## מגדר החשוד/ה - תיקי מצ"ח

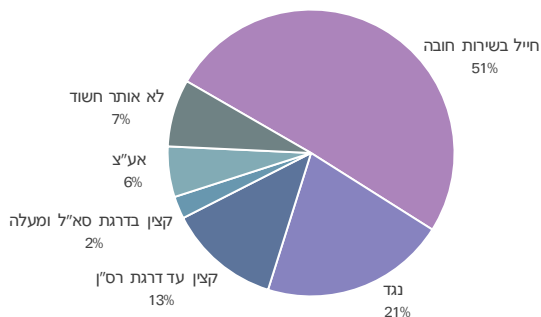


## מגדר הנפגע/ת - תיקי מצ"ח



6 מצ"ח - המשטרה הצבאית החוקרת היא הגוף שבו נפתחות התלונות, אלו עוברות לפרקליטות הצבאית וזו סוגרת את התיק או מגישה כתב אישום.

**דרגת החשוד/הנילון - תיקי מצ"ח**

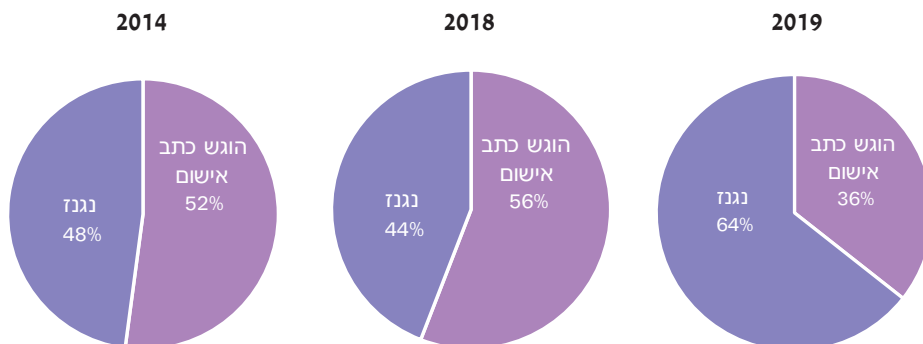


**נתוני הפרקליטות הצבאית**

**166** תיקי עבירות מין טופלו בפרקליטות הצבאית בשנת **2019**, לעומת **136** תיקים בשנת **2018** ו-**104** תיקים בשנת **2014**.

**מצב תיקי הפגיעה המינית בפרקליטות הצבאית<sup>7</sup>**

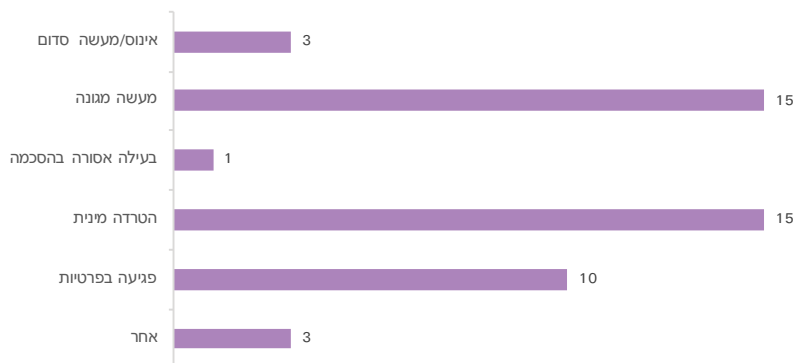
בשנת 2019 ירד שיעור תיקי עבירות המין שבהם מגישה הפרקליטות הצבאית כתבי אישום.



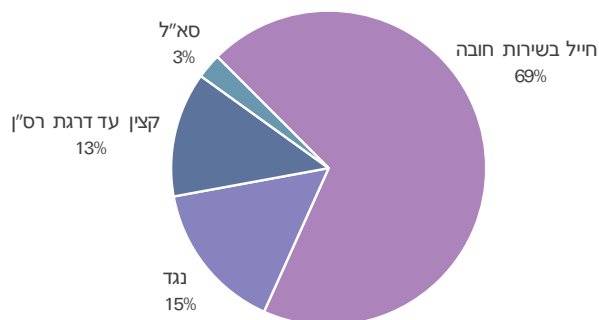
7 לא נמסר מידע בנוגע לתיקים שהועברו להליך משמעתי.



### כתבי אישום של הפרקליטות הצבאית לפי סוג עבירה – השוואה



### דרגת הנאשם – תיקי הפרקליטות הצבאית



### תוצאות ההליכים המשפטיים בבית הדין הצבאי ב-2019

**1**  
תיק  
נגמר בזיכוי

**16**  
תיקים  
נגמרו בהרשעה



## **מאמרים:**

כגיעה מינית, נפגעות ונפגעים  
בצל הקורונה

# מחקר: השלכות מגפת הקורונה על ההתמודדות של נפגעות ונפגעי תקיפה מינית ועבודת מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית

ד"ר עו"ד כרמית קלר-חלמיש

ד"ר קרן גואטה

## מבוא

המחקר התמקד בהשלכות מגפת הקורונה והמגבלות שהוטלו בניסיון למנוע את התפשטותה בחודשים מרץ-יוני 2020, המכונים "הגל הראשון". יובהר כי במאמר זה מובאת גרסה מקוצרת המתמקדת בממצאי המחקר, שטרם ראה אור.

מאמר זה מתאר את השלכות הגל הראשון של התפרצות מגפת הקורונה על נפגעות ונפגעי תקיפה מינית ועל עבודת מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית. הוא מבוסס על ממצאי מחקר שנערך מטעם איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית בשיתוף המחלקה לקרימינולוגיה באוניברסיטת בר אילן.

## רקע: השפעת מצבי חירום או קיצון על תופעת האלימות המינית

הספרות העוסקת בהשפעות מגפה על פגיעה מינית נוטה לעסוק בה בעיקר כחלק מתופעת האלימות נגד נשים, ולא מייחדת לה מקום משל עצמה דווקא. היא מתבססת על ידע שנאסף במשברים סביב מגפות דוגמת האבולה, הזיקה ואיידיס. בין הגורמים שנמצאו משפיעים:<sup>1</sup>

המחקר נעשה באמצעות שיטת מחקר משולבת: בציר הכמותי נעשתה השוואה במספר הפניות למרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית באמצעות קו החירום, הצ'אט האנונימי והסיוע בווטסאפ בחודשים מרץ-יוני 2020 לעומת מרץ-יוני 2019; הציר האיכותני מתבסס על ניתוח תוכן של שני מקורות - שאלון שהופץ באמצעות עמוד הפייסבוק של איגוד מרכזי הסיוע, שעליו ענו 41 נשים וגבר אחד שעברו פגיעה מינית, וראיונות חצי מובנים עם עשר מנהלות ועובדות במרכזי הסיוע השונים. המחקר קיבל את אישור ועדת האתיקה של אוניברסיטת בר אילן.

1 A. Peterman, A. Potts, M. O'Donnell, K. Thompson, N. Shah, S. Oertelt-Prigione, Et N. van Gelder, 2020. "Pandemics and Violence against Women and Children", *Center for Global Development Working Paper* (in press).

מצבים נפשיים אלה וגורמים הנקשרים בהם, כגון אסטרטגיות "טיפול עצמי" באמצעות שימוש באלכוהול, עלולים להגביר את הסיכון לאלימות כלפי נשים בזמן המגפה ולאחריה.<sup>5</sup>

סגר מעלה את הסיכון לאלימות כלפי נשים גם בשל הימצאותם של גברים פוגעים בבית במשך כל היום, בלי אפשרות לצאת מהבית, לצד תנאים של צפיפות ולחץ לאורך זמן, אשר ידוע

Flu Fears", *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 2, pp. 200-206; J. T. F. Lau, X. Yang, E. Pang, H. Y. Tsui, E. Wong, & Y. K. Wing, 2005. "SARS-Related Perceptions in Hong Kong", *Emerging Infectious Diseases*, 11(3), pp. 417-424; I. W. C. Mak, C. M. Chu, P. C. Pan, M. G. C. You, & V. L. Chan, 2009. "Long-Term Psychiatric Morbidities among SARS Survivors", *General Hospital Psychiatry*, 31, pp. 318-326; D. B. Reissman, P. J. Watson, R. W. Klomp, T. L. Tanielian, & S. D. Prior, 2006. "Pandemic Influenza Preparedness: Adaptive Responses to an Evolving Challenge", *Journal of Homeland Security and Emergency Management*, 3(2), pp. 1-26; D. Y. L. Yeung & H. H. Fung, 2007. "Age Difference in Coping and Emotional Responses towards SARS: A Longitudinal Study of Hong Kong Chinese", *Aging and Mental Health*, 11(5), pp. 579-587. D. M. Capaldi, N. B. Knoble, J. Wu Shortt, & H. K. Kim, 2012. "A Systematic Review of Risk Factors for Intimate Partner Violence", *Partner Abuse*, 3(2), pp. 231-280; K. M. Devries, J. Y. Mak, J. Bacchus, J. C. Child, G. Falder, M. Petzold et al., 2013. "Intimate Partner Violence and Incident Depressive Symptoms and Suicide Attempts: A Systematic Review of Longitudinal Studies", *PLoS Med*, 10: e1001439; P. Okeke-Ihejirika, S. Yohani, J. Muster, A. Ndem, T. Chambers, & V. Pow, 2018. "A Scoping Review on Intimate Partner Violence in Canada's Immigrant Communities", *Trauma, Violence & Abuse*, 21(4), pp. 788-810; S. Oram, K. Trevillion, H. Khalifeh, G. Feder, & L. Howard, 2014. "Systematic Review and Meta-Analysis of Psychiatric Disorder and the Perpetration of Partner Violence", *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 23, pp. 361-376.

## 1. קשיים כלכליים, אבטלה ודחק הקשורים לפרנסה

אחת ההשלכות המיידיות והנראות לעין של מגפה היא במישור הכלכלי, והיא יכולה לבוא לידי ביטוי, בין היתר, בקשיים כלכליים, באבטלה ובדחק הקשור בפרנסה. קשיים כלכליים קשורים פעמים רבות לאסטרטגיות התמודדות דלות דוגמת שימוש בסמים, לקיחת הלוואות, סחר במין והתנהגויות סיכון שונות אשר קשורות לסוגים שונים של אלימות נגד נשים.<sup>2</sup> נוסף על כך, קשיים כלכליים והיעדר אסטרטגיות התמודדות עלולים ליצור דחק ברמה גבוהה שתוצאתו במקרים רבים היא חיכוכים, קונפליקטים ואלימות בין-אישית.<sup>3</sup>

## 2. הטלת מגבלות על חופש התנועה: סגר ובידוד

בידוד, סגר והגבלות תנועה אחרות בזמן מצבי חירום רפואיים או מגפות נמצאו קשורים להשלכות כמו חרדה, דיכאון, ניסיונות התאבדות, מחלות נפש ודחק פוסט-טראומטי.<sup>4</sup>

J. J. Doyle & A. Aizer, 2018. "Economics of Child Protection: Maltreatment, Foster Care and Intimate Partner Violence", *The Annual Review of Economics*, 10, pp. 87-108; C. M. Renzetti, 2009. *Economic Stress and Domestic Violence*, Harrisburg, PA: VAWnet, Project of the National Resource Center on Domestic Violence/Pennsylvania Coalition against Domestic Violence, [uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=crvaw\\_reports](http://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=crvaw_reports). A. M. Buller, A. Peterman, M. Ranganathan, A. Bleile, M. Hidrobo, & L. Heise, 2018. "A Mixed-Method Review of Intimate Partner Violence and Cash Transfers in Low- and Middle-Income Countries", *World Bank Research Observer*, 33(2), pp. 218-258. J. Brand, D. McKay, M. G. Wheaton, & J. S. Abramowitz, 2013. "The Relationship between Obsessive Compulsive Beliefs and Symptoms, Anxiety and Disgust Sensitivity, and Swine

פעמים רבות המקום הראשון שאליו פונות נפגעות אלימות.<sup>9</sup> אלו מתמודדים עם עומס רב, ומצב ה"חירום" כולל בדרך כלל צמצום של היקף הטיפולים, היעדר תמיכה פסיכולוגית וגורמים נוספים. לזאת יש להוסיף את הפעילות המוגבלת של ארגוני הסיוע בשל ההנחיות לציבור (סגר, בידוד, תחבורה ציבורית מוגבלת) ואת צמצומם של שירותים משפטיים ומדינתיים אחרים שתפקידם לתת מענה לנפגעות ולסייע להן.<sup>10</sup> השלכה אפשרית נוספת של המגפה היא ירידה בפניות של נפגעות לארגוני בריאות וסיוע בשל הנחיות הבידוד והסגר והחשש להיחשף לנגיף. נפגעות שיעדיפו להימנע מציאה מהבית וממפגש אנושי לא יפנו לקבלת סיוע.<sup>11</sup>

כי מעלים את הסיכון לאלימות כלפי נשים.<sup>6</sup> זאת ועוד, התנהגויות שתלטניות ופרקטיקות אלימות אחרות עלולות לשמש כאסטרטגיות התמודדות בקרב פוגעים בתגובה לתחושה של אובדן שליטה בשל הטלת הסגר, כאשר הסגר או הבידוד יכולים להיות "תירוץ" להגברת אלימות ולשימוש בטקטיקות של בידוד, שהן חלק מההתעללות, כמו בידוד חברתי, בידוד פיזי מאחרים וכו'. הצורך בבידוד חברתי כנגזרת של ההתמודדות עם הנגיף יכול לשמש אמצעי להגברת ה"שליטה" של הפוגע בנפגעת, והפוגע עושה בו שימוש כחלק ממסכת ההתעללות והשליטה בנפגעת.<sup>7</sup>

הנחיות הסגר או הבידוד יכולות להפריד הלכה למעשה בין נשים וילדים ובין המשפחות והקהילות שלהם, דבר שמגביר את הסיכון להתעללות ופגיעה מינית, נוסף על הקושי בפנייה לתמיכה או סיוע בהקשרים אלה.<sup>8</sup>

### 3. חוסר תפקוד ושינויים בזמינות של תשתיות ושירותים חיוניים

שירותי בריאות וארגוני עזרה ראשונה פיזית או נפשית, המשמשים מקור לסיוע ומידע, הם

9 C. García-Moreno, K. Hegarty, A. d'Oliveira, J. Koziol-McLain, M. Colombini, & G. Feder, 2015. "The Health Systems Response to Violence against Women", *The Lancet*, 385, pp. 1567-1579; J. Spangaro, 2017. "What is the Role of Health Systems in Responding to Domestic Violence? An Evidence Review", *Australian Health Review*, 41, pp. 639-645.

10 Peterman et al., 2020 (לעיל, הערה 1).

11 M. Godin, 2020. "As Cities around the World Go on Lockdown, Victims of Domestic Violence Look for a Way Out", *Time*, 18.3.2020, <https://time.com/5803887/coronavirus-domestic-violence-victims>; S. A. Jones, S. Gopalakrishnan, C. A. Ameh, S. White, & N. R. van den Broek, 2016. "Women and Babies are Dying But Not of Ebola: The Effect of the Ebola Virus Epidemic on the Availability, Uptake and Outcomes of Maternal and Newborn Health Services in Sierra Leone", *BMJ Global Health*, 1(3), doi: 10.1136/bmjgh-2016-000065; L. Sochas, A. A. Channon, & S. Nam, 2017. "Counting Indirect Crisis-Related Deaths in the Context of a Lowresilience Health System: The Case of Maternal and Neonatal Health during the Ebola Epidemic in Sierra Leone", *Health Policy Plan*, 32(3), pp. iii32-iii39.

6 K. L. Falb, M. C. McCormick, D. Hemenway, K. Afinson, & J. G. Silverman, 2013. "Violence against Refugee Women along the Thai-Burma Border", *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 120(3), pp. 279-283; R. Horn, 2010. "Responses to Intimate Partner Violence in Kakuma Refugee Camp: Refugee Interactions with Agency Systems", *Social Science & Medicine*, 70(1), pp. 160-168; E. Wako, L. Elliott, S. De Jesus, M. E. Zotti, M. H. Swahn, & J. Beltrami, 2015. "Conflict, Displacement and IPV: Findings from Two Congolese Refugee Camps in Rwanda", *Violence against Women*, 21(9), pp. 1087-1101.

7 Peterman et al., 2020 (לעיל, הערה 1).

8 שם.

## תמצית מחצאי המחקר

### מחצאים כמותיים

בלוח להלן מתואר השינוי במספר הפניות למרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית בין הגל הראשון ב-2020 לתקופה המקבילה ב-2019.

חודש	שינוי בפניות חדשות	שינוי בפניות חוזרות	שינוי בפניות סך הכול
מרץ 2020	-18%	+3%	-2%
אפריל 2020	+20%	+36%	+32%
מאי 2020	+24%	+36%	+33%
יוני 2020	+43%	+43%	+43%

אפשר לראות כי בחודש מרץ, שבו הוטלו לראשונה מגבלות על הציבור, נותר היקף הפניות למרכזי הסיוע דומה לזה של השנה הקודמת, על אף ירידה בפניות החדשות. החל באפריל, לעומת זאת, אפשר לראות עלייה במספר הפניות ביחס לשנה הקודמת - הן של פונות ופונים חדשים, שזו להם הפעם הראשונה שפנו למרכזי הסיוע, והן של פונות ופונים שהיו בקשר עם המרכזים בעבר. נראה כי ההישענות על קווי הסיוע הולכת וגוברת בפרק זמן זה, ככל שהמציאות החדשה, הכוללת בדידות ואתגרים רגשיים, נעשית דרך חיים. יש לציין כי במאי-יוני, לאחר הסרת חלק ניכר מהמגבלות, מספר הפניות רק הולך וגובר. נתון זה יקבל משנה תוקף בדברי עובדות מרכזי הסיוע.

## ממצאים איכותניים

ניתוח דברי הנפגעות והנפגעים<sup>12</sup> שהשיבו לשאלון על השלכות תקופת הגל הראשון מאופיינים בדואליות וברב-ממדיות. מרביתן תיארו השלכות שליליות ו"פוגעניות", אבל חלקן תיארו גם השלכות "מקלות", כמו שיפורט להלן.

### השלכות פוגעניות של התפרצות מחפת הקורונה על נפגעות תקיפה מינית

#### מישור בריאותי: הצפה רגשית והידרדרות במצב הרגשי והפיזי

נפגעות תיארו הידרדרות נפשית מהירה במהלך המשבר. היעלמות סדר היום, היעדר הסחות הדעת והדרישה להסתגר בבתים גרמו לרבות מהן לתחושה של הצפה, ובכלל זאת לעלייה חדה במחשבות החוזרות והחודרניות על הפגיעה, בפלשבקים ובהתקפי חרדה. כמו שתואר לעיל, חלק מהנפגעות דיווחו על בדידות גדולה, ובצידה הגברת תדירות הניתוקים (דיסוציאציה) - דבר שהוא בבחינת החמרה משמעותית במצב הנפשי, אשר לא ניתן לתיקון בקלות עם הסרת המגבלות:

היה לי יותר מדי זמן ושקט, והפלשבקים עלו ולא היו לי מספיק הסחות דעת, במקביל לחוסר ודאות כלכלית... תקופה קשה.

כל העבר, הפגיעות, הפלשבקים, המחשבות, התחושות הגופניות, הכול התעצם לממדים מטורפים.

12 מאחר ש-41 מבין 42 המשיבים הן נשים, מכאן ואילך, ולמען נוחות הקריאה, נתייחס לקבוצה זו בלשון נקבה.

התחלתי לאכול הרבה יותר כי די נלקחו ממני כל שאר מנגנוני ההתמודדות שלי. בעיות השינה גברו, התקפי האכילה גברו, תחושת איבוד השליטה גברה.

נפגעות דיווחו כי הגבלות התנועה והסגר יצרו **תחושה של "כלא"**. כמו שתואר לעיל, תחושת אובדן השליטה היא דינמיקה משמעותית שנגרמת מהפגיעה, חוויית ה"כלא" גם היא התפרשה אצל חלק מהנפגעות כאובדן שליטה ועוררה מצוקה נפשית ניכרת:

לאורך כל התקופה הרגשתי שאני כלואה בלי אפשרות לצאת ולהתאווור.

ונפגעת אחרת תיארה זאת כך:

הרגשתי כלואה, תקועה. זה החזיר אותי לזמנים שלא הייתה לי אפשרות לברוח ולא הייתה לי שליטה על החיים שלי. זה שקובעים לי פיזית מה יעשה איתי היה ממש קשה.

### **ביטול, צמצום ושינוי של אופי השירותים**

בתקופת הסגר **בוטלו וצומצמו מענים טיפוליים רבים או שעברו למתכונת מקוונת**, דבר שהמשיבות תיארו אותו כבעל משמעות דרמטית:

נאלצתי להפסיק לחלוטין את הטיפול הפסיכולוגי שאני בו כבר שנה. דווקא בתקופה כל כך מורכבת בשבילי שבה אני זקוקה לטיפול כמו אוויר לנשימה.

