

קהילת הקלאבהאוס בעפולה, והיא מוצגת כעת בבית רשות הרבים בשכונת קריית-ייובל בירושלים. בעבר שמעתי לא מעט על הקלאבהאוס לא מעט מחברה קרובה שעובדת שם, אך התערוכה סיפקה לי הודמנות לצלול לעומק ולהבין את סוד קסמו של המקום וההצעה הייחודית שהוא מספק.

מרכזי קלאבהאוס הראשונים הוקמו בארה"ב עוד בשנות הארבעים של המאה הקודמת, על ידי אני שים שיצאו בעצמם מאשפוזים פסיכיאטריים, במטרה לסייע למי שמתמודדים עם השלכותיו של משבר נפשי עמוק, ולקדם את השתלבותם בחברה. הקלאבהאוס הוא קבוצת עזרה הדדית, שמאפשרת למתמודדים לחוש חלק מקהילה, באווירה תומכת ומקבלת. מודל הקלאבהאוס הוא שיתופי ושיווני: ההחלטות והשאלות הקשורות לניהול המרכז נתונות בידי כולם, וקולם של אנשי הצוות אינו חזק יותר משל החברים. המפגשים במרכז מסייעים למתמודדים לשקם את יכולותיהם ולהיחשף מחדש לכוחותיהם, כדי שיוכלו להצטרף מחדש לעולם של חברויות, משפחה, תעסוקה והשכלה, לצד שירותי התמיכה שהם זקוקים להם להמשך תהליך החלמתם.

כיום קיימים מאות סניפי קלאבהאוס ברחבי העיר, למ, בעשרות מדינות. בארץ קיימים שלושה מרכזי "קלאבהאוס עמית" – בעפולה, בטבריה ובירושלים, ושני סניפי "קלאבהאוס" בחיפה ובחדרה.

"שום דבר עלינו - בלעדינו"

כדי להבין איך זה עובד שוחחתי עם לאה אילן, מתמודדת וחברה בקלאבהאוס, ועם עורד אריא, מנהל המרכז בירושלים. "גדלתי בקיבוץ דתי, והחיים שלי התנהלו במסלול הרגיל: קיבוץ, צבא, מש"קית הוראה, והגעת לקצונה", מספרת לאה. "הייתי במצוקה כבר בצעירותי, אבל אף אחד לא ידע ואף אחד סביבי לא הלך לפסיכולוג. בצבא אפילו עברתי עם קב"נים, אבל היה לי ברור שאין לי מה לפנות לעזרה כי ידיחו אותי. ואז יצאתי לשליחות לסקוטלנד מטעם הסוכנות היהודית. שם התרחש שבר בחיי, וחזרתי לארץ במצב לא טוב. הייתי לאה של הלילה, השרויה בתוך תהום גדולה, ולא של היום עם כוחות גדולים. הייתי אובדנית ואושפזתי לתקופה ארוכה. שם הפכתי ל'חולת נפש' וזו נהייתה הזוהר שלי, שאני חולה ולא מסוגלת לתפקד בחוץ. כל חבריי מסביבי מתקדמים בחייהם, לומדים באוניברסיטה, מתחתנים, מביאים ילדים – ואני מאושפזת.

"כשהשתחררתי מבית החולים אחרי שנתיים וחצי הייתי במצב טוב יותר, והשתתפתי בתוכנית שיקום של מכון סאמיט. שם גם הכרתי את בן זוגי. אנחנו יחד כבר 13 שנים ומנהלים חיים רגילים, עם ליווי של עזרה בדת סוציאלית ומדריכה של מכון סאמיט. אני דודה, אחות, ואנחנו חברים בקהילת בית הכנסת בשכונה.

"במסגרות אחרות יש אנשי מקצוע שמכירים אותי ועובדים איתי כמטופלת, אבל כאן זה אחרת", מתארת לאה את מקומו של הקלאבהאוס בחייה. "כאן יש לי קול. הגישה היא שנותנים לנו להוביל ולהיות חלק מכל מה שמתרחש במרכז. זה מקום של שותפות. יש כאן משרד, חדר אוכל, קפטריה, מרפסת עישון ומחשבים. צריך שתהיה ארוחת צהריים – אז מי שרוצה מכין. צריך לטפל בעניינים משרדיים – אז מי שרוצה ויכול יושב לעבוד. מישוה צריך סיוע במילוי טפסים – אז חבר שמבין מסייע. הם לא עושים בשבילנו, אלא אנחנו עושים יחד."

