



30 שנה לפעילותנו

מרכז סיוע לנפגעות
ונפגעי תקיפה מינית - השרון



”כדי להגשים חלום אחד ישן
יש צורך במיליון חולמים
שלא עוצמים את עיניהם”

- אהוד מנור

העשייה הענפה והברוכה של מרכז הסיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית - השרון לא יכולה הייתה להתבצע ללא:

ועדת ביקורת:

איטה הירשפלד
גליה דנציגר
עמירה קורין

ועד מנהל:

דורית רוגל, יו"ר
אירית טבח
טובה אבן חן
מיכל גולן
מרים סטרשנב
רינה עשת

צוות המרכז:

בטי מרטין קורן, מנהלת
אתי גריידי, רכזת מתנדבות
יעל טל, רכזת חינוך והסברה
טל יעקובי כהן, רכזת הליווי בהליך המשפטי
ליאת ברזילי, רכזת סיוע
שירה נתן, רכזת פיתוח משאבים
אתיה ברנהרט מגן, מתאמת מחלקת חינוך

מעגל ידידות וידידים:

אביעד קיסוס	מירי עיני
עו"ד אווה ענבר שדה	רינה בר טל
דיתה לירון	שלומית ניר טור
ד"ר יהודית אברהמי	עו"ד שלי עמרמי בוזגלו
מרב בטיטו	שרית גלוז
	תמי סרקיס

תודה לכל השותפים שלנו לעשייה:

איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית
מעגל נשים הוד השרון
משרד הרווחה והשירותים החברתיים
עיריית הוד השרון
עיריית הרצליה
עיריית כפר סבא
עיריית נתניה
עיריית רעננה
קרן עיזבנות
Goldhirsh-Yellin Foundation

תודה לכל התורמים הפרטיים והעסקיים על שיתוף הפעולה ועל התמיכה הנדיבה לאורך השנים.

תודה מיוחדת ליוכי הרטונג על עבודתה הנפלאה והמקצועית ועל רוחב לבה בעיצוב החוברת וכל חומרי העמותה.

תודה לרו"ח כרמן קלינגר על עזרתה המקצועית לאורך השנים.

תודה מיוחדת, מעומק הלב, לכל 110 מתנדבות מרכז הסיוע על פעילותן המסורה והמחויבת, 365 ימים בשנה.



נשים נכבדות, גברים נכבדים,



ציון שלושים שנים להקמת מרכז סיוע השרון ולפעילותו הענפה מהווה נקודת ציון משמעותית והזדמנות להודות לכל מי שלקחה/ה ולוקח/ת חלק בפעילותנו, שפועל/ת במטרה לחולל שינוי חברתי, להעלות מודעות לקיומנו ולמאבק באלימות המינית, ושתורמ/ת לידיעה שאנחנו "לא לבד".

"את לא לבד" הוא אחד ממשפטי המפתח שלנו במרכז הסיוע, משפט שמדבר בעד עצמו.

אנחנו משתדלות בכל שיחה, בכל מפגש, בכל ליווי לתת לפונות/ים שלנו תחושה וידיעה שאנחנו איתן/ם. שאין שום סיבה שיצטרכו להתמודד לבד עם הבדידות שמתלווה לפגיעה מינית. חשוב לנו להקל על הבדידות, להאמין, לנסות להפחית מתחושת הבושה והאשמה. זוהי לא הפעילות היחידה שלנו במרכז. אנחנו מאמינות שיש לנו משימה חשובה לא פחות, והיא משימת המניעה, צמצום האלימות המינית והובלת שינוי חברתי לחברה שמקדמת - סובלנות, הדדיות, הסכמה חופשית, ושאינה סובלנית ליחסי כוח וניצול מיני על כל גווניו. אנחנו חיות וחיים בתקופה שבה חודרים מרכיבים חדשים לרפרטואר הפגיעה המינית: קלות בלתי נסבלת של חשיפה לתכנים קשים ולא מותאמים באינטרנט, ברשתות חברתיות וברשתות הסלולריות. אלה נמצאים בכל מקום ומכים בכל גיל. השרשור של כל הגיג, צילום או אמירה הם מהירים, רחבי טווח, ופגיעתם איזמה וקשה עד בלתי ניתנת לשליטה ולעצירה. הללו מסכנים את בני ובנות הנוער, את ילדינו, את נכדתינו, ואת הקרובים לנו ביותר ואפילו אותנו עצמנו.

