



הלב פתוח לרווחה

מדינת ישראל  
משרד הרווחה והשירותים החברתיים  
האגף לטיפול באדם עם פיגור שכלי



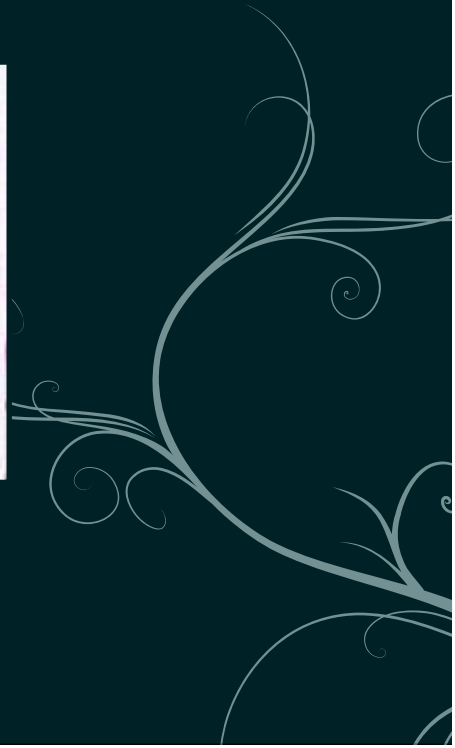
# נתן היקר

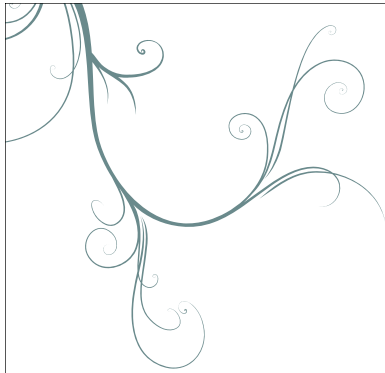
איך מתמודדים עם מוות

כתבה: ד"ר דליה נסים

איירה: ד"ר רוני נסים

אוקטובר 2011





### קוראים יקרים

כל אחד מאתנו מתמודד במהלך חייו עם מוות של אדם קרוב או מוכר.

המוות הוא חלק טבעי ממעגל החיים, אך למרות זאת המוות הוא פרידה גדולה שמביאה בין השאר הרבה צער, מחשבות וגעגועים.. קשה לנו להבין שהמוות הוא תופעה סופית, בלתי נמנעת שאין לאף אחד שליטה עליה.

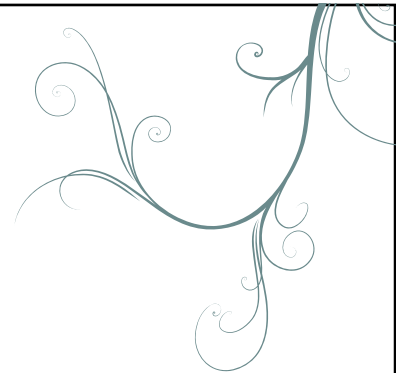
כולם מתים, בכל מקום בעולם ובכל זמן, בעבר, בהווה ובעתיד. הסיפור שלפנינו חשוב, אנושי ורגיש כל כך, ומתאר את התמודדות החברים עם מותו של נתן.

הוא יכול לסייע לכל אחד בהתמודדות עם המוות. לתת לנו רעיונות, איך למרות הכאב והגעגועים, החשיבה היומיומית על המת תעבור בהדרגה ללב, ותאפשר לנו להמשיך בחיי היומיום. הסיפור יכול להקל עלינו מאד להתמודד עם התופעה הכי אנושית, אבל הקשה מכל-להיפרד לתמיד, בהתאם לכוח והיכולת שטמונים בכולנו.

שלכם

ד"ר חיה עמינדב

מנהלת האגף



לפני שנה, נתן החרוץ והמצחיק, שהיה רק בן 45, נפטר (מת).  
כשהודיעו לי הייתי מאוד עצובה, הכרתי את נתן והצטערתי שהוא  
נפטר, אז החלטתי ללכת לבקר את החברים של נתן בהוסטל.  
הביקור היה מאוד מרגש, ישבנו שעות ודיברנו. הסתכלנו באלבומי  
תמונות של ההוסטל והזכרנו הרבה פעמים את נתן, את הטיולים  
המשותפים, את המסיבות את הבדיחות שהוא היה מספר לנו..  
הסיפורים מאוד עזרו לנו להירגע קצת.  
אחרי שנרגענו פתאום התחילו החברים בהוסטל לשאול כל מיני  
שאלות בנושא המוות, השאלות היו מאוד חשובות, שאלות שכל  
אחד שואל את עצמו כאשר מישהו שהוא מכיר ואוהב, נפטר.  
לכן החלטתי לכתוב את השאלות והתשובות כדי שגם אתם  
תוכלו לקרוא.