ומה קורה אם אף אחד לא רוצה להבין צהריים? "אז לא יהיה", משיב עורד, מנהל המקום. "כמו שאת רואה סביבך, הקירות מלאים בטבלאות שיבוץ. אנחנו לא קובעים תורנות מראש כי זה עלול להלחין. מי שמגיע בבוקר משתבץ לאן שהוא רוצה. הוא יכול לבחור רק לשבת פה עם החברים, או לעבוד בקפטריה



ריטה ארד
מביטה בתמונתה
המוצגת בתערוכה
צילום: נעם בן-גוריון מוסרי

מרכזי "קלאבהאוס" מקיימים דגם שיתופי ייחודי, שמעניק למתמודדי הנפש בית חברתי ומאפשר להם לחוש חברים שווים בקהילה. תערוכה חדשה של צילומי דיוקן מציגה את פניהם, במטרה לשנות את המבט עליהם / עינת קאפח / צילום: יונתן זינדל, פלאש 90

לא מקבלת מענה. רק משנת 2000 ואילך החלה לקבל טיפול במרפאת בריאות הנפש ונסמכה על תרופות, אך כשכספה אול והיא לא יכלה לרכוש אותן, היא קרסה והתאשפזה. אחרי שהתאוששה, קישרו אותה למסגרת של דיור בהשגחת מרריכת שיקום ועובדת סוציאלית, וכך הגיעה אל הקלאבהאוס, מרכז תמיכה קהילתי למתמודדים. "שם רואים אותי כבן אדם ולא כמחלה", היא אומרת.

ריטה היא אחת המצטלמות לתערוכת "שלמים", שיומה הצלמת נעם בן-גוריון מוסרי ואוצרת שגית לוף-נימיר. התערוכה כוללת פורטרטים של חברי

"כשאני מתחילה הרצאה אני מציירת שמש גדולה, ומבקשת מהקהל להגיד מה הוא חושב כשהוא שומע את המילים 'חולה נפש'. אני כותבת את התגובות בתוך השמש, ובשלב הזה הן קשות ומלאות בפחדים. ואז אני מתחילה לדבר, ויש שיחה. בסופה אני מציירת שוב את השמש, והתגובות רכות ומבינות".

ריטה ארד (71) מתמודדת עם קושי נפשי מאז ילדותה בארגנטינה, בימים שבהם היו מאשפוזים את המתמודדים ו"זורקים את המפתח", כהגדרתה. גם לאחר שעלתה לארץ לפני חמישים שנה, חשה שהיא

למשל. אני יכול לגשת למישהי ולומר לה: את ממש טובה בשקשוקה, אולי תצטרפי אליי ונכין ארוחה? או: אתה רוצה לבוא למשרד? וזה לגיטימי לומר לא. החבריים מוצאים את הכוחות שלהם ובחרים מה הם רוצים לעשות."

לאה: "הרעיון המרכזי הוא שיש בחירה. חברים יכריעו לים להגיע מתי שהם רוצים וכמה שהם רוצים. יש מי שמגיע בכל יום, ויש כאלה פעם בחודש. אני מגיעה לכאן ושוכחת שזה בריאות הנפש. יש לי פה קהילה וזקוקים לי, כמו שאני לאחרים. אני יכולה להיכנס בבוקר, וכשמשהו מבקש עזרה במשהו אני יכולה לסייע. זה מעצים אותי ומזכיר לי את הכוחות שקיימים בתוכי. גם בהקשר הטיפולי, לא מדברים עליי מאחורי דלתיים סגורות אלא אני חלק מכל מה שקשור אליי."

"שימי לב שאנחנו יושבים במשרד, אבל יש חלונות אל החלל המרכזי", מציין עורר. "שקיפות מלאה, כולם יכולים לראות את כולם כל הזמן. אם אני חושב שצריך לדבר עם עובדת סוציאלית ביחס לאחרים, הוא יהיה נוכח בשיחה. החברים מנהלים את הקפטריות, את הניקיון, את המשרד, את חדר האוכל. אנשי הצוות לא מלמדים איך למשל, להשתמש במחשבים, אלא לומד

דים יחד. ישיבות עמיתים מתכנסות פעם בשבוע עם כולם. כל מי שרוצה מוזמן להוסיף נושא ולהביע את דעתו, והקול של כל אחד ואחד שווה לעמדתו של איש צוות. אנחנו עכשיו בעיצומו של גיוס המונים למרכז חדש ונגיש עבור הקהילה, וכולם לוקחים חלק."

