

בית של נתינה

כדי לחיות עם הניסיון ששמו "סרטן", נדרשים כוחות רבים עד אין שיעור. בארגון "בית נתן" מסייעים לנשים להתמודד עם הניסיון הקשה ואף מעניקים תמיכה כוללת לאורך כל הדרך לחולה ולבני משפחתה כדי לעבור את התקופה מתוך צמיחה ואמונה

ורד פנקס

בנשים המתמודדות עם מחלת הסרטן - 'בית נתן', על שם סבי - ר' נתן שרייבר זצ"ל."

מעלים מודעות

מטרת עמותת "בית נתן", כבר מהיום שבו הוקמה, היא להעלות את המודעות לחשיבות האבחון המוקדם של מחלת הסרטן, בייחוד סרטן בנשים, ובמקביל גם להעניק תמיכה לנשים שאובחנו כחולות במחלה. משנה לשנה הפך הארגון למוכר בקרב הציבור והועברו שמועות מפה לאוזן על כך שלראשונה מזה זמן רב קיים מקום שבו מחכה אוזן קשבת, הרבה ידע מקצועי ומסירות למען הנשים.

בשלבים הראשונים החליטה גב' הלר להתמקד בעיקר בהגברת המודעות לאבחון מוקדם של סרטן נשים בקהילה. "יש להבין", היא מסבירה, "שלאישה החרדית יש הרבה סיבות שלא לפנות לבדיקת ממוגרפיה הנדרשת מגיל חמישים ומעלה לאיתור סרטן נשים, והסיבה העיקרית היא חוסר מודעות לעובדות. מדובר בנושא 'חסוי' שכמעט לא עולה בציבור, ועל אף שהבדיקות הן בגדר חיוב מטעם 'נשמרתם מאוד לנפשותיכם', נשים רבות מתייחסות למחלה כאל דבר שלכאורה אינו ניתן למניעה.

וכאן דווקא חשוב לדעת כי יש סוגי גידולים שונים, וברבים מהם, כאשר הם מאובחנים בשלבים מוקדמים, אפשר ממש להציל חיים. על פי מחקרים, כאשר הגידול מאובחן בשלב ראשון, 95% מן הנשים יוצאות ממנו. זהו ממש פיקוח נפש, ואנו מוכרחות לעשות השתדלות כדי להישאר נשים בריאות ואמהות טובות למען המשפחות שלנו."

במסגרת המגמה החשובה הזו דאגה גב' הלר להכשרתן של נשים חרדיות על ידי נשות מקצוע, ושלחה אותן להרצות בפני קבוצות נשים בכל רחבי הארץ ולהשמיע את דבריהן. "בתחילה התלבטנו כיצד לעשות זאת ובאיזה פורום, אך לאחר שהתייעצנו עם הרה"ג ישראל

ביקשה לקדם: להתקשר לנשים מעל גיל חמישים אחת לאחת ולדבר איתן על חשיבות בדיקת הממוגרפיה. הרה"ג הלברשטאם סמך את ידיו, ובשיתוף עם חלק מקופות החולים יצא הפרויקט לדרך. "בתוך שנתיים דיברנו עם 25 אלף נשים", נוקבת גב' הלר במספרים בלתי נתפסים, "ומתוך סקרים שנערכו בעקבות כך התברר כי אחוז הנשים שביצעו את הבדיקה עלה ב-13% ובקופות חולים כללית למשל עלו האחוזים מ-38% ל-57%. בשלב זה לא היה לנו ספק שהשיטה נכונה: לא לדבר על המחלה בסודיות, אלא להעלותה על השולחן, אך לשמור על עדינות ונעימות. זו גם הסיבה שבחרנו דווקא בנשים חרדיות כדי לבצע את שיחות הטלפון, כדי שהנשים שמעבר לקו לא יחושו מאוימות, אלא יידעו כי האישה המשווחת איתן מבינה אותן ומדברת בשפתן."

