

מצדיעים לכם

יום ההוקרה לפצועי צה"ל ולנפגעי פעולות איבה

בתאריך י"ז בכסלו תש"ף, 15.12.2019 יצוין יום ההוקרה לפצועי צה"ל ולנפגעי פעולות האיבה.

ממשלת ישראל החליטה לקיים את יום ההוקרה כביטוי לחובה הציבורית והמוסרית שלנו כחברה לפצועים ולנפגעים אשר נושאים בגופם ובנפשם את המחיר הציבורי של כולנו. למעלה ממאה אלף אזרחים נמנים על אוכלוסיית פצועי מערכות ישראל ונפגעי פעולות האיבה. בשגרת חייהם, הם מתמודדים עם מגוון רב של מוגבלויות ושל אתגרים – פיזיים ונפשיים.

במערכת החינוך מציינים את היום בפעילויות חינוך והסברה בבתי הספר, בתנועות הנוער וברשויות המקומיות. כמו כן, מתקיימים מפגשים עם פצועי צה"ל ועם נפגעי פעולות איבה ברמה ארצית ומחוזית.

הפעילות שבגיליון זה מזמנת לבני הנוער מפגש עם סיפוריהם האישיים ועם דרכי ההתמודדות של הפצועים עם פציעתם וההשלכות להמשך חייהם.

עלינו, אנשי החינוך, לעודד את בני הנוער, במערכת החינוך כולה, לפעול למען הפצועים ונפגעי פעולות האיבה. יום ההוקרה מאפשר לנו לדון במחויבות שלנו כחברה כלפי ציבור הפצועים ונפגעי פעולות האיבה, לגלות רגישות לכאבם ולסייע להם מתוך תחושת סולידריות, אחריות והכרת תודה.

[אומרים תודה - יום ההוקרה תשע"ט 2018](#)

130צידי מצדיעים ומצדיעים – הצעדה תתקיים ביום ג', 11/12/19, י"ג בכסלו תש"ף, במסגרת אירועי יום ההוקרה

לפצועי מערכות ישראל ופעולות האיבה.

הצעדה תצא לדרך ממספר מוקדים מדין בצפון עד אילת בדרום ותכלול ביקורים באתרי מורשת ושיחות עם פצועי צה"ל ונפגעי פעולות האיבה.


בתום הצעדה יתקיימו עצרות תמיכה והזדהות בהשתתפות: אישי ציבור, חניכי המכינות הקד"צ, תנועות הנוער ומשפחות הפצועים.

[מצורף קישור לסרטון צועדים ומצדיעים 2018](#)

מטרות הפעילות

לעורר מודעות למאבק האישי ולהתמודדות היומיומית של פצועי צה"ל ושל נפגעי פעולות איבה. 

לחזק את ההוקרה הציבורית כלפי פצועי צה"ל ונפגעי פעולות איבה ואת ההכרה בתרומתם לחברה ולמדינה. 

לפתח בקרב הנוער נכונות לסייע לאוכלוסיית הפצועים ולתמוך בהם במגוון דרכים. 

אובלסויות יצד: חטיבת בנינים וחטיבה עליונה.

צלרים

סיפורים אישיים (נספח 1). 

סרטונים וסיפורים אישיים ממקורות נוספים (נספח 2). 

פתיחה במליאה

המנחה יפתח ויסביר כי הממשלה קבעה יום הוקרה שנתי לפצועי מערכות ישראל ולנפגעי פעולות איבה. יום זה יחול מידי שנה בשנה ב"ז בכסלו.

המנחה ישאל: מדוע לדעתכם נקבע יום כזה בלוח השנה.

המנחה יערוך סבב בין המשתתפים ויבקש מהם לספר על פצועים שהם מכירים באופן אישי או ששמעו עליהם, ולהתייחס לנקודות אלו:

הרקע לפגיעה, התמודדות עם הפגיעה, מה/מי סייע לו בהתמודדות עם הפגיעה ותוצאותיה. רצוי לבקש מהמשתתפים להכין את הסיפורים מראש (באמצעות שיחה עם בני משפחה או מכרים או באמצעות חיפוש ברשת).

לחירתכם פני סרטונים לפתיחת הפעילות



כפצוצ הקשה ביותר אמרצ עופרת יצוקה מדבר למלמה

המהדורה המרכזית, חדשות 2, 6.9.2012, 20:54 דקות

אהרון קרוב נפצע מרסיסים שחדרו לכל חלקי גופו והוגדר כפצוע הקשה ביותר במבצע עופרת יצוקה. בסרטון הוא מספר על תהליך השיקום שעבר, שהוגדר כנס רפואי, מעביר מסר של אמונה ושל תקווה, מודה לכל מי שעזר לו ומעודד פצועים אחרים.



