

[כתבה על המדריך המקוון "טוב שסיפרת", הארץ משפחה 15.8.22](#)

"כמי שנפגעה מינית בילדותה, אני יודעת עד כמה התגובה של ההורים יכולה להשפיע"

נועה מימן לא סיפרה להוריה, וכשהדבר התגלה - החיים המשיכו תוך הדחקה מוחלטת. במשך שנים התמודדה לבד תוך שהיא מטפחת קריירה מצליחה, עד שיצרה את "ערכת כלים לנאנסת ה'טרייה'". השנה חברה למיזם אקוטי נוסף, "טוב שסיפרת", שנותן כלים להורים במקרה של פגיעה מינית. "לתגובה יש השפעה מכרעת על עוצמת הטראומה שתיוותר בילד, ועל אופן ההצטלקות שלה"



נועה מימן. " תמיד חשבתי שאני סתם משוגעת, ולא הבנתי שאלה סימפטומים

של מי שנפגעה"צילום: אביטל פלג

[נטע הלפרין](#)

15 באוגוסט 2022, 13:27

בחודש מארס האחרון התפרסם פוסט מטריד ומעורר מועקה בקבוצת הורים: בן שש סיפר לאמו, כי בעת הצהרון של הגן, כששיחק בחצר, שני ילדים השכיבו אותו בכוח על הקרקע, הפשילו את מכנסיו ותחתוניו, נישקו את גבו ו"התעסקו לו עם הטוסיק, רצו לראות מה יש שם", כפי שכתבה. הילדים שצפו לא זעו, כנראה קפאו מול הסיטואציה, היא ציינה. הגננת לא נכחה בחצר, ואחר כך התייחסה לאירוע כתוצר של "סקרנות וחקירה". הורי הילדים הגיבו בלקוניות. האם אמרה לבנה שתדבר עם הגננת וההורים אבל הילד לא התרשם - הם ממילא ימשיכו, הוא אמר.

למי לפנות? איך להתייחס לאירוע? תהתה האם והביעה חשש כי מיקוד יתר עלול לקבע אותו בעיני עצמו כקורבן. מנגד, הבהירה, חשוב לה לתת לגיטימציה לחוויה שלו, ולגרום לו להרגיש עטוף ומוגן. בין עשרות התגובות למקרה המורכב, התחבאה תגובתה של נועה מימן. מימן, שחקנית, תסריטאית, במאית ואקטיביסטית, הביעה תמיכה ואמפתיה והציעה לאותה אם לצפות בסדרת רשת שיצרה בשם "טוב שסיפרת"

מדריך המורכב מ-13 סרטונים, המאגדים את כל המידע הדרוש לבירור וטיפול ראשוני במקרים של חשש לפגיעה בילד.

על פניו, "טוב שסיפרת", שמימן כתבה, ביימה והפיקה בשיתוף מכון חרוב למניעת התעללות בילדים ועמותת "לתת פה", המפעילה תוכניות חינוכיות בנושא מוגנות מינית, נראה כמיזם מינימליסטי וצנוע. אך למרות התפאורה האפרפרה שמקיפה את הדוברים - מנכ"ל "לתת פה" רן יהושע; ענת אופיר, מנהלת המיזם למניעת התעללות בילדים במכון חרוב; שניאור וולקר, מנהל חינוכי בלתת פה ומטפל בפגיעות מיניות ומימן עצמה - ועל אף האווירה העניינית, נטולת הרעש וצלצולים, מהר מאוד מתברר כי מדובר בפרויקט שאי אפשר להפריז בחשיבותו.

"הרעיון שהילדים שלי ייפגעו הוא הפחד הכי גדול שלי, ואני אעשה ככל יכולתי כדי שזה לא יקרה להם. אולי זאת חצי מהסיבה שאני גרה באוקיינוס עכשיו"

בדיבור מתומצת, ממוקד ובגובה העיניים, ולא פחות מכך, בחרדת קודש, ניגשים הדוברים לכמה מהסוגיות הנפיצות ביותר שאפשר להעלות על הדעת: מהם סימני החשד לפגיעה מינית בילדים וילדות; באילו צעדים ראשונים יש לנקוט במקרה שהחשד מאומת; איך לסייע לילד להמשיך בחייו הרגילים, בתוך מציאות כל כך לא רגילה; וכיצד כדאי לפעול כשמדובר בפגיעות בתוך המשפחה, או כשההורה הגרוש מתברר כפוגע.