מה שכן ניתן לשליטה הם חינוך, הסברה והקניית ערכים. אנחנו, במרכז הסיוע, מוצאות עצמנו במרכז העשייה בכל הנוגע לכניסה לבתי ספר בכל אזורי השרון, לכל השכבות מהיסודי ועד התיכון, בניסיון להגיע אל ילדות וילדים ואל בנות ובני נוער, באמצעות העברת סדנאות ושיחות שבהם עולים נושאים כמו זיהוי אי הסכמה לעומת הסכמה חופשית, ערכי כבוד הדדי, ובמקביל הבנת הסכנות האורבות והאחריות האישית שלנו כבני אדם לעצמנו ולזולתנו.

אני מודה על התמיכה, ההתנדבות, התרומות ורוחב הלב, שבלעדיהם לא היינו יכולות לקיים את כל הפעילויות המפורטות בחוברת שלפניכם/ן.

בברכה

דורית רוגל, יו"ר הוועד המנהל

שלום רב,



השנה, מרכז סיוע השרון מצוין שלושים שנות פעילות. שלושים שנים של מתן סיוע 24 שעות ביממה, 365 ימים בשנה לנשים ולגברים שנפגעו מינית ולמעגלי התמיכה שלהן/ם.

במהלך השנים הללו, הפכו המתנדבות לשגרירות שלנו. הן תרמו באמונה גדולה את זמנן, כישורן ורגישותן על מנת לתמוך, להקשיב ללוות ולחולל שינוי אמיתי בחברה שלי ושלך. במהלך השנים, פעלנו גם במסגרות חינוכיות, טיפוליות ובמקומות עבודה, במטרה לצמצם את תופעת האלימות המינית ולהעביר מסר אחד: מי שנפגע/ה לא אשמה!

לא אכביר מילים, אלא אזמין אתכן/ם להמשיך לעיין בחוברת ולפגוש מקרוב את המרקם האנושי שעומד מאחורי מרכז סיוע השרון. בחוברת זו, אנו פותחות צוהר קטן לשטח, מעין הצצה ל"מאחורי הקלעים" של פעילויות מרכז הסיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית השרון.

חשוב לי להודות מכל הלב לכל התומכות והתומכים במרכז הסיוע בכל דרך שמצאו לנו. תודה למייסדות שלפני שלושים שנה הרימו את הכפפה ויצרו קרקע בטוחה לנשים שעברו פגיעה מינית. תודה לכל המתנדבות שמהוות את עמוד השדרה של המרכז, ותודה לצוות היקר שמקדיש לילות כימים בכדי לוודא שמרכז סיוע השרון ממשיך לתת מענה מקצועי וראוי.

שלכן ושלכם,

בטי מרטין קורן, מנהלת מרכז סיוע - השרון



תעודת הזהות שלנו

שם: מרכז סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית השרון ע"ר

שנת לידה: 1984

מקימות: קבוצת נשים בוגרות קורס מנהיגות של נעמת:

עו"ד ציפי גולדברג, ד"ר יהודית אברהמי עינת, גב' רינה בר טל.

מספר הטלפון שלנו: 1202 (פועל 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע), 09-7747760

אוכלוסיית יעד: אנו מעניקות סיוע לכל מי שפונה אלינו על פי צרכיה/ו

"אני מאמינה":

אלימות מינית היא תוצר של מבנה חברתי מגדרי דכאני ואת/ה לעולם לא אשמה במה שקרה לך.

עיסוקים מרכזיים:

סיוע: מטרת הסיוע היא להיות שם בשביל הנפגעת/ו ועבור המעגלים הסובבים אותה (חברות/ים, משפחה, הורים). הסיוע שלנו ניתן באמצעות שיחות סיוע טלפוניות, פגישות סיוע, הפנייה למטפלות ולמטפלים המתמחים בנושא הפגיעה המינית וקבוצות תמיכה לנשים שנפגעו מינית ולמעגלי התמיכה שלהן.