סיפורו של צויד מיכאל זמיר

24:17 דקות

מיכאל זמיר נפצע במהלך שירותו כחובש קרבי במלחמת לבנון השנייה. פציעתו לא מנעה ממנו להמשיך ולטפל בפצועים ובכך להציל חיי אדם. על פעילותו זו קיבל ציון לשבח. בסרטון הוא מספר על הקרב בו נפצע, על החברים שאיבד ועל האופן בו בחר להנציח אותם ולהשתקם.

שאלות לאחר הצפייה בסרטון:

1. מה הרשים אתכם במיוחד בסרטון?
2. מה לדעתכם סייע לגיבור הסרט לחזור למעגל החיים?
3. איזה מסר תאמצו מהסרטון בו צפיתם?

צדויות

כל זוג יקבל קטע עדות של לוחם פצוע או של נפגע פעילות איבה (נספח 1), בכל אחד מהסיפורים - מהו המסר של הפצוע?
לפחית האנחה: הנספח כולל עשרה סיפורים של פצועי צה"ל ונפגעי פעולות האיבה.

כל זוג יגיד במילה אחת, בביטוי אחד, את המסר המרכזי של הפצוע שאת סיפורו קרא.
המנחה ירשום את כלל המסרים על הלוח. לדוגמה: אופטימיות, כוח רצון, הכרה במגבלות, הכרה באפשרויות, תרומה לאחרים, אמונה בתרומה למדינה, כבוד, זכרם של אהובים, סיפוק ותחושת שליחות, ניתוק מהסביבה, אמונה בדרך, לא רוצים להרגיש חלשים, חשים שאין הערכה והתחשבות.

ניתן לשלב כלי טכנולוגי – [ענן מילים](#)

מחקר שאלות לדיון

1. מתוך המסרים שעלו מסיפורי הפצועים, מהם המסרים העיקריים שתבחרו לאמץ?
2. מטרת חוק יום ההוקרה היא לעורר מודעות למצבם של הפצועים ולמקומם בחברה. אילו ערכים מבטא החוק?
3. "פצוע מלחמה נושא את צלקות המלחמה בגופו ובנשמתו". מה הכוונה "בגופו ובנשמתו"? מהי, לדעתכם, חובתה של מדינת ישראל והאחריות שלנו כאזרחים כלפי הנפגעים?
4. כיצד אתם, כבני נוער, יכולים לסייע לפצועי צה"ל ולנפגעי פעולות האיבה? הציעו יוזמות.

נספח 1: סיפורים אישיים

קטע א': שמואל כרמלי

שמואל כרמלי נפצע קשה בעמוד השדרה ובשתי רגליו במלחמת יום הכיפורים, בדרכו לחווה הסינית. הוא נפצע מירי מטנק של כוחותינו שצוותו לא שמע על הגעת תגבורת וחשב שמדובר בטנק אויב. הוא נותח בעמוד השדרה בבית החולים "איכילוב", ולאחר מכן הועבר לאגף שיקום בבית החולים "תל-השומר". כיום הוא דוקטור לכימיה.

הכאבים היו בצורת פולסים, זרמים חשמליים, שבאו בגלים והיו קשים מנשוא. דבר פשוט כמו לעלות מדרגה הפך למבצע בלתי-אפשרי... אין לך ביטחון ביכולת שלך, ואם לא מלמדים אותך להשתמש בעגלה, אינך יכול לבצע אפילו את הפעולות הטכניות הפשוטות ביותר ואתה חייב לבקש עזרה. לעתים הדבר גורם לייאוש. כל משימה פשוטה הופכת קריטית, ואם לא מצליחים לעמוד בה – נעצרים. יש צורך בכוח רצון עז ובהחלטה נחושה שאתה עובר את השלב הזה וממשיך בשיקום.

הגורמים שדחפו אותי לחזור וללכת היו האמונה המלאה... כי אני עוד אלך, והתמיכה הרבה שקיבלתי ממחלקת השיקום. הם נתנו לי את הכוח להשקיע מאמצים פיזיים ונפשיים עד שהגעתי למצב שבו אני יכול היום ללכת בעזרת הקביים ולא להיות תלוי בעגלה. ככל שכוח הרצון שלך חזק יותר ותהיה אופטימי לגבי התוצאות – תגיע להצלחה מרבית בשיקום.