"אפשר להגדיר את הפרויקט הזה כחדר מיון; הוא נותן לך את הכלים הראשוניים בזמן אמת. ויחד עם זאת, הנושא כל כך קשוח, שרצינו לתת אותו בדגימות קטנות: תראה פרק, תלך, תחזור לפרק הבא כשתרגיש שאתה מוכן", אומרת מימן. "והיות שהסטטיסטיקה בישראל מדברת על כך כי אחד מתוך חמישה ילדים עובר התעללות בידי מבוגר במהלך ילדותו, אנחנו זקוקים לכלים האלה, או לכל הפחות צריכים להיות מודעים לקיומם, יותר ממה שאנחנו רוצים לחשוב."

וידאו פרק 1: סימני חשד לפגיעה בילדים וילדות / "טוב שסיפרת" - ערכת

כלים להורים במקרי חשד שילד/ה נפגעו קרדיט: מכון חרוב

באופן מעט סימבולי, את השיחה הזו אנחנו עורכות מלב ים. לפני למעלה משנה, ארזה מימן את בן זוגה ושני בניה הקטנים ויחד הם הגשימו חלום והפליגו לדרכם: אחרי ארבעה חודשים בבהאמס, הם טיפסו ממיאמי עד לבולטימור והחוף המזרחי, חזרו לבהאמס לפני שימשיכו למיין ויצפינו משם. "זה כיף אדיר, חלום שלא חשבתי שאצליח לממש", אומרת מימן, וכמעט באותה נשימה מתוודה בגילוי לב כי "הרעיון שהילדים שלי ייפגעו הוא הפחד הכי גדול שלי, ואני אעשה ככל יכולתי כדי שזה לא יקרה להם. אולי זאת חצי מהסיבה שאני גרה באוקיינוס עכשיו."

"הוא כל הזמן אמר לי שזה משחק סודי, ואם אני אספר למישהו, אז יהרגו אותי. יום אחד אמא שלי אמרה לי שהוא ייקח אותי לשיעור פסנתר, לא יכולתי יותר, התחלתי לבכות. ככה זה יצא"

אבל גם מימן יודעת שאי אפשר לשהות בים לנצח, ושהפתרון לא נמצא במיקום - אלא ביחסי האמון שאנחנו רוקמים ורוקמות עם הילדים שלנו. "לצד הפחד, אני יודעת שכאשר פגיעה כזאת כן מתרחשת, לתגובה של ההורה או הגורם המטפל יש השפעה מכרעת על עוצמת הטראומה שתיוותר בילד, ועל אופן ההצטלקות שלה."

אולי זו הסיבה שהצפייה ב"טוב שסיפרת" לא מרפת ידיים, אלא טוענת בכוח.

"היה לי חשוב שההורה שצופה בסדרה לא ירגיש קורבן אומלל, אלא יוכל לומר לעצמו, נכון, זה נורא, זה משהו שממש לא רציתי שיקרה, אבל גם בתוך המרחב הזה יש מקום לנשום, להיות ולהוביל את הילד שלי ביד בטוחה בהתמודדות הזאת."

התחלה, אמצע וסוף

מימן יודעת על מה היא מדברת. כשהיתה בת חמש היא הותקפה מינית על ידי עובד זר שעבד במשק הבית של הוריה. "לא סיפרתי להורים שלי כשזה קרה", היא אומרת. "הוא כל הזמן אמר לי שזה משחק סודי, ואם אני אספר למישהו, אז יהרגו אותי. אני לא יודעת כמה זמן זה נמשך; אולי במשך חודשים, אבל בגיל הזה אין לך אמת מידה. יום אחד אמא שלי אמרה לי שהוא ייקח אותי לשיעור פסנתר, לא יכולתי יותר, התחלתי לבכות. ככה זה יצא."

