

# 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 ולאלה 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 הרות 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 לחדור 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 הלגיטימציה המשפחתית, מותירה אותן לרוב מבודדות, מודרות ומזרות. 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 וזה 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 שונו כדי לשמור על פרטיות הפונות.

## דרכי מילוט

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 ובטיפולי 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 – שמקרקע, שמאפשר להסדיר

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 הכול".

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 בבתיים, 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

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.