

## יחידה 1 - לגיטימציה למחשבות אובדניות

### מטרות:

- ★ לגיטימציה למחשבות ולרגשות המתעוררים אצל המתבגר סביב נושא ההתאבדות.
- ★ איתור ילדים הנמצאים במצוקה.

### פעילות א' - כותרת מהעיתון

"נער בן 17 מאחד מבתי הספר התיכוניים במרכז הארץ התאבד, חבריו נדהמו למשמע הידיעה. הנ אינם מבינים מדוע..."

### שאלת פתיחה:

מהן המחשבות והרגשות המתעוררים, כאשר קוראים ידיעה כזו בעיתון? מהם הרגשות המתעוררים בקרבכם?

### מחשבות שכיחות:

1. "האם זה יקרה לי?" (מחשבות מסוג זה עולות אצל רבים מבני הנוער). "כולם חושבים לפעמיני..."
2. האם דחף זה הוא בר שליטה? האם זה ביטוי למחלה נפשית?
3. האם זה עלול לקרות לחברים שלי? למבוגר שסומכים עליו?

### רגשות שכיחים:

פחד, בהלה, בלבול, מבוכה, חוסר אונים, כעס, ביקורת, עצב, קנאה על האומץ וכיו.

### שאלות להבנת התהליך:

1. מה לדעתכם מביא נער, נערה, למחשבות על מעשה כזה?  
מצוקות לטווח קצר ולטווח ארוך: כשלונות, חרדות, אכזבות, בדידות יאוש, אבדן קרוב.
2. האם זה ביטוי אמיתי של חוסר מוצא, או מצב חולף?
3. מה הוא רוצה להשיג, ואצל מי - ע"י מעשה זה?
4. איך אדם יכול לעזור לעצמו.

### נקודות להתייחסות:

1. הבחנה בין דחף להתאבדות, מחשבות התאבדות, נסיונות, נסיונות התאבדות מניפולטיביים, תנודות במצבי רוח, משיכה למוות, התאבדויות לגיטימציה למחשבות.
2. הדגשת המרחק בין מחשבות ובין הביצוע.
3. "פתרון ההתאבדות" שונה איכותית מכל פתרון אחר בכך שהוא בלתי הפיך.

## פעילות ב' - עופר - המכתב האחרון (מתענוות)

### הליכים:

1. קריאת מכתבו של עופר.
2. פעילות כדוגמת פעילות א' בפרק זה.

### עופר, המכתב האחרון

"כשתקראו את המכתב הזה, עם קצת דמעות בטח, קרוב לוודאי (אם לא ישתבש כלום) שאני אחיה קצת רחוק מפה, אבל חרי מתישחו תגיעו אלי. זה מכתב פרידה ואולי גם מכתב סיכום של 19 ומשהו שנים. (כרגע מיה נכנסה הביתה -שכתה משהו לא חושדת בכלום ובא לי לבכות).

אני לא חושב שמישהו ציפה לזה - תמיד הצטיינתי ביכולת להעמיד פנים. כבר שבוע אני דוגר על העניין הזה וכל דקה ברגילה (חופשה) חשבתי על הלוע הזה בתוך הפה ועל הצרור האחרון שאני אירה. לא היה לי קשה להסתיר את העניין כי הגעתי למין שלמות נפשית, והשלמה עם הגורל. אתמול בלילה אפילו התרגשתי - לא סיפרתי לשחר (ידיד) והמצאתי לו איזה סיפור על נסיעה למפח"ש - דבר שכמובן לא התאים לכם, ולכן גם פה נדרש כיסוי שונה.

אל תחפשו סיבה חיצונית גלויה לזה. כי שום דבר כביכול לא מספיק קשה בשביל הצעד הזה שאני עושה. זה מכלול של סיבות חיצוניות שרק הגבירו הרגש הפנימי. הכל נובע מבפנים. לפי דעתי נכשלת לי לכל אורך הדרך. אתם מסוגלים לקבל את זה, אני לא. אני מכיר את עצמי ומבין את האופי שלי יותר טוב מכולם ויודע שאני לא אשתנה בשביל העולם, לא מוכן לקבל את ההבדלים בינינו.