חינוך: מחלקת החינוך הוקמה ופועלת למען העלאת מודעות לתופעת האלימות המינית וצמצומה בחברה. אנו מאמינות כי באמצעות החינוך לשוויון מגדרי, לתרבות המכבדת גבולות, הדדיות והסכמה חופשית, נצליח במשימתנו. מחלקת החינוך מפעילה לשם כך סדנאות, הרצאות, הכשרות וימי עיון לקהלי יעד שונים: בראש ובראשונה בנות ובני נוער בבתי ספר ובמסגרות בלתי פורמאליות, הרצאות להורים, לצוותים חינוכיים וטיפוליים, הכשרות לאנשי מקצוע דוגמת פסיכולוגים, עו"ס ופסיכיאטרים, הרצאות על החוק למניעת הטרדה מינית במקומות עבודה ועוד.

ליווי בהליך המשפטי: פרויקט הליווי הוקם מתוך ההבנה שישנם קשיים רבים במסגרת ההליכים המשפטיים עימם צריכה להתמודד מי שנפגעה/ה; הידע המועט שיש לנפגעת/ת על ההליך עצמו, הצורך במתן תשובות לשאלות חודרניות במסגרת החקירה ועוד. על כן, אנו מלוות בכל שלב, לבחירתה/ו של הנפגעת/ת: לבתי חולים, למשטרה, לפרקליטות, לבתי משפט, ולמוסד לביטוח לאומי. בנוסף, אנו עורכות הכשרות לגורמי מקצוע הבאים במגע עם נפגעות/ים: חוקרי עבירות מין, פרקליטות ועובדות סוציאליות אודות פגיעה מינית, השלכותיה ועל האופנים שבאמצעותם ניתן להקל על נפגעות/י עבירת המין.



מבט מהשטח / סיוע

"מה את עושה בחיים?" שאל אותי נהג המונית.
שאלה תמימה, לגיטימית שעולה לחלל האוויר לפחות פעם, פעמיים בשבוע.

עבורי התשובה כבר לא פשוטה. אצלי כבר הצטרף היסוס לפני שאני עונה. להשיב שאני עובדת במרכז סיוע לנפגעות תקיפה מינית זהו פתח... פתח למגוון תגובות: החל מלשמוע סיפורי פגיעה בסלון ביתי בערב שישי - ועד לוויכוחים טעונים על תלונות שווא של נשים, על הסכמה חופשית ועל המשמעות של סגירת תיק שבשום אופן לא מוכיחה חוסר אשמה. בנוסף, כבר הואשמתי לא פעם בהרס של הרומנטיקה, בשנאת גברים, בכך שאני מגזימה... ואני דווקא בעד אהבה. בחיי. אני "אפילו" נשואה באושר.

להתמודדות היומיומית עם נושא הפגיעה יש מחיר. לתחושותיי שותפות באומץ 100 מתנדבות מרכז סיוע השרון שמבינות היטב על מה אני מדברת. לא פעם אנחנו משתעשעות ברעיון להמציא תשובה אחרת, לא מחייבת. אך למרות ההיסוס לפני מתן תשובה אנחנו לוקחות נשימה עמוקה ועונות. כי משמעות השתיקה חמורה הרבה יותר מאי הנוחות שלנו. המשמעות של לשתוק היא להדק את קשר השתיקה סביב נושא הפגיעה ולזה אנחנו לא ניתן יד. אנחנו עונות שוב ושוב על שאלות שיפוטיות כמו "למה היא חיכתה כל כך הרבה זמן..." או "למה היא לא דחפה/ נאבקה" ומשתדלות לא לכעוס וכן להסביר את כל המורכבות של פגיעה מינית, בתקווה לשנות עמדות ולעורר מודעות ובתקווה להפוך את החברה ואת הדור הבא לחסרי סובלנות כלפי אלימות מינית.

ליאת ברדילי / רכזת סיוע במרכז סיוע השרון

- מנצח: "סימל אולי שאל מהחצר מהצדדים כדי שיהיה קצת יותר נעים אהיכרז,
מה היית רוצה שאליז אר אסיום?"
- אשה שהתקשרה אקו הסיוע: "שאל מאמינה אי"
- מנצח: "אני מזינה אומר... וכן, אני כל כך מאמינה אר"
- אשה שהתקשרה למרכז הסיוע: "אזה... אזה... שיהיה איה טוב."