מתוך: חשאי, יהודה, שיקום למופת, מאבקם של נכי צה"ל לחיים חדשים, משרד הביטחון, אגף השיקום וההוצאה לאור, 1992, עמ' 262-269.

מעוזיה סגל, שפציעתו הוגדרה כמעל למאה אחוזי נכות, נפצע במלחמת יום הכיפורים מפגז סורי שחדר לבסיס שבו שהה ברמת הגולן. הרופא שהוזעק אליו סירב להטיסו לבית חולים כי לא האמין שיש לו סיכוי להישאר בחיים. למזלו, התעקשו חבריו על פיניון, והוא פונה לבית החולים בצפת. במקום להמשיך בקריירה צבאית או בלימודים במכון "ווינגייט" כמתוכנן, החליט ללמוד עבודה סוציאלית, והחל לעבוד בשיקום נוער מקצוות החברה.

זה בוודאי ישמע מוזר, ואני לא רוצה שתחשבו שאני שמח שנפצעתי, אבל אני יודע שיש לי הרבה רווחים משניים מהעובדה שזה קרה לי. התבגרתי. שיניתי כיוון בחיים, והיום אני ממש מרוצה בכל הרמות.

כשהתחבשות הוסרו מעיניו: "אני מסתכל ורואה שיד שמאל נגמרת לא בדיוק במקום שהיא צריכה. 'הלכה היד?' שאלתי, והוא (הרופא) השיב: 'כן'. 'ומה עם השרירים שלה?', 'אין', השיב בקצרה. 'ומה עם הרגליים?'. אביו נכנס לחדר, נעמד מולו, הביט לעיניו ואמר: "מעוזיה, תראה, על היד אתה כבר יודע, היד השנייה בסדר. בקשר לרגליים, אז ככה. ברגל אחת יש לך קטיעה מעט מעל לברך, וברגל השנייה זה לא נורא כל כך כי הקטיעה היא מעל הקרסול..."

"איברים, הם בסך הכול כלי שרת של המוח והלב, ולכל כלי שרת יש תחליף. היום אני מבין את זה. אם לשים את הדברים בפרופורציה, אין לי כל כך הרבה קשיים, פרט אולי לטיפוס על סולם, או על מדרגות לראש מגדל אייפל... החכמה היא לפתח את הפוטנציאל ולהכיר במגבלות. אם אני לא יכול לשחות בים, אני שוחה בברכה. ואם אני לא מגויס לשירות פעיל במילואים – אני מתנדב ומשרת במילואים במדור הדרכה במחלקת נפגעים כעובד סוציאלי. לא תכננתי את השינוי שקרה בחיי אבל אני מרוצה ממה שעשיתי."

מתוך: חשאי, יהודה, שיקום למופת, מאבקם של נכי צה"ל לחיים חדשים, משרד הביטחון, אגף השיקום וההוצאה לאור, 1992. עמ' 300-307.

בעשרים ושבעה במרס 2002, אירע פיגוע טרור קשה ביותר, בעיצומו של ליל הסדר, במלון "פארק" בנתניה. מחבל מתאבד נכנס לחדר האוכל של המלון ופוצץ עצמו. שלושים בני אדם נהרגו, מאה ושישים נפצעו. בעקבות פיגוע זה יצא צה"ל למבצע "חומת מגן". בפיגוע נפצעה קשה שרי בן-ארויה, אז קצינת מודיעין צעירה. רסיס מהמטען חדר לעינה וגרם לנזק מוחי שהותיר אותה עיוורת בעין אחת ומשותקת למחצה. בפיגוע גם נהרג אביה של שרי.

"אני משותקת בצד ימין ולא יכולה לעבוד, אבל חיה מיום ליום", מספרת שרי, שגרה כיום בדירה בעיר הולדתה נתניה. "אני לומדת, מטפלת בכלבה ועושה פעילות גופנית."

"השיקום שלי בבית לוויןשטיין נמשך שנתיים", היא מתארת. "בהתחלה לא יכולתי לדבר או ללכת. תמכו בי מאוד לאורך התקופה הזו, גם המשפחה וגם הצבא. הייתי בקשר עם ענף נפגעים, ומפקד חיל האוויר, דן חלוץ, היה מגיע לבקר אותי". התמיכה שזכתה לה הובילה את שרי לבקש, בסיום השיקום, לחזור לשירות בחיל כקצינת נפגעים, ולהתנדב במקום שעזר לה. "כשנפצתי נשארה לי עוד שנה לשירות, והיה לי חשוב לסיים את מה שהתחלתי", היא מסבירה. "הרגשתי שיש לי מה לתרום מהניסיון שלי לענף נפגעים, ורציתי לעשות בשביל אחרים מה שהם עשו בשבילי."