אני רואה את המטפלת בתוך ריבוע קטן על המחשב ולא מולי בחדר, יש קטיעות טכניות של האינטרנט. שוב מרגישה את תחושת הבדידות וההתמודדות לבד.

ניסיתי שיחות טיפוליות בזום שהחמירו את המצב ואת הניתוק.

כמובן שהטיפול השתנה, ומטיפול פנים מול פנים עברנו לדבר בטלפון/מחשב/זום...

### **מישור רגשי: חוסר ודאות ופחד**

החזרת השליטה היא עיקרון ראשון במעלה בתהליך ההתמודדות וההחלמה עם פגיעה מינית, משום שזו הופקעה בעת הפגיעה. לכן תחושת **חוסר הודאות** שליוותה את החברה כולה נחוותה באופן קיצוני יותר בקרב נפגעות, ולוותה **בפחד**:

חוסר ודאות ענק, כל פרק זמן קצר יש המון שינויים, כמה זמן הסגר הזה עוד ימשך? תחושה של אין לי מושג מה יקרה ומה עומד לקרות ואין אני אמורה להתנהל בכלל בתוך זה.

### **מישור בין-אישי: בדידות**

הנפגעות תיארו בדבריהן החמרה **בחוויית הבדידות** שלהן שנבעה מהניתוק שנכפה עליהן בעקבות הסגר וההנחיות והשליך על מצבן הרגשי ועל יכולת ההתמודדות שלהן:

הבידוד כפה עליי בדידות, ניתוק מכל מה שמסייע לי ביום-יום לצלוח את ההתמודדות הלא נגמרת הזאת.

### **מישור תפקודי: קשיי תפקוד, הפרעות אכילה ותחושת "כליאה"**

הסגר, הבידוד והשינוי באורח החיים ה"רגיל" יצרו **שינויים בהרגלי החיים והשינה**, ואלו השפיעו במידה רבה על היבטי התפקוד היומיומיים:

הכול היה הפוך, אין לו"ז, קמה בצהריים, מרגישה חסרת תועלת, אין משמעות לכלום.

נפגעות תיארו בדבריהן גם **שינויים בהרגלי האכילה** דוגמת אכילה כפייתית או ירידה ניכרת בצריכת המזון, וקשרו זאת לאובדן השליטה הרגשית וניסיון לייצר שליטה בתוך הכאוס:



### צרכים והתמודדות עתידית: תפיסתן של נפגעות בנוגע לאורחים "מסייעים"/מקלים בעתיד

לאור ההבנה כי ההתמודדות עם המגפה היא ארוכת טווח נשאלו הנפגעות על גורמים שיכלו לסייע להן לצלוח תקופה זו והתבקשו להעלות הצעות לשם התמודדות עתידית. להלן הצעותיהן.

#### סיוע כלכלי

משיבות רבות הצביעו על הצורך בסיוע כלכלי אשר יאפשר להן להתקיים, להמשיך בטיפול או להצטייד במחשב, שהפך לכלי הכרחי ליצירת קשר עם העולם:

היה עוזר לי מאוד אם הייתי מקבלת סיוע כלכלי או שהטיפול היה זול יותר כך שהיה מתאפשר לי להגביר את הטיפולים בתוך תקופות מורכבות כאלה.

אם הייתי מקבלת איזושהי עזרה כלכלית זה היה מאוד עוזר, גם כדי שיהיה לי מחשב נורמלי לתקשר עם העולם וגם כדי שאוכל לנשום, לדעת שיהיה לי מה לאכול בחודש הבא. גם ככה אני על הקצה, ועכשיו בלי עבודה, ואף אחד לא יודע מה יהיה.

#### פגישות פנים אל פנים

בהמשך לקשיים שתיארו במעבר לטיפול מקוון, משיבות רבות תיארו את הצורך הקיומי שלהן במפגשים טיפוליים פנים אל פנים:

להמשיך ללכת למטפלות שלי. להיות פחות בבית. יש משהו במפגש בקליניקה שאי אפשר לקיים בשום צורה אחרת.

היה עוזר לי אם היה ניתן לקיים פגישות פיזיות עם הפסיכולוגית, או אישור למפגשים עם חברות טובות (אפילו ממרחק), או איזושהי מסגרת מחוץ לבית שיוצרת שגרת יום.

המקום הבטוח שלי נלקח, האוויר לנשימה שהיה לי בטיפולים עם המטפלות שלי. הן עשו כל מה שאפשר בשביל להקל עליי ולנסות לשמור על שגרה מסוימת, אבל הטיפול הפרונטלי היה חסר לי.

ללא מפגשים פנים מול פנים התקשיתי הרבה יותר לקבל עזרה. בעצם נשארתי בלי כלום, הכול נסגר, סוף העולם הגיע.

### השלכות "מקלות" של השינויים בעקבות התפרצות מגפת הקורונה

לצד ההשלכות הפוגעניות של התפרצות הקורונה שתוארו לעיל, תיארו חלק מהנפגעות גם תחושות של הקלה יחסית בכמה מישורי חיים. יש לציין כי השלכות אלו תוארו לא כמקלות באופן אבסולוטי, אלא מקלות באופן יחסי וזמני ולאור מצבן והקשיים שעמם הן מתמודדות.

נפגעות דיווחו שהבידוד והסגר שנכפו על הציבור אפשרו להן להסתגר בבית, וכך הגנו עליהן מפני העולם החיצון, והגבלות התנועה ייתרו את הצורך להתמודד עם משימות החיים ומגע עם אנשים:

הרגשתי הקלה גדולה שיש מגבלות על מגע, מרחק מאנשים, ואפילו בסגר הרגשתי בטוחה יותר ממה שהרגשתי כל החיים...

לא הייתי צריכה להתמודד עם מפגשים משפחתיים, עם אירועים משפחתיים שתוכננו לתקופה הזו, עם הדחוק באירועי פורים או בכל מקום זמן אחר. זה היה ועדיין נהדר.

## השלכות תקופת הגל הראשון של מגפת הקורונה על עבודת מרכזי הסיוע

בחלק זה – נדבכו השני של המחקר – יוצג האופן שבו תיארו העובדות במרכזי הסיוע הפרוסים ברחבי הארץ את תקופת הגל הראשון – מעין תמונה משלימה של תיאורי הנפגעות והמגמות שנצפו בנתונים הסטטיסטיים.

### שינויים בעבודת המרכז ובפניות

הרכוזות והמנהלות שרואיינו לצורך מסמך זה תיארו כי עם פרוץ המגפה וההבנה של השלכותיה על הציבור הייתה מעין תחושה של שוק אל מול הטלטלה הכללית, כאשר **העיסוק בפגיעה מינית נדחק הצידה אל מול הסכנה הקיומית** שריחפה מעל הראש:

מעין הקטנה של הטראומה הפרטית אל מול הטראומה והסכנה הכללית.

היקף הפנייה לשירותי הסיוע מהדהד את הנתונים הכמותיים שתוארו. לדברי העובדות, בתחילה היה היקף הפניות "רגיל", אך עם הזמן הלכו השיחות וגברו עד **להצפה טוטאלית עם פתיחת המשק** ו"החזרה לשגרה", עת שבה האפשרות לנהל שיחה בפרטיות. לצד זאת, תיארו הרכוזות גם פניות שעסקו **באופן כללי באלימות ולא התמקדו באלימות מינית**. אחת הרכוזות הסבירה שינוי זה:

הקווים שלנו מפורסמים מאוד, וכנראה היו מענה נגיש בתקופה מורכבת זו.

עוד תיארו הרכוזות **עלייה דרמטית בשיחות בלילות**:

בגלל השיבוש בסדר היום אין משמעות לסדר יום ושינה בלילה, היו המון פניות בלילות ביחס ללילות שבשגרה, הכול התנקז לשם.

## הרחבה של אפשרויות הסיוע וסיוע בצ'אט

הנפגעות תיארו את **הצורך המוגבר שלהן בסיוע** בתקופה זו וציינו במיוחד את האפשרות לעשות שימוש בתקשורת כתובה, דוגמת "קולמילה" – שירות הצ'אט האנונימי של מרכזי הסיוע, אשר פעל כמה שעות ביום:

הייתי שמחה אם היה איזשהו בן אדם או מישהו להתכתב בצורה אנונימית רק כדי לפרוק לפעמים את התחושות ולא להגיע למצב שאני פוגעת בעצמי כדי לשחרר.

היכולת לחייג לקו הסיוע או לדבר עם המטפלת בנייד הייתה מוגבלת מבחינתי. כל הזמן היו לידי ילדים או בעלי, ולא באמת הרגשתי שיש לי פינה שקטה בלי שיקשיבו לי.

## התאמות ייעודיות לאוכלוסיית הנפגעים בהנחיות משרד הבריאות

נפגעות תיארו את הצורך שלהן בהקלות בהנחיות הכלליות לציבור, דוגמת חבישת מסכה, איסור על יציאה מהבית וכו':

אם היו יותר הקלות על המסכה שמאוד לא נעימה ומזכירה דברים רעים. זאת למעשה סתימת פיות והשתקה.

היכולת לצאת לנשום קצת אוויר בלי לפחד שיתפסו ויעצרו אותי הייתה מאוד חיונית בשבילי.

מקרי הקצה נותרו ללא טיפול פרטי וללא מרכזים טיפוליים. חלק מהנפגעות מצאו את עצמן במצב רגשי שהידרדר והמענים לא היו אופציה. לא אשפוז. היה רק את המרכז.

כמענה לכך אפשר אחד ממרכזי הסיוע לנפגעות שהיו מעוניינות בכך לבוא ולשהות בו למשך כמה שעות כאשר רכות הסיוע נמצאת בסביבה, במשך היום ובהתאם לצורך, "כדי שיהיה להן מקום להיות בו".

### צורך מוגבר בסיוע מקוון

נוסף על קווי הסיוע, מפעילים המרכזים שירותי סיוע מקוון - צ'אט אנונימי, ווטסאפ ומיילים - שנועדו לאפשר לכל פונה לבחור את דרך התקשורת הנוחה לה (שיחה קולית/תכתובת). בפועל, בימי שגרה, חלק גדול מהפניות המקוונות משרתות אוכלוסייה צעירה של בניות נוער שמעדיפים תקשורת זו משיחת טלפון.

בתקופת הקורונה ניכרה במרכזי הסיוע עלייה **תלולה במספר הפניות לאמצעים המקוונים**, בין היתר מכיוון שהפונות שהו בבתים שבהם נמצאו במשך כל שעות היממה אנשים נוספים, והן התקשו למצוא מקום לנהל בו שיחות פרטיות.

במרכז הסיוע נצרת, אשר פונה לחברה הערבית, סיפרו על פונות שלא יכלו ליצור קשר בטלפון ויצרו קשר באמצעות מייל ואפילו דרך עמוד הפייסבוק של מרכז הסיוע, וכמה מן הפניות הובילו להוצאת נשים למקלטים בזמן הקורונה. בשל הצורך הבהול שנחשף זירז מרכז הסיוע פיתוח של צ'אט בערבית, אשר החל לפעול בספטמבר 2020.

### אופי הפניות וחוויות של נפגעות בתקופה זו

העובדות שרואיינו תיארו פניות רבות לקווי הסיוע של "פונות קבועות", הנוהגות להיעזר בסיוע של המרכזים בימי השגרה מעת לעת, **ובתקופה זו הגבירו את תכיפות פניותיהן:**

היו המון שיחות של פונות קבועות שבתקופה הזו נותקו מכל מקור תמיכה שהיה להן ופנו לקו מכיוון שזה מקור תמיכה שאותו הן מכירות.

בנוגע לאופי הפניות בתקופה זו תיארו הרכזות רמת מצוקה גבוהה מהרגיל, **פניות אקוטיות וקשות יותר** הנוגעות לצרכים הישרדותיים דוגמת **מצוקה כלכלית**, מגורים ואוכל, לצד טריגרים של אובדן שליטה:

אי אפשר לצאת לפגוש מעגלי תמיכה, אין טיפול, אין קבוצות תמיכה ואין מעגלי תמיכה שאנחנו מפנות אליהם נפגעות. אין הסחות, אין אסקפיזם. מטלטל ומפחיד. פחד אימים. עוצמות שמטלטלות את יסודות הקיום. מופעים מאוד קשים של טריגרים. גם הבידוד עצמו.

עניין נוסף שהיה בסיס להצפה ולקושי הנפשי, לדבריהן של המנהלות והרכזות, הוא המציאות החדשה של **חובת עטיית מסכה** ושימוש במחטאים, אשר נפגעות חוו אותה פעמים רבות כמציפה ומעוררת טריגרים:

העולם נחוה בעיניהן טריגרי ברמת המסכות, החיטוי והאלכוהול. העולם בחוץ הפך למסוכן...

### טיפול בהצפה שנבעה משינויים במענים הטיפוליים (לא של מרכזי הסיוע)

עובדות ומנהלות במרכזי הסיוע תיארו את תחושת המשבר שנבע מסגירתם של מענים טיפוליים רבים:

## סיכום ומסקנות

בתקופה זו. הנפגעות מתארות את הצורך המוגבר שלהן בטיפול וסיוע, את הקושי לקבל טיפול בשל סגירתם של מענים רבים, לצד מעבר של טיפוליים פרטניים לאמצעים מקוונים. הנפגעות מתארות את הצורך בתמיכה ובסיוע בצורות מגוונות ובאופן זמין ונגיש ואת הצורך בסיוע מקוון שיאפשר להן לתקשר גם כשהן נמצאות בסביבת א.נשים, דבר שאפיין תקופה זו. לצד זאת, יש לציין כי חלק מהמשיבות דיווחו גם על הקלה יחסית בכמה מישורי חיים, לנוכח ה"הגנה" שסיפקו המגבלות מפני העולם החיצון ודרישותיו המתמידות.

חוויותיהן של עובדות מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית, אשר מספקים מגוון שירותי סיוע לנפגעות ולנפגעים בימי שגרה וחירום, הציגו תמונה המשלימה את תיאוריהן של הנפגעות ואת הנתונים הסטטיסטיים שנאספו. הן תיארו פניות אקוטיות שמתקבלות בעקבות הצפה, עומס ניכר בלילות וצורך לענות על הריק שנוצר בהיעדר המענים הטיפוליים.<sup>16</sup> יש לציין את הגמישות ואת היצירתיות של מרכזי הסיוע ואת הרצון לספק מענה ולעמוד לצד הנפגעות, שהובילו למציאת מענים מגוונים בתקופה זו, שעה שהמענים הטיפוליים הציבוריים נסגרו או צומצמו.

הנתונים הסטטיסטיים שנאספו בחודשי המגפה הראשונים מלמדים על שינוי הדרגתי באופי הפניות. נראה כי הירידה (הקלה) במספר הפניות בתחילתה של המגפה מעידה על הקושי לפנות לסיוע בצילה של הדאגה לחיים בעת המגפה, חוסר הוודאות וההסתגלות לתנאי החיים החדשים. יצוין כי מגמה דומה נמצאה גם במחקר שבחן את שיעורי הפניות לקווי הסיוע באנגליה,<sup>13</sup> וכן בנוגע לדיווחים על אלימות במשפחה.<sup>14</sup> הסברים נוספים לירידה זו נשענים על הנוכחות המתמשכת של בני משפחה בבית והיעדר האפשרות ליצור תקשורת פרטית וסגירתם של מקומות שנוהגים להפנות פונות לקווי הסיוע כדבר שבשגרה. נוסף על כך, ידוע כי נשים נוטות לשאת בנטל הפיזי והרגשי של הטיפול בילדים ובני משפחה נוספים בעת משבר, דבר אשר יכול להקשות אף הוא על הפניות שלהן לפנות לסיוע.<sup>15</sup>

קולותיהן של הנפגעות שהובאו במחקר זה מלמדים על חוויה של טלטלה משמעותית אשר באה לידי ביטוי בהצפה רגשית, בחרדה ובשינויים בהרגלי החיים, בצל מציאות של היעדר מענים טיפוליים ההולמים את צורכיהן

A. Speed, C. Thomson, & K. Richardson, 2020. 13 "Stay Home, Stay Safe, Save Lives? An Analysis of the Impact of COVID-19 on the Ability of Victims of Gender-Based Violence to Access Justice", *The Journal of Criminal Law*, <https://doi.org/10.1177/0022018320948280>.

לי ירון, "מספר הדיווחים על אלימות במשפחה עלה פי שלושה לעומת השנה שעברה", *הארץ*, 5.10.2020, [https://www.haaretz.co.il/news/education/premium-1.9208324?utm\\_source=AppShare&utm\\_medium=AndroidNative&utm\\_campaign=Share](https://www.haaretz.co.il/news/education/premium-1.9208324?utm_source=AppShare&utm_medium=AndroidNative&utm_campaign=Share)

R. Holmes & D. Bhuvanendra, 2014. 15 "Preventing and Responding to Gender-Based Violence in Humanitarian Contexts", *Network Paper Number 77*, January.

16 יצוין כי המחקר המלא כולל גם התייחסות רחבה לחוויותיהן האישיות של העובדות, שתוארו קושי רב לווסת את המתח בין הצרכים הגוברים במסגרת מרכזי הסיוע לתפקוד בתוך בית מלא בני משפחה בתקופה שאופיינה בחוסר ודאות לכולם.

## המלצות

- **הגדרת מסגרות טיפול נפשי כחיוניות**, החרגת פעילותן מהתקנות ומתן אפשרות לסיוע פנים אל פנים.
- **תגבור ופיתוח של השירותים המקוונים של מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית**. לצד פתרונות כהעברת קבוצות תמיכה למרחב המקוון, שכבר ננקטו במרכזי הסיוע, העלייה בפניות לסיוע בכתב דורשת הקצאת משאבים מתאימה לצורך הרחבתם.
- **סיוע כלכלי לנפגעות ולנפגעים**. הקמת קרן ייעודית שתסייע לנפגעות ולנפגעים המתמודדים עם קושי כלכלי בתקופה מורכבת זו, כדי למנוע הידרדרות נפשית ותפקודית מהירה. בפרט יש להבטיח כיסוי לטיפול נפשי לנפגעות ולנפגעים שהכנסתם/ן נפגעה ולא זכו למענה במערכת הציבורית.

מתוך הקולות והצרכים הברורים שעלו במסגרת המחקר, לצד ההבנה כי המגפה, הבידוד החברתי ומצבי חירום ככלל יוסיפו וילוו אותנו, יש לפתח כמה מענים שיקלו על מצוקתם/ן של נפגעות ונפגעי אלימות מינית ויבלמו את ההחמרה שהתרחשה בגל הראשון:

- **הקמת גוף מתכלל שיספק ייעוץ למקבלי/ות החלטות בנוגע לנפגעי/ות אלימות ולאוכלוסיות בסיכון**, אשר ירכז את המענים ויציע החרגות וסעדים מתאימים בהתאם למגבלות.
- **הקצאת משאבים וחיזוק תשתית המענים הטיפוליים הציבוריים לנפגעות ולנפגעים**. גם בימי שגרה יש מחסור במענים טיפוליים מותאמים ונגישים, המתבטא למשל בהמתנה של חודשים ואף שנים לטיפול מתאים. עם זאת, במצבי קיצוץ אשר שומטים את הקרקע תחת רגליהם/ן של רבות ורבים ומקפיצים את הביקוש לאלו, הפער בין ההיצע לביקוש גורר נזק נפשי ותפקודי שקשה לתקן בהמשך.

---

ד"ר עו"ד כרמית קלר-חלמיש - מנהלת תחום המחקר באיגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית ומרצה במחלקה לקרימינולוגיה באוניברסיטת בר אילן.

ד"ר קרן גואטה - המחלקה לקרימינולוגיה, אוניברסיטת בר אילן.

---

# המענה השקט - צ'אט קולמילה ביחי הקורונה

מיקה נטוביץ' מנצור

שעדיין מתקיימת. הטכניקה הייחודית של סיוע בהתכתבות פותחה מתוך ההבנה שהמדיום של כתיבת מסרים מידיים, באמצעות המכשיר הנייד ובעיקר ברשת, נגיש יותר לקהל הצעיר ולא לה אשר מעדיפים לממש חלק ניכר מהאינטראקציות שלהם מול אותם מסכים.

כבר בסגר הראשון אפשר היה לזהות גידול משמעותי בפניות לצ'אט קולמילה, אשר בעקבותיו אף הרחבנו את שעות הפעילות. בד בבד התרחב קהל היעד הראשוני של הצ'אט, כך שאוכלוסיות גיל נוספות מצאו בו מקום בטוח וקיבלו בו מענה מותאם לצורכיהם.