- מתוך יומן דוחות מתנדבות



מבט מהשטח / ליווי בהליך המשפטי

את ד', חוקרת עבירות מין במשטרה, הכרתי כשלוויתי נערה שפנתה למרכז הסיוע בכדי להגיש תלונה על עבירות מין שבוצעו בה. הנערה בת ה-17 סיפרה במשטרה שבכל בוקר נהג בן הזוג של אמה להיכנס למיטתה, לפני שכל בני הבית היו מתעוררים, להיצמד אליה וללטף את חזה. "נוהג" יומיומי זה נמשך שנתיים שלמות.

מתן העדות היה קשה מנשוא עבור הנערה: ד' הפנתה אליה שאלות קשות ומאשימות ("למה לא אמרת לאמא? הרי את מספרת לי שהיחסים ביניכן מצוינים. למה לא צעקת עליו שייצא? את לא נראית לי ביישנית" וכו'); עדותה נקטעה שוב ושוב על ידי שוטרים ושוטרות שנכנסו לחדר; ד' ענתה לטלפון הנייד שלה מספר לא מבוטל של פעמים; בחדר נשמעה מוסיקה רועשת ו-ד' לא נתנה לנערה כל אינפורמציה על מה שצפוי לה מרגע צאתה מהתחנה.

ברור כי לא לכך ייחלה הנערה וכי כעת היא נאלצת להתאושש גם מהחוויה הקשה במשטרה, נוסף להתמודדות עם השלכותיה של הפגיעה המינית שעברה..

חלק חשוב בליווי בהליך המשפטי שניתן במרכז הסיוע, עוסק בהכשרת הגורמים הפוגשים נפגעות/י אלימות מינית (משטרה, פרקליטות, מחלקה לחקירות שוטרים, שופטים ועוד) בנושא פגיעה מינית. מטרת ההכשרות הנה הקניית ידע נרחב על מהי פגיעה מינית, כיצד היא מתרחשת, מדוע תגובות כגון הדחקה, קיפאון, בלבול, שכחה וכיו"ב הן טבעיות והגיוניות. כמו כן, ניתן מידע רב על צרכים של נפגעי ונפגעות עבירות מין ונלמדים כלים מעשיים אשר עשויים להקל על המפגש של הנפגעת/ת עם הרשויות.

ד' השתתפה בהכשרה מקיפה וכיום היא חוקרת אחרת לחלוטין: היא מקפידה על כך שהחדר שבו נגבית התלונה יהיה חדר צדדי שיאפשר למתלוננת פרטיות מקסימלית; אין כל סיכוי שתדבר בטלפון תוך כדי גביית העדות; ניסוח השאלות שלה הפך לבלתי מאשים; היא מזהה מתי יש צורך בהפסקה והיא מקפידה על מתן אינפורמציה רבה ככל הניתן בכדי להסיר את העמימות הקיימת סביב ההליך המשפטי. למרות שאנו נתקלות בלא מעט קשיים בהעברת הכשרות מעין אלה, אנו ממשיכות בקידומן ללא לאות היות שאנו מאמינות בכל ליבנו כי חקירה שתבצע ע"י גורם בעל הידע הנדרש, לא רק שתקל על הנפגעת והחוויה שלה, אלא שהיא תהא המקצועית ביותר וכך אף תניב את התוצאה הראייתית והמשפטית הטובה ביותר.

טל יעקובי כהן / רכזת הליווי בהליך המשפטי במרכז סיוע - השרון

אמרתִי אֵה "כֹּחַ הַכּוֹז שֶׁמֵצֵא כֹחַ אֶתְקֵסֶר אֲמִישֶׁהוּ שִׁיקְשִׁיב אֶר, שֶׁמֵצֵאִי אֵת מֵה שֶׁמֵצִיק אֶר. קֶשֶׁה אֶשְׁמֹר בְּפָנַי אֶצֵּב..."

- מתוך יומן דוחות מתנדבות



מבט מהשטח / חינוך

כששואלים "איך לדבר עם הנוער על מיניות ועל פגיעה מינית?" עולות תשובות שונות. מנקודת מבטי, כשאני נכנסת לכיתה של נערים או של נערות, הדבר הבסיסי שמאפשר שיחה משמעותית הוא לדבר איתן/ם ב"גובה העיניים". הכוונה היא לראות בהם אנשים שלמים, עם דעות, מחשבות ועמדות שנוגעות לתחומים רבים, בטח בכל הקשור למיניות.