קו של עידוד

במקביל, הקפידו בבית נתן לאורך כל השנים גם לתמוך בנשים שכבר אובחנו במחלה וכעת נאלצות להתמודד עם ניסיונות לא קלים. מרבית הנשים מגיעות לבית נתן בפעם הראשונה דרך "קו עידוד - לב רחל" שהוקם במיוחד עבורן. אסתר, רכזת הקו, מספרת כי הפעילות מתנהלת באופן הבא: "יש לנו קבוצת מתנדבות שעל פי רוב היו חולות בעצמן והחלימו, או עברו את ההתמודדות עם בן משפחה קרוב. הן עוברות אצלנו הכשרה מקצועית, ובהמשך, אני מקשרת ביניהן לבין הנשים שפונות אלינו דרך קו העידוד שמספרו 02-6433447. חשוב לציין שהקו הוא אנונימי ואין צורך להזהות. לא תמיד הפונה מרגישה כבר בתחילה כי היא מעוניינת בעזרה, ולפעמים היא מתקשרת למטרה טכנית בלבד, אבל כאשר משוחחים איתה מעט יותר - מגלים שהיא בכל זאת מבקשת תמיכה נפשית. הקשר יכול להיות מוגבל לתקופה קצרה או לטווח ארוך יותר, ויש גם פעמים שבהן הוא מתפתח לכדי מפגשים בצוותא ושיחות מרובות. המתנדבות, על כל פנים, הודות להכשרה המקצועית שהן עוברות, יודעות היטב מה להגיד ומה לא, כיצד להתייחס, איך להקשיב, ואיך לא להכביד על הפונה."

ומדוע חולה שיש לה 'בורן השם' בני משפחה וחברות זקוקה לקו העידוד?

"יש לכך כמה סיבות. מובן מאוד שנשים לא רוצות להכביד על משפחתן ומעדיפות שלא לחשוף את תחושותיהן הקשות, אך יחד עם זאת הן זקוקות למישהו שיטה להן אוזן. כאשר מדובר במישהי שמגיעה מבחוץ שגם מבינה ויודעת מה עובר עליהן, הפונה מרגישה שמצאה כתובת. אגב, זו הסיבה שאנו מחפשות עוד ועוד מתנדבות כדי שנוכל להתאים לכל אישה חולה

צמיחה מתוך תמיכה

הייתה זו שעת ערב בנופשו החורף של "בית נתן", קרוב למאה נשים חולות עמדו על רגליהן, שרו במלוא עוצם גרונו ולאחר מכן רקדו בצוותא. שלוש שעות נמשכה ההרקדה, עד שהצוות הרפואי אשר היה מודע למצב החולות, ביקש מהמרקדה לנגן את השיר "המלאך הגואל" ולשלח את כולן לחדרים. "זה היה מחזה מדהים", מעידה חיה גוטהלף, רכזת פיתוח ופרויקטים בבית נתן, "ובכל נופשונו אנו מתרגשות מחדש כאשר אנו רואות עד כמה שהנשים זוכות בחוויה עוצמתית ומקבלות כוחות חדשים להמשך ההתמודדות. נופשונו החורף שלנו נעריך בדרך כלל במלון ניר עציון במשך שלושה ימים, הוא מיועד לנשים חולות בכל שלבי המחלה, ומגיעות אליו כ-100 נשים. קשה לתאר במילים את מה שמתרחש שם, כי החוויה עוצמתית עד מאוד, שכן הנופשים שמארגן 'בית נתן' אינם כוללים רק ג'פים ואוכל טוב, אלא גם סדנאות טיפוליות של אומנות, מוזיקה ועוד סוגי תרפיות שונות."

בנוסף לנופשו החורף, מציינת גוטהלף כי מתקיימים גם ימי עיון בתקופת הקיץ הנמשכים מבוקר ועד לילה, ונמסרות בהם הרצאות שונות לצד פעילויות חווייתיות המשכיחות את המצב הלא קל של הנשים, ומקרבות בין השוהות. יוזמה נוספת ייחודית של בית נתן היא ימי כיף לאמהות המתמודדות ולבנותיהן (בגילי 12-22), הנערכים במקומות שונים בחיק הטבע, וכוללים פעילויות מרתקות המחזקות את הקשר בין כולן. "הסיפוק הגדול ביותר שלנו הוא כאשר נשים מעידות כי הנופשונים נתנו להן כוח להמשיך לעבור את הטיפולים", מעידה גוטהלף, "ואז אנו חשות עד כמה הדבר היה נצרך וחשוב."

מתנדבת שתהלוך את צרכיה באופן הטוב ביותר?