למרות הנכות, הצליחה שרי לחזור לחיל האוויר והתנדבה כקצינת נפגעים במשך שנה. לאחר מכן, המשיכה להתנדב ועבדה עם ילדים בעלי תסמונת דאון. עד היום, היא בקשר עם הענף שתמך בה לאורך כל הדרך.

["הפיגוע מלווה אותי כל יום", אתר חיל האוויר, יומן אירועים, 3.4.2012](#)

הוא נפצע קשה בפעילות צה"ל ורגלו נקטעה וסבל מהלם קרב. הוא היה בתרדמת, עבר אירוע מוחי, וביום שישי הוא יגשים חלום ויתחרה באליפות ישראל בטיפוס קירות. סיפורו המדהים של מתן ברמן, שמעניק משמעות חדשה למושג ספורטאי

בשנת 2002 הוא נפצע בצורה קשה בעזה ממטען שהתפוצץ, ארבעה חודשים לפני שחרורו מצה"ל. באותה תקרית נהרגו שלושה לוחמים, בעוד ברמן, אז חייל ביחידה מובחרת, נפגע מההדף וסבל מתסמונות של הלם קרב ומקריסה של מערכת העצבים ברגל.

במשך שבע שנים ניסו הרופאים להציל את רגלו, אבל בנובמבר 2008 היא נקטעה עקב התפתחות של זיהום ונמק. לדבריו, דווקא לאחר הקטיעה הוא חזר לחיות מחדש. "כבר בהתחלה רציתי לקטוע את הרגל", נזכר ברמן. "רמת הכאבים והסבל לא אפשרו לי אורח חיים נורמלי ואפילו לא אורח חיים לא-נורמלי. אלה כאבים לא-אנושיים שלא מאפשרים לך בכלל לתפקד... בגלל הלם הקרב לא היה לי ממש רצון לחיות, כתוצאה מרגשות האשם שהתווספו לפציעה, יחד עם סיוטים, התקפי חרדה ופחד להיות במקומות הומי אדם.

"אי-אפשר לצאת מזה ולא יצאתי מזה עדיין. אני לומד לחיות לצד הפציעה ולא נותן להלם הקרב לחיות במקומי. עם זאת, אני עדיין בתהליך ארוך שכולל אשפוזים וטיפולים פסיכולוגיים ופסיכיאטריים, אבל אני בטח לא אותו בן אדם שהייתי לפני קטיעת הרגל, במובן החיובי.

"כמה שזה נשמע רע, הקטיעה עשתה לי רק טוב. קמתי מכיסא הגלגלים, כבר לא כואב לי. אני עצמאי, עומד על שתי רגליים ורואה אנשים בגובה העיניים. אחרי הקטיעה אפשר לומר שהתחלתי לחיות, אבל בדיעבד אני שמח שזה לקח שבע שנים, כי זה אפשר לי ללמוד מי אני, למה אני מסוגל ומאילו חומרים אני עשוי."

לפני הפציעה עסק ברמן בשחייה ובטריאתלון, ולאחר הקטיעה ניסה לשוב למושאי אהבתו הספורטיביים, במידת האפשר. הוא חזר לרכוב על אופניים, עסק בסקי מים וסקי שלג, ואף רקד תקופה ארוכה ריקודים סלוניים בכיסאות גלגלים. "התחלתי לצאת מהבית, לחיות, חזרתי להיות בן אדם וכנראה שנולדתי להיות ספורטאי", הוא אומר בהתרגשות.

לטיפוס הקירות הגיע ברמן די במקרה, כאשר במסגרת טיול עם חבריו לבית הלוחם בתל-אביב, ארגון שאליו השתייך מאז הפציעה, פגשו במדריכת טיפוס קירות.

"בהתחלה לא האמנתי שאהיה מסוגל לעשות את זה ולא ידעתי לאן זה ייקח אותי", משחזר ברמן. "עכשיו יוצא לנו לטפס גם על מצוקים בשטח, ולא מזמן גם חזרנו משבוע טיפוס בצרפת... אצלי זה כבר הפך לחיידק ואפילו לסוג של שיקום. מושך אותי מאוד לטפס, כי בגלל הפוסט-טראומה שלי אני מדמה את הטיפוס למסלול שלי בחיים כיום. יש דרך לא-קלה עד שאתה מגיע לקצה ואתה צריך לדעת בדיוק איפה לשים את עצמך, מתי לעצור ולנוח, ובעצם לחשוב על כל צעד לפני. עליך לפתור את הבעיות שלך בעצמך. מאז הפציעה חסר לי המון אדרנלין שהיה לי בצבא וכנראה שמצאתי בזה את האקסטרים והקיצוניות שחיפשתי. שמע, כשאתה בגובה של 80 מטר בחו"ל ורואה את הנוף והשחפים מתחתיך, אתה מרגיש על גג העולם".