אז בהכללה, מה מעניין אותם/ן? נערים רבים עסוקים בלחשוב ולדבר על ביטויים שונים של הגבריות שלהם - מי יותר גבר ומה משפיע על היותי גבר? השאלות הללו, שנראות על פניו פשוטות, הן מורכבות לאין ערוך, ומשפיעות על התנהגות של נערים. איזו השפעה? כשתהיה בסביבתם נערה מוחלשת ש"עושה את זה" עם כולם (כמו שיש לצערי בכל בית ספר), רבים מהם "יאלצו" להיכנע ללחץ החברתי בשם גבריותם, לחץ שחזק ואכזרי יותר מכל איום איראני, שבעקבותיו הם ייקלעו לסיטואציה שבה הם ייקחו חלק בפגיעה מינית מתוך עיוורון לאחר/ת, או שבמקרה "הטוב" הם פשוט לא יעשו כלום ובעוד כמה חודשים כולם יצקצקו למשמע סיפור האונס הקבוצתי שקרה ב....., שמו של כל מקום יכול לצערי להשלים משפט זה.

נערות רבות לעומת זאת מתעניינות ב"צידו השני של המטבע". הן עסוקות בשאלת האופן שבו הן יוכלו להיות מיניות - כפי שהן מרגישות ורוצות ו/או כפי שהחברה מעודדת אותן להיות - בלי לשלם על כך מחירים חברתיים. הן תוהות כיצד לזהות אם הן רוצות או לא וכיצד להגן על עצמן מפני מגע באותן פעמים שבהן הן לא מעוניינות, או במילים אחרות: להבין איך לעזאזל הן אמורות לשמור על המרחב האישי שלהן, כשבכל אירוע חברתי שכולל מתבגרים הן חשופות לנגיעות ואמירות מטרידות, בעולם שבו האופן שבו בנים "מתחילים" עם בנות נקרא "לתקוף" וגיבורי תרבות מבליים את זמנם עם בנות עשרה ש"רוצות את זה".

הדברים אמנם מורכבים, אך נראה שהפתרון די פשוט. צריך לדבר על זה, מתוך אמפטיה, אהדה וכבוד לבני ולבנות הנוער הנהדרים שלנו, לתת להם את הקרדיט שאם מאפשרים להם לבחון הם יודעים לזהות יחסי כוח וניצול מחד, והסכמה חופשית מאידך, כשתפקידנו הוא להעניק מרחב בטוח ולא שיפוטי, שמעודד ושמאפשר לדבר על זה.

יעל טל / רכזת חינוך והסברה במרכז סיוע - השרון

"שטיקה היא לא הסכמה, שטייה היא לא הסכמה, אפילו נשיקה היא לא הסכמה ליותר מנשיקה, את לא אוסרת שהוא החליט שאוהב או".

- מתוך יומן דוחות מתנדבות

בושה היא משא רק לנפש אחת



יעל שרר

קשה מאוד לדבר על בושה. ראשית כיוון שבושה היא רגש שהחשים אותו מסתירים אותו, כיוון שהחשיפה תאלץ אותם להודות בדבר שבו הם מתביישים. לכן בושה הופכת לעיתים את האדם לשקרן בעל כורחו, למישהו שמרגיש חיצוני לחברה. בושה גורמת להאשמה עצמית, לתחושה של פחיתות ערך והערכה עצמית נמוכה. בושה מבודדת את האדם, משתקת אותו ומכבידה עליו. בושה היא רגש נוראי להרגיש.

חשתי בושה במשך מרבית חיי. הרגשתי בושה על המעשים שאבא שלי עשה בי כשהייתי קטינה. התביישתי שלא התנגדתי ושהייתי שותפה בדבר המחריד הזה. חשתי בושה כי משפחתי אמרה לי שהעובדה שהעדתי נגד אבי עושה אותי לאשמה בכך שהוא יושב בכלא. הרגשתי בושה כי ביקשתי צדק, כי דרשתי פיצוי, כי ביקשתי לתקן את המעוות ובאותו מעוות התביישתי מלכתחילה ואז עוד כפל כפליים. ביליתי שנים ארוכות מהחיים שלי כשאני מרגישה בושה נוראית, כשאני לא יכולה לדבר בגלוי על מה שאני עוברת, פיתחתי רגשות אשם על ההתנהגות שלי, על המחלות שלי ועל הבעיות הנפשיות מהן אני סובלת. התביישתי בזה שאני לא "רגילה" ולא "כמו כולם".