המגבלות שהוטלו על הציבור בעקבות התפשטות נגיף הקורונה נשאו משמעויות הרת אסון לרבות ורבים מהפונים אלינו. הן שללו חלקים ניכרים מתחושת השליטה והאוטונומיה האישית, הנדרשת כל כך בהחלמה מפגיעה מינית; העלו את עוצמת החרדה והדיכאון; וחמור מכול, הגבירו את הסיכון להתרחשותן של פגיעות מיניות חדשות וחוזרות.

בה בעת, השהות המתמשכת בבתיים הצפופים הקשתה על השגת הפרטיות הנדרשת לשם פנייה באפיקים אחרים, דוגמת קווי הסיוע. הצ'אט האנונימי ענה על הצורך המתגבר בפנייה שקטה לסיוע, המתאפשרת גם ללא פרטיות ולצד אנשים מסביב. גם סגירת מוסדות הלימוד

**איך מתחילים?** היא שואלת. כבר הרבה זמן רצתה לדבר איתנו, ובכל פעם החשש גבר. אני מזמינה, בעדינות, לדבר על מה שנוח לה. אפשר להרגיש את ההיסוס. השתיקות ארוכות. למדתי לתת לזה מקום, לאפשר לה להביא את המילים שלה, בקצב שלה, לשתוק גם אני. "אני לא יודעת מה להגיד", היא ממשיכה. "אני פוחדת שגם את תשפטי אותי". "האמת שזה פחד הגיוני", אני משיבה, "רוב האנשים מסביבנו שופטים אותנו כל הזמן", ומנסה להסביר שאנחנו כאן עם מטרה אחרת. "אני כאן להקשיב לך, לנסות להבין יחד איתך מה יכול לסייע לך הערב". הדקות נוקפות, ואני מוסיפה הבטחה: "ניקח את זה צעד צעד". ניכר שאט אט היא נרגעת, אולי אפילו בוטחת קצת יותר. "אוקיי, זה מרגיע". אני לוקחת נשימה, משהו בלב שלי מעביר הילוך. "אני בת 16. אף פעם לא הרגשתי מוגנת", היא מקלידה. "אני בוכה עכשיו כשאני כותבת את המילים האלה. הוא חזר הביתה מהצבא".

**קולמילה** (Kolmilla.org.il) הוא צ'אט הסיוע האנונימי של מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית, הפועל משלהי 2015. הוא מציע סיוע בהתכתבות Live לבנות ובני נוער ולצעירות וצעירים אשר מצויים בבדידות גדולה, במצוקה ולעיתים אף בסיכון מידי עקב פגיעה מינית שהתרחשה בעבר או פגיעה

הפוסט-טראומטיות, הסיטואציה מזמינה או מאפשרת **מצבי סיכון נוספים**. כזאת, לדוגמה, היא תופעת ה"ד"ש מהפוגע" – כאשר קרובי משפחה או בני זוג לשעבר שפגעו מינית מנצלים את המשבר הנוכחי כדי ליצור קשר מחודש, בתירוץ של דרישה לשלומה של האישה שפגעו בה.

"הוא התקשר", כותבת דניאל. יצירת הקשר בעקבות המשבר היא נטילת הזכות לחזור שוב לחייה עם תירוץ משובח. ההפתעה וחוסר המוכנות ל"דרישת השלום" יעוררו פעמים רבות תגובה של קיפאון אצל האישה שנפגעה, כאילו האיום מכה ברגע זה שוב. זהו אחד ממנגנוני התגובה. היא מרגישה שוב מחוללת, והטראומה חוזרת ומהדהדת כאילו היא עכשיו. בחווייתה היא ילדה בת חמש, כבר לא בת 25. היא שוב בשליטתו.

מנגד, שני הסגרים, שחלו בתקופת החגים (פסח בסגר הראשון, חגי תשרי בסגר השני), הביאו הקלה מסוימת לאחרות. באופן מסורתי, זאת אמורה להיות חזרה של נפגעות ונפגעים ל"זירת הפשע", למרחב הממשי שבו נפגעו, או לאקלים המשפחתי שבו התרחשה והתאפשרה הפגיעה. בשנים האחרונות אנחנו מלוות את הפונות בהתחבטות בשאלה אם להגיע השנה למפגש המשפחתי. המניפולציות מופעלות, והלחץ להעמיד פני "משפחה מתפקדת" אחידה ושמחה גובר לא אחת. החוויה של ישיבה בשולחן החג, באירוע שמארח ומכבד גם את הפוגע, עטוף בזרועות הליגיטימציה המשפחתית, מותירה אותן לרוב מבודדות, מודרות ומוזרות. והן שם, מתכוננות לכל תרחיש, לכל מבט. הן יוצאות משם מותשות ומרוסקות. הוא המשיך הלאה, יש לו שני ילדים, הוא הסתכל עליי כאילו לא קרה כלום. "לפחות זה נחסך לי השנה", כותבת יעל, בת 38, "אני לא אצטרך לראות אותו".

וההכרח להימצא בבית הביאו לירידה בגיל הפונות והפונים ולעלייה משמעותית במספר הפניות מנערים.

### לעיתים הבית הוא המקום הכי לא בטוח

**זמן אמת.** מעט מאוד מילים, בלי כל פרט מזהה, שימוש בשמות גוף כלליים ומרוחקים ("הוא" או "הם"), הפחד שצועק מהטקסט, גישושים, ניתוקים והרבה שאלות על האנונימיות והדיסקרטיות – ככה נראות שיחות על פגיעות מיניות שמתרחשות בזמן אמת. בשל מיעוט הפרטים שנמסרים במהלך השיחה, אלו פניות שנשארות לעיתים קרובות "מתחת לרדאר" של הניתוחים הסטטיסטיים. הפניות האלו, הבוסריות ביחס לאחרות, בדרך כלל מתגלות בהמשך כפגיעות בתוך המשפחה. הפעם ידענו שהפוגע ממש לידן ברגעים שבהם היו איתנו בצ'אט.

**חזרה לזירת הפגיעה.** כמחצית מהפניות שמגיעות לצ'אט קולמילה בימי שגרה עוסקות בגילוי עריות. המשבר הכלכלי, שהיה כרוך באובדן מקום העבודה של צעירות וצעירים רבים, הוביל את חלקם הביתה מוקדם מהצפוי. חזרה לחדר הנעורים, לבית, לרחוב ולשכונה שהיו זירת ההתרחשות למעשים בלתי נתפסים באופיים. החזרה למקום שבו איבדו בגיל צעיר חלק ניכר מעצמן עוררה את טראומת העבר ביתר שאת. "זה לא הגיוני, אני מרגישה כמו שהרגשתי כשהייתי נפגעת כל יום. אני דרוכה מדי זה קשה לי", אומרת נועה,<sup>1</sup> מבוהלת מעוצמת הטריגרים הנורים עליה מכל עבר, כמו חיצו זיכרונות המרעילים את נפשה.

נוסף על הקושי הממשי לשוב לבית שבו התרחשה פגיעה ולהתמודד עם התגובות

1 כל השמות והפרטים המזהים המופיעים במאמר זה שוננו כדי לשמור על פרטיות הפונות.

## דרכי מילוט

את הנשימה, שמסייע לגוף ולתודעה להיזכר שהם בטוחים - הוגבל. "אני חייבת לצאת החוצה לריצה", מספרת לנו חלי, "אבל מפחדת שפקח או שוטר יפנה אליי, וזה רק יעצים את התגובות. אני יכולה להראות לו את תעודת הנכה שברשותי, אבל אם הוא רק יפנה אליי זה ישבש הכל".

כשכבר יוצאות מהבתים נדרשות לעטות מסכה, פעולה אשר פעמים רבות מעוררת טריגר נוסף, קשה במיוחד, לזמן הפגיעה. החנק, עצירת הנשימה, מזכירים להן את הטכניקות שהיו נהוגות על ידי הפוגע בזמן הפגיעה. אם לא חנק והשתקה בפועל (מכניים), אז כאלה שהגיעו מהסביבה, במסרים מוסתרים וגלויים עת אזרו אומץ וסיפרו על פחדן, על הכאב, למי מהסובבים אותן - אותם קרובים אשר נתנו יד למעשי הפגיעה ולקשר השתיקה.

## המענה השקט

הצ'אט נוסד מלכתחילה למי שמעדיפות ומעדיפים לתקשר באמצעות המסך, אך בימי הסגר נוספה לו חשיבות מיוחדת. רבות ורבים מאיתנו חשו את הקושי בקיום שיחות עבודה או לימודים מקוונים בתוך הבתים המלאים והצפופים. הדבר נכון כפליים, כמובן, גם בפנייה לסיוע, שדורשת פרטיות ודיסקרטיות. לשמחתנו, יכולנו לספק לנפגעות ולנפגעים אפשרות לפנות לסיוע באופן שקט, מקום משלהם/ן, גם כשנאלצו לשהות בחלל הפיזי עם בני ובנות הבית האחרים.

המענה השקט התברר כקריטי במיוחד, ואפילו מציל חיים, בחברה הערבית. בין החודשים מרץ למאי 2020, בעקבות ההסתגרות בבתים, קיבל מרכז הסיוע לנשים ערביות בנצרת פניות רבות לסיוע באמצעות דף הפייסבוק של הארגון. נשים וצעירות רבות נזקקו לסיוע רגשי ולמענים אינסטרומנטליים (כמו ליווי משפטי או רפואי

הטראומה המינית גוזלת מהנפגע או מהנפגעת את תחושת השליטה והאוטונומיה, וההחלמה ממנה כרוכה בהשבתן ובשיקומן של תחושות אלו, ולעיתים בהשבתת היבטים מסוימים בחיי היום-יום. אלא שבחודשים האלו הפונות והפונים שלנו, כמו כל הציבור הישראלי, נאלצו להסתדר עם שיבוש השגרה ולנסות להתאים את עצמם/ן לשינויים היומיומיים בהנחיות שמופצות לציבור, כל זאת מתוך תחושת אימה, כאשר חוסר שליטה נחוה לעיתים כשחזור מתמשך של הטראומה שחוו, ותהליכים ומסגרות טיפוליות מיטיבות נקטעו.

"אני צריכה לדעת שיש לי לאן לברוח", כתבה תהל מתוך הבידוד. "לא אכפת לי להידבק ולמות, עדיף. רק לא להיות סגורה ככה". אחד מתסמיני PTSD, תסמונת דחק פוסט-טראומטית, מתבטא בעוררות מוגברת ויכול לבוא לידי ביטוי בעמידה בלתי פוסקת על המשמר, יום ולילה. תהל מורגלת לבחון דרכי מילוט בכל סיטואציה שבה היא נמצאת. כך היא מחזירה לעצמה, בחווייתה, הרגשה של שליטה. למי שנמצאת בתפקיד חלומותיה בצבא, וכבר לא נפגעת מינית, הטראומה חיה. חופש התנועה נגזל ממנה, וכעת נחוה ככליאה ממשית: "כל יום, כל רגע מחדש, אומרים משהו אחר. זה מתסכל. שוב התחושה של איבוד שליטה, שמישהו אחר שולט בי ובחיים שלי ובטיפול שלי; שיש מישהו שמושך בחוטים ולי אין שום שליטה".

**הסגר והבידוד מגבירים את הניתוקים.** פגיעה מינית מתמשכת בילדות עלולה לגרום לפוסט-טראומה מורכבת, שאחד מביטוייה הוא הפרעה דיסוציאטיבית. אלא שבימי הקורונה היציאה החוצה, שהיא כלי חשוב לנפגעות ונפגעים שסובלים מההפרעה, נעשתה בלתי אפשרית. החוץ - שמקרע, שמאפשר להסדיר



על השימוש בצ'אט כאמצעי מקל ועל הצורך בהרחבת שעות פעילותו ונגישותו. הרצון להרחיב את השירות לטובת נפגעות ונפגעים רבים יותר עומד לנגד עינינו מרגע הקמתו, ובשנתיים האחרונות הצלחנו להכפיל את שעות הפעילות. הנסיבות שנכפו על כולנו מגדילות ומבהירות את הדחיפות של משימתנו זו, שטרם הושלמה. האוכלוסייה הצעירה, אך לא רק היא, זקוקה למענה אנונימי כתוב שיפעל בכל שעות היממה, בהקשבה – לקול מילה כתובה.

---

מיקה נטוביץ' מנצור – מנהלת קולמילה, מערך הסיוע ברשת של מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית בישראל.

---

והפניה למקלט חירום), אך חששו לפנות טלפונית משום שבמרחב שלהן נכח בהרבה מהמקרים גם האדם שאחראי על סבלן. הפנייה באמצעות שליחת הודעת פייסבוק לעמוד אמנם "שקטה", איך היא אינה פנייה אנונימית. היא מקושרת לפרופיל בעל שם ולעיתים אף תמונה. הקריאות מהשטח חיזקו את ההבנה כי יש להנגיש במהירות מענה כתוב ואנונימי בערבית. לכן כבר בספטמבר 2020 החל לפעול הצ'אט בשפה הערבית.

במחקר ראשוני על חוויות וצרכים של נפגעות ונפגעים במהלך התפרצות מגפת הקורונה, אשר מתפרסם בקובץ זה,<sup>2</sup> דיווחו המשיבות

---

2 כרמית קלר-חלמיש וקרן גואטה, "מחקר: השלכות מגפת הקורונה על ההתמודדות של נפגעות ונפגעי תקיפה מינית ועבודת מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית", צל מגפה: השלכות משבר הקורונה על נפגעות ונפגעי אלימות מינית, הדוח השנתי של איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית לשנת 2020.

## “פנים אל חול פנים”:

### על כוחו של המפגש הפיזי בליווי בהליך הפלילי אל חול המציאות החדשה

לילך בן עמי

תקיפה מינית ניצבים קווי החירום, הצ'אט והווסטאפ העומדים לרשות הנפגעות והנפגעים. כוחם של שירותי הסיוע באנונימיות שלהם, ביכולת של כל פונה ופונה להתקשר ולבחור מה לספר ואיך לספר, בלי דרישה לנרטיב כרונולוגי, קוהרנטי או עובדתי. היכולת לבחור במה להתמקד ועד כמה להיחשף מאפשרת לפונות ולפונים להתחיל להחזיר שליטה לנרטיב ולחיייהם.

בליווי בהליך הפלילי והמשפטי לנפגעות ולנפגעים צרכים אחרים. כאן נחוצה הפיזיות – המגע, המפגש פנים אל פנים והאפשרות להישיר מבט. ימי הקורונה, הבידוד החברתי והקפסולות מכריחים אותם/ן, ואותנו, לוותר עליו. בלב כבד, מקץ שישה חודשים למציאות חדשה זו, אפשר להבחין במחיר.

#### הפנים בהליך הפלילי

הפילוסוף עמנואל לוינס מתייחס בספרו “כוליות ואינסוף” ל”פנים של הזולת”. המבט הוא מעשה אתי. הכרה בפנים של הזולת היא הבנה שהאגו נמצא במצב של צורך לתת מענה למי שפונה אליו.

בליווי בהליך הפלילי אנחנו מלוותים את הנפגעות/ים ברגעים שבריריים וטריגריים

אל תערוכת הרטרופקטיבה שהוקדשה למרינה אברמוביץ' ב־2010, במוזיאון לאמנות מודרנית בניו יורק (MOMA), נהרו לא פחות מ־750 אלף איש. מדי יום ביומו התייצבו אלפי המבקרים בתורים איך־סופיים שהתארכו הרחק אל מחוץ למוזיאון, אלפים מהם הגיעו באישון לילה מצוידים בשקי שינה, וחיכו מחוץ למוזיאון הסגור עד לפתיחתו. המבקרים לא המתינו לראות יצירות וידיאו, פסלים או ציורים. הם חיכו רק לרגע המיוחל שבו יוכלו לשבת על הכיסא מול אברמוביץ' ולהתבונן אל תוך עיניה.

במשך שלושת חודשי התערוכה, מדי יום ביומו, ישבה אברמוביץ' נטועה בכיסאה תשע וחצי שעות רצופות. היא לא דיברה ולא קמה. על כיסא העץ שמולה התחלפו המבקרים. נאסר עליהם לשוחח איתה או לגעת בה. הם הורשו רק להתבונן בה בעוד היא מתבוננת בהם. התגובות הרגשיות של מי שישבו על הכיסא מולה היו עמוקות, ורבים פרצו בדמעות. גם אברמוביץ' בכתה. “מעולם לא ראיתי כל כך הרבה כאב”, סיפרה. “אנשים מפחדים להביע את התחושות הפנימיות שלהם, אבל כשאת נכנסת לתוך הנפש שלהם פנימה את רואה אנשים חיים כל כך הרבה ייסורים. אני מבינה את זה”.

בליבם של מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי

אמרה לנו שתגיע לבית שלנו לגבות עדות מבתנו. היא הגיעה לכניסה הראשית של ביתנו כשהיא לבושה במדים. כל השכנים עמדו והסתכלו, הרגשנו מבוששים, הרגשנו שהכול בחוץ ולא נשארה שום דיסקרטיות. היא ביקשה מאיתנו ללכת לחדר ולסגור את הדלת בזמן שדיברה עם בתנו. זו הייתה חוויה קשה לכולנו. תחושת חוסר האונים שלנו, ההורים הנעולים בחדר אחד, בזמן שבתנו לבד עם החוקרת, גרמה לכולנו להרגיש שהיא הנחקרת ולא המתלוננת."

המפגש עצמו מתקיים עם מסכה לכל אורכו, כמתחייב. זה אמנם מפגש פיזי, אך חסר. המסכות הן מחסום, חוצץ שמסתיר את הפנים ואת ההבעות.

### הפנים בפרקליטות

כשהחקירה המשטרתית מסתיימת תיקי החקירה עוברים מהמשטרה לפרקליטות. בפרקליטות מחליטים הפרקליטים על סמך הקריאה בתיק החקירה מה יהיה דינו של התיק. על הפרקליטה לעדכן את הנפגעת בהחלטתה על מעמדו של התיק, אם יידון לגניזה בשל חוסר ראיות או חוסר אשמה או שמא יוגש כתב אישום.

אף שאין נוהל המחייב את הפרקליטה לעדכן את הנפגעת פנים אל פנים, בייחוד כשהחלטתה היא לגנוז את התיק, והיא יכולה לעדכן אותה בטלפון, במרכזי הסיוע הבנו את הצורך הגדול בקיום הפגישה. הצורך במפגש פנים אל פנים הופך את העדכון לשיחה, את המסר לדיאלוג, את המפגש בין פרקליטה לפונה למפגש אנושי. המפגש הפיזי נותן פנים לפרקליטה שמחליטה לסגור את התיק ונותן פנים לנפגעת/ת מולה שחווה סערת נפש גדולה. מפגש כזה מוליד הקשבה, אמפתיה והבנה הדדית גם אם אין הסכמה. יש בכוחו של מפגש פנים אל פנים להטות חסד ולעיתים אף לשכנע את הפרקליטה

מאוד. בכל שלבי ההליך - החל בהגשת התלונה במשטרה, עבור בעימות בין הנפגעות/ים לחשודים, וכלה בפגישות בפרקליטות ובדיונים בבתי המשפט - בכל אחד מהשלבים האלה הליווי הפיזי, המגע, החזרת המבט - כל אלה הם בבחינת הכרה ב"פנים של הזולת" הלוינסי. ולא רק החזרת המבט; המבע שלנו כמלוות/ים משמעותי וקריטי לחוויה של הנפגעות/ים בהליך.

### הפנים במשטרה

המבט הוא נושא נוכח וטעון בחקירת המשטרה: בעימות המשטרתית לא פעם מבקש/ת הנפגע/ת מהחשוד שיסתכל עליה, שיסתכל לה בעיניים, מתוך הבנה עמוקה ואינטואיטיבית שהחזרת מבט היא מעשה אתי ומתוך משאלה שאם רק יביט בה או אז לא יעמוד לו שקרו.

"אני מבינה שאסור לך לדבר בזמן עימות", אומרת אחת הפונות למתנדבת המלווה אותה, "אבל הידיעה שאת שם, מביטה בי, מאשרת לי שאני אמיתית, שאני לא משוגעת".

הליווי הפיזי של המתנדבות/ים את הנפגעות/ים לתחנת המשטרה מחזק אותן ומייצר מרחב קצת יותר מאפשר עבורן. היד הנשלחת ברגעים קשים לעבר המתנדבת, היד המבקשת נחמה, המבט המנרמל והחומל של המתנדבת - אי אפשר להפריז בחשיבותם.

בימי הגל הראשון של התפרצות נגיף הקורונה המשיכו חוקר/יות המשטרה לפעול ולקדם את החקירות ועשו לילות כימים בעבודתם/ן החשובה. בשל מגבלות הסגר ה־1.5 יצרו מרחבים אלטרנטיביים לחקירות ולליווי. היצירתיות והניסיון לעבוד במגבלות קשות אמנם אפשרו המשכיות של העבודה, אך יצרו מצבים קשים של אי-נעימויות ולא אפשרו לנפגעות/ים מרחב בטוח לספר את גרסתם/ן.