עס איז אמת יבול אצבע עז צבריק משויבן אק?

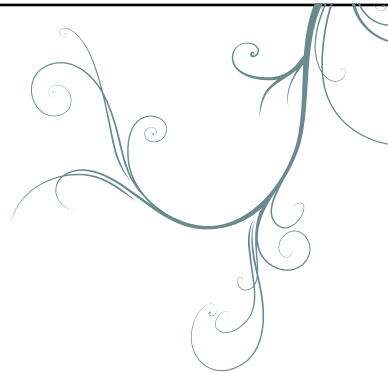


## למה אנשים מגיזים?

האנשים דומים זה לזה בהרבה מאוד דברים: כולם נולדו פעם, כולם היו ילדים ואחר כך גדלו. וגם – כל אחד ימות פעם. לפעמים אנשים מתים כי הם מאוד זקנים, לפעמים אנשים מתים כי הם היו מאוד חולים ואי אפשר היה לרפא אותם, ולפעמים אנשים מתים כשהם נפצעים מאוד קשה בתאונה – כמו למשל תאונת דרכים. גם בעלי חיים מתים, כמו אנשים. לפעמים כי הם חולים, לפעמים כי הם זקנים מאוד ולפעמים מתאונה.

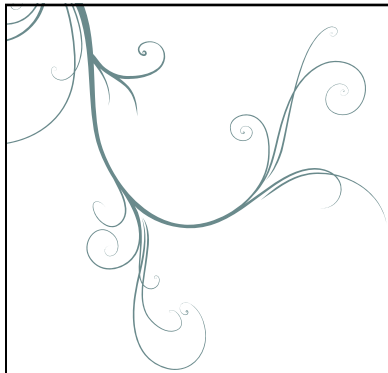


הכרת אישךו שאתג אחת הוא אתג



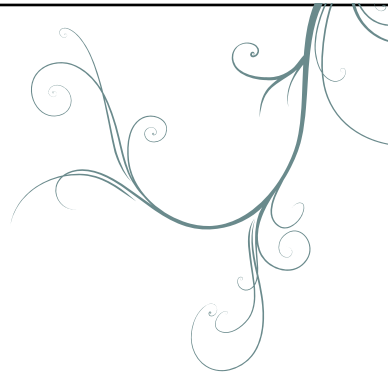
### האם גם אני אלוהי פדס?

אם מישהו שאתה מכיר ואוהב פתאום מת, אתה מתחיל לפחד:  
"אם זה קרה לו אז אולי גם אני אמות?"  
חשוב לדבר על הפחד עם מישהו שאתה מעריך: אבא, אמא, מורה,  
מדריך, חבר טוב.  
וגם, כדאי לזכור שרוב האנשים חיים הרבה שנים ומספיקים לעשות  
הרבה דברים בחיים שלהם. ודאי גם אתה תחייה עוד הרבה שנים  
ותספיק לעשות עוד הרבה דברים.



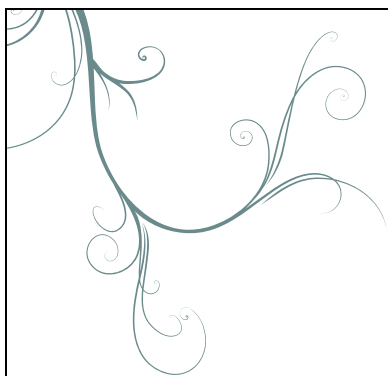
ספרי על כל הצרכים שאגה דושה:



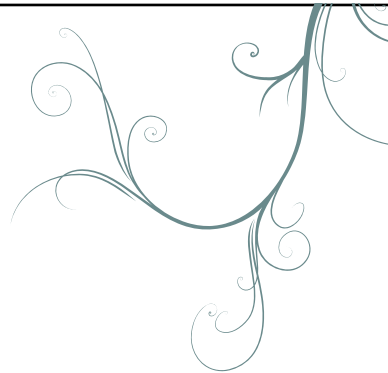


## מה זה אלוהי?

כשמישהו מת הוא כבר לא חי. הוא לא נושם, הוא לא מרגיש כלום, לא כואב לו כלום. הוא לא רואה ולא שומע, הוא לא רעב וגם לא מדבר. כשמישהו מת זה כבר לא יכול לחזור אלינו ולהיות שוב אדם חי. אם האדם היה חולה או נפגע בתאונה – אנחנו יודעים שעכשיו, כשהוא מת, כבר לא כואב לו כלום והוא לא סובל יותר.