התביישתי שאני קיימת וחשתי בושה רבה על כך שניסיתי להתאבד ולא הצלחתי. התביישתי בעצמי כי לתפיסתי הייתי כישלון אדיר ולא נראה היה לי שיש דרך החוצה. נראה היה לי שאני ארגיש בושה לנצח. לא הייתי מוכנה לבלות את שארית חיי עם ההרגשה הנוראית הזו. הבושה הפכה לעול בלתי נסבל (אבל בלתי נראה) שהכביד עלי כמו סלע אדירים ונאלצתי לסחוב אותו לאן שלא הלכתי. פלא שהייתי מותשת? החלטתי החלטה חריגה. התחלתי לצלם את עצמי ואת המשפחה שלי והחומרים הללו הפכו בסופו של דבר לסרט הדוקומנטרי הראשון שלי ושמו "כביסה מלוכלכת". בסרט, הראיתי את פניי בלי מסכה, בלי עיוות בלי טשטוש, אמרתי מה קרה לי, מה עברתי ומי עשה לי את זה, חשפתי את עצמי בצורה הכי כנה שיש בערוץ 2 מול מיליוני אנשים.

אחרי שעשיתי את זה גיליתי משהו מפתיע שאני מנסה מאז לחלוק עם נפגעים ונפגעות של אלימות מינית, אבל בעצם הוא רלוונטי גם לרבים שלא עברו את אותם דברים: גיליתי שבושה היא משא של אדם אחד בלבד. גיליתי שכל עוד אני נשאתי על כתפיי את המשא הזה, אפשרתי לאבא שלי שפגע חופש מהבושה. נתתי לו להסתובב בעולם בלי לתת דין וחשבון על מעשיו. לקחתי על עצמי את הנטל שאמור היה להיות שלו. ברגע שלא חשפתי מה קרה בגלל הבושה אפשרתי לו להתנער מאחריות. אבל זה חופש שמהר מאוד נגמר. ברגע שהחלטתי לא לסחוב יותר את הבושה, לחשוף את השם ואת הפנים שלי, להצביע בלי לחשוש על מי שפגע בי ולספר את האמת, נטל הבושה עבר ידיים.

מי שצריך להתבייש במה שקרה זה הוא. זה המצב התקין. זה הוא שצריך להרגיש חסר ערך, לקוי ומיותר בעולם. זה הוא שצריך לדעת שהוא כישלון, לחוש את הכובד של המשא המחריד, את הנטל של המעשים המחפירים שהוא עשה זה המצב הצודק. עליו צריך להצביע, אותו צריך להאשים. זה לא משא שלי לסחוב. זה לא משהו שצריך - להיות נטל על הכתפיים שלי אלא על שלו ורק על שלו. למדתי שלחיות בלי בושה זו תחושה משחררת, זה חופש, זה אושר וזו גם דרך לעזור לנפגעות ונפגעים אחרים. זו דרך לגבות את שאר האנשים שנמצאים באותו המצב ולתת להם תקווה. כשאני מדברת בגלוי על מה שקרה לי אני מחזקת רבים ונותנת להם כוח שהבושה שודדת מהם. לנפגעים ונפגעות של אלימות מינית אין במה להתבייש. הפוגע הוא זה שצריך להתבייש והוא זה שצריך לשאת את הנטל האיום הזה. לכל הפחות, זה צריך להיות העונש שלהם.

יעל שרר

סיפורה של מתנדבת - שיחת שתיקה

סיכמתי עם חברה שלי על כוס קפה שבכל דבר אפשר למצוא הומור, ובכלל, הוספנו, בלי הומור לא היינו חיות. לא שממש לא היינו אבל לא היינו.

ואז הגעתי למרכז הסיוע לנפגעות תקיפה מינית השרון ברעננה.

כסא לא נח מול שולחן קטן מדי, ומכשיר טלפון שנראה ענק. בחדרון הקטן שורר מין בלגן מופגן. אף אחת לא באמת מסדרת. כאילו כאן, ביקום האחר הסדר לא - יעשה סדר מה שלא יהיה, אז למה לטרוח.