בצבא העניין הזה כמובן הוחמר. יותר משנה של סיוט מתמשך, של שנאה לקום בבוקר, של תיעוב את הסובבים אותי וידוע לכם (אתם) מי בעיקר. נכון אני דווקאיסט ואנטי, מין טיפוס של מתמרד שלא מצליח במסגרת ולא מוכן לחמשך ככה.

החודשים האחרונים היו המדכאים ביותר. לחפור שבוע אחרי שבוע במציאות הזאת של צבא בלי בית, להרגיש שאין תמיכה משום כיוון. המיכים היו הקש וכבר באותו יום ידעתי שאני לא אגיע לפלוגה א'. עריקות זו לא הדרך שלי. או הכל או כלום. ואני בחרתי בכלום.

אל תנסו להאשים את עצמכם, גם ככה תסבלו מספיק. אני מקווה שהכאב יעבור תוך כמה ימים, חודשים, שנים.

מצער אותי שלא יכולתי להיפרד כמו שצריך מכולם, אבל לא יכולתי - זה היה רמז ברור מדי ולכן התאפקתי. אני מצטער בעיקר עליכם, על מיה, שחר, אופיר, רונן ועוד מספר אנשים מצומצם מאוד. לא מצאתי סיפוק בהרבה דברים בחיים, אבל עם האנשים האלה אהבתי להיות ואני מקווה שהענקתי לכולם לא פחות ממה שקיבלתי מהם.

כשהבשורה תגיע לגדוד, יהיו כאלה שיודעו אבל תוך שבוע יתרגלו. אני יודע שחלק מהאנשים - האנשים שאהבתי והחזירו לי אהבה - יזכרו אותי יותר ויתקשו להתרגל ולחזור לחיים. זו אולי מחשבה אגואיסטית אבל יש בזה משהו מסוים.

אני מקווה שיש חיים אחרי המוות שיאפשרו לי לבטא את עצמי יותר בקלות ועם ציפיה ליום הבא. אם לא - לא נורא. בסה"כ הקדמתי את המציאות בכמה שנים וחסכתי לעצמי את תקופות ההידרדרות ההכרחיות.

באשר לפרטי החלוויה. לא תהיה חלוויה צבאית בשום אופן. חלקה אזרחית אם אפשר עם פרחים יפים. לא יהיו אנשים עם מדים (כולל אתה אבא - תלבש פעם אזרחי - זה תענוג) ולא תגיע שום נציגות רשמית. כמובן שלא תאפשר חכניסה לאנשים שלא מגיע להם (השמות שמורים במערכת) או כל נציג אחר מהפלוגה. כמובן שחברים יורשו להגיע. תשלחו הזמנות בזמן.

אהבתי מוסיקה, אהבתי לגעת בנשים ואהבתי יותר מכל לאהוב ולהיות נאהב. אהבתי את הטבע, ואת הקיץ והפסדתי הרבה דברים טובים בחיים - לתמיד. לא נמאס לי מעצמי. עם עצמי אני שלם לגמרי רק קצת מסוכסך מבפנים.

ככל שעובר הזמן אני מרגיש יותר שלם עם החלטה. אני בוכה אבל לא מצטער. מאוחר מדי להצטער. אני לא רואה נתיב שלא היה מוביל אותי לסוף הזה. אמרתי לכם שזה קשור למשהו הרבה יותר בסיסי מבפנים.

אל תשכחו לקחת תמונות מהחבריה, אפילו אם אתם לא רוצים לראות אותם. אני רוצה שישאר לכם משהו. תנו לעיתון את התמונה משחר, אני אוהב אותה.

אני אסיים, אעיף מבטים אחרונים בעולם, בבית, בעיר, חבל לדחות את העסק אין לזה טעם. אף פעם לא סמכתי על מכוונות, אני מעדיף לעבוד עם אנשים מאש איתן. הפעם דרוש תאום מלא ביני לבין המכונה, אמ 16. אסור שתקרה תקלה.