ומה אם הצוות צריך להתייעץ בינו לבין עצמו? "חוץ מעניינים טכניים שעובדים בוטסאפ של חברי הצוות, כל השאר בשקיפות מלאה. אנשי הצוות לא נמצאים כאן באו כדי לנהל את המתמורדים, אלא מנהלים יחד. אם יש חבר במשבר ואחשוב שצריך לערב אנשים נוספים, אני אבקש את רשותו: 'בוא נקבע תור לפסיכיאטר'. אלא אם כן מדובר במקרים חריגים שבהם משהו נמצא במצב לא טוב ומתקשה לתקשר באופן סביר. אבל זה קורה לעיתים נדירות, ורק אם זה פייקוה נפש אתערב עבורו. קשה לראות כשארם במשבר ועושה טעויות, אבל זה שלו וזו זכותו. הביטוי הרווח אצלנו הוא 'שום דבר עלינו' – בלעדינו. לא יהיה מצב שאני אתקשר לעובדת הסוציאלית של לאה בלעדית, וצריך להרגיל גם את המטפלים לגישה הזו."

כחלק מפעילות המקום, הקלאבהאוס מסייע להכיר להשתלב בשוק התעסוקה באופן מדורג ומותאם.



חדר האוכל של הקלאבהאוס בירושלים



לאה אילן ועודד אריא

"בשלב הראשון", מסביר עורר, "אנחנו מציעים לחברי רים להצטרף לעבודות הבית השונות במטבח, במשרד, בקפטריות, בחנות יד שנייה ועוד, ולרכוש ידע, ניסיון, ביטחון עצמי ואמונה ביכולותיהם. בהמשך אנחנו מלמדים חברים שמרגישים מוכנים, ומסייעים להם למצוא עבודה שמתאימה להם ולמצבם. יחידת התעסוקה שלנו נמצאת שם החל מחיפוש המשרה, דרך כתיבת קו"ח והכנה לריאיון עבודה, ואף ליווי בריאיון עצמו אם צריך וניתן."

הליווי נמשך גם לאחר הקבלה לעבודה. "לפעמים המעסיק יודע שאנחנו בתמונה וגם הוא יקבל עזרה והדרכה מאיתנו, ולפעמים החבר מעדיף שהמעסיק לא ידע ואנו מלווים אותו בצורה הדוקה אך בלי קשר עם המעסיק. לכל חבר נשתדל למצוא עבודה בקצב הנכון לו. יש מי שיעבדו פעמיים בשבוע, כמה שעות בכל פעם, ויש לנו גם מהנרס בהייטק. יש חברים שהתחילו בחינוך ירוקת לארוחת צהריים בקהילה, והיום משולבים במטבי חים שונים בעיר."

מסע של קבלה עצמית

עורר חווה את אופיו הייחודי של המקום כבר בריאיון הקבלה שלו לעבודה כמנהל. "ישבו מולי כמה אנשים והציגו את השמות שלהם וזהו. היו שם מנהלת, יו"ר העמותה, חברים מהקהילה, ולא ידעתי מי זה מי. כשחושבים על זה, כך צריך להיות. האם אני יכול לא לסמוך על אדם כי הוא מרכיב משקפיים או יושב בכיסא גלגלים? לכולנו יש תודע מודרניות, והחברים כאן לא נחשבים פחות."

"כשמגיע חבר חדש לקלאבהאוס אף אחד לא מסתכל על האבחנות שלו, כי כולנו שווים. זו לא קלישאה, אלא אנחנו יחד בתוך זה. כשארם שובר את היד הוא מטופל פיזית עד שהיד חוזרת לתפקד, אבל כאן אנחנו מבינים שהמחלה לא טופלה ונעלמה, אלא היא נוכחת בחייהם של החברים והם לומדים לזהות את הטריגרים שעלולים לגרום לה להרים ראש, וממה כדאי להיזהר. לנהל את המחלה, ולא שהיא תנהל אותם. השפה שלנו היא מתוך הבנה שאלו תהליכים ארוכים וגללים. בסופו של דבר התהליכים המשמעותיים מתרחשים תוך כדי עבודה, בתוך החיים. 'בוא נשטוף כלים ונדבר'."

"לקח לי זמן להבין שהשפה כאן אחרת", מוסיפה לאה. "לא שואלים אותי 'איך את מרגישה היום', אלא 'מה בא לך לעשות היום'. וכשאני נכנסת – 'איזה כיף שבאת'. כאן אני מרגישה נחוצה, ואני באמת מסייעת. החברות בקלאבהאוס גורמת לי להרגיש שייכת, חלק מהעולם הזה, ולהפנים את הכוחות שיש לי. אני מתמודדת וזה בסדר, וחלק מהיתרונות שלי נובעים מכל מה שעברתי וממי שאני."