רשימה על הלוח שנדע מי באה אחרינו ומי בכלל הייתה פה היום. ערמת עיתוני כרומו על הרצפה - במקרה שלא יהיו שיחות, שנעביר תורנות מדופדפת. תשבצים פתורים בכמה כתבי יד שונים. מישהי שכחה זוג משקפיים, ועגיל בודד מונח לו כבר שבועות מספר בתוך קופסא קטנה שראתה ימים טובים יותר.

הצלצול מחריד. ולא רק בגלל שהוא צלצול מחריד. כמעט כמו מוזיקה מבשרת רעות לפני סצנה דרמטית. רק שזה לא סרט. הומור לא יהיה פה אני יודעת, ובכך קצת שומטת לעצמי את המקום הבטוח שלי ומגייסת את שרירי הבטן, הגב וההקשבה שלי.

"מרכז סיוע שלום מדברת דורית" אני מגייסת קול נייטרלי אך מזמין. שתיקה. שתיקה. שתיקה.

אלוהים, אני שומעת את הקול בראש שלי אומר, מה יש שם מאחורי השתיקה, אני הרי שומעת מישהי נושמת בשקט, כל כך בשקט שאני דוחסת את השפופרת לאוזן המתאמצת שלי כדי להבחין בה.

"הלו", אני לוחשת מכבדת את השקט של הפונה, "אני פה... התקשרת... את יכולה לדבר איתי..." - הנשימה נעצרת ושניה לפני שאני פולטת שוב הלו קטן ומזמין, מונחת אי שם אפרכסת במקומה.

עוד לפני שהספקתי לבדוק לעצמי איך אני מרגישה ורק מבחינה במועקה שתפוסה לי בסרעפת, שוב המוזיקה האפילה של המכשיר בוקעת "מרכז סיוע שלום מדברת דורית...". בקולה השקט שואלת / אומרת "סליחה... זו אני... אני לא רוצה לדבר... אני רק רוצה לשתוק ליד מישהו שיקשיב לי". עכשיו שתינו נושמות בשקט. הסיפור לא מסופר, השאלות לא נשאלות, ואין גם תשובות.

בחלל השתיקה שבינינו אין שום הומור, יש כאב וצער והקשבה מחבקת מרחוק הכי קרוב שאפשר. עד שהונחה שוב האפרכסת אי שם. נגמרה התורנות בשיחה שותקת יחידה שמילאה את נפשי עוד שעות רבות.

דורית / מתנדבת במרכז סיוע השרון

- "היא זיקשה אזבא אשיחת סיוע עם אולא זיחז. קזסנו אוסז"

- "היא סיפרה על יאווש ופחז וזיקשה רק שאולאין זה... זה הכז"

- מתוך יומן דוחות מתנדבות

מכתב פתוח למרכז סיוע

שמי שירלי ואני נפגעת תקיפה מינית במשפחה.

כשהייתי בת 10 ועד גיל 12 בן משפחה תקף אותי מינית. פניתי להוריי במכתב שם סיפרתי להם על הפגיעה וביקשתי שיעזרו לי, וכך קרה. התקיפות נפסקו, אך הצלקת נשארה במקומה. הוריי לא שלחו אותי לטיפול, לא דיברו על זה יותר ולא התייחסו לצלקת שנשארה לי.

נשארתי לבד להתמודד עם הפגיעה. גדלתי כועסת, עצבנית, מתוסבכת, פיתחתי בעיות אכילה מהשמנת יתר ועד אנורקסיה ובולימיה. נשאתי את הכאב איתי והוא ניהל אותי, את התחושות שלי, את הרגשות שלי ואת ההתנהלות היום יומית.

הדבר היחיד שנתן לי מזור היה כשהכרתי, בגיל 16 את מי שהיום בעלי. הוא עזר לי להתמודד ותמך בי. בגיל 20 התחתנתי איתו הלכתי ללמוד לתואר ראשון בגיל 22 ילדתי בן ראשון, כשהייתי בת 24 בעלי חלה בטרשת נפוצה, הייתי בהריון עם הבן השני שלי ושקעתי בדיכאון עמוק. המחלה של בעלי עוררה מחדש את הטראומה של הפגיעה ונזקקתי לעזרה חיצונית בשביל להתמודד. עובדת סוציאלית של קופת החולים עזרה לי להתמודד ולצאת מהדיכאון, לאחר תקופה ממושכת הרגשתי מאוזנת, אך הייתי צריכה מקום חם לסגור מעגל ואז שמעתי על המרכז לנפגעות תקיפה מינית וקבוצת התמיכה שלהם.

