



"המחלה שלי היא מתנה": חולת הסרטן שהקימה מרכז העצמה לנשים

כשאפרת מימון חלתה בסרטן היא הרגישה שהיא זקוקה למקום שיעניק לה אפשרות לשכוח קצת מהמחלה. כשהיא לא מצאה כזה, היא פשוט הקימה אותו. כיום, עשרות נשים חולות סרטן פוקדות את המרכז שלה, שם הן זוכות לקבל סדנאות העצמה וכלים לריפוי. "אני נטענת מהאושר שלהן", מספרת אפרת, שגם היום מתמודדות עם המחלה

דנה בן שלומי | mako | פורסם 19/12/17 22:22



צילום: אולפני צילום שאול

כשאפרת מימון, 42 מנתניה, חלתה בסרטן, היא הרגישה שגם הנפש שלה זקוקה לטיפול. בין שלל הטיפולים במחלה עצמה, היה לה צורך עז גם במענה רגשי להתמודדות הלא פשוטה עם המחלה. אבל כשהחלה לחפש באזור מגוריה מקומות שיוכלו לסייע לה, הופתעה אפרת לגלות שהם פשוט לא קיימים. "היו קבוצות תמיכה, אבל רובן התעסקו במחלה ובקשיים שנלווים אליה, ואני הרגשתי צורך להשקיע דווקא בהעצמה אישית", היא מספרת, "המרכזים שכן הציעו מענה כזה היו מעטים ורחוקים מאזור המגורים שלי, מה שהקשה עליי להגיע אליהם. זה הרגיש לי לא הגיוני".

בין טיפולי הכימותרפיה, הניתוחים וההקרנות, אפרת החליטה החליטה להקים מרכז כזה בעצמה. החזון היה ברור לה מהרגע הראשון: מרכז לנשים חולות סרטן או שמחלימות ממנו, שיעניק להן סדנאות מעצימות ומהנות, הרצאות מעשירות ועוד שלל פעילויות, כאלו שלא סובבות סביב המחלה עצמה.

החלמה, אהבה, העצמה

לאחר שהתאוששה מעט, החלה אפרת לחפש מקום למרכז המתהווה שלה. "הגעתי למתנ"ס השכונתי שלנו וביקשתי לדבר עם המנהלת. החיבור בינינו היה אהבה ממבט ראשון", היא מחייכת. לצד העובדה שהחברה הארצית למתנ"סים ענשה מאמצים כדי לקדם יוזמות שעולות מהשטח, המנהלת התחברה לרעיון של אפרת גם ממקום אישי ומשמעותי יותר, לאחר שאימה נפטרה בעצמה מסרטן. "הסיפור האישי שלה ריגש אותי מאד. היא סיפרה לי ששמה של אימה היה לאה, ובאותו רגע אמרתי לה שזה יהיה שמו של המרכז - מרכז לא"ה: מרכז להחלמה, אהבה והעצמה".

עם רעיון, שם ואפילו מקום, הדבר היחיד שהיה חסר לאפרת הוא הנשים עצמן. כדי להגיע לכמה שיותר מהן, היא החליטה להפיק יום כיף לנשים שמתמודדות עם סרטן באזור, והזמינה מתנדבים לקחת חלק בתוכן ובפעילויות. ההיענות היו מדהימה: בעל אולם אירועים בעיר התנדב לספק את האולם ואת האוכל, ספרים ומעצבי שיער, מניקוריסטיות, מרצים ומפעילי סדנאות - כולם התגייסו כמעט מיד והסכימו להגיע בהתנדבות.

ליום הזה הגיעו לבסוף לא פחות משמונים נשים, כולן מתמודדות עם סרטן או נמצאות בשלבי החלמה שונים, והאירוע נחתם כהצלחה אדירה ומרגשת. "כל הנשים נענו בהתלהבות לרעיון של מרכז הפעילויות, ואמרו שזה בדיוק מה שהן חיפשו", מספרת אפרת. עכשיו היו לה גם משתתפות.