היא זוכרת את אביה, איש העסקים המנוח יוסי מימן, חוזר הביתה באותו יום, ואת הוריה מסתגרים בחדר ומדברים. "כתבתי על זה תסריט בזמנו, אז אני כבר לא יכולה להגיד לך מה בדיוק קרה באותו יום, הזיכרון והדמיון התערבבו", היא ממהרת לציין. "זו אחת ההשלכות הקשות של פגיעות בילדים - הזיכרון הופך למשהו שאי אפשר לסמוך עליו, וזה מייצר קשת שלמה של התמודדויות בהמשך. אבל אני זוכרת שבאותו יום העובד הזה נעלם. לימים למדתי שהוגשה נגדו תלונה, אבל התהליך הצריך חקירה וההורים שלי לא רצו את זה. בהמשך הוא גורש מהארץ."

איך העניין תווך לך?

"זה היה ב-1985. אמא שלי התייעצה עם פסיכולוגית שאמרה לה: 'אם הילדה לא נראית לך במצוקה, אם היא בעצמה לא מעלה את זה, אז אל תעלו את זה'. ואני הייתי ילדה מאוד מרצה, אז כמובן שהייתי בסדר. לכאורה לא היתה שום בעיה."

"הנטייה הטבעית של הילדים היא לגונן על ההורים שלהם. אני יודעת שזה מה שאני עשיתי. האתגר שלנו כהורים הוא לא להתעסק בזעזוע שלנו באותו רגע, אלא לתת לילד שלנו תחושה שיש מקום לרגשות שלו"

הרצון של מימן הילדה להראות להוריה, ולסביבה, שהכל בסדר איתה, יצר "הדחקה מוחלטת", לדבריה. "היו לכך ביטויים קטנים, למשל, הייתי מאתגרת חברים שלי לרדת לבד למרתף, כי קורים בו דברים מפחידים, אבל לא ידעתי בדיוק מהם. עברו עשר שנים עד שהזיכרון שלי איפשר לי להעלות את המאורע הזה על פני השטח. כשאני חושבת היום על האופן שבו אמא שלי הגיבה - המבוגרים מסתגרים להם בחדר, כמו מועצת חכמים כזאת, ואת לא מבינה מה את אמורה לחשוב או להרגיש, אין דיאלוג, אז את משאירה את הדברים כמו שהם - אם אמא שלי היתה ניגשת אליי, שבוע, חודש או שנתיים אחר כך ואומרת, 'נועה, זוכרת את המקרה שקרה? רוצה לדבר על זה?', אין לי ספק שהיתה לזה משמעות."

התובנה שמוטב מאוחר נוכחת בפרק השלישי בסדרה שנקרא "מודל התגובה הטובה", המושתת על שני עקרונות: את הראשון מכנה מימן "טוב שסיפרת, ומה עוד?", והשני הוא בניית נרטיב עם התחלה, אמצע וסוף. "אם יש שני עקרונות שהייתי רוצה שהורים ייקחו איתם מהצפייה, אלו שני העקרונות האלה."

[וידאו פרק 3: מודל התגובה הטובה / "טוב שסיפרת" - ערכת כלים להורים](#)

[במקרי חשד שילד/ה נפגעו קרדיט: מכון חרוב](#)

נתחיל עם העיקרון הראשון.

"טוב שסיפרת, ומה עוד? זו תגובה בונה אמון, ששווה לאמץ באופן כללי כאשר הילד חולק איתנו דבר מה לא נעים שקרה לו, עוד לפני שיש מחשבה על פגיעה. במקרים קשים, קל וחומר במקרה של פגיעה, הנטייה הטבעית של הילדים היא לגונן על ההורים שלהם. אני יודעת שזה מה שאני עשיתי. האתגר שלנו כהורים הוא לשמוע גם את הדברים הכי לא נעימים, ולא להזדעזע, או, אם לדייק - לא להתעסק בזעזוע שלנו באותו רגע, אלא לתת לילד שלנו תחושה שיש מקום לרגשות שלו. לפעמים הילד עוד לא בשל לספר לנו, וכדי שבכלל יבוא ויספר לנו, עלינו להיות לצדו כמה שיותר, לתת לו הרגשה שאנחנו שם בשבילו."

