

ביום הבינלאומי למניעת התאבדויות, שיחול בראשון הבא, תציין **עפרה חרמש** 20 שנה להקמת עמותת "בשביל החיים" ו־24 שנים למותו של בנה אסף, שהתאבד בגיל 19. "כיום אני כבר לא מיוסרת באותה מידה", היא אומרת

לא הצלחתי להת לאסף החיפה בשיעור האמון שהיא יכול לסגור אליו בשעת מצוקה ושאלהי עם לעזור לו.

איך חיים עם התמונות האלה?
לא פשוט, אבל כיום אני כבר לא מנסה באתה מידה, קיבלתי הרבה מאוד עזרה, הלכתי לטיפול פרטני ומצדדי, ובגלל שאסף היה חייל קיבלנו גם סיוע ממשרד הביטחון.

איך המשפחה התמודדה?
זו סבה לא נורמלית, למשפחה הגנות היו רק בנות 16, 13 ועשר. תמר הגדולה הייתה ראש גיור בצופים והייתה מאוד מנוסחת לקשייה, וגם נעה וסיכל חזרו רי מרר למסלול. ממחקרים עולה שאחים למתאבדים חשים שיחד עם האה הם איבדו גם את ההורים, והייתה לי משימה שזה לא יקרה.

לשם מה הקמת את עמותת "בשביל החיים"?

"שלוש שנים אחרי שאסף התאבד, פנה אלינו הפסיכיאטר מרופ' אלן אספר, ושאל אם נחיה מוכנים להקים עמותה למניעת התאבדויות, כשלושה של עמותה אמריקאית שהוא היה בקשר איתה. כשגיליתי שלמשפחות שיקרן מתאבד שלא במסגרת השירות הצבאי אין שום סיוע ותמיכה - החלטתי לתמוך בהן מתוך ניסיוני".

כמה אנשים מתאבדים בכל שנה בישראל?

"יש 6,000 ניסיונות התאבדות וכ־500 התאבדויות בשנה. בעולם יש מיליונים, לצערנו, גיל המתאבדים הולך ויורד, ככל הנראה בגלל הרשתות החברתיות, וגם הולך ועולה: יש יותר קשישים שמתאבדים, לא רוקא בגלל מחלות סופניות, הרבה פעמים בגלל ברדידות".

איך אפשר למנוע את ההתאבדות הבאה?

"אני לא חושבת שאפשר למנוע את כל ההתאבדויות, אבל אם נמנע 20 אחוז, זה אושר ש־100 משפחות יינצלו מהאסון הזה. בשנת '95, הסנה שבה אסף התאבד, התאבדו 37 חיילים, וב־2016 התאבדו רק עשרה. אם הצבא הצליח לצמצם את המספרים, סימן שזה אפשרי. צריך להגביר מודעות כבר בבתי הספר, תלמידים צריכים ללמוד ביסודי חיים, לצעירים יש נטייה לראות הכל בשחור לבן, וצריך ללמד אותם שיש אלטרנטיבות".

דינה חלוץ

איך נודע לך שבנך אסף התאבד?
"כיום ראשון בבוקר, כשהייתי בטוטה שאסף כבר לא לבסוף שיסוף, הגיעו אבתי קצין העיר אליו לעבודה ואמרו שהייתה לאסף תאונת נפש, שאלתי 'הוא מצדעל והם אמרו שלא, ואם סופרו שהוא נמצא בשדה ליד הבית עם הנשק לידו. שאלתי אם הוא התאבד והם ענו שאי אפשר לדעת, אבל לי זה כבר היה ברור. מסופר'ס הוא עוד יבא עם אחותו, אחרי תצות חור הביתה עם חבר וראה הודעה לחזור לבסוף כמיועד לקראת הרגיל גיוס. הוא לא ידע אך להגיע בשעת כואת והחליט לא לנסות. בשלוש כלילה החבר

”

אסף לא השאיר מכתב ולא הסבר. היום אני יודעת שגם כשמשאירים מכתב זה לא מסביר כלום"



מכתב זה לא מסביר כלום"

הלך, והוא כנראה יזה בעצמו בארבע וחצי, אני לא מספיק לחשוב על השעה וחצי שבה הוא הסתובב כמצופה גדולה ואנחנו ישנו".

הוא השאיר מכתב?

"לא מכתב ולא הסבר. היום אני יודעת שגם כשמשאירים מכתב זה לא מסביר כלום".

את סבורה שהחלטתה להתאבד הייתה קשורה לשירות בצבא?

"בהחלה השבתי שלא, אבל היום אני חושבת שאם הוא לא היה בצבא, אולי הוא עוד היה איתנו. הוא היה מס'ק שלישיית ולא קיטר אף פעם, מלבד על המרחק מהבית, אבל כשהוא התגייס מאוד חששתי לו, כי הוא היה ילד קטן אחר. גורא מוכשר, חנוך כמחונן, ויחד עם זה הוא היה גורא ילדותי וגם היו לו בעיות מוסריות".

כעסת עליו?

"אף פעם לא, אמילו לא לרגע. הכעס היה רק על עצמי שלא ליסרתי אותו להתמודד עם בעיות. התייסרתי ברגשות אשמה קשים: איך לא ידעתי, לא ראיתי ולא הבנתי, מה יכולתי לעשות ולא עשיתי ובעיקר - איך



גיל: 72. מצב משפחתי: נשואה ואם לארבעה. מגורים: נוף ים.

העצה הכי טובה שקיבלתי:

"כשאת נכנסת לשבעה של משפחה, קודם כל תני חיבוק".

העצה הכי גרועה שקיבלתי:

"להגיד למשפחה אבלה: 'תהיו חזקים, שלא תדעו יותר צער', אלה אמירות קוקחמות ומרגיזות".