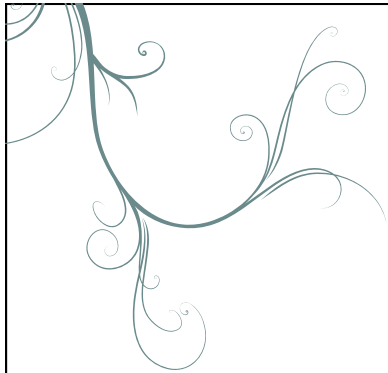
ספרי אה אגה אהא



## אלה דצובים כשמישהו לא?

כשמישהו מת, אנחנו יכולים להיות עצובים ואפילו לבכות.  
אנחנו יכולים לכעוס או לדאוג ובעיקר אנחנו עצובים ואבלים.  
יתכן גם שאנחנו מרגישים שאנחנו לבד ואף אחד לא  
מבין אותנו.

כל מיני רגשות מתעוררים כשמישהו שאנחנו מכירים ואוהבים – מת.  
אנחנו עצובים גם כי אנחנו מתגעגעים אליו, הוא חסר לנו,  
מאוד עצוב שמישהו איננו ולא יחזור יותר.  
מאוד עוזר אם נדבר עם מישהו קרוב, ונספר לו מה אנחנו מרגישים.  
מאוד עוזר גם לדעת שלאט לאט לומדים לחיות עם העצב.



מה אהה ארזיס דכשו כסאה נכר בלושהו שהכר ורוא אה?  
אחי אהה יכול אספר על הרגשות האלה?

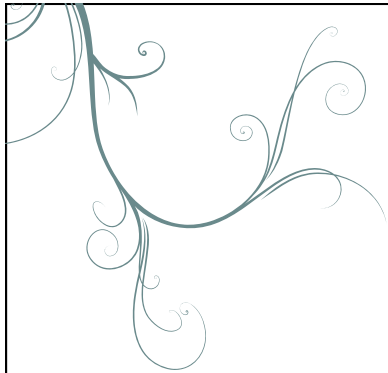


מה אני יכול לעשות כשאישתי שאני לחי, אה?

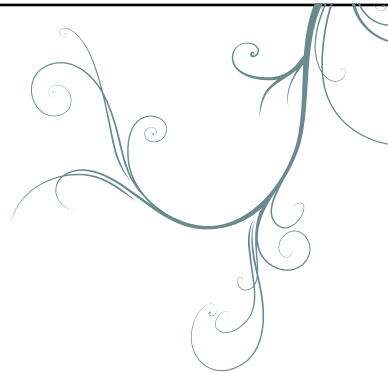
לפעמים, כשאנחנו כל כך עצובים, קשה לנו לאכול, או לישון בלילה, אנחנו חושבים עליו, אנחנו מבולבלים, מתגעגעים ודואגים. לפעמים אנחנו חולמים שהוא יחזור, אפילו שאנחנו יודעים שזה לא יקרה.

כדאי לנו לא להישאר לבד – להיות עם חברים או עם המשפחה. לספר על המחשבות שלנו ועל הדאגות והגעגועים. לבכות, לכתוב מכתב ולספר על האדם שמת, או לכתוב ביומן, או לצייר ציור.

כך נוכל להשתחרר קצת מהתחושה הקשה ונתחיל לזכור את הרגעים היפים שהיו לנו ביחד.

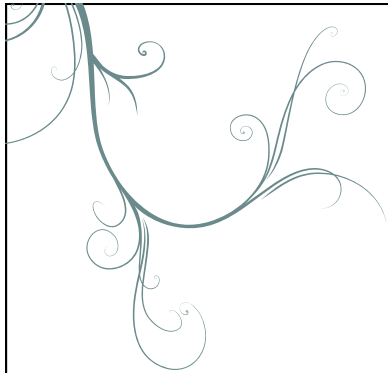


מה אהי יכיל לעשו כגיל אהשגחתי קצת אהאודקה?



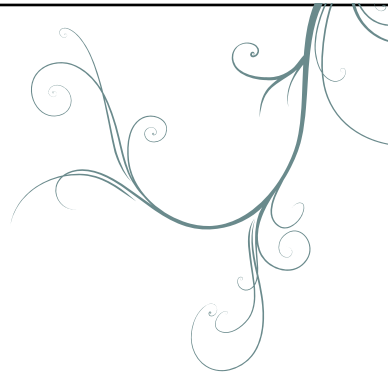
## מה עושים לזויה?