העיקרון השני המהותי בעיני מימן מרגע שמתברר שמדובר בפגיעה, הוא לסייע לילד לבנות נרטיב שיש לו כאמור התחלה, אמצע וסוף. "הסוף הוא סיום האירוע והחיים שאחריו", היא מסבירה. חשוב לעזור לו 'לכתוב' סיפור שלא מסתיים או נתקע בפגיעה, כי שם נוצרת הפוסט-טראומה. סיפור שמכיר בפגיעה אבל מסתיים בכך שהחיים ממשיכים מסייע מאוד בשיקום."

הזכרת קודם לכן שיש נפגעים שלא זוכרים בדיוק מה קרה להם, מה שיכול להקשות על בנייה של סיפור.

"אני מאמינה שהזיכרון עולה כשאנחנו מרגישים מספיק מוכנים, או כשיש סביבנו מערך מספיק תומך. לזיכרון, או להיעדרו, יש דרך לגונן עלינו בצורה מאוד בריאה; שאלת הזיכרון משיקה לשאלה - האם אני מרגישה שיש לי תמיכה, האם אני מרגישה שיש מי שיאמין לי ויהיה איתי בתוך הכאב הזה?"

"צריך לזכור שכשמדובר בילד, הוא לא תמיד מבין מה בדיוק קרה כאן, אם זה טוב או רע, אם זה היה מותר, במיוחד אם זה היה נעים, ולפעמים בהתחלה זה קצת נעים. הרבה פעמים הילד צריך לברר איתנו מה קרה לו"

טראומה מהלכת

מימן עצמה המשיכה להדחיק, והמשיכה לתפקד כילדה המוצלחת - ולאחר מכן כאישה המוצלחת. בגיל 15 נבחרה ליושבת הראש של "נוער העבודה" בהרצליה וכיהנה כיו"ר הארצית של התנועה במשך שנתיים. לאחר מכן למדה היסטוריה באוניברסיטת תל אביב, עבדה במרכז יצחק רבין כמנהלת פרויקטים והמשיכה לתואר שני בפוליטיקה השוואתית בלונדון סקול אוף אקונומיקס. גם האקטיביזם פיעם בה, ולאחר פעילות שטח בנושאי זכויות אדם, הפכה ב-2010 למייסדת-שותפה ב-"וויזיט פלסטיין", ארגון היוזם סיורים של פלסטינים בישראל ושל ישראלים ברשות הפלסטינית.

במקביל לכל אלו מימן התניעה את קריירת המשחק שלה עם הופעות בסדרות ובסרטים דוגמת "פרשת השבוע", "איים אבודים", "נשות הטייסים" וכן "רוקדים עם כוכבים", והקימה את חברת ההפקות Added Value, במסגרתה זכתה להכרה עם סרטה "אוי, מאמא" (2010), בו ליוותה את סבתה למפגש עם אחיין של אישה פולניה שהצילה אותה במלחמת העולם השנייה.

בזמן שמימן פיתחה את הקריירה שלה, היא הותקפה מינית שוב: פעם אחת בהיותה בת 15, פעם נוספת בגיל 20. שוב היו אלה גברים שהכירה. הפגיעות המיניות המצטברות, האקטיביזם וההיכרות עם עולם הבימוי והמשחק, הובילו אותה ליצירת "ערכת כלים לנאנסת ה'טרייה'" - סדרת רשת בת 12 פרקים שהראשון בהם עלה ליוטיוב כבר בשנת 2014, והפרק האחרון שלה ב-2017 - הרבה לפני שמי-טו נקש בדלת. כל פרק ב-"ערכה" דיבר על נושא חשוב אחר: למי מספרות? מה מספרות? איך מספרות? איך מתמודדות עם תחושות של אשמה, בושה ו"לכלוך"? איך ממשיכות

בחיים? איך מתמודדות עם הריון? איך מתמודדות עם חרדות חברתיות ובפרט חרדות מגברים?