סיפר לי אביה של אחת הפונות: "החוקרת

המישורים עד לסיום ההליך. כתבה לי נפגעת: "שוב נדחה הדיון, זאת הפעם השלישית כבר, אני לא יכולה יותר, כל הגוף כואב לי, אני רוצה לגמור עם זה כבר. אני מרגישה שזה לעולם לא ייגמר".

תפקידנו במחלקות הליווי בהליך הפלילי להחזיק את ידן/ם ולקרקע עד כמה שאפשר את תחושת חוסר הוודאות הזאת. אך בהינתן התנאים, שעליהם אי אפשר להשפיע, נוצר מצב שבו לתסכול ולכעסים אפילו אין כתובת ברורה. רף החרדה המאפיין נפגעות ונפגעים בהליך הפלילי גבוה גם כן, אך בתקופה זו הוא גבוה עוד יותר.

לטוב ולרע, ההליך הפלילי פועל כמעין "סרט נע", שעליו אמורים הנפגעות והנפגעים להתקדם בסדר ברור. אך בימים האלו האילוצים החיצוניים וההתארגנות מחדש של סדרי העדיפויות של מערכת אכיפת החוק מייצרים את התחושה שהסרט נתקע, והנפגעות והנפגעים נותרו לחכות בלי לדעת מתי יגיע תורם. נפגע שעבר את כל החקירה וניהול התיק המתשיים נפשית יכול להיתקע רגע לפני הכרעת הדין, ולהזדקק לתמיכה המסיבית שלה נדרש בתחילת הדרך. התוצאה היא שבחודשים שחלפו מחלקות הליווי, לצד מחלקות הסיוע, מתמודדות עם עומס והצפה גדולה של פניות מתקופות שונות גם יחד.

### פני המערכת

למפגשים במשטרה, בפרקליטות ובבתי המשפט חשיבות רבה בתיווך עולם המשפט לתוך עולמה הפנימי והסוער של הנפגעת. שתי השפות, השפה המשפטית ושפת הטראומה המינית, נמצאות בקונפליקט מתמיד. עולמה החרב של הנפגעת - עולם פנימי וחיצוני שהשתנה לא פעם ללא הכר, חוויית אובדן הזהות, עולם הנפש המצויף - אינו מתיישב

לקיים עוד כמה השלמות חקירה אל מול האותנטיות של הפונה.

ימי הקורונה הביאו להפסקה כמעט גורפת גם של המפגש האנושי הזה. אמנם יש זום, אך מפגשי הזום אינם כמפגש פיזי: הקליטה הנקטעת, הדיילי בדיבור - אלה מאיצים את תחושת התסכול של שני הצדדים, ולא פעם המפגש מסתיים במפח נפש ובתחושה שהנפגעת לא הצליחה להביא את עצמה למפגש הזום באופן אותנטי. דוגמה טובה לכך היא מפגש בזום שערכנו לנפגעת עם פרקליטה, מפגש שהוליד מצוקה רבה של שני הצדדים עד כדי כך שהפרקליטה עצמה אמרה כי אין מנוס ממפגש פיזי כדי "לדבר על הדברים כמו צריך".

### פני חוסר הוודאות

ההליך הפלילי הוא הליך ארוך וקשה המנוהל על ידי המדינה ובאי כוחה. מרגע הגשת התלונה הופך הנפגע לעד. הסיפור שלו מופקע ממנו, מנוהל בקצב משלו (לעיתים אינטנסיבי מדי ולעיתים איטי מדי). בניסיון להתמודד מול תחושת חוסר הוודאות והיעדר השליטה המובנית בהליך, הוא נאחז בכל תאריך שנקבע לפגישה או לדיון בבית המשפט. כל תאריך הוא דרמטי, כל פגישה או דיון דורשים הכנה פיזית, מנטלית ונפשית - לילה רדוף ללא שינה, תפילות, תגובות פיזיות הנובעות מלחצים וחרדות ועוד.

אך בימי הקורונה דיונים ופגישות מתבטלים ללא הרף. הפרקליטה, הסנגורית או השופטת נכנסו לבידוד, או שדיון נדחה בגלל הסגר, וצוואר הבקבוק של מערכת המשפט מייצר דחיות של חודשים, לעיתים אף עמוק לתוך השנה הבאה. הביטולים והדחיות מחזקים אצל הנפגעות והנפגעים את תחושת חוסר הוודאות לגבי ההליך ולגבי עתידם/ן, שכן רבות ורבים מהם משהים את התנהלותן/ם בעולם בכל

ימי הקורונה אינם מאפשרים לנו לקיים את ההשתלמויות באופן זה. השתלמויות כאלה יכולות להתקיים בזום באופן חלקי ביותר. כוחן בנוכחות הפיזית, בדיונים הערים והאמוציונליים סביב השולחן, בצפייה המשותפת בסרט ובדיון בו, בצפייה העוצמתית המשותפת בעדה המספרת את סיפור פגיעתה.

\*\*\*

ימי הקורונה מלמדים אותנו עד כמה חשוב המפגש הפיזי, האנושי, הבלתי אמצעי. עד כמה חשוב המגע, עד כמה חשוב המבט – המבט האתי שלנו על האחר, המבט של האחר עלינו, ועד כמה אנחנו במחלקות ההליך הפילי מחסירות מעצמנו ומהנפגעות/ים את המשמעות המטפורית והפיזית של "יד ביד", "פנים אל מול פנים".

עם הדרישה שמציב עולם המשפט לעובדות, לראיות ולנרטיב מסודר וקוהרנטי.

במסגרת עבודתנו במחלקת הליווי בהליך הפילי אנחנו עוסקות בתיווך עולם התוכן של הפגיעה המינית לעולם המשפט ולנושאי התפקידים בו. אנחנו מקיימות הכשרות רבות לחוקרי משטרה, לפרקליטים ולשופטים ומקנות להם כלים להכרת עולם תוכן זה, על מופיעה הרבים של השלכות הפגיעה המינית. אנחנו מקיימות ימי עיון, דיונים סביב שולחנות עגולים, סימולציות (הן על ידי שחקנים והן על ידי אנשי החוק עצמם) לחקירה מיטיבה ויעילה של נפגעות/ים ולניהול פגישות מורכבות איתן/ם, אנחנו מקיימות פגישות רבעוניות עם בעלי תפקידים במערכת המשפט ודיונים שוטפים מתוך שיתוף בדילמות וקונפליקטים העולים מתוך העבודה. הנוכחות שלנו במערכת המשפט חשובה לנו, חשובה לנושאי התפקידים במערכת המשפט, ובעיקר חשובה לנפגעות/ים ולאופי החוויה שלהם/ן בהליך הפילי.

---

לילך בן עמי – רכזת ליווי בהליך הפילי (פרקליטות) במרכז הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית תל אביב.

---

## “נגועים” - יחני החגפה:

### על התמודדותם של גברים נפגעי תקיפה מינית ביח מגפת הקורונה

ערן האן

ונתפסים כחולשה וכרגשות רעילים המאיימים על היכולת לשרוד. חוסר ביטחון, חוסר אונים והיעדר תקווה נתפסים כמאיימים על שלמות הנפש הגברית. הגבר יוותר על חלקים בתוכו שמאיימים לייצר “פמיניזציה” של הגבריות שלו, גם אם הם נכונים לו.

במשך השנים למדו גברים להרחיק את עצמם מרגשות אלו בדרכים מגוונות: הימנעות משיח רגשי, הימנעות מקשר משמעותי, ולחלופין התנהגות הרסנית, תוקפנות שיכולה להרחיק עד כדי אלימות פיזית או מילולית, וצריכת אלוהות וסמים למיניהם. להתנהגות זו מחיר כבד: הגברים מתרחקים מעצמם, אינם בקשר אותנטי עם צורכיהם, מרגישים פגומים, לא שייכים, ובעיקר “נגועים”.

משבר הקורונה והסגר הראשון יצרו מצב תקדימי ולא מוכר. אנשים סגורים בבתיים שאיבדו באחת את העמדה המוכרת להם כ“פותרים בעיות”, ומצאו את עצמם מול מציאות זרה להם ללא כל יכולת לנתב את הרגשות הקשים, כמו שהורגלו, לעשייה ועבודה מאומצת כדי להסתיר את המצוקה שלהם ולהרגיש בעלי ערך. הם חששו לאבד את סמכותם, את מקור גבריותם.

ההזדקקות היא רגש בלתי נסבל לגברים, ובייחוד לנפגעי תקיפה מינית. מבחינתם היא האשור על חוסר יכולתם לעמוד בציווי

“כשהתוחים רועמים המוזות שותקות”. באנלוגיה לשורות אלה, ידוע כי בזמנים של משבר חיצוני שמאיים על הגוף ו/או על הנפש גברים מתארגנים סביב הצורך לתת מענה קונקרטי. במשך השנים בקו הסיוע, בעיתות מלחמה, אסונות טבע ופגעי מזג אוויר למיניהם נמנעים גברים מלהתקשר ולבקש סיוע ועזרה. בימים הראשונים של הסגר היה ברור שאנו ניצבים מול קטסטרופה שלרגע נראתה כתחומה בזמן. היה נהיר לכולם שהסגר הוא מענה ופתרון ריאלי וראוי לסכנת התפשטות המגפה, וכולם התגייסו ונענו לצעדים לפתרון הבעיה, התרחקו מהאישי ופעלו לטובת המשימה הכללית.

#### מרץ 2020: ימי הסגר הראשון

בתחילת ימי הסגר הראשון היה קו הסיוע לנערים ולגברים נפגעי תקיפה מינית משותק, ולא בכדי. דרישות המגדר והציווי הגברי אינם מותירים לגברים ברירה אלא להתמקד במציאת פתרון לבעיה ומרחיקים אותם מחיבור לרגשותיהם. לאורך חייהם גברים מצוים להימנע מעיסוק ברגשות, הנתפס כמשהו נשי ולא גברי. הרגשות הלגיטימיים היחידים המותרים להם הם כעס ותוקפנות. הרגשות הרכים והפגיעות נדחקים לאחור

יותר ויותר פונים המתמודדים במשך שנים עם פוסט-טראומה מורכבת ראו בקורונה הזדמנות לפטור את עצמם מהסבל המתמשך. היו שהעלו כמיהה להידבק בקורונה, חלקם כעונש על חוסר יכולתם לתפקד ולהיטמע במעגל החיים, ואחרים כסוג של פגיעה עצמית שיכול להצטייר מבחינה סמלית גם כאקט אובדני. הידבקות במחלה נתפסת לעיתים כמעין תהליך היטהרות מן האשמה על הפגיעה, כמו שאחד הפונים התבטא: "הלוואי ואדבק בקורונה, זה עונש ראוי, אבל עדיין חשוב לי שאשתי תדע שלפחות פניתי לסיוע ועשיתי השתדלות".

### מאי-יוני 2020

הקורונה, כמו הפגיעה המינית בשעתה, היא גורם מאיים שאינו לובש פנים וצורה, אך משתק ומייצר דריכות בלתי נסבלת אל מול סכנה קיומית המאיימת להשתלט, לפגוע ולהמית. ככל שנקפו הימים עלה מספר הפניות (במאי נצפתה עלייה של 35 אחוז). נפגעים שמעולם לא ביטאו את מצוקתם ומעולם לא הסתכנו בבקשת סיוע ועזרה החלו להתקשר לקו, אולי כי יכולת ההתנגדות שלהם להשלכות הטראומה נשחקה, והם חיפשו מזור בפנייה לקו הסיוע. אצל הפונים ניכרו עייפות מהעמדת הפנים, מהצורך להמשיך ולכונן את גבריותם דרך עמדות של כוח ושליטה, וכמיהה לקבלת עזרה ותמיכה. הקורונה ערערה את תחושת הביטחון שלהם במרחב הציבורי, וגם במרחב האישי והבין-אישי. כשנבטה ההכרה כי הקורונה לא תיעלם בקרוב הבינו הנפגעים את מגבלות הכוח שלהם, וסכנת ההתפרקות וההתמוטטות לא הותירה ברירה אלא לפנות לסיוע. נפגעים שמעולם לא הסתכנו בחשיפת הטראומה, שלא השכילו להבין את השלכות הטראומה על חייהם, עשו לראשונה צעד משמעותי, הכירו בחוסר יכולתם להתמודד עם הרגשות שעולים ופנו לבקשת עזרה, בהיסוס אך גם בהכרת תודה.

הגברי, תחושת כישלון החושפת את ערוותם ברבים ומוכיחה את כישלונם המגדרי. עולמם הרגשי נותר מנותק ומותיר אותם בבדידות ללא כל יכולת לשיים או לתת מילים למצבם. בקשת עזרה או תמיכה נתפסת כתחינה לקשר אנושי, קשר שמבטא את אובדן יכולתם לסייע לעצמם, אובדן כוח וחשש מיצירת תלות באחר המובילה מבחינתם לסכנה ממשית. רוב נפגעי התקיפה המינית נפגעים בתוך קשר קרוב לאדם המוכר להם, אדם שבטחו בו ונתנו בו אמון מלא. ההזדקקות משחזרת את יחסי התלות עם הפוגע ואת האשמה העמוקה על שנפגעו מתוך חולשה ומתוך אמון באדם אחר. הם מצאו את עצמם סגורים בד' אמותיהם, ללא יכולת לפרטיות ומתוך אימה להיחשף בחולשתם. שיחת טלפון לקו הסיוע עלולה לערער את ביטחונם ואת מקומם כגברים. לא רק שאינם בעלי יכולת לפרנס, הם גם אינם יכולים לפתור את מצוקת יקיריהם ונחשפים בחולשתם ובאי-גבריותם, קרי ב"נשיותם".

### חודש אפריל 2020: הסגר מתקבע

כשהסגר הראשון התקבע והשבועות נקפו איבדו גם הנפגעים מיכולתם להחזיק את עצמם מעל המים, ובתחילת אפריל החלה הצפה של קו הסיוע, בעיקר של פונים קבועים שנעזרו בעבר בקו הסיוע. אותם פונים העידו על שבר גדול בתוכם, הלינו על בדידות גדולה ועל חוסר יכולת להיתמך. נפגעים אלו הגיעו לסגר הראשון עם כוחות אגו מוגבלים, קושי ביצירת מערכות יחסים, קושי לבטוח באחרים ובידוד חברתי. עם זאת, רבים מהם דיברו על ההקלה שדווקא הסגר יצר, תחושה שהם אינם לבד. גברים נוספים חווים כמוהם את הבדידות, את ההימנעות ממגע אנושי, חוסר תפקוד ודיכאון גלוי או סמוי. הייתה בכך מן ההקלה, שהם אינם חריגים וסוף סוף אחרים יכולים לחוות תחושות דומות.

ויניקוט מדבר על "הפחד מפני התמוטטות שכבר התרחשה, שהתרחשה ולא נחוותה". ההתמוטטות נשמרת מפוצלת מן העצמי מתוך האימה שהנפש לא תוכל להכיל את הטראומה ולשרוד. ככל שהקורונה נתנה את אותותיה והחלה לעורר תחושה של חנק וצמצום, גברים שהדחיקו את הטראומה לא הצליחו להכיל את עצמם ואת התחושות המאיימות בהתפרקות. חלק מהפונים היו גברים שמתמודדים עם קשיים נפשיים במשך שנים, מטופלים במסגרות שונות וכעת מזקקים את מצוקתם לטראומה המינית שחוו בילדותם. הפחד מפני אירוע העבר הופך לפחד מפני העתיד. פונים שהחלו להתקשר לראשונה בימי הסגר הראשון הציפו את הקו בפניות לסיוע מתוך כמיהה לקבל הקלה זמנית למצוקה. היו אלה פונים שסגירת מרכזי הטיפול והתורים הבלתי אפשריים שהתפתחו בעקבות הסגר הותירו אותם ללא טיפול דווקא בצוק העיתים.

### ספטמבר 2020: ימי הסגר השני

כשאימת הקורונה שבה והתעצמה עלו מספר הפניות החדשות ביותר מ-70 אחוז. בין הפניות אנחנו עדים ליותר "מקרי קצה" של גברים שנפגעו בילדותם, חלקם המשיכו להיפגע גם בבגרותם, ונחלו כישלונות רבים בהתמודדות שלהם מול אתגרי החיים, ללא מערכות תמיכה, בודדים ומבודדים ושוורדים בקושי רב בשולי החיים.

החלו גם פניות רבות מקרובי משפחה של נפגעים שחזו בתוצאות הטראומה על יקיריהם והאיצו בהם לפנות לעזרה. חלק מהנפגעים, אולי מתוך אימה ובושה ומתוך שחיקת היכולת להחזיק בסוד, חשפו את הפגיעה לראשונה בפני קרוביהם, מה שהעצים את החרדה והבושה. פעמים רבות הם אפשרו לקרוביהם לתווך את הפגיעה ו"לרכך" את הפנייה לסיוע. פונים

פונים דיווחו על חזרה של פלשבקים, זיכרונות מן הפגיעה חזרו להציף המציאות היומיומית שלהם, והם הרגישו שכוחותיהם אוזלים.

רבים מהפונים השוו את תחושת האימה מלהידבק ולהדביק לפחד מחשיפת הפגיעה המינית. חשיפת היותם נפגעי תקיפה מינית משולה בעיניהם לכך שהם נגועים במחלה סמויה מן העין, שאין לה פנים, לתחושה שהם מצורעים ולא ראויים להיות חלק מהחברה, בטח לא החברה הגברית. עצם הפגיעה סימנה אותם כגברים חסרים, חלשים, שלא התנגדו לפגיעה בהם.

חשוב לציין שהאווירה הכללית מיהרה להכניס את ההתבוננות החברתית לפרדיגמות השמרניות. לחברה קל יותר לראות בנשים חסרות אונים וקורבנות, ובגברים - מקרבנים. בימי סגר אין יכולת להחזיק בעמדות המנסות לשרטט מורכבות שהיא מעבר לתפיסות מגדר מסורתיות. התקשורת והרשתות החברתיות הוצפו בקמפיינים ששמו דגש על פגיעותן של הנשים בהווה ובצורך בהגנה אל מול התוקפנות הגואה של גברים. מקומם של הגברים הנפגעים נפקד כתמיד, והם נותרו שקופים מתמיד.

באווירה כזו קשה עוד יותר לגברים נפגעים להנכיח פגיעות המאיימת באחת לצבוע את הגבריות שלהם בגוון של נשיות. החברה לא יכולה להכיל גברים כקורבנות בימים רגילים, ועל אחת כמה וכמה בימים של מגפה.

### יולי-אוגוסט 2020

בחודש יולי 2020 אנחנו עדים לעלייה דרמטית של 45 אחוז בפניות החדשות לקו. רוב הפניות הן של פונים שנפגעו בעבר הרחוק, לפני כעשר-עשרים שנה, לעיתים אף יותר. הקורונה החלישה את יכולת ההתמודדות שלהם והעמידה אותם בפני אימה מהתמוטטות נפשית.



חסר יכולת להשתחרר, חסר יכולת תנועה. אין לי סיבה למה להמשיך להיאבק על חיי, ורק מתוך הדאגה לילדיי החלטתי שאולי פנייה לסייע תעזור לי להרגיש אחרת.

הקורונה מוכיחה לכולנו שהיא אינה מבחינה בין מגדרים, והאימה חוצה מגזרים ומגדרים. היא מוכיחה שוב שחולשה ואין אוונים הם מנת חלקם של גברים ונשים כאחד, בדיוק כמו הפגיעה המינית.

אחרים גילו כי הסגר מאפשר להם, לראשונה, לעצור את מרוץ החיים ולהצליח להתבונן פנימה ולהיפגש עם חלקים מודרים בנפש. הריחוק החברתי אפשר להם להתמודד עם פנייה לעזרה ב"תנאי מעבדה", ממקום אנונימי, בלי להיפגש עם הטראומה "פנים אל פנים", מול עיניים בוחנות שעלולות לשפוט אותם ולחזק בתוכם את האשמה, את הבושה ואת חוסר האונים.

כדברי אחד הפונים אלינו:

---

ערן האן – רכז קו סיוע ארצי לגברים במרכז הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית תל אביב.

---

הקורונה, כמו הפגיעה המינית, גרמה לי להרגיש כצמר גפן לכוד בתוך רשת תיל,

# חסל"ן ביחי קורונה

שיחה עם ליזה ניקולאיצ'וק

לתושבות ולתושבי האזור. בתקופות כאלה נראה כמעט תמיד פונות שהיו בעבר בקשר עם המרכז, אם טלפונית, אם בקבוצות ואם בכל דרך אחרת, אשר ישובו ויפנו אלינו. אלו נשים שבעבר הסתייעו במרכזי הסיוע והצליחו להגיע למקום יחסית יציב בחייהן. בעקבות אירועי הלחימה הן שבות ופונות אלינו ומדברות פעמים רבות על אובדן שליטה סביב אירועי הלחימה, חוסר ודאות ולחץ. הן יחפשו משהו מוכר ובטוח וימצאו אותו במסל"ן. אנחנו יודעות להיערך למקרים האלו, לתדרך את המתנדבות שלנו בהתאם ולהעניק להן את הכלים הטובים ביותר לסיוע לפונות הללו".

