

משפחה

הם יצאו למלחמה בדיוק כשנולדו להם ילדים, וחזרו לבית שמסתדר בלעדיהם

תוכנית חדשה של ויצו מלווה מילואימניקים שהפכו לאבות בזמן המלחמה, כדי לסייע במעבר הבלתי אפשרי משדה הקרב אל הבית. "הגברים האלו תרגלו הרבה זמן את שריר הניתוק הרגשי כדי לתפקד במילואים, ועכשיו הם צריכים להתחבר רגשית לתינוק"

[נתנאל גאמס](#) [לעקוב](#)

18 בספטמבר 2025

לפני כשלוש שנים, ליאור (השם המלא שמור במערכת) ואשתו הרגישו כי זה הזמן להביא ילד לעולם. "חשבנו שהמצב בארץ הולך להשתפר. הרגשנו מוכנים, ואפילו היינו באיזושהי אופוריה", הוא מספר. "אלא שאז הגיע 7 באוקטובר, פחות מחודש אחרי שהיא נולדה, והבנתי שהבאנו אותה לעולם קשוח יותר ממה שחשבתי".

ליאור גויס למילואים באופן מיידי, נעלם מהבית למשך חצי שנה, ואשתו נשארה לבד עם התינוקת. "הייתי מגיע הביתה, נותן כיף

והולך. עשינו שיחות וידאו, אבל פספסתי את התקופה הראשונה של חייה", הוא אומר. מאז נולדה ילדה נוספת, והמלחמה עוד רחוקה מלהסתיים.

"מעטות המילים לתיאור חוסר האונים שהרגשתי כשנעדרתי מהבית בחודשים הראשונים למלחמה", אומר ליאור, בתחילת שנות ה-30 לחייו, שגר בצפון וסופר כבר 300 ימי מילואים. "כשהגעתי הביתה סוף סוף, אשתי היתה צריכה אוויר, ונשארתי לבד עם ילדה בוכה, שלא ישנה, עם כאבי שיניים, ובלי כלים להתמודד עם זה. גם ככה להיות אבא בפעם הראשונה זה קשה, אבל לעשות את זה אחרי שלא נכחתי במשך כמה חודשים - זה קשה הרבה יותר".

"כולנו היינו במצוקה הזאת, של נשים שצוחקות ואומרות 'מה הבעיה? פשוט תגיעו ותשתלבו בבית'. אבל זה בלתי אפשרי. אנחנו לא בפלוגה או בגדוד שלנו, אנחנו גם סוחבים איתנו משהו מהשירות, וקשה להשתלב במקום שבו עד כה, הכל נעשה בלעדיך"

ליאור, מילואימניק שהפך לאבא בזמן המלחמה, שירת כ-300 ימים

מתוך המצוקה הזאת, ולאחר דחיפה מאשתו, ליאור הצטרף לתוכנית של ויצו בשם "אב נולד", שמציעה סדנאות ברחבי הארץ למשרתי כוחות הביטחון ומילואימניקים שנולדו להם ילדים במהלך המלחמה הנוכחית. "הלכתי לשם כי החמצתי את השלב העמוק של להיות אבא. במשך שלושה שבועות הייתי אבא חדש, התרגשתי מאוד ורציתי להיות מעורה בחיים של הילדה, ואז פרצה המלחמה. בהמשך, כשהבנתי שאני במצוקה עמוקה סביב הדבר הזה, החלטתי להצטרף לתוכנית".

לא חשבת לסרב לצבא?

"אי אפשר פשוט להודיע שאנחנו לא באים, אנשים כאן מחויבים לחברים שלהם, לתפקיד. אני למשל התקדמתי לתפקיד מרכזי כי

אחרים הפסיקו לבוא, הם פשוט התאדו. הפכתי להיות זה שכולם סומכים עליו".

לדבריו, בתוכנית - הנערכת בשיתוף יוזמת "קווים אדומים" מבית ארגון "שיתופים" ובתמיכה של קרן קווים לשינוי - גם בכירים וקצינים שיתפו בקושי שבמעבר בין שני העולמות. "כולנו היינו במצוקה הזאת, של נשים שצוחקות ואומרות 'מה הבעיה? פשוט תגיעו ותשתלבו בבית'. אבל זה בלתי אפשרי. אנחנו אמנם כבר לא בפלוגה או בגדוד שלנו, אבל אנחנו סוחבים איתנו משהו מהשירות, וקשה להשתלב במקום שבו עד כה, הכל נעשה בלעדיך".