וידאו ערכת כלים לנאנסת "הטרייה" - פרק 1: זה לא באשמתך !!! קרדיט Noa

Maiman

"אחרי שאני מאמא יצא, מישהי שמאוחר יותר כיניתי בערכת הכלים 'מלאכית האונס שלי' יצרה איתי קשר וכתבה לי שכשורדת אונס היא מאוד הזדהתה איתו", מספרת מימן בגילוי לב. "התחילה בינינו התכתבות, שבזכותה בפעם הראשונה הצלחתי להבין ולהתייחס לכל הסימפטומים שסבלתי מהם - ולא הכרתי בהם. תמיד חשבתי שאני סתם משוגעת, ולא הבנתי שאלה סימפטומים של מי שנפגעה.

"רק אז הבנתי את האלמנט של השבר, את החיים שיש לפני ואחרי פגיעה מינית. ולכן אני חושבת שסיפור עם התחלה, אמצע וסוף הוא כל כך קריטי כשמדובר בילד שנפגע", היא ממשיכה. "הרי אדם ששרוי בפוסט-טראומה נמצא באיזשהו לופ - החוויה שבה וחזרת אליו מאוד בקלות, כל מיני טריגרים שכביכול בכלל לא קשורים יכולים להפעיל אותה, כלומר: אין סוף לסיפור הזה. ולכן חשוב לספר סיפור שיש בו את החיים שאחרי. זה חשוב גם להורה, לדעת שגם אם חס וחלילה דבר כזה קורה, יש דרכים לצמצם את הפגיעה, יש דרך להיות איתו שם, לתווך את הפגיעה ולטפל בו כדי שהטראומה תהיה פחות חריפה, וכדי שאפשר יהיה לצמוח ולגדול ממנה. גם במקרים של פגיעה יש אופק, יש אפשרות להשתקם ולשגשג, וכאן לנו כהורים יש תפקיד משמעותי."

"הרבה פעמים אנחנו פשוט לא רוצים שפגיעה תהיה חלק מהסיפור של הילד שלנו, ואנחנו מנסים להקטין את זה. אני לא יכולה לספור את כמות הפעמים שאמרו לי 'תניחי לזה, תשחררי, למה את לא יכולה לעבור הלאה'?"

במשך השנים מימן קיבלה לא מעט הצעות לשחזר את הקונספט של "ערכת כלים" בהתייחס לסוגיות אחרות. היו גם כאלה שכתבו לי וסיפרו שהם רוצים ליצור ערכת כלים לכל מיני נושאים, למשל בריאות הנפש, וביקשו טיפים, היא מספרת בחיור, "אני שמחה שאנשים לקחו את הכלי הזה לכל מיני מקומות. אני כבר המשכתי לכיוונים אחרים, אבל מדי פעם העברתי הרצאות על הערכה". בשלב מסוים פנתה אליה אופיר ואמרה שתשמח לשתף פעולה. מימן, שבינתיים התחתנה וילדה שני בנים, נעתרה בחיוב.

"כאמא וכמי שיצרה את הערכה לנאנסת', לקחת חלק במיזם כזה היתה עבורי סגירת מעגל. אני חושבת שזה היה פרויקט משמעותי לכל הנוגעים בדבר, מסוג הדברים שאין ברירה אלא לעבור גילוי וגילוף תוך כדי."

היו גם מחלוקות? בכל אופן, כולכם באים ממקומות מאוד שונים.

"היו אי הסכמות מדי פעם. היה לי, למשל, ויכוח עם שניאור, כשהוא רצה לדבר על היצר הגברי. מבחינתי אין כזה דבר, מה זאת אומרת? זה לא מעניין אותי בכלל. שכל אחד ישתלט על עצמו ונמשיך משם. אבל זה לא היה קל: הדיון איתו; העובדה שאני אמא לשני בנים; המחשבה שמתישוהו אני אצטרך לעשות גם שולם עם המין הגברי", היא צוחקת. "הרי כל העניין כאן הוא הדיאלוג - בינך לבין הילד, בינך לבין עצמך, לבין הפרטנר שלך, לבין גורמים חיצוניים וכן הלאה."