כשהתפרצה מגפת הקורונה הן ציפו לדפוס פניות דומה, אבל המציאות הייתה שונה.

**פגיעה בזמן אמת:** "עם פרוץ המגפה ותחילת הסגר הייתה עלייה דרסטית בכמות הפניות למסל"ן של נשים אשר חוו אלימות פיזית ומינית בתוך הבית בזמן הפנייה ממש. פניות רבות מאלו לא התמצו רק בשיחת סיוע, אלא הובילו גם לחילוף של נשים מביתהן. אלו היו פונות חדשות שהתקשרו להתייעץ כדי לקבל החלטה באופן מידי. הן חוו לא רק אובדן שליטה, אלא הביעו פאניקה גדולה וחשש ממש מיום המחרת בגלל בני זוג אלימים שפגעו בהן בתוך הבית.

מסל"ן, מרכז הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית ואלימות בנגב, מטפל בפניות של נפגעות ונפגעים בכל אזור הדרום. הנגב מתאפיין במגוון רחב של קהילות – אוכלוסייה ותיקה, הפזורה הבדואית, יישובי עוטף עזה, יוצאי/ות חבר המדינות, יוצאי/ות אתיופיה ועוד, אשר לכל אחת מהן מאפיינים ומורכבויות ייחודיים, שניתן להן מענה במסל"ן.

התפרצות מגפת הקורונה והטלת הסגר הובילו לטלטלה ניכרת במסל"ן. מרכז הסיוע שבנגב רשם את העלייה החדה ביותר בפניות בתקופה זו: בחודשים אפריל ומאי 2020 נרשמה עלייה של יותר מ-100 אחוז ביחס לחודשים המקבילים ב-2019.

ליזה ניקולאיצ'וק מנהלת את מסל"ן משנת 1999. בשיחה עימה היא מספרת על שינויים משמעותיים בהיקף ובאופי של הפניות שהתקבלו בתקופת הסגר הראשון, אשר לנוכח היעדר החזרה לשגרה והכניסה לסגר השני נמשכים עד כתיבת שורות אלו (אוקטובר 2020). היא מתארת את המגמות והמאפיינים של הפניות ואת הטיפול בהן בתקופה זו.

**מצבי חירום,** היא מזכירה, אינם זרים לתושבי ולתושבות הדרום. "אנחנו במסל"ן מכירות היטב סיטואציות של מלחמות, סבבי לחימה בעזה ואזעקות צבע אדום שהופכות לשגרה

ליחס ולשאלות פתוחות שייתנו להן ולהם את ההזדמנות לשתף ולחשוף גם סיפורי פגיעה בתוך המשפחה, כך שאפשר יהיה לסייע להן.

"כשמדברות על מחיר השתיקה מול מחיר החשיפה, בעיקר כאשר עוסקות בילדות וילדים, הרי שלמרכזי הסיוע יש יכולת לסייע רבות בעת החשיפה. וכך גם בתקופת הקורונה. ליווינו מקרים שונים לבית לין בתקופת הקורונה ובמידת הצורך גם למשטרה. פתחנו קבוצות תמיכה חדשות לאימהות שהילדים שלהן עברו פגיעה בעבר וסיפורי הפגיעה נחשפו בתקופת הקורונה, הענקנו ואנחנו מעניקות ליווי וייעוץ לכל מי שפונה וגם כמובן ליווי בהליך המשפטי, כולל הכנה לפני הגעה לבית המשפט לכל בני המשפחה".

גם **בחברה הבדואית**, מספרת ליזה, חלה עלייה בפניות על מצוקה אקוטית. "חלק גדול מהנשים הבדואיות שפונות אלינו הן נשים משכילות, והן פעמים רבות יעדיפו לקבל סיוע בעברית כדי לא להיחשף בפני מי שעלולה להכיר את משפחתה. בעקבות המגפה הייתה עלייה כאמור בפניות, וכמה פעמים נאלצנו לפנות נשים למקלטים, למרות שזה אינו הפתרון האידיאלי מבחינתנו. הגיעו אלינו מקרים קשים רבים של נשים ללא מעמד שעברו פגיעות, ואנחנו עשינו כל מה שאפשר כדי לסייע להן".

גם **בסגור השני** נשמר מספר הפניות הגבוה. "בימים האלו הרבה נשים פונות לקבל ייעוץ לקראת גירושין כי התקופה הציפה אירועי עבר וכעת הן מחליטות לסיים קשרים מתעללים. יש גם עלייה בפניות באמצעות הווטסאפ. השירות הזה ניתן אצלנו בעבר, עוד לפני הקורונה, רק בשפה הרוסית. בעקבות האירועים הורחבו שעות הפעילות והשפות. פונות פעמים רבות משאירות פרטים ליצירת קשר, ואנחנו חוזרות אליהן מהר ככל האפשר. צריך להבין, כשכולם וכולן בבית לפעמים הפונות לא מוצאות מקום

"אנחנו עובדות עם נהג מונית שעבר הכשרה ייעודית, וכשהיו פונות שהיו חייבות להגיע למפגשים פנים מול פנים ולא ניתן היה לסייע להן בטלפון או באמצעות זום, למרות הסגר וההגבלות הוא היה מביא אותן למרכז. אותו נהג גם סייע לפנות משפחות מהבתים במידת הצורך, ולפעמים, בגלל דרישות של המשטרה, היינו צריכות לחלק את המשפחה לקפסולות. אבל עשינו גם את זה, העיקר שכל פונה תקבל את כל מה שדרוש לה".

**במהלך הסגר נחשפו פגיעות רבות בילדות ובילדים.** "קצת מוזר לומר שזה חיובי, אבל כמה שבועות לאחר תחילת הסגר, בעקבות השהייה הממושכת של הורים עם ילדיהם בבתים, התחלנו לקבל פניות רבות של הורים, בעיקר אימהות חד-הוריות, שסיפרו כי הבנות והבנים שהיו פתאום שעות רבות בבית חשפו סיפורי פגיעה מינית שחוו עוד טרם החלה המגפה. בעצם ראינו איך הקרבה שנכפתה על משפחות אפשרה פתאום לדבר ולספר על דברים שעד אז לא דוברו כלל ואף הוסתרו היטב.

"כך, למשל, נחשף סיפור של גבר אשר נהג להתקרב לאימהות חד-הוריות, לרכוש את אמונו, להתקרב למשפחה, לסייע לבנותיהן בלימודים ואז במשך שנים לפגוע בילדות. במקרה אחד האמא שמה לב לאורך השנים לשינוי בהתנהגות בתה, אבל ייחסה זאת לגיל ההתבגרות ולנסיבות אחרות. דווקא בזמן הקורונה השהייה הממושכת בבית הייתה טריגר לפתיחת הסיפור ולגילוי כי אותו גבר פגע בילדה וגם בחברות שלה.

"זוהי רק דוגמה אחת למקרים רבים שנחשפו בעקבות הזמן הרב שהיה פתאום להורים עם ילדיהם בזמן הסגר, ואנו החלטנו להסתכל על זה כעל דבר חיובי. זו הזדמנות להורים להיות עם הבנים והבנות שלהם, לשוחח ולשאול אותם שאלות. הילדות והילדים שלנו זקוקים

**המתנדבות**, אומרת ליזה, "היו פשוט מדהימות. הגיוס שלהן לאור האירועים היה מוחלט. קו הסיוע היה מאויש כל הזמן על ידי מתנדבות, והן השתתפו בכל ההדרכות שערכנו".

---

ליזה ניקולאיצ'וק - מנהלת מסל"ן - מרכז הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית ואלימות בנגב.

---

שקט לנהל את השיחה עימנו. היו לנו מקרים שבהם פונות דיברו איתנו כשהן ישובות בחדר השירותים כי זה היה המקום היחיד בבית באותו רגע שבו יכלו למצוא מעט שקט. זו סיטואציה מורכבת למדי. הפונות ממש לחשו, ולכן גם במקרים כאלה האופציה של התכתבות בווטסאפ עזרה מאוד".

על הריאיון והכתיבה: עו"ד הלה נויבך.

# כשהפוגע חוזר מהישיבה: מרכז הסיוע תהל בימי הקורונה

שיחה עם דבי גרוס

בחברה הדתית והחרדית שמצאו את עצמן סגורות בבית אחד עם אח שפגע בהן. "בעולם החרדי הבנים הולכים ללמוד בישיבות בתנאי פנימייה החל בכיתה ז'. כשהאח הפוגע נמצא שמונים אחוז מהזמן בישיבה אחותו יכולה להרגיש בטוחה בבית. אבל פתאום בעקבות הסגר כולם חזרו מהישיבות לבתי הוריהם, ולצעירות לא היה לאן ללכת. בחברה הדתית-לאומית נפוץ יותר שבנות הולכות לפנימיות, ובסגר הראשון גם הן נאלצו לשוב למשפחות ולפגוש את הטראומה מחדש. הגיעה אלינו פנייה מנערה שנאלצה לחזור הביתה כי הפנימייה שלה נסגרה והיא מצאה את עצמה בבית אחד עם אביה שפגע בה. פנייה אחרת מצעירה בת 21 שהייתה לה רה-טראומטיזציה כי היא הייתה צריכה לגור עם אחיה. והיו גם דיווחים על פגיעות של אח באחות בזמן הסגר עצמו. גם אימהות פנו אלינו, אובדות עצות לאן לקחת את הבן שיצא הביתה מכפר הנוער שנסגר, כדי לנסות להגן על הבת מפגיעה נוספת או מהצפה של הטראומה. בסגר הראשון סגרו את כל כפרי הנוער ולא חשבו על מענה לאוכלוסייה הזאת."

בשגרה, כשאחים פוגעים חוזרים הביתה מהישיבה פעם בכמה שבועות, הצעירות מאמצות פרקטיקות הגנה זמניות. אבל בזמן

557 פניות התקבלו בתהל, מרכז הסיוע לנשים וילדים דתיים, בששת השבועות שהתחילו באפריל 2020, עם הטלת הסגר הראשון בשל התפרצות הקורונה בישראל. מתוכן 156 פניות על אלימות מינית, לעומת 40 פניות בתקופה המקבילה אשתקד - עלייה של כמעט 300 אחוז. 124 פניות היו מנפגעות אלימות, 125 פניות נגעו למצוקה קשה עקב הקורונה - הצפה של טראומה ועומס נפשי שאפיינו את תקופת הסגר. צוות העובדות והמתנדבות של המרכז התמודדו עם העומס הקיצוני וגם עם דחיפות הפניות בתקופה זו.

הפסיכולוגית דבי גרוס היא המייסדת והמנהלת של תהל. בשיחה איתה היא מספרת על השפעות התפרצות הקורונה ומדיניות הריחוק החברתי על דפוסי הפגיעות בחברה הדתית ובחברה החרדית, ועל פעילותו של מרכז הסיוע בתקופה מורכבת זו.

## השפעות הסגר על פגיעות בחברה הדתית והחרדית

### הפוגעים חוזרים הביתה

במהלך הסגר הראשון ניכרה עלייה במספר הפניות העוסקות באלימות ובפגיעה מינית בתוך המשפחה. פניות רבות הגיעו מצעירות

טלוויזיה ומחשב שעוזרים להעסיק את הילדים ולתת מנוחה להורים.

### בדידות

מגמה נוספת שאפיינה את התפרצות המגפה הייתה עלייה בפניות של נשים גרושות שנפגעו במהלך נישואיהן: הסגירות בבתיים בשילוב יציאתם של הילדים לבית האב כל כמה ימים הותירה נשים רבות לבד, והבדידות הציפה את טראומת הפגיעה. נוסף על התמיכה הפרטנית, הן הציפו בקשה לקבוצת תמיכה המיועדת להן, ואכן זו נפתחה, לראשונה במסגרת וירטואלית.

### תמיכה דרך המסך

כמו החברה הישראלית כולה, הובילה מדיניות הריחוק החברתי גם את תהל להעביר חלק מהפעילות לפלטפורמות מקוונות. אך מה שהתחיל כאילוץ התגלה כבעל ערך משמעותי לפונות. מרכז הסיוע, שמספק מענה לקהילה הדתית והחרדית ברמה הארצית, הסתפק בעבר בהפעלה של קבוצות תמיכה מעטות בשל הפריסה הגיאוגרפית הרחבה של הפונות והפונים. המעבר לזום אפשר להקים חמש קבוצות תמיכה נוספות: קבוצה לנשים שנפגעו בתוך המשפחה, קבוצה לנשים מבוגרות, קבוצת צעירות וקבוצה לנשים שנפגעו על ידי בני זוגן. שתיים מהקבוצות ממשיכות להיפגש עד היום (אוקטובר 2020), ובעקבות הסגר שהוטל בחגי תשרי נפתחו קבוצות נוספות. "בכל פעם שיש סגר זה מעלה את הצורך בקבלת עזרה", מספרת דבי. "אי־הוודאות וגם הלבד מאוד משפיעים ופותחים את הפצעים".

המעבר לפלטפורמות מקוונות התקבל תחילה במרכז הסיוע בחשש מסוים, בין היתר מכיוון שחלק ניכר מקהל הפונות לא החזיקו בחיבור לאינטרנט או בטלפון חכם. אך בעקבות

סגר היה צורך בפתרון לשבועות ארוכים. בימים כתיקונם כאשר מגיעה תלונה מצעירה על פגיעה בתוך המשפחה העובדות והמתנדבות מנסות למצוא איתה פתרונות להפסקת הפגיעה ומסייעות בדיווח ובפנייה לגורמים נוספים כשיש בכך צורך. אך במהלך הסגר הראשון הן נתקלו בבעיה: הצעירות לא יכלו לעבור זמנית למקום בטוח אחר, וגורמי הרווחה עבדו במתכונת מצומצמת. "אנחנו קודם כול נותנות לגיטימציה לכל הרגשות שלהן", מספרת דבי, "וחושבות איך למנוע את התקיפה הבאה. אם זה לישון במיטה אחת עם אחות קטנה - נערה בת 16 נכנסת כל לילה לישון עם אחותה בת השלוש כדי שאחיה לא יגיע אליה; או לנסוע לסבתא, אפילו שזה לא מומלץ בזמן הסגר; או לשים מנעול על דלת החדר אם אפשר".

### צפיפות ועומס

מאפיין נוסף של החברה החרדית שהשפיע על רמת האלימות בבית הוא ריבוי הנפשות במרחב קטן יחסית, בפרט כשהנוער שב הביתה משיבות ופנימיות למשך כמה שבועות. "אחת השיחות שהגיעה אלינו בסגר הראשון הייתה מאישה שהתקשרה באמצע הלילה כי בעלה הרים עליה יד בפעם הראשונה. היו ביניהם בעיות, והייתה אלימות מילולית בעבר, אבל הדברים אף פעם לא הסלימו לכדי אלימות פיזית", מספרת דבי ומסבירה מה השתנה בזמן הסגר: "במשך השנים הוא למד להרגיע את עצמו, אבל הדרכים האלה נלקחו ממנו בזמן הסגר. לרוב הוא בעבודה, לרוב הילדים לא בבית, ופתאום כולם תקועים בתוך בית קטן ואין לו לאן לברוח עם הכעס והתסכול שלו, אז הוא מוציא את זה עליה". אמנם מצבים כאלה יכולים להתקיים גם בקרב משפחות חילוניות, אבל בעולם החרדי הדירות יותר קטנות ויש יותר נפשות בכל משפחה, ונוסף על כך אין

### החמרה במצב הנפשי

פניות רבות שהגיעו למרכז תהל במהלך התפרצות המגפה נגעו להחמרה במצבן הנפשי של נפגעות אלימות מינית. חלקן לא נזקקו לעזרת מרכז הסיוע כבר שנים, אך אי-הוודאות הפגישה אותן מחדש עם הטראומה. בהיעדר מערכות התמיכה השגרתיות שלהן - טיפול נפשי קבוע, השתתפות בקבוצות תמיכה, אימונים בחדר הכושר ופעילויות קבועות אחרות - הצטמצם החוסן שלהן, והן ניצבו מול ריק שהציף את הטראומה. "לנפגעת אלימות מינית זה לא פשוט - היא רגילה ללו"ז של שגרה מבריא, ופתאום אין כלום". מספרת דבי. "אני מכירה אישה אחת בשנות השישים לחייה שעברה פגיעה בגיל 16 והייתה בקשר עם תהל במשך שנים. היא בנתה לעצמה מערכות תמיכה והודות להן התמודדה. ואז הכול נפסק, ומכיוון שהיא בקבוצת סיכון בשל גילה היא לא יצאה מהבית. היא נכנסה לדיכאון כל כך עמוק שלבסוף הגיעה לחדר מיון על סף מוות והייתה מאושפזת כמה ימים בבית החולים עד שמצבה השתפר. דיברנו איתה כמה פעמים ביום בתקופה הזאת, וכיום היא שבה לצאת מהבית גם בתקופת הסגר, כי היא לא מסוגלת להיות תקועה בבית".

פניות רבות שהגיעו למרכז נגעו לקושי לקבל טיפול נפשי במגבלות הסגר. חלק מהמרכזים הטיפוליים השתהו בהעברת מפגשי הטיפול לזום, ונשים נותרו ללא מענה בתקופה קריטית. למטפלים עצמאיים הייתה הבחירה אם להפסיק את הטיפול עד שיוסרו ההגבלות של הסגר, ובהתאם לכך נפגעות מצאו את עצמן ללא תמיכה. כמה פונות הגיעו למיצוי של זכאותן לטיפול נפשי ציבורי ונאלצו להתמודד עם השאלה אם לחפש טיפול פרטי בתקופה שבה הן נותרו ללא פרנסה בשל היציאה לחל"ת. אי-הוודאות לגבי עתידן הכלכלי וכמה זמן יחלוף עד שתוכלנה לשוב לעבודתן השהתה את

ההסתגרות בבתיים ומעבר הקבוצות ומערכי התמיכה לרשת החליטו נשים רבות להתחבר לרשת. כדי להגיע לכמה שיותר גוונים באוכלוסייה הופנו מאמצים גם להנחיה ולהדרכה על רכישת מצלמה וחייבורה למחשב ועל השימוש באפליקציית זום.

תוך כדי המפגשים התגלו יתרונות רבים למפגש הווירטואלי: הפלטפורמה אפשרה למשתתפות שליטה מלאה אם ומתי להיחשף ולהראות את פניהן, וכן להסתיר לחלוטין את גופן, כך שהן יכלו לצבור ביטחון ואמון בקבוצה ובמנחה בקצב שלהן. הלחץ החברתי לדבר ולהשתתף צומצם כי אפשר בכל רגע לכבות את המצלמה והמיקרופון ולבחור את מידת הנוכחות הרצויה לכל אחת. זאת ועוד, ההשתתפות נעשתה נגישה יותר וקלה יותר מעצם ביטולה של הנסיעה למקום המפגש (לעתים שעה-שעתיים בדרכים).

בזמן המאופיין באי-ודאות קיצונית ההשתתפות הסדירה בקבוצת תמיכה תורמת לתחושה של סדר. אצל נפגעות אלימות מינית הסגירות בבית מעוררת הרגשה של חנק וחוסר שליטה, כך שהאפשרות לשתף, להיפגש ולהיתמך בביטחון שמייצרת קבוצה היא מענה לצורך עמוק.

מענה נוסף שהתפתח מתוך הצורך העמוק בתמיכה דווקא בתקופה מורכבת זו הוא קו ווטסאפ של מרכז תהל, שיתחיל לפעול במהלך נובמבר 2020. נשים רבות שהרגישו מצוקה וביקשו לקבל תמיכה לא יכלו לנהל שיחת טלפון בשעה שהן סגורות בביתן, כמעט תמיד בחברת אנשים/ילדיהן, ולעיתים בחברת התוקף. בדומה למענה השקט של צ'אט קולמילה ו-ווטסאפ הסיוע הכללי, התכתבות במענה החדש תאפשר לנשים דתיות וחרדיות לקבל תמיכה מותאמת תרבותית גם במהלך סגר הדוק, כשאין להן מרחב פרטי ובטוח לשיחת טלפון.

מרכז הסיוע. כוח האדם של המרכז צומצם - שתי עובדות פוטרו בשל דלדול המשאבים, חלק גדול מהעובדות יצאו לחל"ת בתקופת הסגר הראשון, ומתנדבות התגייסו למלא את החלל שנוצר ולהמשיך לתת מענה 24/7. הפעילויות של המרכז הוצעו לציבור חינום אין כסף, אף שבימים כתיקונם חלקן מניבות הכנסות שתורמות להחזקת הפעילות השוטפת. עם הקושי לגייס תרומות בתקופה זו חווה המרכז תקופה מאתגרת כלכלית, אולם קצב הפעילות רק גובר לנוכח היקף הפניות והצרכים בחברה הדתית ובחברה החרדית.

