חיים בשוליים

מיזם "אדבר איתך" — כמו להיכנס למסעדה, אבל בשביל הנפש

אורלי וילנאי לעקוב

07 ביולי 2026 • עודכן ב-09 ביולי 2026

הוא יושב כפוף ובוהה בשולחן. אפשר כמעט לראות את כובד הרגשות מעיק על גופו, הופך אותו לשחוח, שפוף ומכונס בעצמו. בכל הקשור למשימות היומיומיות הוא מצליח לתפקד — כמו בובה ממוכנת. דואג לילדים, עובד, אפילו צופה במונדיאל. הוא עושה הכל, זר לא יוכל להבחין במשא המועקה שרק הולך וגדל. אבל ככל שהימים נוקפים נדמה שהוא הולך לצד עצמו, שיש שני אנשים נפרדים — זה שמרגיש וזה שעושה — והם לא מצליחים להתחבר, כי אם יתחברו הכל יקרוס.

ומה שמדהים בכל זה הוא שברגע שרואים אותו באמת ומבינים מה שהוא עובר מתפזר הערפל שמולידה הבחירה שלא לראות, ואז פתאום שמים לב שרבים כמוהו מהלכים בינינו. חיים ולא חיים. כמו בסרט על זומבים הם מתגלים בזה אחר זה. לא מדובר באנשים שסובלים מפוסט טראומה מוגדרת, לא במתמודדי נפש על פי ההגדרות המוכרות, אלא באנשים רגילים, נורמטיבים, שמשא החיים הרגיל, בשילוב הקשיים של החיים בישראל בשנים האחרונות, זרעו בנפשם נבטים של כאב שאין לו שם.

לאתר המיזם (וידיאו)

לפני שנה סיפרתי לראשונה במדור זה על רעיון שעלה בי ובחרתי לקרוא לו "אדבר איתך": הקמת רשת של מרכזי "walk in" (אין מונח בעברית), במקומות זמינים, שיאוישו באנשים שתפקידם להקשיב ולסייע. כמו תא וידוי בכנסייה, אבל מאויש באנשי מקצוע, שעוזרים לפרוק תחושות קשות וגם יודעים לכוון. בלי תורים, בלי אבחון, בלי תיוג. מענה אנושי פרונטלי לנפש. בדיוק כשם שאדם רעב נכנס למסעדה לאכול — כך אדם שחש כי נפשו מוצפת ייכנס למרכז כזה כדי לפרוק את רגשותיו.

כך ייווצר מענה קל וזמין שיכול להציל את מי שלא יכולים או לא רוצים להתחיל תהליך של טיפול. לפעמים כל מה שצריך זה אוורור — שחרור מועקות ותסכולים. כפי שעושים בשיחה טלפונית לער"ן, אבל פנים מול פנים ליד הבית, במקומות כמו מתנ"ס שכונתי, שלא מתייגים את הנכנסים אליהם. זה נראה כל כך חיוני במדינה מוכת טראומה ויגון, שאזרחיה יושבים ב"שבעה" אינסופית. המצב הלאומי מייצר אצל אנשים דיכאון, או מהווה טריגר להתפרצות של מחלות נפש, חרדות ופוסט־טראומה. אלא שככל שגובר הצורך בתמיכה נפשית, הדרך להשיגה הולכת ומתרחקת.

אחרי שפרסמתי את הרעיון פנו רבים שאמרו שהם רוצים לקחת חלק במיזם. הנחוש שבהם היה בולדוזר בשם ישראל דנציגר. הוא היה מנכ"ל המשרד להגנת הסביבה, ממקימי מפלגת "כולנו", יזם עתיר הישגים בתחום ההייטק וגם בנושאים חברתיים.

דנציגר הסתער על הרעיון והתחלנו לעבד אותו ביחד. הצטרף אלינו אורי גל, עובד סוציאלי בהשכלתו ומי שהקים את מיזם ספסלי ההקשבה המבריק — אדם שיודע לזהות מצוקות אצל אנשים ולעזור להם. בחודשים האחרונים הצטרפה גם הפרופסור לפסיכולוגיה נורית ירמיה מהאוניברסיטה העברית, שהיתה בין היתר המדענית הראשית במשרד המדע והטכנולוגיה ופועלה החברתית והציבורי כולל את מיזם "עוטף לב" לסיוע נפשי, שהיא הקימה עם ד"ר הדס שהרבני סיידון אחרי 7 באוקטובר.

סקר מקיף שערכנו עם קרן רש"י ומחקר מלווה הראו שיש צורך עצום במיזם כמו "אדבר איתך". יש אם כן רעיון, יש צורך, יש מחקר מעמיק ויש צוות מקצועי בהתנדבות מלאה. צריך רק ליישם. זה לא מיזם שעולה הרבה כסף, ייתכן גם שאפשר יהיה להפסיק את הפעלתו, אחרי שהיגון והרעל שמדשנים את חיינו יפחתו. בינתיים אפשר לפגוש מישהו שמקשיב, שמנסה לסייע ולשאוב כוחות מחודשים, במקום להתבוסס בתהום הרגשית עד שדברים יוצאים מכלל שליטה — בכביש, בבית, במפגשים חברתיים.

חשבו כמה אנשים אפשר היה להציל וכמה מצוקות וקשיים אפשר היה למנוע לו היה מענה קל זמין לצרכים של בריאות הנפש, שאינו כרוך בהפניות ואבחונים ותורים ארוכים וכוח אדם שאין. הפתרון הזה איננו פנטזיה, הוא אפשרי וניתן ליישום.

הסניף הראשון, פיילוט של "אדבר איתך", נמצא כבר בשלבי הקמה, ואנחנו זקוקים לעוד אנשים שיכולים להזיז הרים או לפחות משרדי ממשלה.

דרושה אשה

השבוע, במסגרת פינתנו החדשה העוסקת בנתונים הקשורים למקומן של הנשים בישראל בקרב מוקדי קבלת ההחלטות, אנחנו מתחילים בדבר טוב ומסיימים במשהו פחות משמח. ישראל היתה המדינה הראשונה שאימצה בחקיקה, ב–2005, את עקרון הייצוג של נשים ממגוון קבוצות אוכלוסייה בצוותים ובוועדות ציבוריות. ואולם הפער בין ההחלטה ליישום שלה אדיר. כך קרה שבשנת 2020, למשל, הקימה הממשלה צוות מומחים למשבר הקורונה ובו 23 מומחים — כולם גברים! (הנתונים באדיבות "מרכז נשים, שלום וביטחון" בארגון "איתך מעכי — משפטניות למען צדק חברתי").

orlyv10@gmail.com

הצג עוד

מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר |
רכשו מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות | פרסמו אצלנו |

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל
© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