בנוסף, הוא אומר, המעבר מזוגיות להורות כרוך בשינוי חלוקת האחריות, וזו משתבשת כשאחד ההורים נעדר באופן מתמשך: "פתאום היא צריכה לתלות דברים בבית, לתקן דברים, היא אפילו מכרה את המכונית שלנו כי לא הייתי. זה משהו שהיה באחריותי. גברים אחרים שיתפו חוויות דומות. אחד הדברים שלמדתי בסדנה הוא לחלק את המשימות מחדש אחרי החזרה הביתה מהשירות; לא להשאיר את זה כהסכמה שבשתיקה, אלא לכתוב הכל, לראות שהחווה בינינו ברור".

הרגשת שאשתך לא צריכה אותך?

"אתה רואה שדברים קורים גם בלעדיך. אשתי אפילו אמרה כמה פעמים, ברגעים של כעס, שהיא מסתדרת יותר טוב בלעדיי. זה מכאיב. בהתחלה חשבתי שאני מיותר, היו ריבים והייתי אומר לה שאם לא צריך אותי עדיף שאחזור כבר לצבא. כמובן שבהסתכלות הרחבה, אני מבין שהנוכחות שלי כן עוזרת".

"נקבע סטטוס קוו חדש בהיעדרם; חלוקת התפקידים

התערערה ולכאורה אין צורך בגברים כשהם חוזרים.

במלחמה היה שינוי גדול - הגברים נדחפו החוצה

מהבית, והנשים נדחפו חזרה פנימה"

גדעון (גידי) איגרא, מנחה בסדנה

גדעון (גידי) איגרא, מנחה בסדנה שהתקיימה ברחובות, מדגיש את הקושי בניסיון לחלק את התפקידים מחדש. "נקבע סטטוס קוו חדש בהיעדרם; חלוקת התפקידים התערערה ולכאורה אין צורך בגברים כשהם חוזרים. במלחמה היה שינוי גדול - הגברים נדחפו החוצה מהבית, והנשים נדחפו חזרה פנימה".

להכריח את עצמך להרגיש

עד כה התקיימו שמונה סדנאות שכללו שמונה מפגשים כל אחת, בין היתר בתל אביב ובירושלים. מחיר הסדנה כולה הוא 100 שקלים, שנגבים מהמשתתפים כדמי רצינות. אחרי החגים צפויות להיפתח כעשר קבוצות נוספות. טלי וייסמן-גנץ, עובדת סוציאלית, מנהלת התוכנית ומנהלת תחום תוכניות מניעת אלימות במשפחה בויצו, מציינת כי "מתוך 220 מתעניינים, הגיעו לקבוצות השונות כ-100 משתתפים - נתון גבוה נוכח העובדה שהן התקיימו כשהמלחמה בעיצומה".

"הופתענו מהפתיחות שלהם; הם מחויבים למילואים, אך רבים גם מרגישים אשמה על כך שהעדיפו לכאורה את השירות על פני האבהות. זה קונפליקט נאמנויות מורכב. בגלל המצב, חלק מהמפגשים התקיימו בזום. אני לא אשכח אב שהחזיק בידיו את התינוקת הקטנה שלו, ואמר שהמלחמה לקחה לו את האבהות".

איגרא מדגיש את חשיבות ההכרות של הגברים עם המושג "קונפליקט נאמנויות": "הגברים האלו נקרעים בין הנאמנות לבית הפרטי לבין הנאמנות לבית הלאומי. הקונפליקט מחרף ככל שהמלחמה נמשכת, אך מתן תוקף לתחושות שלהם מסייע להם להתמודד".