- אתה בכלל מתייחס לעצמך כאל נכה?
- לא נכה, מאותגר פיזית, כי אני עושה דברים שגם אנשים עם שתי רגליים לא עושים.
- מה השאיפות שלך מעבר לפן הספורטיבי?
- להקים משפחה. לא אוכל להיות בריא במאה אחוז, אבל אשאף להיות הכי נורמלי שאפשר וכמובן, שלם עם עצמי.
- "כמה שזה נשמע רע, הקטיעה עשתה לי רק טוב. קמתי מכיסא הגלגלים, כבר לא כואב לי. אני עצמאי, עומד על שתי רגליים ורואה אנשים בגובה העיניים. התחלתי לחיות".

בוקר, אור. "טיפוס מיוחד: סיפורו המדהים של נתן ברמן", [Ynet ספורט](http://www.ynet.co.il), 8.12.2011

פאז אבו-רעד, תושב שפרעם, בן העדה הדרוזית, איבד בתאונת אימונים – שבה התפוצץ טיל לאו בידיו – את ידו, את רגליו ואת עיניו. מאוחר יותר, לקה פאז במחלת הסרטן. אך הוא עדיין עושה ספורט אתגרי: רכיבה על אופניים, שיט קייקים ומכון כושר.

"לא נולדתי עיוור, לא נולדתי בלי ידיים, לא נולדתי ללא רגליים, ופתאום אני יושב כאן, אני ה'פייטר', שבעת שקפצתי על הארץ הייתה האדמה רועדת כאילו אינה יכולה לשאת את העוצמה שבי. אמרתי לעצמי: 'לא. אני לא מת. אני חי. ואם לא אחיה אז אמות. אין אופציה אחרת. אבל אם אני חי, אני מתמודד ובכבוד. אז, באותו הרגע שבו מצאתי את עצמי עומד לשקוע בתחתית התהום, החלטתי לבנות את עצמי ולכונן את עצמאותי מחדש."

(מתוך: "חזרתי להיאבק על החיים" / פאז רעד, עמוד 77).

"התגייסתי לצבא, וה'אקשן' שאותו חיפשתי לא איחר לבוא. מצאתי את עצמי ישן במארבים בתוך מזבלה בין עכברושים, ושכבתי גם ב'מארב חודר', בקור של מתחת לאפס מעלות. לאחר מבצע ליטני (1978), נותרה גזרת דרום לבנון לוחטת מבחינה צבאית, ואני שירתי אז במוצב, שאותו הקים הגדוד הדרוזי תחת אש, בעומק לבנון."

באחד הימים, נתקלו עיניו בנפל של טיל לאו שהיה חצוי לשניים. מאחר שחלקו האחורי נותר שלם וניתן היה לראות בבירור את שלוש הכנפיים הקטנות המחוברות לזנב הטיל ("הסנייפרים"), סבר שכדאי לקחת את הטיל ובאמצעותו לערוך שיעור בלתי-אמצעי לטירונו. פאז נהג משנה זהירות ושאל את מפקדו האם יהיה בטוח להרים את הנפל. "בוודאי", השיב הקצין, "הטיל מפורק לגמרי ואין שום סכנה." פאז הושיט את ידו, אולם משהו עצר בו, ושוב שאל את הקצין, ושוב נענה בחיוב. כך אף בפעם השלישית. לבסוף הרים את הנפל, הביאו בפני טירונו, והעביר להם שיעור. משתם השיעור החליט להעבירו למפקד כיתה אחר, למען ילמדו אף טירונו על אודות הטיל, ואולם אך רכן אליו, התפוצץ הטיל ופאז איבד את שתי עיניו, שתי רגליו, כף ידו הימנית ומחצית כף ידו השמאלית. לבד מזאת, שאף עשן רב שפגע בריאותיו.