---

דבי גרוס - מייסדת ומנהלת תהל - מרכז הסיוע לנשים ולילדים דתיים.

---

על הריאיון והכתיבה: שיר עזרא.

חיפושיהן אחר מטפל/ת, וגם הן נאלצו לעבור את התקופה המתגרת בלי תמיכת מטפל/ת.

לנוכח המצוקה שגברה, ובהיעדר אפשרות למפגשים פיזיים, עברו פגישות הסיוע של המרכז בעיתות הסגר לזום, וחזרו להיות פנים אל פנים עם החזרה המדורגת לשגרה. המרכז יזם ארבעה קורסי חוסן וירטואליים, "מסע מטראומה לחוסן", המיועדים לנפגעות אלימות מינית ולאנשי מקצוע בתחום, ושיועדו 38 הרצאות בעברית ובאנגלית על תרגול מדיטציה, סיוע לילד בעת משבר וגישות להתמודדות עם טראומה. תכנים אלו הגיעו לאלפי משתתפות ומשתתפים ברחבי הארץ.

לצד הפעילות הענפה והיצירתיות הגוברת בתהל, המצב הכלכלי הקשה לא פסח כמוכח על



# נפגעות אלימות מינית בחברה הערבית: מרכז הסיוע נצרת בימי הקורונה

## שיחה עם לינדה ח'ואלד

בשיחה איתה מספרת לינדה על השפעת התקופה על נפגעות אלימות מינית בחברה הערבית, כפי שהשתקפו באופי הפניות שהגיעו למרכז הסיוע.

### סגורות בבית עם התוקף

לצד העלייה בפניות על אלימות מינית, חלה עלייה גדולה גם בשיעור הפניות על אלימות פיזית, מילולית, כלכלית ופסיכולוגית. נשים שהיו חשופות לאלימות מבן זוג, מאח או מאב בעבר חזרו להיות סגורות באותו הבית, ולעיתים באותו החדר, עם התוקף. "נשים סבלו המון באותה תקופה, זה היה ממש כמו סיר לחץ. הן דיווחו על תקיפות שקורות באופן יומיומי או שבועי, ומה שהיה ייחודי באותה תקופה הוא שנשים לא יכלו להתקשר אלינו כי התוקף היה איתן באותו הבית".

### הצורך בפנייה שקטה ופתיחת צ'אט הסיוע בערבית

לראשונה החל מרכז הסיוע לקבל פניות דרך עמוד הפייסבוק מנשים שביקשו לקבל תמיכה בהתכתבות, כי אין להן אפשרות להרים טלפון בלי להסתכן. בעבר הפניות לעמוד הפייסבוק היו ספורות, אחת לכמה חודשים, אולם כעת

מרכז הסיוע לנפגעות תקיפה מינית ואלימות בנצרת, הפועל תחת עמותת "נשים נגד אלימות", ידע תקופות מאתגרות בעבר. מנהלת המרכז, לינדה ח'ואלד, מעידה על עלייה קבועה בפניות בעקבות מצבי חירום, מלחמות ומתיחות ביטחונית, אשר מתרחשת לרוב לאחר שאלה כבר הסתיימו. אולם כבר במרץ, עם תחילת משבר מגפת הקורונה, חלה עלייה ניכרת בדיווחים על אלימות במשפחה – זאת, בניגוד למגמה במרבית מרכזי הסיוע, בה העלייה הורגשה בעיקר מאפריל. "ממש מהיום הראשון קיבלנו מבול של פניות", מספרת לינדה, "בכל ימות השבוע ובכל שעות היממה. בימים רגילים לנשים קל יותר להתקשר כשהילדים בבית הספר והבעל בעבודה. הן לא רוצות לדבר מולם שלא ישמעו אף מילה על מה שהן חוות ומה שקורה. הפעם זה היה במשך כל שעות היום וגם בלילה". בחודשים מרץ-מאי, כאשר הסגר נכנס לתוקפו, חלה עלייה של 42 אחוז בהיקף הפניות בהשוואה לתקופה המקבילה אשתקד. העלייה הניכרת בפניות במהלך הסגר הראשון חזרה על עצמה בסגר השני (ספטמבר-אוקטובר), ובאה לידי ביטוי בפניות חדשות, בפניות חוזרות וגם בפניות מאנשי ונשות מקצוע שביקשו להתייעץ.

### פניות מנשים עם צרכים מיוחדים

מגמה נוספת שאפיינה את תקופת הסגר והתפרצות המגפה הייתה עלייה בפניות מנשים עם צרכים מיוחדים. הן התקשו להגיע למרכזי היום ולמסגרות שלהן בתקופת הסגר, מה שהגדיל את חשיפתן לאלימות מצד ההורים בביתהן. מתוך הפניות היו כמה מקרים של הטרדות מיניות ומעשים מגונים, והייתה זו הפעם הראשונה שנשים אלה חשפו כי הן נפגעו על ידי אדם קרוב שמטפל בהן/מסייע להן ביום-יום. בין השאר הגיעו גם דיווחים על אלימות כלכלית והתעללות. "זו הייתה פעם ראשונה שהן יוזמות ומדברות על זה עם מישהו, כי הן לא הבינו בעבר שזו פגיעה - שאלה הטרדות ואסור לפגוע בהן כך. חלק מהן סיפרו שלוקחים להן את הקצבה שלהן ומשאירים להן רק מאה-מאתיים שקלים, לא נותנים להן לצאת לחצר של הבית להתאווה. הגיע מקרה של מישהי שהמשפחה שלה הכריחה אותה לקחת הלוואה מהבנק על שמה, פשוט ניצלו את המצב שהיא בבית וחייבו אותה לחתום", מספרת לינדה.

### פניו למקלטים

אופי הפניות האקוטי הוביל לא אחת גם לפניות נשים למקלטים לנשים נפגעות אלימות. אלא שצעד זה, שמתאפיין באמביוולנטיות בימי שגרה, נעשה מורכב עוד יותר. התפרצות הקורונה הובילה לקושי בקליטת הנשים למקלטים, והן חויבו להיכנס לבידוד של כמה ימים טרם הצטרפותן לדיירות המקלט. "לנשים רבות זה היה קשה. אישה שהרגישה בבית סוהר בבית שלה עם בעל מכה לא רצתה לצאת למקלט ושוב להרגיש בבית סוהר. יש לנו מקרה של אישה שיצאה למקלט ונכנסה שם לבידוד, אך אחרי שלושה ימים כבר לא יכלה לסבול זאת וחזרה הביתה, לסביבה פוגענית. היו נשים שידעו על הבידוד הנדרש והחליטו לא לצאת. מבחינתן זה היה לעבור מסגר לסגר".

לא הייתה לנשים ברירה אחרת. "יש נשים שהמשפחה אפילו לא יודעת שיש להן טלפון, והן נהגו להחביא אותו בין הבגדים בארון. הן כתבו לעמוד הפייסבוק שלנו, ואנחנו חזרנו אליהן במסנג'ר וניסינו להבין אם הן בסכנת חיים ולקבל תמונת מצב ברורה יותר על מה שקורה להן".

המצב החדש הדגיש את הדחיפות בפתיחת צ'אט סיוע בערבית, שיפעל לצד קו הסיוע בערבית. הרעיון לסיוע בצ'אט/וואטסאפ עלה ונידון בעבר בהרחבה, אולם נלוו לו דילמות ופחדים, בין השאר בנוגע לשמירה על סודיות הפניות ותוכן הסיוע. כעת צורך השעה היה תמריץ לתהליך מרכזי ומזורז, שכלל הכשרה מטעם קולמילה, צ'אט הסיוע האנונימי שמפעילים מרכזי הסיוע בערבית. בספטמבר 2020 כבר נפתח [chat.wavo.org](https://chat.wavo.org) לקהל הרחב. כיום מגיעות אל הצ'אט פניות מנשים צעירות ומבוגרות גם יחד, שקל להן יותר לפנות בכתב.

### פנייה של נערות וצעירות

עלייה נרשמה גם בפניות של נערות וצעירות בנות 14-22 שחוו אלימות בבית מידי קרובי משפחה - אב, אח, דוד, סבא או ממעגל רחוק יותר. חלק מהנערות הן סטודנטיות שלמדו במוסדות השכלה גבוהה רחוקים מבית משפחותיהן כדי להיות רחוקות מהמקום שבו עברו תקיפה. במדיניות הסגר כולן חזרו הביתה, והתוקף לא יצא לעבוד או ללמוד ונכח בבית כל העת, מה שהוביל להצפת הטראומה. מסבירה לינדה: "היו פונות שלא שמענו מהן במשך שנים, והן התקשרו כי חזרו להיות סגורות עם התוקף באותו הבית או באותו הבניין או באותה השכונה. יכול להיות שהן פותחות את החלון ומביטות החוצה ורואות אותו. המצב הזה היה טריגר מתמשך".

וגובר ולא יכלו לתת מענה לכל מי שהייתה זקוקה לו. לינדה מספרת כיצד מתנדבות המרכז "החזיקו את הפונות בשיחות טלפון, בעידוד ובתמיכה בכל מיני דרכים. ממש החזקנו אותן. היו נשים שהפסיקו את הטיפול לפני שנים, וכעת הן חזרו לדבר על הטראומה כאילו התקיפה קורית ממש עכשיו. היו נשים שהיו במצב טראומטי, העברנו אותן לטיפול ולחצנו שיקבלו טיפול בהקדם". תקופת הסגר והשהייה הממושכת בבית בכלל, ובסמיכות לתוקף בפרט, לצד הפחד מהידבקות במגפה, הגבירו את הלחצים הפסיכולוגיים, את הפחד, את המתח ואת החרדה, שהובילו לתקשורת מחודשת עם המרכז כדי להשיג ליווי ותמיכה רצופים. "לעיתים הן נאלצו לחכות כמה ימים כדי לקבל טיפול נפשי, והמענה ניתן בטלפון או בזום. לא קל לדבר על טראומה מינית בשיחת טלפון או וידאו עם מישהי שאני לא מכירה, במקרה שהטיפול רק מתחיל. קשה לרכוש כך אמון במטפלת ולבטוח בשמירה על סודיות".

שירותי הרווחה שפעלו במתכונת חירום הם חיוניים במקרים של אלימות קשה וסכנת חיים, וגם במקרים של פגיעה בקטינות. לינדה משתפת במירוץ סביב השעון בניסיון לקבל מענה בתקופת הסגר הראשון: "כל דבר לקח המון זמן, התקשרנו שוב ושוב למסגרות ולאנשי מקצוע. מכיוון שלא היה מענה מידי היו מקרים שהיינו חייבות להיות במעקב יומיומי עם הפונה עד שנהיה בטוחות שהיא בסדר. לעיתים היה מדובר בקטינות, והיינו חייבות לערב את לשכת הרווחה ולהכניס פקיד סעד לתמונה, והיה קשה להגיע אליהם בתנאים של הסגר. לפעמים הפניות כל כך אקוטיות, היא יכולה לדבר עכשיו ועוד חמש-שש שעות היא כבר לא תהיה זמינה".

כחודש לאחר תחילת הסגר הראשון נפתחו מלונות המיועדות לנשים נפגעות אלימות במשפחה שנדרשו בבידוד, אך לא היו בסכנת חיים מיידית, ובתוך כשבוע המלונות התמלאו עד אפס מקום. "לקח למשרד הרווחה זמן להתארגן ולפתח פרויקטים מותאמים למצב החירום שנוצר, להסב מלונות לנשים שלא היו בסכנת חיים כדי להשאיר את המקלטים פנויים למי שבאמת אין לה ברירה. הייתה לנו פנייה מאישה שהייתה בריב עם בעלה והם חשבו על גירושין, ובתקופה הזאת היא ביקשה לצאת מהבית, אך לא יכלה ללכת לבית הוריה כי הם לא תומכים בהחלטה שלה להתגרש. במצב אחר היא הייתה שוכרת לעצמה ולילדיה חדר כדי להגן על עצמה מפני האלימות של בן הזוג, אך במהלך הסגר לא הייתה אפשרות כזאת".

הפחד להידבק ולהדביק נכח גם בפניות שהגיעו למרכז בנצרת במהלך חודשי הסגר הראשון (מרץ-אפריל 2020), ובפרט כשנשקלת האפשרות לצאת מהבית ולקחת איתן את ילדיהן. "יש נשים שהשאירו את הילדים בבית כי הן יצאו לעתיד שאינו ידוע ופחדו להדביק אותם בקורונה. הן לא ידעו איך הן ישרדו את התקופה הקרובה וגם לא ידוע מתי הווירוס ייעלם מן העולם", משתפת לינדה במורכבות של המצב.

### הצרכים גברו, המענים הצטמצמו

רוב הנשים הפונות למרכז הסיוע בנצרת אינן יכולות לממן טיפול פרטי ומקבלות מענה במרכזים טיפוליים ציבוריים ועזרה סוציאלית מלשכות הרווחה, אך עקב הסגר צומצמה הפעילות של שירותים אלה בעוד הצורך רק גדל. מרכזי הטיפול לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית, ובפרט המרכז הרב-תחומי בנצרת המיועד לחברה הערבית, היו בעומס הולך

**מחנק כלכלי****פעילות מרכז הסיוע בנצרת בתקופה זו**

צורך נוסף ויוצא דופן שעלה בפניות שהגיעו במהלך הסגר הראשון הוא הצורך בסיוע חומרי. נפגעות אלימות שהן גם עובדות קבלן, עובדות ניקיון (עבודה רווחת בקרב נשים בחברה הערבית), אימהות יחידניות, גרושות ועוד, אשר מצאו את עצמן בחל"ת או פוטרו, התקשרו למרכז כדי לבקש סיוע במזון, בכסף ובציוד. "הן ממש נחנקו כלכלית. נשים גרושות, חד-הוריות, לא ידעו מאיפה להביא שכר דירה. חלק מהן בקשר לא טוב עם המשפחה, לא קיבלו את תמיכתה במהלך הגשת התלונה או הגירושין או היציאה למקלט, ולא יכלו לפנות למשפחה לקבל עזרה כספית בתקופה הזו". ואכן, לראשונה, מרכז הסיוע החל לגייס ולהעביר תרומות ייעודיות וכרטיסים לקניית מזון ומוצרי צריכה בסיסיים לנשים נפגעות, חלקן חד-הוריות, כפיתרון חירום למניעת קריסה.

פעילות המרכז נמשכה כל העת. המתנדבות והרכזות הבינו כבר בתחילת הסגר הראשון שהדרישה תגבר, ומתנדבות שעזבו לפני כמה שנים התגייסו מחדש לטובת התקופה המאתגרת כדי לתת מענה 24/7 להצפת הפניות. פגישות הסיוע נמשכו בזום או בטלפון, ובחודשי הקיץ, כשהיקף הפניות התחיל לחזור להיקפו המקורי, התאפשרו ליוויים ופגישות שנדחו בשל הסגר. "הרגשנו מחויבות גבוהה כל הזמן להיות בקשר עם הפונות, החדשות והוותיקות, ולתת את הליווי והסיוע הדרושים", אומרת לינדה.

---

לינדה ח'ואלד - מנהלת מרכז הסיוע לנפגעות תקיפה מינית ואלימות נצרת, שפועל תחת עמותת "נשים נגד אלימות".

על הריאיון והכתיבה: שיר עזרא.

# עדויות:

נכגעות ונכגעי אלימות מינית

בימי הקורונה

# “אני מרגישה שאני בתוך צונאמי ולא רואה איך זה נעצר”: עדות

מיכל

עד אז לא נחשבתי לפוסט-טראומטית. מעולם לא אובחנתי כך כי הדחקתי את זה. אפילו בטיפולים הפסיכולוגיים שלי, ועם האנשים שהיו הכי קרובים אליי, הטראומה לא עלתה. תמיד רציתי להתעסק בדברים שהחשבתי כ“נורמליים” – מערכת היחסים עם הילדים, קשרים זוגיים. לא הייתי מוכנה לגעת בדברים האלה. גם בלימודים, בכל פעם שנגעו בפוסט-טראומה אמרתי לעצמי שאני לא פוסט-טראומטית. עברתי אונס אחד, הכול בסדר. דברים קורים. ניסיתי כמה שיותר להקטין.

הפסיכולוג שלי דאז, שלא התמחה בטראומה ולא זיהה את המצוקה שלי, ממש כעס עליי כי לא הייתי מסוגלת לנהל שיחות בזום, שהרגישו לי כל כך מנוכרות. הבידוד נגמר, הסגר הכללי התחיל, ואני המשכתי לעלות בכמויות צריכת הקנביס, שהיה הדבר היחיד שהרגשתי שעוזר לי לא לשקוע בגלי הצונאמי.

## **אפריל: אף אחד לא יודע מה זה פוסט-טראומה מורכבת**

יומיים אחר שהוכרז הסגר הכללי קמתי כבכל בבוקר, הנחתי את הרגליים על הרצפה, והפלבסקים הראשונים עלו. תרחישים של פגיעות מיניות שהתרחשו לכל אורך הילדות והנעורים.

בפברואר, כשרק התחיל עניין הקורונה, טרם הבהלה, הייתי בחופשה במדריד. הרגשתי שאני במקום הכי טוב שהייתי בו מזה שנים. הצלחתי בלימודי הפסיכולוגיה, הייתי בתקופה מאוד טובה עם הבנים שלי, הגירושין שעברתי שנה קודם התרחקו, הרגשתי חזקה ועצמאית, לקראת החלמה.

## **מרץ: אני מרגישה שאני בתוך צונאמי**

כשחזרתי לארץ בתחילת במרץ הוחלט שמי שהגיעו מחו"ל ייכנסו לבידוד. בערך ארבעה ימים לתוך הבידוד הרגשתי שמשוהו קורה לי. סוג של חרדה שאני לא מכירה, שלא חוויתי אף פעם. עברתי משברים בחיים שלי, אבל לא את זה. תחושה של מעין פרפור פנימי שלא ידעתי להסביר לעצמי. הרגשתי בחוסר שליטה מוחלט. המילה שהשתמשתי בה הייתה צונאמי. אני מרגישה שאני בתוך צונאמי ולא רואה איך זה נעצר.

התחלתי להזמין ולהשתמש בקנביס. זה הפך לכלי התרפויטי שלי, התחלתי לעשן יותר ויותר. הפסקתי לתקשר עם העולם שבחוץ. נשארתי כל היום בחדר שלי בעליית הגג והפסקתי לתפקד כאמא. רק עישנתי כל היום. לא הבנתי מה קורה לי. מהמקום הזה לא ידעתי איך לבקש עזרה.

**מאי: ברחתי מהמיון, אי אפשר היה לדבר איתי**

אני בתוך מלחמה עם עצמי, ואני לא מכירה אותי. אני, שמכירה את עצמי כל כך טוב. ובמקביל הסביבה הקרובה – המשפחה, הילדים – רק כועסים עליי ומאשימים אותי. איפה אני, ומה קורה לי, ולמה אני לא מתפקדת. ואני לא מוצאת את המילים. אני מלאת בוש. אפילו הקול לא יוצא לי. הייתי בתוך סיוט מתמשך. הלילות לא לילות, הימים לא ימים. הכול התערבב לחוסר תפקוד ולתחושות נוראיות. הרגשתי התרוקנות נפשית ופיזית, כאילו לא נשאר בי איבר אחד מתפקד.

הפרופסור שעשה את הטיפול בקטמין תיאם לי תור למחלקת מגן באיכילוב.<sup>1</sup> באותה תקופה, בעקבות הסגר של הקורונה, היו תורים ארוכים כדי להיכנס למגן, וכך גם בבאר יעקב ובבית אלה. דרך איגוד מרכזי הסיוע הגעתי לכל מקומות האשפוז המעטים שקיימים, ובכולם אין מקום. ואני לא ידעתי את נפשי. הרגשתי שאני נופלת בין הכיסאות.

ואז פשוט קרסתי, ולא יכולתי להמתין. הגעתי באמצע הלילה למיון באיכילוב, ולא כל כך הבנתי מה שהרופא התורן אומר לי. הייתי בטוחה שנפגעתי קוגניטיבית, ולנצח אשאר פגועה. בקושי הצלחתי להבין עברית. זה רק הגביר את הבהלה שלי. מאישה בוגרת שלומדת פסיכולוגיה ומתחילה קריירה אקדמית אחרי קריירה קודמת בתחומי הבמה, פתאום הרגשתי שאני בכשל קוגניטיבי עמוק. בשלב מסוים בלילה פשוט ברחתי מהמיון. אי אפשר היה לדבר איתי.

למחרת הפרופסור ביקש מהמשפחה שלי לאשפז אותי בכפר גמילה כדי שאגמל מהקנביס, כדי שאחר כך אוכל לעבור למגן.