נטל המילואים במלחמה הנוכחית הוא חסר תקדים, וחלק מאנשי המילואים שירתו מאות ימים ברציפות. לפי נתונים שמסר צה"ל בשנה שעברה, מתוך כ-300 אלף משרתי המילואים שגויסו מאז תחילת המלחמה, 77% היו בגילי 20-39, טווח גילים שבו רבים מהם כבר אבות לילדים. במספרים כאלה, המענה שמספקת התוכנית של ויצו הוא טיפה בים; צה"ל מפעיל תוכניות התומכות בחיילים בהיבטים

משפחתיים - אך הן לא מתמקדות בהכרח במילואימניקים, ובפרט לא באלה שנולדו להם ילדים במהלך המלחמה.

המפגשים עוסקים בין היתר בזיהוי תסמיני פוסט טראומה, מתן כלים ראשוניים להתמודדות עם סטס וחרדה ושיטות לניהול כעס. הגברים לומדים לזהות את הצרכים והציפיות שלהם וליידע את הסביבה הקרובה

המפגשים עוסקים בין היתר בזיהוי תסמיני פוסט טראומה, מתן כלים ראשוניים להתמודדות עם סטס וחרדה, שיפור תקשורת בין־אישית ושיטות לניהול כעס. הגברים לומדים לזהות את הצרכים והציפיות שלהם, וכיצד ליידע בהם את הסביבה הקרובה. הסדנאות גם עוזרות להם לבחון את הפער בין האבהות הרצויה למצויה, וללמוד איך לשתף רגשות מורכבים.

לפי איגרא, בן 42 מנטף ואב לשניים, בעבר מורה וכיום בתהליך הסבה מקצועית לעבודה סוציאלית קלינית, "המעבר של בני זוג להורות הוא משברי גם כך, וכשאתה מכניס לזה את המילואים אתה מטלטל את הזוגיות אף יותר. כולם דיברו בהתחלה על גיבורים שיוצאים לקרב ולביאות ששומרות על הבית, אבל זה בא עם מורכבויות גדולות". התארכות המלחמה והעובדה שהגברים נקראים לסבבים שוב ושוב רק מחריפות את המשבר. "זו מציאות חסרת תקדים והסוף עוד לא הגיע. זה גורם להרבה חוסר אונים".

תום (שם בדוי), תושב תל אביב שנולד לו ילד לפני כשנה, שירת קרוב ל-200 יום במילואים. אל הסדנה הגיע לדבריו בעקבות "המלחמה שלא נגמרת וענן הגשם שמגיע לבית בכל פעם שמתקרב צו. זו המציאות היחידה שבה אני יודע להיות הורה, והיא ממש לא אידיאלית".

איגרא מסביר כי אותו "ענן גשם" - סבב נוסף ומאיים - מעיב על המילואימניקים: "הם לא יכולים להתמסר לחזרה הביתה. האפשרות שיקראו להם שוב היא צל שמשפיע עליהם, והם נשארים דרוכים. הם רוצים להיות שם עם התינוק או התינוקת, לא רק פיזית אלא גם רגשית, אבל הם לא תמיד יכולים. הגברים האלו תרגלו הרבה זמן את השריר של הניתוק הרגשי כדי לתפקד במילואים, ועכשיו הם צריכים להתחבר רגשית לתינוק".

**"הם מגיעים ממערכת היררכית שבה נותנים פקודות
ודברים קורים מיד, אל מרחב ביתי שבו מגדלים
תינוק. הם לא רוצים להיות המפקד של הבית, לנבוח
פקודות, אבל הקול הזה פשוט יוצא מהם"**
גדעון (גידי) איגרא, מנחה בסדנה

תסביר.

"הם עושים מה שצריך, אבל לא יכולים להכריח את עצמם להרגיש: אי אפשר שלא להיזכר באימת הקרב, אבל כן להתרגש מהצעדים הראשונים של הילד. רבים חושבים, 'למה לי לעבוד על עצמי, לפתח קשר רגשי עם הילד, אם עוד שנייה קוראים לי שוב למילואים?'. הם חוששים שזה ישפיע עליהם לרעה בשטח. הם לא יכולים לשלוט בזה באופן כזה. כדי להתחבר לאחרים, הם צריכים להיות מחוברים לעצמם - וזה דבר שקשה לעשות אחרי מצבי לחימה".

וזה עוד בלי התמודדות עם פוסט טראומה.