פאז איבד דם רב, ועורקיו "התמוטטו". "מלאך המוות הסתער עלי, ואני זיהיתי אותו מיד והבנתי שאני עומד למות. אותו הרגע החל המאבק – המאבק שלי עם מלאך המוות, שבדומה לסירנות המיתולוגיות אף הוא מושך אליו את קורבנותיו בחבלי קסם ומנצל את רצונם העז לנטוש הכול ולהצטרף אליו. ברגעים כאלה המוות הוא המוצא הפשוט והקל ביותר. לשכב, לעצום את העיניים וללכת. המוות הנעים, המנחם, והמפתה כל כך – מול הסבל, התופת וחוסר הוודאות שמציעים לך החיים באותם

רגעים. כדי לא להיכנע היה עלי להיזכר באמי, להעלות שוב ושוב את דמותה מול עיניי. בכל פעם שראיתי את פניה התעוררתי מחדש ואיתרתי בתוכי עוד מעט חיות, וחזרתי להיאבק על החיים."

"מי שאינו רואה בעיני רוחו, לעולם לא יידע ראייה אמיתית מהי, ובמובן מסוים הוא זה שנותר עיוור... הפציעה משמשת בידי כלי להראות להולכים על שניים עד כמה הם מוגבלים. אין להם מושג איזה תעצומות יש בנפשו של כל אחד, היכולה להובילו כמו רוח עזה, לכל מקום שיחפוץ."

מתוך: בדש-שץ, דליה ואורלב, איתמר "לחזור אל החיים, סיפוריהם של פצועי צה"ל", [מגזין אימגו](#). 11.2.2013.

סמל דור נקש, בן עשרים מרמת-גן, לחם ב"חומת מגן" ברצועת עזה ביחידה מובחרת של חיל ההנדסה. נפצע בעשרים ושניים ביולי בבית חאנון מירי צלף. הוא נפצע בידו ונפצע מרסיסים בפניו. תחילה פונה ל"סורוקה", ואחר כך הועבר ל"תל-השומר" לשיקום אורתופדי. עבר שישה ניתוחים עד היום.

איך נפצעת? היינו בתוך מבנה, והתחילה התקלה מבחוץ. חבר שלי ואני הלכנו לחלון. חיפינו באיקס החוצה, שלא נהיה חשופים, ואז מישהו ירה בי מהצד השני. צלף. נפגעת ביד. הכדור נכנס מצד אחד ויצא מצד שני, בכף היד. היו לי המון רסיסים בפנים. כאב לי משהו לא נורמלי.

הגיע רופא, תפסתי לו בחולצה. אמרתי "תגיד, הולכים לכרות לי את היד?", הוא אמר לי בחצי-חצי כזה, "לא אל תדאג, יש רופאים טובים..."

היד שלי אף פעם לא תהיה כמו שהייתה. שתי אצבעות לא עובדות, פרק כף יד לא עולה למעלה. הכדור לקח את כל הבשר מכף היד, אז עשו לי שם שתל. אבל היה שווה.

זה ת'כלס בשביל תושבי הדרום. הם היו צריכים את זה. מה שהיה להם זה לא חיים. סתם להיות סוציופנת, להגיד "אני גר ברמת-גן אז לא אכפת לי?" עכשיו יש להם שקט.

מתוך: קוטס-בר, חן, "בחזרה לחיים", ידיעות אחרונות, מוסף חג, כ"א בתשרי תשע"ה, עמ' 4.

סמל ראשון גל גנון, בן עשרים ואחת מבית-שמש, לוחם בחטיבת הנח"ל, נפצע מפגיעת טיל במבצע "חומת מגן", בעשרים וחמישה ביולי, בבית חאנון. עבר עשרה ניתוחים ואשפוז ממושך בשיקום.

הכי קשה זה השגרה. לקום בבוקר ויש לך ריפוי בעיסוק, פיזיותרפיה, ומודיעים שיש לך עוד זיהום, עוד ניתוח. ועוד פעם מרדימים אותך, ואתה צריך לעצום עיניים, כשאתה לא יודע אם תתעורר או לא. ועוד ניתוח ביד, ניתוח בראש, וניתוח בפנים, וניתוח ביד שמאל, וימין, וברגליים, וחוזר על עצמו ככה, שבועות על שבועות. די כבר, חאלס, כמה אפשר? אנשים ממשיכים הלאה בחיים, ואנחנו פה במלחמה השנייה שלנו.

מהיום הראשון אני מקבל טיפול פסיכולוגי ופסיכיאטרי. יש לי פוסט-טראומה. אני לא ישן. מתעורר, יוצא החוצה, מעשן סיגריה, מנסה להתאקלם על עצמי. אומר "גל, אתה קם מהפחד". לוקח כדורי הרגעה. הפסיכיאטר אמר לי "הגוף אכל אוכל מקולקל". ראיתי דם, כוויות, ראיתי איך בן אדם נהרג. אתה רואה דברים שאתה לא רוצה לראות. הגוף אוכל משהו מקולקל ונוצר כתם בנפש, שאלה התוצאות של הכתם. אם זה להיות עצבני כל היום, לצעוק.