כשמישהו מת, עורכים לו לזויה, מלווים אותו לבית הקברות.  
בבית הקברות נמצאים קברים של אנשים שכבר מתו.  
האנשים שעובדים שם, חופרים בור באדמה ולשם מכניסים את  
הגופה של האיש שמת. הגופה עטופה ולא רואים את האיש.  
יש מקומות שבהם המנהג הוא להכניס את האדם שנפטר לתוך ארון  
מיוחד (ארון מתים / ארון קבורה), ואת הארון עם הנפטר  
להכניס לבור באדמה.  
את הבור סוגרים עם הרבה חול ואדמה ואחר כך שמים  
למעלה מצבה.  
האדם שמת - לא מרגיש כלום. לא כואב לו שהוא בתוך הקבר.  
לזויה היא תמיד עצובה והרבה פעמים האנשים בוכים, כי עכשיו  
מבינים שהאדם שאהבנו באמת מת ולא יחזור יותר.



הייתם פועל באווירה? ראיתם באווירה? אמה יכול אספר על כק?



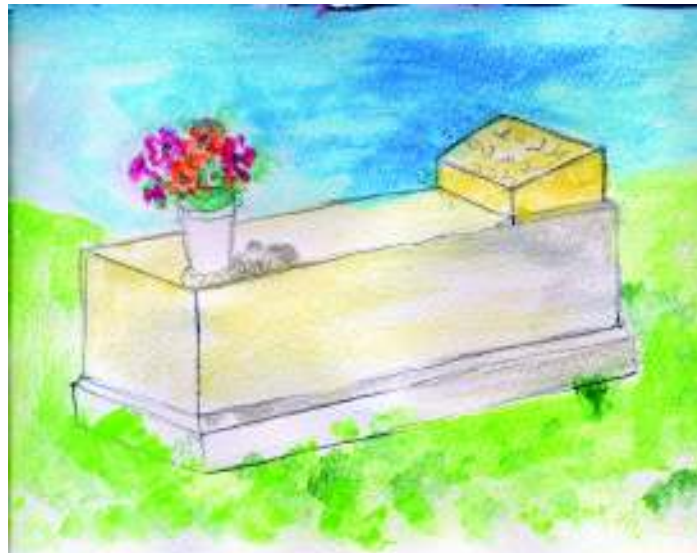
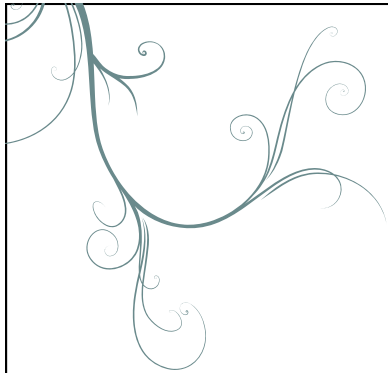


## למה שמים מצבה על הקבר?

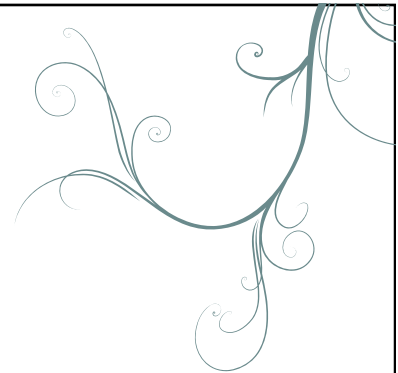
על הקבר של האדם שמת, שמים מצבה מאבן או משיש. על המצבה כותבים כל מיני דברים. קודם כל – את השם של האדם כך שבכל פעם שנרצה לבוא לבית הקברות נוכל למצוא בדיוק את המצבה שאנחנו מחפשים.

על המצבה כותבים גם את התאריך שבו האדם נולד, ואת התאריך בו הוא נפטר (מת).

לפעמים כותבים עוד כל מיני דברים על המצבה, כמו: "אוהבים אותך", "נזכור אותך לעד", "תשמור עלינו מלמעלה". כל משפחה מחליטה מה היא רוצה לכתוב. כך היא מבטאת את העצב שלה ואת האהבה והגעגועים לאדם האהוב שנפטר.

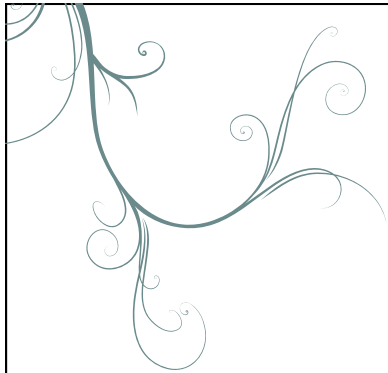


ראיתם סלע מצבה? ראיתם אהב כעב צלוח?