"כשנוספת לפוסט טראומה הורות טרייה זו בעיה גדולה אף יותר. תחשוב, למשל, על חוסר שינה, שזה אחד התסמינים הראשונים של פוסט טראומה, וגם ככה קשה לישון כשיש תינוק בבית. נוצר מצב שהם פשוט לא ישנים".

בלי שיפוטיות

לדברי איגרא, אבות במילואים גם מתקשים למצוא את מקומם כמחנכים. "הם מגיעים ממערכת היררכית שבה נותנים פקודות ודברים קורים מיד, אל מרחב ביתי שבו מגדלים תינוק. הם לא רוצים להיות המפקד של הבית, לנבוח פקודות, אבל הקול הזה פשוט יוצא מהם".

הוא מדגיש שעל אותם גברים להבין שייתכן שייקח להם הרבה זמן להרגיש כמו אבות במלוא מובן המילה, ומוטב להתמקד בשינויים קטנים ויומיומיים; לא להאיץ את החיבור הרגשי עם הילד וללחוץ חזק מדי בניסיון להכריח את עצמם להרגיש - אך מצד שני לא להגיע למצב של הימנעות. "החזרה הביתה מלווה פעמים רבות בתחושה של בדידות, שאף אחד לא מבין מה עבר עליהם, מה שעלול לדכא את הרצון לתקשר ולשתף".

"הבנתי שבעוד בתים קשה. למדתי להיות אבא מודע לעצמו, שיודע שהוא לא מושלם. זו תחושה טובה שמבינים אותך, והסדנה היא הזמן היחיד שאני משקיע בעצמי ויכול לשתף עם אנשים שלא שופטים אותי"

תום, מילואימניק שהפך לאבא בזמן המלחמה, שירת קרוב ל-200 יום

וכשהם מתכנסים בסדנה, זה משתנה?

"זה כוחה של הקבוצה. המכנה המשותף מנרמל את התחושות, מאפשר לקחת את הסולידריות משדה הקרב, שבו שומרים אחד על השני, ולהתמיר אותה למרחב המשפחתי. הם יכולים להישען על חבריהם לסדנה, לשתף אותם במשבר עם האישה, למשל, ולבקש חיפוי במצבים קשים, כמו במלחמה. השריר הזה של בקשת עזרה, של תקשורת, הוא קריטי גם לאחר שהתוכנית מסתיימת".

הם מעדכנים אותך אחרי הסדנה?

"רבים מדווחים על שיפור ביכולת לווסת את עצמם, בפרט בהתקפי זעם, והם יותר מוכנים להיעזר ולתקשר את עצמם לסביבה".

תום מספר כי התוכנית גרמה לו "להרגיש נורמלי, לא לחיות עם רגשות אשמה. הבנתי שבעוד בתים קשה. למדתי להיות אבא מודע לעצמו, שידוע שהוא לא מושלם. זו תחושה טובה שמבינים אותך, והסדנה היא הזמן היחיד שאני משקיע בעצמי ויכול לשתף עם אנשים שלא שופטים אותי".

ליאור, אתה מרגיש שהצלחת להשלים את מה שהחמצת עם בתך הבכורה?

"קשה להשלים משהו שפספסת בחיים, אבל אני מנסה להיות איתה כמה שיותר, עם שתיהן. הפכתי מאיזה גיבור שמבקר ומיד צריך ללכת שוב, למישהו שנמצא בבית, וגם לזה צריך להתרגל. בסבב הנוכחי אני מגיע הביתה כמעט מדי יום, וזה נחמד. אני מחויך יותר, עם אהבה ואמפתיה גדולות יותר לבת הזוג, ורצון להנחיל את הערכים שלי לבנות, מה שלא יכולתי לעשות כשהגעתי לגיחות בלבד. זה משהו שרציתי לעשות כבר הרבה זמן".

נתנאל גאמס משפחה

כתב משפחה ב"הארץ"
בעבר כתב עבודה וקריירה ב-TheMarker

netanel.gamss@haaretz.co.il

לחצו לקבלת עדכונים בנושא:

+ צבא + מלחמה + הורות + נשים + ילדים + בריאות הנפש
+ חיילים + מילואים + הורים + 7 באוקטובר + נשים + יחסים

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר
האיכותי בישראל
© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