

## לפתוח את הלב: מחר יום מעשים טובים

# המהפך של רחל

היא החליטה להתאבד עוד בטרם מלאו לה 17, לאחר שנפלה קורבן להתעללות מינית ולהשפלות מאדם שהכירה באינטרנט כשחיפשה דרך להתאבדות מהירה, הפנה אותה מנוע החיפוש לער"ן, עזרה ראשונה נפשית, וכיום רחל מסייעת בעצמה לקורבנות

מה שהפיל אותה. כשהיתה בת 16 ישבת לילה אחד מול המסך והחל להיווצר קשר בינה לבין אלמוני שהכיר אותה. "הסתקרנתי", סיפרה, "והתחלתי לדבר איתו".

עם הזמן החלו השיחות לשאת אופי מיני. "הייתי ממש שפוטה שלו", סיפרה, "הוא סחט אותי ואיים לפרסם עלי דברים ותמונות מביכות". יחסיה עם האיש, שבדיעבד התגלה כקצין, הידרדרו בהדרגה. רחל מעידה על עצמה ש"עשיתי בעיות. הפכתי למופרעת". בהמשך היא נגררה לפגישה עם האיש, שהובילה למסכת של התעללות מינית קשה ולהשפלות מחרידות. רחל המיואשת סיפרה יום אחד את הסוד הנורא לחברה קרובה. זו הגישה בשמה תלונה במי שטרה, שהחלה לחקור את הפרשה. המתעלל הגביר את איומיו, ורחל הידרדרה לאלכוהול ולמחשבות אובדניות.

המתנדב התרון של ער"ן שהציל אותה, שמר איתה על קשר וסייע לה בשיקום הנפשי. "הוא היה שם בר"ג הנכון והציל אותי", אומרת רחל. באחת משיחותיהם הציע לה להתנדב לער"ן ולתרום מניסיונה המר. היא הסכימה מיה למרות שגיל ההתנדבות המינימלי בער"ן הוא 23, והדבר דורש הכשרה מיוחדת, בארגון מאפי" שרים לה "להתנדב בהתנדבות".

אם אתם מכירים אדם הזקוק לעזרה – שירות ער"ן זמין 24 שעות ביממה, 365 יום בשנה בטלפון ובאינטרנט. ניתן ליצור קשר גם בטלפון שמספרו 1201, או באתר [www.eran.org.il](http://www.eran.org.il)

עקיבא נוביק | כתב "ידיעות אחרונות"

עוד בטרם מלאו לה 17, החליטה רחל (שם בדוי) להתאבד. הנערה החרדית כתבה ביד רועדת מכתב התאבדות, שבו פירטה מסכת של התעללות מינית ונפשית שעברה על ידי גבר בן 30 שהכירה באינטרנט. רגע לפני ששלחה יד כנפשה, ניגשה רחל למחשב כדי למצוא דרך מהירה וקלה להתאבד. מנוע החיפוש הציע לה שלל אפשרויות מחרידות. מבעד לדמעות הבחינה לפתע בתוצאת חיפוש שונה מכל האחרות. "מישהו לדבר איתו", היה כתוב שם. סקרנית, נכנסה לאתר של ער"ן – עזרה ראשונה נפשית. מאז הכול השתנה.

"אני רוצה למות, העולם מתאכזר אלי", סיפרה רחל למתנדב שמעבר למסך.

"את לא רוצה למות", השיב, "את רוצה לחיות יותר טוב. החיים יכולים להיות יפים".

כך החל מסע השיקום שלה, שבי מסגרתו סיפרה למשפחתה חלק מהדברים שעברה, וסייעה למשטרה ללכוד את הסוטה שכמעט והצליח להרוס את חייה.

היום רחל היא אדם חדש לחלוטין. היום היא יושבת בצד השני של אתר ער"ן ומסייעת להציל את אלה שזקוקים לעזרה.

"ער"ן הצילו את חיי", היא מספרת, "ארבע שנים אחרי שהגיעה לתי חתית ועלתה ממנה, "אלמלא הם היו שם בשבילי, הייתי מתאבדת". האינטרנט שהציל אותה היה גם



צילום: עקיבא נוביק

רחל. "החיים יכולים להיות יפים"

### יום מעשים טובים מחר עוצרים לרגע ועושים משהו טוב

מחר, יום ג', 20.3, עומד להיות יום מיוחד. ביום הזה עוצרים לרגע מהמרוץ המטורף של החיים ומצטרפים ל"יום מעשים טובים", אותו מובילה עמותת "רוח טובה" מקבוצת אריסון.

מחר תוכלו "לעשות טוב" בפרויקט הקרוב ללבכם, לפי יכולתכם וסביבת מגוריכם



יום מעשים טובים

כל שעליכם לעשות הוא להתקשר אל 9093\* או להצטרף באתר רוח טובה [www.ruachtova.org.il](http://www.ruachtova.org.il)