אמרתי לעצמי שלא יכול להיות. זה לא קורה לי. אני לא פותחת שום דבר. יש לי לימודים, בדיוק התחלתי את הסמסטר האחרון בתואר. אני לא יכולה לדפוק לעצמי את החיים. אין לי זמן לזה. כמוכן שבמקביל הילדים שמים לב לחוסר התפקוד שלי, ומחוסר ידע מקשים עליי עוד יותר. בשביל ילד לראות הורה לא מתפקד זה מפחיד מאוד, בטח אצל אמה כמוני, שתפקדה כל הזמן. אני מגדלת אותם לבד במשך שנים על גבי שנים, ופתאום אני לא יכולה לבשל, ואוכלת רק בחדר, ורק פעם ביום. יושבת לבד ולא מתקשרת.

כשאפשר היה לנסוע שוב, נסעתי לחברה שגרה ביפו והלכנו ברגל. היא התקדמה כמה מטרים לפני, ופתאום הגיע פלשבק. התחושה בפלשבק היא שעכשיו זה קורה לך, עכשיו את עוברת את הפגיעה המינית. לא ידעתי איך לסמן לחברה או לקרוא לה, כי לא יצא לי קול. כשהיא סוף סוף קלטה היא ראתה אותי עומדת קפואה, מחזיקה את הקיר כדי לא ליפול, ורצה אליי.

הבנתי שאני כבר לא יכולה יותר להסתיר את מה שקורה. זה המצב, ואני לא יודעת מה לעשות. הרגשתי שאני בגיהנום, נשרפת בעודי חיה. הפסיכולוג שלי נכנס לבידוד, ושוב לא יכולתי לפגוש אותו. המליצו לי על טיפול אצל פרופ' שמציע טיפולים חדשניים בקטמין. אז הגעתי, והוצאתי על זה המון כסף. המומחה קבע שאני מתאימה לטיפול, אבל לצערי הרב הטיפול כשל ורק החמיר את הפלשבקים.

שוב אני נופלת בין הכיסאות, לא יודעת למי לפנות ומה לעשות. אף אחד לא מבין באמת מה זו פוסט-טראומה מורכבת. גם המרצים שלי לפסיכולוגיה לא הביעו ידיעה בפועל.

1 מגן היא יחידה אשפוזית לנשים שסובלות מפוסט-טראומה על רקע פגיעה מינית, אשר פועלת בתוך המחלקה הפסיכיאטרית הפתוחה בבית החולים איכילוב.

מה קרה לי. "אמא השתגעה". מילים כאלה, שבכל פעם ששמעתי רק העמיקו את הכאב. הרגשתי שאני צוללת מטה עוד יותר. התרחקתי מחברים שלי, מכל דבר. נשארתי ממש לבד.

עד הלילה שבו הרגשתי שאני לא יכולה יותר לחיות, שאין טעם לחיים האלה. אני לא מבינה מה קורה לי. אין לי ילדים – אני לא מעבירה את האשמה אליהם, אבל הסיטואציה האובייקטיבית הייתה שהם התרחקו. ללימודים אני לא מצליחה להגיע, זה ברור. ההורים שלי לא בקשר איתי. אח שלי לא בקשר איתי. עם החברים לא רציתי לדבר. אני קוראת משפט וחצי, והמוח שלי עושה שאט דאון. הרגשתי שככה זה יישאר לנצח.

אספתי את כל הכדורים הפסיכיאטריים שקיבלתי, שלא ממש עשו את עבודתם באותה התקופה, ואמרתי, די, אני רוצה לסיים עם זה. אבל עדיין היה בי איזשהו קול שביקש ממני להמתין עוד קצת ולנסות לעבור רק את הלילה הזה. זה היה ערב חמישי, ובשישי בבוקר הייתה אמורה להיות הפגישה השלישית שלי עם המטפלת החדשה.

פגשתי אותה בבוקר. שתינו ידענו שמגן עמוס לעיפה, והיא הציעה לי להתאשפז ביחידה פסיכיאטרית. זאת הייתה הצלה. אני עצמי, על אף היותי בתחום הפסיכולוגיה, ראיתי בבית חולים פסיכיאטרי משהו מאוד דמוני ומתייג. המטפלת אמרה לי שאם המצב כל כך חמור אני צריכה לשחרר את מגן ולהתאשפז.

היא עשתה את הטלפונים, והמליצו לי להגיע למחרת, בשבת. ידעתי שזה הדבר הכי טוב שאפשר לעשות. כשסיפרתי לילדים שאני במצב שאין לי ברירה אלא לקחת את עצמי לטיפול, דווקא שם התחיל גם השינוי. הם ראו בזה לקיחת אחריות על המצב. חשוב לי להדגיש שלא הייתי מגיעה לזה בלי המטפלת, אבל אליה הגעתי רק בזכות הקשר לאיגוד

### יוני: החוויה כולה הייתה של חדירה לתוך הגוף

הגעתי לכפר הגמילה מבולבלת לחלוטין. בסופו של דבר אמנם נגמלתי מקנביס, אבל ידעתי להגיד שהמקום לא התאים לי. זה מקום עם משטר כוחני והיררכי. ידעתי שלא נכון לי להיות במקום שבו מזיזים לי את המיטה בזעם ואומרים שלא ניקיתי מאחור. רציונלית היה לי ברור שזה נכון להיגמל מהקנביס, אבל החוויה כולה הייתה של חדירה לתוך הגוף.

בכפר כן היו לי שני רגעים קסומים, כשדיברתי עם פסיכותרפיסטית שעבדה במקום. היא לא הייתה מוכוונת טראומה, אבל היא הייתה אישה מלאת אמפתיה. מעבר לזה, כפר הגמילה הוא לא מקום מוכוון טראומה. קיבלתי המון המון תרופות, שגרמו לי להסתובב שם גוררת רגל. הייתי זומבי. ידעתי לראות את זה, אבל המשפחה וכל מי שהיה קרוב אליי לא רצה להקשיב לי. כעסו עליי. מה עשיתי להם, איזו בושה אני מביאה למשפחה. אין לי עם מי לחלוק, אין לי עם מי לדבר, והבדידות הולכת וגדלה.

אחרי שלושה שבועות אני יוצאת מכפר הגמילה אפופה בפלשבקים. הבנתי שהפסיכולוג שהיה לי לא יכול להתאים לי, אבל אין לי משהו אחר. כולם עמוסים לעיפה, יש תורים בכל מקום. במרכז סיוע תל אביב עזרו לי להגיש בקשה לקצבת נכות מביטוח לאומי. הבחורה המקסימה שעזרה לי הסבירה לי איך לעשות את זה לבד, ובמשך שבוע, יום-יום, מילאתי שתי רובריקות. זה הגג שיכולתי. דרך איגוד מרכזי הסיוע הצלחתי גם למצוא מטפלת שמתמחה בטרואומה.

### יולי: "אמא השתגעה"

מערכת היחסים שלי עם הילדים נהרסת כליל. הגרוש שלי שוכר להם דירה, והם לא רוצים לשמוע ממני. הם מרגישים פגועים ולא מבינים



רגע נתון יש מישהו שיכול לדבר איתך ורוצה להקשיב לך. אני לעולם לא אשכח את מגן, והלוואי שיהיו עוד מקומות כאלו, ומקומות גדולים יותר, כי שלוש מיטות זה לא מספיק. וצריך גם מקום כזה לגברים. מרבית הגברים שנמצאים במחלקה הפסיכיאטרית בגין חרדה ודיכאון סבלו מפוסט-טראומה של אונס. רק שהם לא קיבלו את הטיפול מוכוון הטראומה. איזה פספוס זה.

החבאתי כל כך הרבה זמן את הסיפור האישי שלי. לא רציתי להתעסק איתו. רציתי ללכת קדימה, להצליח. כאילו לדבר על רגשות, אבל לא באמת. שם, במגן, הבנתי שאני בשיקום, ושזה ימשך תקופה ארוכה. בניגוד לנכות פיזית בגוף, שאותה אפשר לראות, את הנכות שלנו, הפוסט-טראומטים, לא רואים. לא יעזרו לנו לעלות במדרגות. אבל זה שם.

### **ספטמבר-אוקטובר: סוף סוף מישהו מכיר בטרור שעברתי**

אל הסגר השני הגעתי אחרי התקופה במגן, כשאני מטופלת באופן קבוע אצל מטפלת ורופאה, עם כדורים שמתאימים לי. אין כדור לפוסט-טראומה, אבל יש כדורים מייצבים. הבנתי את הכוח של self-therapy, ואני יוצאת כל ערב עם הכלב להליכה או ריצה לאורך הטיילת. הכלב עוזר לי להרגיש בטוחה, כי אני עדיין, לצערי, בדריכות יתר. חזרתי להיות בקשר רציף עם כל החברים שלי, וגם המשפחה חזרה לחיי.

יש לי עוד הרבה מה ללמוד. איך לנהוג עם עצמי, איך להתחבר לגוף שלי. הטראומות שאיררו חותם במערכות היחסים שלי. דברים ששמרתי לעצמי בסוד פשוט נפלטו החוצה.

קשה לי להגיד שאני שמחה שזה קרה - הרה-אקטיביזם של הטראומה בתקופת

מרכזי הסיוע. כשאת במצב כזה את לא יכולה לתקתק באצבעות בגוגל לחיפוש עזרה. את כל כך רחוקה מזה.

### **אוגוסט: את הנכות שלנו, הפוסט-טראומטים, לא רואים**

הגעתי בחרדה איומה. כל כך פחדתי מלהיות ביחידה פסיכיאטרית, אבל הגעתי. היה לי אינטייק, ולכל הרופאים היה ברור שאני משויכת למגן. אחרי כמה ימים התפנתה מיטה, והכניסו אותי לשם.

הטיפול במגן נמשך שלושה שבועות. הוא נחשב לטיפול מוכוון טראומה, ומטרתו להביא לאיזון. החדר עצמו קטן וחמים. פעם ביום את רואה רופא, פעמיים בשבוע שיחות עם פסיכולוגית, יש תרפיה בתנועה, במוזיקה ובאמנות, יוגה, ואחר הצהריים יש מדריכות ייעודיות.

אי אפשר בשלושה שבועות לטפל בפוסט-טראומה מורכבת. הכוונה בפוסט-טראומה מורכבת היא שזה לא אירוע נקודתי קשה אחד, אלא אירועים שחוזרים ונשנים לאורך תקופה ארוכה מאוד שהמוח לא יכול להכיל, ושם נוצרים גם הניתוקים (דיסאוציאציות) המוכרים כל כך מאנשים שחוו פוסט-טראומה. ואכן, הרבה מחברותיי שהכרתי שם יצאו כשהן עדיין במצב מורכב מאוד. אבל זה כן נותן את האפשרות לעצור רגע. לנוח. להוריד את האשמה והבושה. לנשום. ובעיקר בעיקר לקבל אמפתיה. הם החזירו לי את האמונה בטוב שיש בעולם, בכך שיש אנשים טובים. האמפתיה שלהם היא בפני עצמה ריפוי מאוד גדול.

גם המפגשים עם המטופלות עצמן היו תרפיה, כי כולן באותו מקום, וכולן מבינות אחת את השנייה. אין האשמה. סוף סוף אף אחד לא מאשים. כולם מקבלים, כולם מבינים. זה מאוד העצים אותי. זה, והעיניים הטובות - שבכל

להיות חולה. אני עליתי בלהבות של הגיהנום. ואני מאוד רוצה להרגיש טוב. מאוד מאוד רוצה. אני בתור לטיפול בלטם, המרכז לטיפול בטרומה מינית באיכילוב. גם כאן התורים הם כמה חודשים, במקרה הטוב. בינתיים הקצבה מאפשרת לי לשלם על הטיפולים, שרובם הם פרטיים.

הייתה מיכל אחת, ועכשיו מתחילה מיכל אחרת. לא חדשה, אבל אחרת. ואני רק מתחילה להכיר אותה.

---

מיכל (שם בדוי) - עברה פגיעה מינית מתמשכת בילדות ובנעורים. אם לשניים, סטודנטית לתואר ראשון בפסיכולוגיה.

---

הקורונה - אבל יכול להיות שמתישו, באיזושהי נקודת זמן בעתיד, אוכל להסתכל ולהגיד, טוב שזה קרה. כי הגיע הזמן לנקות את כל הלכלוך, או תחושת הלכלוך, שהצטברה. לתקן את אי-החיבור עם עצמי.

כשקיבלתי את קצבת הנכות מביטוח לאומי לא הייתה מאושרת ממני. מעבר לכסף, שאני כל כך זקוקה לו, אני מרגישה שקיבלתי הכרה ממדינת ישראל. סוף סוף משהו מכיר בטרור שעברתי. לאנשים שעברו דברים כמוני זה המון. תחושה מאוד מאוד טובה שמישהו רואה אותך, לא גורם לך להרגיש שאת אשמה או להתבייש במה שקרה. זהו צעד ענק בדרך לריפוי ולהחלמה. אני יודעת שזאת דרך, וזה לא יקרה מחר ולא מחרתיים, אבל התחלתי. אני יודעת מה זה

## “איך אשמור את הראש מעל החיים?”: עדות

ז״ז

וקבלת טיפול נפשי. היות שאינני בקשר עם הוריי ואחיי ואחיותיי במשך חמש שנים, נאלצתי במשך השנים למצוא סביבה תומכת שתצליח להכיל את הקשיים שאני מתמודדת איתם. אותם אנשים שתמכו ועדיין תומכים בי בכל התקופה הזאת הם בת דודה שלי, שלוש המטפלות המסורות שלי וכמה חברים וחברות שקרובים אליי מאוד. בשורה התחתונה אף אחד מהסביבה התומכת שלי לא מרגיש מחויב לי בגלל קשר משפחתי או קשר דם, אלא כי הוא/היא אוהב/ת אותי וכי הם רוצים ויכולים לעזור לי. זהו מצב חדש בשבילי. הסביבה שלי עוזרת בכל תחום אפשרי – כלכלית, מפגשים חברתיים ועוד – הכול כדי שלא להשאיר אותי לבד במצבי קיצון או במצבי מצוקה שבהם אני עלולה לפגוע בעצמי.

מכניסתה של הקורונה החיים שלי התהפכו במלוא מובן המילה. המצב הכלכלי שלי הידרדר, ואיבדתי מחצית מההכנסות שלי, דבר אשר הגדיל את החובות שהיו לי ממילא. האימונים שהציב המצב החדש הגבירו את הקשיים הנפשיים שעיימם אני מתמודדת כדבר שבשגרה. והייתה לו עוד משמעות, קריטית ומיידי: בפעם הראשונה זה שנים לא ידעתי אם ואיך אוכל להתמיד בטיפול הפסיכולוגי האינטנסיבי שמאפשר לי לשמור את הראש מעל המים.

שמי זיו. היום אני בת 43, אם חד-הורית ומפרנסת ארבעה מתבגרים. עובדת במשרה מלאה בעבודה מכובדת, משלימה הכנסה במשרה צדדית קטנה ומתמודדת כעשור עם DID ו-C-PTSD, פוסט-טראומה מורכבת והפרעה דיסוציאטיבית קשה עקב פגיעה מינית והתעללות פיזית שהתרחשו בילדותי, בין גיל שלוש לגיל עשרים, על ידי אבי.

בשבע השנים האחרונות אני מטופלת אצל שלוש מטפלות: פסיכיאטרית, עובדת סוציאלית קלינית שהיא פסיכותרפיסטית ומדריכת הורים. צוות זה, שהצלחתי לגייס בקושי רב, מטפל בי בתקופה זו בצורה אינטנסיבית מאוד. ישנן תקופות שבהן הצורך שלי בעזרתן הוא יומיומי, וישנן תקופות שבהן אני מצליחה להחזיק קצת יותר זמן, ואז הטיפול הוא פעם או פעמיים בשבוע. הטרואומה הקשה שעברתי במהלך 17 שנים השאיר חותם וזעזוע נפשי ופיזי עמוקים אשר מתבטאים בכל תחומי החיים ומשפיעים על חיי היום-יום שלי ללא גבול וללא מעצורים.

לפני שנכנסה מגפת הקורונה לחיים של כולנו חייתי מציאות יציבה באופן יחסי לאישה עם רקע כמו שלי. שמונה עד עשר שעות עבודה ביום, גידול וחינוך ארבעה ילדים לבד, תשלום הוצאות, מפגשים עם חברים

שאני באמת צריכה נלקחו או השתנו. הדבר הזה יצר משבר עצום ודרדר את המצב לכדי בעיה פיזית גדולה. לאחר שכל המקומות נסגרו בפני הגוף התחיל לדבר, ובתוך שבועיים מרגע הבשורה שאין לי יכולת להתאשפז ביחידה לנפגעות גילו לי מחלה נדירה מאוד שבעקבותיה נזקקתי לשלושה ניתוחים גדולים. במקום להיות שלושה שבועות מוגנת ומטופלת מצאתי את עצמי מאושפזת למשך שישה שבועות בהדסה ועוברת סדרה של ניתוחים - וכל זה כדי להחזיר לעצמי את הקיום. מעבר לאובדן ההכנסות ההתחלתי, נאלצתי להתמודד עם הוצאה עצומה נוספת על תרופות שעלי לקחת כעת באופן קבוע. גם כאן איגוד מרכזי הסיוע התגייס ויצר קשר עם החברה שמספקת את התרופות, שלשמחתי נאותה לספק לי אותן בלי תשלום.

הדבר החיובי המשמעותי ביותר ששמתי לב אליו היה שכשנכנסו לסגר בפעם הראשונה, סוף סוף הרגשתי שייכת לעולם. במציאות הרגילה אני נאלצת לשים מסכה כדי לא לחשוף את הקשיים שעוברים עליי ואת הרגשות הקשים. אני הופכת להיות אדם אחר, מישהי שכולם רוצים שאהיה! לעומת זאת בסגר, תוך כדי עבודה, יכולתי להיות אני עצמי, עם הקשיים, עם הבלבול ועם הרגשות הקשים - מקום מוכר ונוח. בסגר אף אחד לא ראה ואף אחד לא ציפה שאהיה מי שאני לא. בזמן שכולם מנסים להתרגל ללבד החדש וכולם מנסים להתרגל לחיות בעולם שהם לא מכירים, אני הרגשתי חופשייה מכיון שלא הייתי צריכה להשתנות וסוף-סוף חייתי בעולם המוכר שלי.

לאחר שהסתיים הסגר הראשון ושבתי למסגרת העבודה נאלצתי להתמודד עם המשבר הכלכלי שנוצר בתוך עולם מנוכר שאני לא מרגישה שייכת אליו. חזרתי לעטות את המסכה וחיפשתי דרכים לשפר את המצב הכלכלי. עד

הסכנה של אובדן מקור התמיכה המשמעותי הזה איימה על החיים ועל התפקוד שהצלחתי להשיג בעבודה קשה כל כך במשך שנים. האור בקצה המנהרה הגיע כשחבר חיבר אותי אל איגוד מרכזי הסיוע. כששמעו את הסיפור שלי והבינו את המצב הן גייסו בשבילי את התשלום על חודשי הטיפול הקרובים. הכסף הזה, שנאלצתי לחסוך מהצרכים הבסיסיים שלי ושל ילדיי, הסיר את עננת הסכנה מעל ראשי ואפשר לי לחזור ולנשום.

בזמן הסגר הראשון הטיפול עבר לפגישות באמצעים טכנולוגיים, מה שגרם לי לתחושת חוסר ביטחון ובידוד גדול. אחד הדברים המשמעותיים ביותר בטיפול הוא הקשר בין המטפל למטופל, וברגע שהקשר הזה הפך לוירטואלי הוא מיד איבד את המשמעות העצומה שלו ונשבר האמון שנבנה לאורך השנים. הקליניקה שהפכה להיות המקום הבטוח היחיד בחיים שלי "נלקחה" ממני, ובמקומה אני נאלצת להציף את התחושות ואת הזיכרונות הכי קשים שלי דרך מסך מחשב. החברים כבר אינם יכולים לבוא, כך שגם בשעות משבר ומצוקה אני נותרת לבד, מנסה להרגיע את עצמי ולהשתמש באותם רגעים בכוחות האחרונים שנותרו לי.

כחלק מהטיפול שלי אני נאלצת להתאשפז ביחידה לנפגעות תקיפה מינית אחת לכחמישה חודשים. ברגע שהתחילה המגפה המירו את היחידות האלו והפכו אותן למחלקות קורונה, כלומר שוב לקחו לאנשים כמוני את הזכות להיות קיימים, לקחו לי את הזכות לכאוב. היחידות עברו למחלקות שונות, והוחלט לשחרר את כל הנפגעות חזרה לביתן (שבדרך כלל הוא מקום לא מוגן). המצב הזה עורר אצלי שחזורים ופגישות גדולים מכיוון ששוב לא הייתה לי תחושת שייכות או תחושת אמון וביטחון בשום מקום בעולם. המקומות היחידים שבהם יש לי זכות להיות קיימת כמו

לעזרה ולתמיכה בתקופה כל כך קשה היא  
בשבילי אור גדול בתוך הרבה חושך.