אני מנסה להיות עם עצמי לבד. עכשיו לקחתי הפסקה מחברה שלי. אמרתי לה: "אני הכי אוהב אותך בעולם, אבל אני חייב את הנתק הזה, בריאות הנפש שלי, צריך לחזור לשגרה לבד". אני אומר ששרדתי טיל, אני אשרוד כל דבר.

המצחיק הוא שאם תהיה עוד מלחמה. אני אעשה הכול כדי להשתתף ולהיכנס עוד פעם לעזה. לא היה אכפת לי למות שם. בשביל המדינה הייתי נותן הכול.

מתוך: קוטס-בר, חן, "בחזרה לחיים", ידיעות אחרונות, מוסף חג, כ"א בתשרי תשע"ה, עמ' 22.

סרן נ', בן עשרים ושש, תושב קריית-אתא, קצין ביחידת דובדבן, נפגע קשה בברך במבצע "צוק איתן". עבר ארבעה ניתוחים ומאושפז בשיקום אורתופדי ב"שיבא".

כל הכוחות ירדו לדרום, אבל היחידה עוד לא הייתה בסבב של הכניסה לעזה. התבאסנו... אמרנו "אין סיכוי שיש מבצע כזה, ואנחנו מפספסים"...

התחלנו לעבור בין הכוחות. ניסינו לראות איפה אפשר לעזור. אחרי כמה ימים התברר שמכניסים את היחידה... קיבלנו גזרה. חמישה ימים ראשונים שקט יחסית. ביום השישי הגענו למתחם עם הרבה מבנים, שורץ מחבלים... אני ישבתי בפתח בית כשאחד המחבלים יצא מפיר ונתן צרור שפגע בי בברך.

מישהו בא, מושך אותי אחורה. אני מאבד המון דם. החובש עושה לי ח"ע. תכל"ס אני מרגיש שאני מזדכה על ציוד. מאבד הכרה וחוזר להכרה...

יש לי תמיד דגל בווסט. ביקשתי שיביאו לי אותו. שמתי את הדגל עלי... אמרתי "אם לצאת פצוע אז ככה, עם דגל עליך".

בהתחלה חשבתי שזה ייקח שבוע, שבועיים, חודש, ואני אוכל לחזור. זה סוג של מלחמה עם הזמן, להיכנס לזמן אחר. יש לך איזה מסלול שתכננת. פתאום יש לך סטופ. צריך לכוון מסלול מחדש. בשבוע שעבר מצאתי את עצמי משווה עם מישהו כיסאות גלגלים. הזוי...

הכי אני שונא שמישהו דוחף לי את הכיסא. אני יכול לדרוס אותו.

בשנה הבאה אני חוזר לצבא. אין אופציה אחרת...

אני חולה על ריצה. אחד הרגעים הקשים בשיקום היה כשנכנסתי בפעם הראשונה לחדר כושר וראיתי אנשים רצים... אני מדמיין את הרגע שאני ארוץ, בים. אני רץ ורץ ולא מסתכל על הברך.

מתוך: קוטס-בר, חן, "בחזרה לחיים", ידיעות אחרונות, מוסף חג, כ"א בתשרי תשע"ה, עמ' 17.

קטצ ט': סמ"ר טל קידר

סמ"ר טל קידר, בן תשע-עשרה, תושב כפר סבא, לוחם גדס"ר גולני, נפצע מרימון ומרסיסים בעשרים ביולי 2014 בשכונת סג'עיה. נותח בראשו ובפניו ונמצא בשיקום אורתופדי ב"שיבא".

אתה כבר לא חושב על זה שנפצעת במלחמה. אתה כרגע מתמודד עם מלחמה אחרת לגמרי.

משיא הכושר הקרבי אתה נהיה נכה, לפחות בהתחלה. אתה בקושי יורד לכיסא גלגלים. אחרי זה, זה כל היופי בשיקום, כל שבוע אתה משהו שונה. מכיסא גלגלים לקביים, מקביים למקל סבא, ממקל סבא לכלום.

אני לא בוכה. בכיתי קצת בימים הראשונים. אני אומר: "טוב, זה מה שיש"...