פניתי למרכז סיוע השרון, שם התקבלתי בחיוך וחיבוק אוהב. הצטרפתי לקבוצת תמיכה של בנות נפגעות - תקיפה מינית. בפעם הראשונה הרגשתי שיש לי מקום אוהב וחם, מקום שאני יכולה לדבר על מה שקרה לי בביטחון ולדעת שזה בסדר, שלא אני אשמה. הבנות והמנחות עזרו לי להתגבר באמת ולדעת שלא משנה מה יקרה לי בעתיד אני מנהלת את הפגיעה ולא היא מנהלת אותי, שזה חלק ממה שקרה לי בעבר ולא משהו שיכתיב לי את העתיד. הכוח של הקבוצה הוא אדיר ומחזק. קשה להסביר במילים את החוויה המתקנת שעברתי לפגיעה. מעבר לכך פגשתי חברות אמיתיות שאני יכולה לחלוק איתם את הכאבים ואת השמחה בחיים.

היום אני בת 28 בוגרת תואר ראשון בתקשורת, קונדיטורית ומאמנת לאורח חיים בריא. אני נשואה אמא לשני בנים ולפני כשנה "הקמתי את שירליס מרכז לימוד לשפים קטנים" אני מלמדת ילדים לבשל ולאפות בדגש על תזונה בריאה. מתוך החוויות הקשות שעברתי בילדות, מרכז הסיוע לנפגעות תקיפה מינית השרון עזר לי - לסגור מעגל, לחיות עם הפגיעה ולהמשיך בגאווה ובשמחה את חיי.

תודה על תשומת הלב,

שירלי

"אנחנו מסיימות עכשיו את השיחה. אזל לזכרי שאנחנו כאן
זשזיזך כזכ פסס שטרזישי צורך."

- מתוך יומן דוחות מתנדבות

It Is Your Business



תוכנית הסברה למניעת הטרדה מינית: סדנאות, קורסים והשתלמויות

הידעת?

מחקר שערך משרד התמ"ת בשנת 2012 העלה, כי כ-40% מהנשים הוטרדו מינית במקום עבודתן. עוד עולה מהמחקר, כי בסביבת עבודה בעלת "רעש מיני" תפוקת העובדים ירדה בכ- 20%. החוק למניעת הטרדה מינית מטיל על מעבידים חובות שיש לדעת אותם ולמלאם. עצימת עיניים לא תועיל ואף עלולה לגרום לכך, שהמעביד יהא חשוף בפני הליכים משפטיים נגדו.

מה מציע המרכז?

- הרצאות וסדנאות להעלאת מודעות ולמניעת הטרדה מינית בחברות ובארגונים
- השתלמויות הכשרה לממונות על החוק למניעת הטרדה מינית בעבודה

לפרטים נוספים ולהזמנות:

מרכז סיוע
לנפגעות ונפגעי
תקיפה מינית - השרון



טל' ישיר: 09-7747750
legal@1202sharon.org.il
www.hatradaminit.co.il



亞洲 莫妮卡

ASIA MONICA

SUSHI, GRILL & BAR

סושי, גריל ובר

מתחם שרונים, הוד השרון

אסיה מוניקה מברכת את מרכז סיוע
נפגעות תקיפה מינית בחג שמח
והמשך עשייה מבורכת

09-7465353

www.asiamonica.co.il

Contact with us on [facebook](#)

למי שנותן את הלב, אנחנו נותנים את הנשמה

אלדן גאה לתת חסות למרכז סיוע לנפגעות/י
תקיפה מינית - השרון



ברכות למתנדבות
מרכז סיוע לנפגעות ונפגעי
תקיפה מינית - השרון
על ציון 30 שנה להקמת המרכז
ומודה לכן על הפעילות
המסורה והמבורכת.



טל. 09-7741538 / avi@rosental.co.il / www.rosental.co.il

מרכז סיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית-השחן

בנק יהב מוקיר ומעריך
את פעילותכם ותרומתכם
יישר כוח!



בנק יהב
הכי משתלם בשבילך



מרכז סיוע
לנפגעות ונפגעי
תקיפה מינית - השרון



את/ה לא לבד

קו סיוע: 1202
קו סיוע לגברים: 1203
טל': 09-7747760