אוהב אתכם ואשמור מלמעלה.

בנכם, עופר

## פעילות ג' - איתור הגורמים למחשבות התאבדות

### הליכים:

1. כל תלמיד מתבקש לכתוב על פתק מה המצב הקשה ביותר שהיה גורם לו לחשוב על התאבדות כפתרון. (לתלמיד שמתקשה לחשוב על עצמו - ניתן להתייחס לאדם אחר שמכיר).
2. אוספים הפתקים ועל הלוח רושמים המצבים, עפ"י חלוקה של תחומים: חברתי, לימודי, רגשי, משפחתי, פיסי.

### נקודות להתייחסות:

1. לעמוד על הגורמים והמניעים לתפיסת המצב כקשה. אפיוני מצב מצוקה (ראה הפעילויות בשער א').
2. לעמוד על התחושות המלוות מצבים קשים (הרגשת כשלון, חוסר ערך, פחד, סבל, דכאון, בדידות וכו').
3. להדגיש את הגורמים המגבירים תחושת מצוקה (בדידות, אי הקשבה, חוסר איכפתיות).
4. כיצד אפשר לעזור לאדם שנמצא בדיכאון, ומסרב לקבל עזרת חברים? האם מישחו מהתלמידים התנסה בהרגשה של קושי ודחה עזרת חברים? האם דחו את עזרתו?  
מה הרגישו?  
מה חשב?  
מה עזר לו בכל זאת?  
כיצד השתנו הדברים?  
היום, בדיעבד, כיצד היה רוצה שיעזרו לו?  
מה היה עוזר לו לצאת מהקושי מחר יותר?  
(ראה פעילויות בשער ג').

**פעילות ד' - ארוע אקטואלי**

**התגלתה גופת הנער א.ט. ; התאבד בתליה**

**מאת זהר איזנברג (מעריב)**

גופתו של א.ט. (17) שנעדר מזה כשבועיים התגלתה אתמול באזור חוף כורדאני; הנער שם קץ לחייו. א.ט. משכונת צור שלום בקרית ביאליק, יצא לפני כשבועיים להתייצב בלשכת הגיוס ומאז נעלמו עקבותיו.

אתמול גילה את הגופה סוחר גרוטאות, בשעה שתר אחרי חפצים משומשים באזור כורדאני. הסוחר מצא את גופתו של טבק תלויה על עץ בחורשת אקליפטוסים. לידה נמצא יומנו של הנער ובו הסביר את סיבת ההתאבדות. נראה שקשיים אישיים בגיל ההתבגרות הם שהובילו את א.ט. למעשה ההתאבדות.

אתמול דווח כי בדרכו ללשכת הגיוס פגש א.ט. את אחד מחבריו וביקש ממנו למסור דרישת שלום לקרוביו, "כי אני לא אראה אותם יותר לעולם".

**הליכים:**

1. חלוקה לזוגות או לקבוצות קטנות.
2. בעקבות כתבה בעיתון, משתפים התלמידים אחד את השני בפחדים ובמחשבות. האחד מקבל כרטיס הוראות והשני מגיב חופשית.

**הכרטיסים:**

1. המתאבד בעיתון הוא בדיוק בן גילי. יכול להיות שגם לי יקרה אותו דבר. יהיה לי רע ואני לא אשלוט בעצמי...
2. גם אני רוצה לפעמים להתאבד או למות. יכול להיות שאני לא נורמלי!...
3. יש לי חבר במצב נורא. אולי גם הוא יעשה זאת.
4. זאת ההתאבדות החמישית תוך חודשיים. יש לי הרגשה שזה הולך ומתפשט. האם זה מידבק?
5. בעיות גיל התבגרות. גם לי יש כאלו...

(כדאי, תוך כדי הדיון, לעמוד על אופי התגובות והפתרונות של המוצעים).