המרכז החל לפעול, ומדי שבוע הגיעו אליו משתתפות ליום שלם של פעילויות: סדנאות יוגה, אירובי ומדיטציה, הרצאות מעוררות השראה ועוד - כולן באדיבות מתנדבים שהגיעו למתנ"ס ללא כל תשלום.

"אף אחד לא יודע מתי הוא ימות, אני רוצה להגיע לרגע הזה שלמה"

עם הזמן, ככל שצברה ניסיון והכירה את המשתתפות, החלה אפרת להבין שהרצון לברוח מההתעסקות במחלה הוא לא תמיד נכון. "המחלה היא חלק בלתי נפרד מהחיים שלנו, מאיתנו, ואי אפשר שלא לדבר עליה", היא מסבירה, "לא פעם הסרטן משנה את החיים של הנשים מקצה לקצה, והבנתי שהן צריכות גם כלים להתמודדות, שיאפשרו להן להכיר את עצמן מחדש ולהתמודד עם השינויים. זה מה שהמרכז נותן היום, ויחד עם ההכלה העצומה שיש בדינמיקה בין נשים שמבינות אחת את השנייה, האהבה והשיתוף, התוצאה מעצימה ומרגשת מאד".

אבל סיפורה האישי של אפרת, שהוליד את המרכז הזה, עוד לא הסתיים. שנה לאחר שהחלימה מהמחלה, החליטה אפרת בעקבות השינויים שעברה שהיא לא רוצה לחזור לתפקידה הקודם. בסמינר הקיבוצים, שבו עבדה 22 שנה כמנהלת חשבונות, הסכימו לתת לה הזדמנות חדשה כמפיקת אירועים. "זו הייתה עבודת חלומות, נהיית מכל שנייה וגיליתי בעצמי עוצמות חדשות", היא מספרת, אבל לאחר שנה בתפקיד החדש, היא התעוררה בוקר אחד עם כאבי גב חזקים, שהקדימו את החדשות הקשות: המחלה חזרה, אלימה יותר, הפעם בעצמות.

"זו הייתה בשורה קשה, אבל במקום שבו הייתי, היא לא טלטלה וערערה אותי כמו בפעם הראשונה. החלטתי שאני מקבלת את זה כמתנה, והבנתי שכנראה שיש משהו בתוכי שעוד לא פתרתי, שגרם למחלה להתפרץ שוב". אפרת ראתה בהתחדשות המחלה לא פחות מהזדמנות להמשיך להפיץ את הטוב שלה ברבים, להמשיך את הנתינה שלה, שממלא אותה ומטעינה אותה, ומבהירה לה מה החלומות שלה.

"הגעתי לתובנה שאף אחד מאיתנו לא יודע מתי יגיע יום הדין שלו. גם לאנשים בריאים לגמרי אין ערבות שהם יהיו פה מחר", היא אומרת. "אמרתי לעצמי שהדבר הכי חשוב לי הוא להגיע לרגע הזה כשאני שלמה לגמרי עם הדרך שלי. כל יום שאני חיה הוא מתנה, כל רגע הוא נדיר וככה אני חיה את החיים שלי, מתוך צבירת חוויות משמעותיות ועשייה מבורכת. לא משנה מתי נמות, הכי חשוב שנגיע לרגע הזה שלמים".

נשים שמתמודדות עם סרטן או מחלימות ממנו באזור נתניה, או מתנדבים המעוניינים להעביר פעילויות במרכז מוזמנים לפנות לאפרת: 052-8423423

[מצאתם טעות בכתבה? ספרו לנו ונתקן](#)

תגיות: [העצמה נשים](#) [מתנ"ס](#) [סרטן](#)

מצא כתבה זו ב:

<http://www.mako.co.il/good-news-social/Article-72d66997b132061006.htm?sCh=25b8bba28f9bf510&pld=1601603947>
כל הזכויות שמורות ל-www.mako.co.il