---

זיו (שם בדוי) - עברה התעללות מינית ופיזית על ידי אביה  
מגיל שלוש עד גיל 20. אם יחידנית לארבעה.

---

כה טרם מצאתי פתרונות קבע. בינתיים, בזכות  
הקשר היומיומי שנוצר עם איגוד מרכזי הסיוע,  
אני מקבלת ארגז ירקות טרי כל שבוע, תלושים  
לקניות בסופר ועזרה בטיפולים הפרה־רפואיים  
שלהם אני זקוקה. העובדה שיש לי כתובת

## “יחסים ארוכים אובדים בכאב”: עדות

רועי

אמון בבני אדם, ועד לא מזמן עם מאבק משפטי ארוך ומפרך. כמו בשיר “אלוף העולם” של חנן בן ארי, אני מרגיש שהדבר שאני מצטיין בו הוא בעיקר ליפול ולנסות שוב ושוב. הלוואי שיכולתי כבמטה קסם להניח לכל העבר, להשאיר אותו מאחור, אך הוא הולך איתי לכל מקום, כמו צל.

מחשבות על מה היה יכול להיות אחרת אם לא הייתי נופל קורבן עוברות לי בראש לא מעט.

אם מהכתוב עד כאן נבנה לקורא/ת בראש דימוי של אדם שאינו מתפקד, חשוב לי לומר שאין זה המצב. שִׁרְתִּי שירות קרבי מלא בצבא, סיימתי בהצלחה תואר דורש ותובעני, ואני עובד היום בעבודה שאני מרוצה ממנה. יש לי בת זוג שאני אוהב, הורים, משפחה וחברים תומכים ויקרים. ועם כל זאת, כמו במדרש על קללת אלוהים את הנחש בגן עדן, אינני מצליח ליהנות מהטוב שיש לי, והשאלה של המשמעות הכללית של החיים האלו מעסיקה אותי באופן רגשי ועמוק. נראה שהפגיעה המינית שברה את כל המוסכמות והכלים שהיו לי בעבר בתור ילד נורמטיבי. יכולים לצוץ אנשים רעים בכל פינה ובלי התראה מוקדמת, ובתור אדם דתי אינני חש עוד שאלוהים משגיח עליי ומכוון את חיי, כבר אין בליבי הרגשה עמוקה שיש תוכנית לעולם הזה. לכן בעבר המשכתי לעיתים להיאבק, ולו רק כדי שלא אסב סבל לסובבים אותי.

כשביקשו ממני לכתוב כמה מילים על ההתמודדות שלי בכלל, ובתקופה האחרונה בצל הקורונה בפרט, חששתי מכך. לא ידעתי אם אוכל להעביר את החוויה שלי בתוך חוויותיהם של רבים כל כך. אין מגזר או קבוצה שבה נעדר הסבל הרב שנגרם מפגיעות מיניות. על כולנו נכפה לשבת יחד בסירה הזאת. יש גוונים רבים ואתגרים שכל נפגע או נפגעת ניצבים בפניהם, אך יש גם דמיון רב בכאב ובהתמודדות עם ההשלכות, ועליהם אשתדל לכתוב. לו הייתי הנפגע היחיד בעולם לא הייתי מתאמץ לכתוב ולפרט. העולם לא היה מרגיש בסבל האישי שלי וממשיך הלאה. אך זו מנת חלקם של עוד חברים וחברות ואי־ספור אנשים שאינני מכיר, ויש בכך איום על שלמות החברה שלנו, לכן בשביל התקווה לשינויים לטובה אני רוצה לשתף בסיפור האישי שלי.

הופניתי ל”מטפל נפשי” (אדם ללא הכשרה כלשהי) על ידי ר”מ, רב מחנך שלי בתקופת התיכון. אותו מטפל (ראובן ישראל וולצ’ר שמו) השתמש במרות ובכוח שהיו לו ביחסים מולי, יצר תלות עמוקה שלי בו, בזמן שאני נער תמים ללא שיקול דעת ואישיות מגובשים, כדי להתעלל בי מינית במשך שנים.

מאז אני נאלץ להתמודד עם דריכות תמידית, עם עצבות עמוקה, עם בושה, עם קושי לתת

לבריאות של הוריי המבוגרים וחוסר הוודאות בנוגע לעתיד. בסופו של דבר, את הכוחות ואת המשאבים המוגבלים שיש ברשותי אני צריך לחלק באופן רחב יותר, כך שאני נאלץ לשלם מחירים וימים ארוכים אובדים בכאב. לצערי, את המחיר הזה משלמים גם הקרובים אליי, ומטבע הדברים, אלו שקרובים יותר מושפעים יותר.

כמו שכתבתי למעלה, מההיכרות שלי עם נפגעים ונפגעות, תקופת הקורונה נוטלת מחיר אישי קודם כול, ולצערנו גם הסביבה מושפעת באופן ישיר ועקיף.

אני מקווה שבדבריי השמעתי את קולי יחד עם קולות של רבים שקולם לא נשמע. נראה שאין אדם ומגזר שלא נפגע בתקופה המורכבת הזאת, ולמול זאת השתדלתי לתאר במקצת את האתגרים שאני ואחים ואחיות לצרה מתמודדים איתם. הלוואי שהעליתי במעט את המודעות לפגיעות מיניות, כך שבעתיד יתקבלו החלטות שייטיבו עם הנפגעים, וממילא עם החברה.

תודה.

---

רועי (שם בדוי) - עבר פגיעה מינית ונפשית מתמשכת על ידי ה"מטפל" ראובן ישראל וולצ'ר, שהחלה כשהיה קטין. וולצ'ר הורשע ב־2019 בביצוע עבירות מין ברועי ובמטופל נוסף.

---

ובכן, זה על קצה המזלג המשא שאני נושא ביום־יום, ונוסף על כל זה הגיעה הקורונה וטרפה את הקלפים.

ריצות ארוכות בטבע תמיד סיפקו לי מקור נחמה ופריקת מתחים. משהו בשקט וביופי שיש בהרים, עם היכולת שלי לנוע בנוף במהירות ובכוחות עצמי, נותן לי רוגע ומקום להכיל את האתגרים היומיומיים.

בסגר הראשון נלקחה ממני האפשרות לרוץ רחוק, מה שהגביר אצלי את המצוקה במידה ניכרת, מכיוון שהמשאב הזה מעניק לי חוסן שעשרה מפגשים עם הפסיכולוגית שלי לא ייתנו לי. מעבר לכך, עקב הרגישות והצורך שלי בתחושת שליטה לאחר שהבחירה שלי נשללה במשך שנים על ידי הפוגע שלי, ומכיוון שנשלל ממני (ומכל אזרחי המדינה) חופש התנועה, הרגשתי מועקה. אינני מביע ביקורת על הצעדים שננקטו, אני מבין אותם ומקבל אותם, אך לצערי הקושי הרגשי לא מגיע בהכרח ממקום רציונלי.

במשך פרק זמן לא מבוטל לא יכולתי לפגוש את הפסיכולוגית שלי ולשוחח על הקשיים ביום־יום. יתרה מזאת, אולי אחת המגבלות שהכבידו עליי ביותר הייתה האיסור להיפגש עם חברים ומשפחה, שמשמשים לי רשת תמיכה ומהם אני שואב כוחות רבים. לעומס הנפשי ולמתחים מתווספים החששות

# “את רוצה לטפל בעצמך, ואי אפשר”: עדות

רינה

לאתר וכותב שהוא פרוד. שאלתי את עצמי, מה הולך פה? אז נכנסתי לאתר עם מייל אחר ובלי תמונה. הוא פנה אליי וניסה לדבר איתי. עניתי ממש בקטנה, והוא כתב לי בצורה מאוד רדודה ומחפוצה. בניסיון לגרום לי להיפגש איתו או לתת לו את הטלפון שלי, הוא משתף אותי שאם אבוא אליו הביתה הוא יראה לי “תצוגת תכלית” עם שתי פרטנריות שונות מלפני שלושה חודשים שהוא “משפד”. הוא קורא ליחסי אהבה “לשפד”. אני קוראת ולא מאמינה. אני מבינה שיכול להיות שאני אחת משתי הפרטנריות האלו. התנאי שלו הוא שאתן לו מייל או ווטסאפ. אני לא מוכנה לזה, כי אין לי שום רצון לקשר איתו או שידע מי אני. אני מתקשרת לחבר טוב שלי, שהוא גמלאי של המשטרה, ומשתפת אותו שנראה לי שקרה לי משהו רע מאוד. הוא אומר, תני לו את המייל שלי.

אני חוזרת לאתר עם מייל אחר. הוא שולח לי סרטון של אקט מיני עם אישה, דיק פיק, כדי שאתרשם, וסרטון שבו הוא נמצא באקט מיני איתי.

אני רואה את מה שאני רואה ומאבדת את זה. אני אישה עם שליטה, ופשוט השתגעתי לגמרי. בלילה אני חווה בפעם הראשונה בחיי התקף חרדה. אני מקיאה בלי הפסקה ומרגישה שהלב שלי מתפוצץ, כאילו הוא רוצה לצאת מהחזה.

אני אישה בת 53; גרושה שלוש שנים, בן אדם שמח, אמא לשלושה בנים, עצמאית כלכלית. לא ידעתי מה זה דיכאונות, מה זה חרדות. אין לי עבר פסיכיאטרי.

שנה וחצי אחרי הגירושים הרגשתי שאני בשלה לזוגיות, ופניתי לאתר היכרויות. פגשתי בחור, איש חינוך, מרצה באחת המכללות הגדולות. היה בינינו קשר שלושה שבועות. זה הרגיש כמו התחלה של קשר בריא, טוב, נעים. אחרי שלושה שבועות הוא כתב לי בווטסאפ שהוא מתלבט לגבי קשר משמעותי. איחלתי לו בהצלחה, והתנתק הקשר בינינו. אחרי שבוע התכתבנו באיזה עניין, ונדלקה לי נורה אדומה: הוא כנראה נשוי, והוא עבד עליי. שבוע אחרי כן הוא שוב יצר איתי קשר ובא להביא לי איזה בושם. נפגשנו, ובמהלך השיחה הוא אמר לי על איזה סכסוך עסקי: “אל תראי אותי ככה, אני נוכל”. שאלתי אותו אם הוא נוכל גם בקשרים אישיים, והוא אמר שלא, רק בעסקים. כשהוא יצא, ממש על מפתן הדלת, הוא אמר לי: “רינה, את כוסית על”. הייתי בשוק. אני לא מסכימה שידברו אליי ככה, והוא עוד איש חינוך.

אחרי הפגישה הזאת נכנסתי לחוסר שקט. יצרתי איתו קשר מיוזמתי, ושאלתי אותו אם הוא נשוי. הוא התחיל לספר לי סיפורים. ואז, כמה ימים לפני פסח 2019, אני רואה שהוא חזר



ללכת ולספר שמישהו עשה עליי סיבוב, מישהו ניצל אותי, מישהו סימן אותי - זה נורא קשה. ובקורונה, כשהכול סגור בפניך ואת לא יכולה לקבל את המענה, זה זורק אותך ללבד, לפחדים. מה אני עושה עכשיו? עם מי אני מדברת עכשיו?

### שינוי, הפסקה ודחייה של שירותים

הטיפולים הנפשיים נפסקו. המעבר לטיפול בזום - זה לא היה זה. זה עדיף מכלום, אבל הדינמיקה היא אחרת. כשאת יושבת מול מטפל אתם מסתכלים אחד לשני בעיניים. וכשיש שתירות את מרגישה בסדר. בשיחת זום זה לא ככה. אני מאוד שמחה שעכשיו, בסגר השני, הטיפול חזר להיות פרונטלי.

כשיש לך מענה כנפגעת עבירת מין את מדברת. את שופכת את שעל ליבך, ואת נרגעת לכמה שעות. וכשאיך לך מענה אז את נזרקת לתהום. עם המענה את עולה במדרון בשארית כוחותייך. את מבקשת, תרימו אותי, אני נופלת, איך לי כוחות. כשאיך מענה את מתגלשת, ואיך מי שירים אותך ויעזור לך לעמוד על הרגליים. בתקופה הזאת המענה של מרכז הסיוע נשאר, אבל אחרים נעלמו.

בעקבות סגירת התיק פניתי לתקשורת בליווי דוברת איגוד מרכזי הסיוע. בגלל הקורונה הכול נעצר לכמה חודשים. הכתבה הייתה אמורה לעלות לשידור לפני חצי שנה, אבל בגלל העיכוב התראיינתי רק לאחרונה, והכתבה תעלה עוד שבועיים לשידור. אני בסטרס לקראת שידור התחקיר, והייתי בסטרס גדול לפני שראיינו אותי. כל פעם יש דחייה ואת נשארת עם הסטרס.

ההליך המשפטי לא נסגר. הגשת הערר נדחתה בגלל הקורונה, כי לא עובדים. הדחייה הזאת פוגעת בי. התחקיר, הטיפול בערר - אלו דברים שאת רוצה לסגור. סגירת מעגלים היא אחד התנאים בדרך להחלמה, בעיניי. את אוספת

למחרת נסעתי למשטרה עם חברה טובה והגשתי תלונה. המשטרה עשתה את מה שצריך והגישה את התיק לפרקליטות עם המלצה להעמיד אותו לדין, אבל הפרקליטות גנזה את התיק מחוסר ראיות מספיקות.

היום אני מאובחנת כפוסט-טראומטית, סובלת מהתקפי חרדה קשים מאוד ומטופלת פסיכיאטרית. אני פוחדת לצאת מהבית כי אני פוחדת מאוד לקבל התקף חרדה בחוץ.

כמה חודשים אחרי זה הייתי בשבת באירוע משפחתי, וחטפתי התקף חרדה מאוד מאוד קשה. נשפכו עליי מים רותחים ונשרפתי בבטן. רציתי לסיים את זה. לא רציתי את החיים האלה. החלטתי שביום ראשון אני מתקשרת למרכז הסיוע, ואני מספרת להן את הסיפור. התקשרתי, וטלי ממרכז הסיוע ברעננה פשוט אמרה לי, "תבואי עכשיו".

עובר חודש, ועוד חודש, ועוד חודש. ואז מגיעה הקורונה.

### התמודדות עם פגיעה מינית בימי הקורונה

בצד הטוב, קצת לא נעים להגיד, אבל עכשיו כשהקורונה באה הבנים שלי בבית, ואני לא צריכה לצאת. אני מרגישה יותר ביטחון. כשהתעמתי עם האדם שפגע בי הוא איים על החיים שלי. השהות בבית עם הבנים נסכה בי ביטחון.

אבל לעומת זאת, ובאותה נשימה, כשהקורונה הגיעה התערערו הרבה דברים. דברים מתעכבים, תהליכים מתעכבים, וחוסר הוודאות מערער מאוד.

יש בפגיעה המינית חלקים של עלבון. קשה לדבר עליה. אני עם המשפחה שלי, והם יודעים מה קרה לי. סיפרתי להם את הסיפור קונקרטי, אבל רק לפני חודשיים-שלושה הם הבינו מה בעצם קרה לי, כי הם לא ראו אותי, נעלמתי.

לחוסר שקט. זה נדבך על גבי נדבך. המצב של האי־ודאות בקורונה מחדד לך את כל האי־ודאות שממילא את נמצאת בה.

עוד שבר, ועוד שבר, ועוד שבר, ואת מרגישה שאת מתחזקת. אי אפשר להקל בזה ראש. אבל עכשיו המעגלים האלה פשוט לא נסגרים.

### הקשר עם מרכזי הסיוע

בתקופת הקורונה סיכמנו שאשאר הודעה במרכז ויחזרו אליי, או שיכולתי לסמס, ובאמת, זה עזר לי מאוד. כשהייתי במצב לא טוב סימסתי, קיבלתי תשובה, וזה הרגיע אותי. הרגשתי שהן באמת עושות כל מה שהן יכולות כדי להקל.

ועדיין, אופי הפניות שלי כן השתנה: כשאינן סגרות מתקשרת למרכז והן נמצאות שם ועונות. גם עכשיו ידעתי שהן יחזרו אליי, אבל גם ידעתי שגם הן בבית עכשיו, בסגר. זה גרם לי לחשוב פעמיים. ועדיין, בניגוד למענים אחרים, המענה הזה נשאר. הערוץ הפתוח שיש לי עם המרכז ברעננה בתקופה הזאת – כשהכול סוגר עלייך, כשהבדידות מתחדדת והפחדים מתחדדים – זה אור בחושך. זה האור בחושך שלנו. שלי.

בתקופה הזאת של האי־ודאות אני רוצה להגיד לנשים שנמצאות באותו מצב להשתמש במרכזי הסיוע. לא להיות לבד. ממילא התקופה הזאת – הקורונה, הבידוד והסגר – מחדדת אצלנו דברים. אז דווקא בתקופה הזאת לא להיות לבד.

### חוסר הודאות

לפני חודש וחצי החלטתי שאני עושה משהו בשבילי. הבנים אמרו לי, "אמא, אי אפשר ככה. את צריכה לעשות דברים בשביל הנפש שלך". אז התחברתי לאיזה מעגל נשים שנוצר דרך הפייסבוק. קבענו שניפגש פעמיים בחודש וכל אחת תביא משהו. לקראת המפגש הראשון קמתי, התאפרתי, הכנתי עוגה. הלכתי מאוד שמחה למפגש, והיה מפגש מהמם, עם נשים מדהימות. וזה הופסק כי התחיל הסגר.

ברוב המקרים אני לא רוצה לדבר עם אף אחד, לא בטלפון ולא שיבואו אליי. אין לי כוחות, אני רק רוצה לישון. ועד שקרה לי משהו טוב, עד שהצלחתי להתגבר ולהוציא את עצמי למעגל נשים – אי אפשר. קורונה.

את רוצה לקום ולעשות דברים כדי לטפל בעצמך. החלטתי למשל שאני רוצה לעשות ספורט, והתחלתי ללכת לשיעורי פילאטיס מכשירים. ואי אפשר. עד שאזרת את האומץ ואת הכוח – את נתקעת שוב. את לא יכולה. כל דבר שניסיתי לעשות בשביל הנפש שלי, שכרוך בלצאת מהבית, אי אפשר.

חוסר הודאות משפיע מאוד. כשאת בעצמך במצב מעורער של אי־ודאות, המצב הכאוטי הזה – יהיה סגר, לא יהיה סגר – האי־ודאות הזאת מערערת אותך עוד יותר. את נכנסת

---

רינה (שם בדוי) – נפגעה מצילום והפצה של סרטונים מיניים. למרות התיעוד הברור, תיק החקירה נסגר מחוסר ראיות. בימים אלו ממתינה לתוצאות הערר על סגירת התיק.



# קווי החירום של מרכזי הסיוע

קווי החירום הארציים פועלים 24 שעות ביממה:  
**1202 לנשים, 1203 לגברים**

WWW.1202.ORG.IL



סיוע דרך WhatsApp:  
**052-8361202**

**קולמילה - KolMila**  
הצ'אט של מרכזי הסיוע:  
[www.kolmila.org.il](http://www.kolmila.org.il)

**WavoChat**  
צ'אט סיוע בערבית:  
[chat.wavo.org](http://chat.wavo.org)

איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית בישראל הוא ארגון הגג של תשעת מרכזי הסיוע הפועלים כיום ברחבי הארץ.

למרכזי הסיוע ניסיון של למעלה מארבעים שנה בסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית ובליווי/ם – בקווי הסיוע, בליווי בהליכים פליליים ואזרחיים, בהפעלת קבוצות תמיכה, במימוש זכויות ועוד. נוסף על כך מפעילים מרכזי הסיוע את התוכנית החינוכית "ביחד" לקידום מיניות הדדית ומניעת אלימות מינית, המיועדת לחינוך הפורמלי והבלתי פורמלי, ועורכים הכשרות למניעת הטרדה מינית.

איגוד מרכזי הסיוע שם לו למטרה להיאבק באלימות המינית בישראל באמצעות הרחבה ושיפור של השירותים והזכויות הניתנים לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית ולקדם מניעה אקטיבית של אלימות מינית בכל השדות והתחומים.

### **קווי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית:**

קו סיוע לנשים: 1202

קו סיוע לגברים: 1203

נשים ערביות: 04-6566813

נשים וילדים דתיים/ות וחרדיים/ות: 02-6730002

גברים דתיים וחרדים: 02-5328000

סיוע דרך ווטסאפ: 052-8361202

קולמילה – הצ'אט של מרכזי הסיוע: kolmila.org.il

צ'אט הסיוע בערבית: chat.wavo.org

לגרסה המקוונת של הדוח בערבית:

في ظل الجائحة: آثار أزمة الكورونا على ضحايا الاعتداءات الجنسية.  
<https://www.1202.org.il/centers-union/publications/reports>