"לפני שהשתחררתי מבית החולים חשתי שלא אצליח להתנהל בחוץ, ולאט לאט עברתי תהליך – לדאוג לאוכל, לכביסה, לווסת את עצמי כשאני לא מרגישה טוב. זו התמודדות עם הזהות שלי שנסדקה. מי אני עכשיו? האם רואים עלי שאני לא בסדר? פעם חשכתי שהייתה לאה של לפני השבר ואיננה עוד, והיום אני מבינה שהמסע שלי הוא בלבד הכול. אני גם זה וגם זה, ולומדת לווסת. זה תהליך ארוך של החלמה. יש לי המון כוחות, ואו בכום זה יכול להתהפך. אני לומדת להשלים עם כל הצדדים הללו בי, וככל שעובר הזמן אני רוכשת יותר ויותר כלים. כשאני מרגישה שייכת לכאן אני יכולה להיות אני, ודרך פיתוח המסוגלות הזו אני יכולה לצאת החוצה לעולם. בעבר עברתי כמדריכה שיקומית, בקורונה עברתי במאפיינה, והיום אני בודקת מה נכון לי. זה תהליך. ההתמודדות המשך בעמ' 19 <<



הצלמת, נעם בן גוריון מוסרי צילום: אינגה אבשלום שיליאן

תראו אותי

« המשך מעמ' 15

הנפשית קיימת, אבל הכלים מתפתחים כל הזמן. מפגש ישיר עם מתמודדים עשוי לנפץ את ה"וויות החברתיות שמלוות אותם." כשלמדתי לתואר במדעי ההתנהגות, מספרת לאה, "חששתי לשתף את הסטודנטים בכיתה, אבל בשנה השלישית, כשי קיבלתי יותר ביטחון, כתבתי סמינריונים בנושא בריאות הנפש ושיתפתי. התגובות של הסטודנטים היו: 'אחרי כל מה שלמדנו בתואר עד עכשיו - זה שבר את כל הסטיגמות'. התוויות לא היו רק שלהם או של כלל החברה, אלא גם אצלי. חשבת שמהו אצלי לא בסדר והחברה לא תקבל אותי, והיום יש לי הרבה יותר ביטחון והשלמה לחיות עם מי שאני." גם ריטה מתארת את הקושי בתוויות החברתיות ואת תפקיד הקלאבהאוס בעפולה בחייה: "אם החברה שמה עלייך תוויות את מתחילה להאמין בזה, וצריך הרבה כוח כדי להילחם בה. בקלאב אומרים לי כל הזמן 'את יכולה', 'תעזי לנסות', וזה מה שעשיתי. בהתחלה למדתי להכיר את המחשב והצלחתי, ומשם נרשמתי ללימודי תקשורת חזותית במכללת עמק יזרעאל וערכת את העיתון של הקלאב. כל הצלחה קירמה אותי עוד צעד. עד הקורונה עבדתי כסוקרת במערכות בריאות הנפש על שביעות הרצון של מתמודדי נפש, כדי לגרום לתיקון ושינוי. זה היה קל יותר למתמודדים שאני הייתי הסוקרת, כי זה נתן יותר ביטחון לענות."

נראות היא כוח

בחזרה לתערוכת התמונות של חברי הקלאבהאוס: לפני שהחלה לעבוד כצלמת, הייתה נעם בן-גוריון מוסרי מטפלת בשיטת אלבאום. באמצע החיים החליי טה לעבוד מהעולם הטיפולי לעולם היצירתי, והלכה ללמוד צילום. בימי הקורונה הוזמנה למפגש זום עם חברים מהקלאב בעפולה, וסיפרה להם על עבודתה כצלמת. המפגש היה חזק וזורם, היא מעידה, והתגובות של המשתתפים נכנסו לליבה. "דיברנו על מה יצירה יכולה לתת", מספרת נעם, "ואז עלה לי הרעיון ליצור תערוכה של פורטרטים אישיים. אני עוסקת בצילום חברתי שמעלה נושאים שלא מקבלים מספיק במה. הנראות היא כוח בחברה שלנו, אבל מה עם אנשים שלא רואים אותם? בתחום של בריאות הנפש יש המון תוויות, ורציתי לעסוק בזה. נסעתי לעפולה לפגוש אותם, ישבנו במעגל ושאלתי:

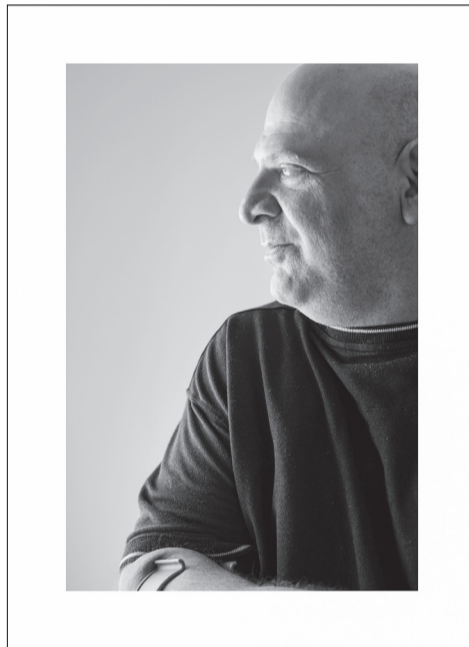
מה הייתם רוצים לומר לחברה, לסוככים אתכם, אחד לשני? התשובה הייתה כמעט פה אחד: שיקבלו אותנו כמו שאנחנו. שלא יפחדו ולא יימנעו מאיתנו. "עשרה מחברי הקלאבהאוס הסכימו להצטלם, וקי בענו יום צילום. היה לי מאוד חשוב שתהיה להם תחור שת ביטחון ואינטימיות. לכל תמונה בתערוכה נוספו פרטים שהם ענו עליהם: מהי האבחנה הפסיכיאטרית? מתי התפרצה המחלה? חלום שהגשמת בעבר? איזה חלום תרצו להגשים בעתיד? לא כולם רצו לשתף באבחנה, ויש שלא ידעו מהי, אבל המסר מהתמונות העוצמתיות עובר - אנחנו מתמודדים אבל אנחנו כמו כולם, ויש לנו חלומות כמו כולם. בסוף יום הצילומים הקבוצה הוצפה ברגשות של העצמה, ויש לי צמרמורת כשאני מתארת את זה. הפרויקט משקף את ההעצמה שהם קיבלו. כשתלינו את התערוכה בירושלים עשינו את זה יחד עם החברים, כי אין היררכיה בקלאבהאוס. שם רואים אותם שלמים, וכך גם נקראת התערוכה". מטרת התערוכה, אומרת נעם, "היא שהצופה יעבור חוויה של התבוננות בהם, ומתוכה התבוננות בעצמו. מה קורה לי עכשיו כשאני יודעת שהמצולם מתמודד עם מחלת נפש? האם נקודת המבט שלי כלפיו השי תנתה? התגובות של הצופים מוכיחות שזה קורה. גם לי זה גרם כמובן למודעות גבוהה יותר. פתאום אני

שמה לב שהשפה שלנו משתמשת במילים כמו מטר רף, משגע. התחלתי לראות את הרובד הנוסף שטמון בשפה, ודרשתי מעצמי להתחיל לשים לב". ריטה ואחרים שיתפו את התמונות. "אנשים רואים אותי ושואין לי קרניים", היא צוחקת. "נכון, יש לי קושי, אבל למדתי להתמודד ואני בסדר. חוסר הידע גורם לפחד, ולכן חשוב שיכירו אותנו כמו שאנחנו". בית רשות הרבים בירושלים, ביתם של ארגוני התיחדשות יהודית הפועלים להפיכת המרחב הציבורי לסור כלני ומכיל, הוא מקום הולם במיוחד לתערוכה כזו. "יש מוויאונים וגלריות, אבל כשהפורטרטים תלויים כאן, בחלל שבו מתקיימות גם סדנאות קהילתיות, המצולמים הופכים להיות חלק ממה שמתרחש כאן", אומרת ענבר בלוזר-שלם, מנהלת המקום. "זו 'אוצרות בקהילה'. רשות הרבים הוא מקום שמאפשר לכולם להשמיע קול, והתערוכה מנכיחה את האנשים שברוך כלל לא רואים אותם. מאוד מרגש להיות חלק מהפרויקט החשוב הזה". נסיים במילות הדין הפרסומי של התערוכה: "קחו את הרגע להביט בנו לעומק ותראו - אלו אנחנו, זאת האמת שלנו." ●

תערוכת "שלמים" פתוחה לקהל הרחב עד סוף שנת 2022 בבית רשות הרבים בירושלים



אהובה כהן



ווילי גולד



מרדס ממן



התערוכה בבית רשות הרבים צילומים: נעם בן-גוריון מוסרי