### האם מותר לי לבלות ולצחוק?

כשמישהו קרוב לנו מת, לא מתחשק לנו לבלות ולצחוק. אבל אולי אחרי כמה ימים או שבועות כן יתחשק לנו. מותר לנו לבלות ולצחוק – זה לא אומר ששכחנו אותו, זה לא אומר שאנחנו לא עצובים, זה לא אומר שאנחנו לא אוהבים ומתגעגעים. נשתדל לא לצחוק ולבלות בבית של המשפחה האבלה – כדי לא לפגוע בהם.



האם ביקרת פעם בבית של משפחה באבא? ספרי לנו



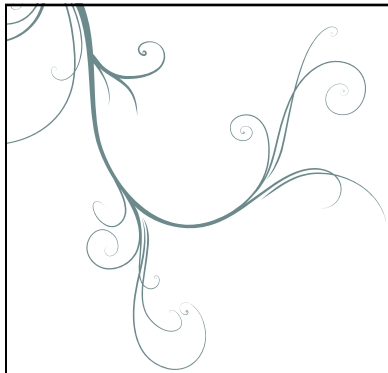
## מה אנחנו יכולים לעשות כדי שלא נשכח אותם?

אנחנו יכולים להכין אלבום למזכרת ובו להדביק תמונות מאירועים שהיינו ביחד, מכתב שכתבנו לו, ציור שציירנו לו, מכתב או מזכרת שיש לנו ממנו.



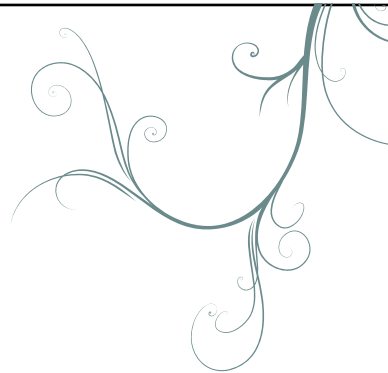
אנחנו יכולים גם להכין קולאז' תמונות לתליה על הקיר ובו יהיו תמונות מכל מיני אירועים. כך תהיה לנו תמיד אפשרות לראות את התמונות ולהיזכר בכל מיני אירועים משמחים וכיפים שהיו לנו ביחד.





לפעמים אנשים מקיימים טקס "אזכרה" כל שנה ביום הפטירה.  
כל המשפחה והחברים באים לבית הקברות או לבית ומזכירים את  
האדם שנפטר. כך כולם זוכרים אותו.  
אם נתגעגע לשמוע את הקול שלו, נוכל להסתכל בסרטי וידאו  
ממסיבות ואירועים, בהם גם הוא השתתף. והדבר שהכי נעים  
לעשות הוא לדבר עם חברים או מדריכים או בני משפחה שהכירו גם  
הם אותו. וביחד להיזכר בו ובדברים היפים והנעימים.



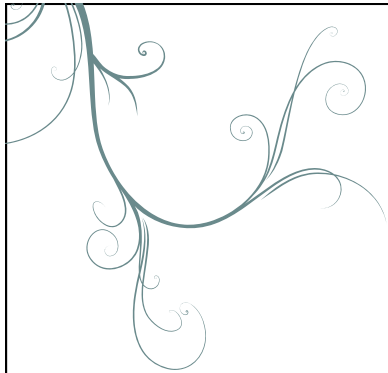


### מה יהיה עכשיו ב/צביו?

בהתחלה, יהיה מאוד קשה בלעדיו. כל יום נזכור אותו ונהיה עצובים, אולי אפילו נבכה. לא יהיה לנו חשק לכלום, אפילו לא לאכול. אבל לאט לאט נחזור לשגרה. לא נשכח אותו – אבל נוכל לחזור לשגרה.

לפעמים כשנסתכל בתמונות או כשנעשה איזו פעילות שהוא אהב – נזכר בו ונהיה עצובים, ואולי גם נתגעגע. אבל נדע, אפילו שאנחנו עצובים – טוב שזכרנו אותו !

גם בעוד שנה, ואפילו יותר, אנחנו נזכור אותו וניזכר בימים שהוא היה איתנו ובכל מיני דברים שעשינו ביחד או שהוא אהב. נוכל לשבת ולדבר עליו כמו שעשינו עכשיו.







אפרטים ואגזובות ניהול אפנוי אבליה

[dalian@molsa.gov.il](mailto:dalian@molsa.gov.il)