מימן מדגישה את חשיבות הדיאלוג בין הורה לילד גם ככלי מניעת. "רוב הפגיעות מתחילות בבדיקת גבול כלשהי", היא מסבירה. "לא הרבה יודעים שפדופיל ממוצע משקיע שנה עד שנתיים לפני שהוא תוקף ילד. הוא יוצר קשר: החברות בגינות, רכישת

האמון של המשפחה; יש את האנסים שקופצים מהשיחים, אבל בסוף, מרבית המקרים קורים בסביבה מוכרת, עם אנשים שהכרנו קודם. הדבר הזה נורא מפחיד, ואת לא רוצה להיות חשדנית כלפי כל אדם."

מצד שני, דיאלוג יכול לאתר את היחסים האלה עוד לפני שהם מתממשים, מימן מדגישה. "אם ניצור דיאלוג פתוח עם הילד או הילדה שלנו, הרבה פעמים נוכל לשמוע על הבלבול הרבה לפני שהוא הופך לפגיעה חריפה. צריך גם לזכור שכשמדובר בילד, הוא לא תמיד מבין מה בדיוק קרה כאן, אם זה טוב או רע, אם זה היה מותר, במיוחד אם זה היה נעים, ולפעמים בהתחלה זה קצת נעים. הרבה פעמים הילד צריך לברר איתנו מה קרה לו. הרבה פעמים מדובר בילדים קצת יותר גדולים שלא רצים לפנות אלינו בכל דבר ועניין. עבורי הדבר המשמעותי הוא למצב את ההורה כמי שאפשר לסמוך עליו ולפנות אליו."

מה שבכל זאת מלחיץ, היא המחשבה שהתגובה הראשונית שלי לא תמיד ראויה במיוחד להערה.

"נראה לי שהרבה הורים יכולים להזדהות עם האמירה הזאת. כמי שנפגעה בילדותה, אני יכולה לומר, שגם אם התגובה הראשונה היתה מבאסת, וגם אם את כועסת על עצמך, ומרגישה שרק הבהלת את הילד וגרמת לו להרגיש שהכל באשמתו - עדיין אפשר לתקן את זה. קודם כל על ידי חמלה לעצמך, כי הרי הכוונות שלך היו טובות: הרבה פעמים אנחנו פשוט לא רוצים שפגיעה תהיה חלק מהסיפור של הילד שלנו, ואנחנו מנסים להקטין את זה, להפוך את זה למשהו לא משמעותי. אני לא יכולה לספור את כמות הפעמים שאמרו לי 'תניחי לזה, תשחררי, למה את לא יכולה לעבור הלאה?'

"הנה דאגה אחת שאני יכולה להוריד לכם מסדר היום", מוסיפה ומבהירה מימן, "אם הגבתם לא נכון, שווה לחזור לזה שעתיים ואפילו שנתיים אחרי זה, גם אם זה מרגיש לא קשור. אני בטוחה שהילד ממשיך לקחת איתו את הפגיעה, זה לא שאתם תחזירו לו את זה לראש; מקסימום תגרמו לו להרגיש שאתם מוכנים להיות איתו בכאב שלו, וכנפגע - זו תחושה מאוד משמעותית."

יחד עם מתן המקום לכאב, אל תקצינו לצד השני ואל תהפכו את הילד שלכם ל-"טראומה מהלכת", מבקשת מימן. "מי שעברה אונס עברה אונס, אבל היא עוד המון דברים חוץ מזה. זו חוויה שתשפיע ותעצב את כל אורחות חייה, אבל הפגיעה היא לא כל מה שאת. ושוב גם כאן התפקיד של ההורה כל כך חשוב, זה ריקוד עדין מאוד שנבנה בין הילד להורה, שלומד איך להיות שם עבורו, ומצד שני לא לתת לו להיתקע. שני ילדים יכולים לעבור אותה פגיעה והתוצאה תהיה שונה, ובמידה רבה זה תלוי בכוח של הסביבה להשפיע."