סדנאות תמיכה

כדי לתמוך בנשים הוקמו ב"בית נתן" קבוצות תמיכה מקצועיות מסוגן המתקיימות במקום באופן דיסקרטי ומונחות על ידי פסיכולוגיות מומחיות בתחום האונקולוגי. "המטרה שלנו", מסבירה גב' הלר, "היא לגרום לנשים להגיע למקום ולחוש כי הן יכולות לשוחח עם עוד נשים שחווות התמודדות דומה, להתייעץ עם נשות מקצוע ובכך להשתחרר מעט. כי אין ספק שההתמודדות עם הסרטן היא תמיד קשה, אבל כאשר אישה נאלצת לעשות זאת ללא תמיכה

ובלי כלים, הופך הדבר כמעט לבלתי אפשרי, וכבר הייתה אחת מהנשים שהתבטאה באוזניי: 'עד שהגעתי אליכם, הייתי פשוט נכנסת לשירותים כדי לבכות, כעת יש לי מקום שבו אני יכולה לפחות להשמיע את דבריי'. כיום גם בספרות הרפואית יש הוכחות לכך שהסתכלות חיובית על החיים ושהייה בחברה תומכת - יש ביכולתן לחזק את מערכת החיסון ולהחיש הבראה."

ובמה עוסקות הסדנאות והקבוצות של בית נתן?

ג'ני יפה, פסיכולוגית קלינית ופסיכואונקולוגית, מנהלת התחום הקליני בבית נתן, מסבירה: "מרגע שבו אישה מקבלת את האבחנה בדבר היותה חולת סרטן, היא נכנסת פעמים רבות למשבר קיומי אשר מוביל באופן טבעי לחשבון נפש מסוים - איך היא חיה את חייה עד היום, מה היא רוצה לשפר או לשנות וכדומה. רוב הנשים המגיעות לכאן עוברות תהליך התמודדות מסוים, וקבוצות התמיכה שאנו מקיימות עוזרות להן לעבור את התהליך הזה כשאינן לבד. בקבוצות התמיכה הן יכולות לדבר על נושאים שונים, וביניהם: דימוי עצמי, דימוי גוף, קשר משפחתי, קשר עם הבעל, ועוד נושאים חשובים שעולים על הפרק. הסדנאות מונחות על ידי נשות מקצוע המתמחות בתחום הטיפולי-הרגשי ובמסגרת כך מעניקות מענה מושלם לנושאים כמו חרדות ופחדים וכן מגישות תוכניות של דמיון מודרך, הרפיית הגוף מבחינה מנטאלית ורגשית ועוד. העיקרון שלנו מתבסס על תמיכה פוסט-טראומתית, המסייעת לנו להוביל את הנשים להבנה כי למרות המשבר יש כאן גם אפשרות לצמיחה, ואם רק ילמדו להסתכל על הסרטן בצורה הזו - יוכלו ללמוד ממנו רבות ואף לקבל דברים חיוביים לחיים, כי זהו המוטו של בית נתן."

מתגברים עם אהבה

14 שנים חלפו מאז הוקם בית נתן, וגב' חיה הלר מעידה כי לאורך כל הדרך נעשתה מצד נשות הצוות השתדלות גדולה כדי לספק לנשים את התמיכה המקיפה ביותר, בהתאמה לציבור החרדי והדתי, אך בהחלט גם עם הקדשת תשומת לב וקבלת חולות מהמגזר הכללי. "אנו פועלות בלי הרף", היא מדגישה, "אך יחד עם זאת, גם מתפעלות בכל פעם מחדש מהנשים המיוחדות שמגיעות אלינו, ובמקום שאנו נעזר להן, הן מעניקות לנו את הכוחות ומלמדות אותנו כיצד ניתן לקבל ניסיון מתוך אהבה ואמונה. כי בבתי החולים לא תמיד אפשר להבחין בגדולה המיוחדת, כי שם זה המקום של הטיפולים והכאב, אך דווקא בעמותה כמו שלנו אנו נתקלות בעוצמות נפשיות ומוצאות את עצמנו מתרגשות שוב ושוב."

קו עידוד "לב רחל" ע"ש מרת רחל רוט (לבית זמל) ע"ה

לנשים המתמודדות עם מחלת הסרטן הן בעצמן או ע"ב משפחה | אנונימיות וסודיות מובטחת
התקשרי אלינו: 02-6433447 בימים א'-ה' בין השעות 09.00-13.00 ניתן להשאיר הודעה