עכשיו עוד נותנים לנו כרטיסים חינם להופעות חיות, מגיעים לבקר אותנו. אני יודע שעוד מעט זה ייגמר. אנחנו נשתחרר מהשיקום, ומהר מאוד נעלה על הכביש ויירקו עלינו. אז מה אם נפצענו?

זה אני פה לבד, נטו. אני יודע איך אני הייתי מתנהג אם לא הייתי נפצע. הייתי מקשיב לכל החיילים הפצועים? הייתי אומר להם "יאללה תמשיכו הלאה".

מתוך: קוטס-בר, חן, "בחזרה לחיים", ידיעות אחרונות, מוסף חג, כ"א בתשרי תשע"ה, עמ' 6.

עדיאל לוי, בן עשרים ואחת מקריית-אתא, משרת בהנדסה קרבית, נפצע מנפילת עמוד חשמל על D9 ברצועת עזה. סובל משישים אחוז כוויות בדרגה שלוש. עבר שבעה ניתוחים.

הכי אני מתגעגע לתפקיד הרגיל שלי. אני מקנא באנשים שיכולים לתפקד. הדברים הכי פשוטים קשים לי. דוגמה? לצחצח שיניים. פעם פשוט הייתי קם ועושה את זה. לקום מהכיסא, לשחק פיפ"א. הייתי משחק מלא פיפ"א. עכשיו אני לא יכול.

נפל עלינו עמוד חשמל. פתאום כל החלון הקדמי התמלא שמן. הכול התחיל להידלק. גם אני נדלקתי.

שבועיים הייתי מורדם במצב אנוש, בין חיים למוות. מרגע שאני מתעורר מתחיל השיקום. השתלות עור, טיפולים...

אנשים אומרים לי "אתה גיבור". אני אומר "תודה רבה". מה יש לי להגיד? הייתי רוצה שיבינו שיש כאלה שנתנו הכול בשביל המדינה, וצריך להתחשב בהם. שיגידו לפחות מילה טובה. לא צריך יותר מזה.

אני לא רואה את עצמי עדיין חוזר הביתה לתמיד. לא מצליח לדמיין את זה... מדאיג אותי נורא הצלקות, איך אני אראה...

אצלי אלה שתי מלחמות שונות – "צוק איתן" והשיקום. גם השיקום זאת מלחמה. מלחמה יותר קשה מ"צוק איתן". ב"צוק איתן" אתה עובד. פה אתה נלחם על החיים שלך.

מתוך: קוטס-בר, חן, "בחזרה לחיים", ידיעות אחרונות, מוסף חג, כ"א בתשרי תשע"ה, עמ' 7.

נספח 2: סרטונים וסיפורים אישיים נוספים להצגת הפצילות

הבית הספר ובקהילה

חייה החדשים fe אלונה שבורטוב +

בפיגוע בדולפינריום בשנת 2001, נהרגו עשרים ואחד בני אדם, רובם בני נוער. בכתבה מתואר מסע השיקום המפרך של אלונה, שנפצעה אנושות בפיגוע.

ee שנים אחרי המלחמה: הקצין שנפצע הוא עכשיו רופא +

עשהאל לובוצקי היה מפקד מחלקה בגדוד 51 של חטיבת גולני כשהחלה מלחמת לבנון השנייה. בקרב הקשה בבינת ג'בל, הוא נפצע ברגליו מטיל. כיום, שש שנים אחרי, הוא רופא ועוזר לאחרים להחלים ולהשתקם.

מפגינה קשה לקורס מ"כים +

שנה לאחר שנורה בחזהו במבצע "עופרת יצוקה" וכמעט מצא את מותו, הצליח תום גרינשטיין להגיע לקורס מ"כים. גרינשטיין מספר על רגעי האימה, על הרגע שבו הבין שחיו נמצאים בסכנה, על תקופת השיקום הקצרה שיועדה אך ורק כדי לחזור במהירות לחברים בצוות, ועל הקשר המיוחד עם הרופא שהציל את חייו, ד"ר מנחם ביתן.

נוצם טרסוני +

נועם גרשוני, טייס בחיל האוויר, נפצע בתאונת מסוקי האפאצ'י במלחמת לבנון השנייה (2006). הטניסאי בכיסא גלגלים ריגש מדינה שלמה כשזכה במדליית זהב במשחקים הפרה-אולימפיים בלונדון. הסרטון מתעד את ביקורו של נועם גרשוני בטייסת שבה שירת ואת סיפור ההתמודדות והשיקום שלו.

תודות:

בית הלוחם תל אביב

ארגון נפגעי פעולות האיבה