

לגדול ולצמוח עם אח מיוחד: התמודדות אחים לבני נוער עם הפרעות נפשיות בראי הלוגותרפיה¹

מאת: מיכל בן אברהם

תקציר

כשילד או נער מתמודד עם משבר נפשי מורכב, הבית כולו מיטלטל. בתוך הסערה, האחים והאחיות הבריאים מוצאים את עצמם פעמים רבות בתפקיד "האחים השקופים" – אלה שתשומת הלב מופנית מהם והלאה, אך הלב שלהם מלא בדאגה, אשמה ובלבול. מאמר זה מציע התבוננות בגובה העיניים על החוויה המורכבת הזו באמצעות הפריזמה של גישת הלוגותרפיה אותה פיתח ויקטור פראנקל. לצד רקע תיאורטי ונתונים אודות מצוקת הנוער בישראל, המאמר מביא את סיפורה המרגש של יעל בת ה-12 אשר יחד עמה, עמלנו על כתיבת ספרון תמיכה לאחים של מתמודדי נפש. השיח שקיימנו בינינו והתוצר שהופק, מדגימים כיצד אפשר לעבור מחוסר אונים סביל לבחירה אקטיבית, למצוא משמעות פנימית דווקא מתוך הקושי, ולהפוך את הכאב האישי לשליחות ולמקור של חוסן עבור אחרים.

מבוא: כשסערה נפשית פוגשת את הבית

הנתונים של השנים האחרונות מראים שמצוקה נפשית אצל בני נוער אינה תופעה שולית. כ-12% מהנערים והנערות בישראל מתמודדים עם הפרעות נפשיות מורכבות כמו דיכאון, חרדה או הפרעות אכילה, וכרבע מבני הנוער מדווחים על תחושות מתמשכות של עצב, קשיי שינה ובדידות (הראל-פיש ואחרים, 2024). מדי שנה מאושפזים במחלקות פסיכיאטריות כ-600 בני נוער, וכארבעים אחוז מהם חוזרים לאשפוזים נוספים. מאחורי המספרים היבשים הללו עומדות משפחות שלמות, ובלב המשפחה – האחים והאחיות. בעולם הטיפול שכיח לקרוא להם "האחים השקופים". לא משום שלא אוהבים אותם, אלא משום שהמשאבים, הזמן והאנרגיות של ההורים מופנים באופן טבעי אל האח שזקוק לעזרה הדחופה ביותר. כאשר אחים גדלים לצד אח מתמודד, הם חשופים למספר אתגרים מרכזיים:

- **עומס רגשי ותחושת אשמה:** מה שמכונה לעיתים "אשמת הניצול". האחים הבריאים מרגישים לא בנוח על כך שהם שמחים, מצליחים בלימודים או נהנים, בזמן שאחיהם סובל בבית או מאושפז.
- **הורות מוקדמת (Parentification):** ילדים שמקדימים להתבגר. הם לוקחים על עצמם תפקידים של מבוגרים, דואגים לאחים הקטנים, שומרים על שקט בבית ומוותרים על הרצונות שלהם כדי לא להכביד עוד על ההורים.
- **בושה ובדידות:** הסטיגמה החברתית גורמת לאחים רבים לשמור על "סוד משפחתי". הם חוששים להזמין חברים הביתה ומרגישים בודדים מאוד בהתמודדות שלהם.

¹ זהו מאמר גמר ללימודי תעודה, שלב ה Diplomat בגישת הלוגותרפיה, מרכז ויקטור פראנקל ישראל, 2026

- **חוסר ודאות ופחד מהעתיד:** חשש מתמיד מתגובות בלתי צפויות של האח המתמודד, פחד מאובדן ודאגה לגבי מה יילד יום.

להסתכל על הקושי מבעד לפריזמה של גישת הלוגותרפיה

הלוגותרפיה, תורת המשמעות של ויקטור פראנקל, מציעה נקודת מבט מעצימה מאוד על מצבים של סבל ואובדן. פראנקל טען שהמניע העמוק ביותר של האדם הוא ה"רצון למשמעות" (פראנקל, 1969). כשהבית נמצא בסערה מתמשכת, האח הבריא עלול להרגיש שחיייו איבדו את הכיוון או את הערך שלהם. גישת הלוגותרפיה מזכירה לנו מספר עקרונות פשוטים ועמוקים שיכולים לחולל בהתמודדות שינוי ושיפור. אציג אותם תוך התייחסות לחיים עם אח/ות מתמודד נפש:

1. החופש לבחור עמדה

אנחנו לא תמיד יכולים לבחור את נסיבות החיים שלנו. ילד לא בוחר שאחיו יחלה במחלת נפש. אבל פראנקל (1984) מדגיש שלעולם שמורה לנו החירות הפנימית לבחור כיצד להתייחס למציאות הזו. האם לשקוע ברחמים עצמיים ובהסתרה, או למצוא דרך לגדול מתוך המורכבות? ואלי אפילו לגלות בנו כוחות שלא הכרנו...

2. הגרעין הבריא שבאדם (הממד הנואטי)

לפי גישת הלוגותרפיה, בכל אדם יש משהו נוסף על הגוף והרגש – הממד הרוחני והאנושי. גם אם הנפש כואבת והבית מוצף, הגרעין הפנימי הזה נשאר תמיד בריא. כשאח בריא מבין שהוא לא רק "האח של הילד החולה", אלא אדם שלם עם רצונות, שאיפות וייעוד משלו, הוא מצליח לגבש זהות עצמאית ובריאה (אריקסון, 1968). גם הידיעה שלאח/ות החולה יש חלק בריא – יש חשיבות. אפשר להתחבר אליו בממד הזה כבר עכשיו, על ידי חיוך, חיבוק, צחוק, מוסיקה ועוד.

3. להפוך את הכאב לכוח

פראנקל דיבר על שלושה דברים שלא ניתן להימנע מהם בחיים: סבל, אשמה ואובדן. גישת הלוגותרפיה מראה שאפשר לתרגם את הקושי להתמודדות וניצחון ולהפוך את המצב לשיעור לחיים ולמקפצה לשינוי עצמי לטובה: את הסבל והכאב אפשר להפוך לרגישות ואמפתיה עמוקה לאחרים, את תחושת האשמה אפשר להפוך לאחריות מוסרית ובוגרת, ואת המפגש עם שברירות החיים אפשר לתרגם להערכה גדולה יותר לכל רגע יפה.

4. לצאת מעצמנו למען אחרים (טרנסצנדנציה עצמית)

משמעות לא מוצאים בריכוז בעצמי, אלא כשפונים אל משהו או מישהו מחוץ לנו. כשאח בריא בוחר ליצור, לעזור או לתמוך באחרים מתוך הניסיון שלו, הוא מפסיק להיות קורבן סביל של המצב והופך לאדם פועל שיש לו שליחות.

המפגש עם יעל: מסיפור אישי לבחירה בצמיחה

יעל היא נערה בת 12, חייכנית, נבונה וורבלית מאוד. אחיה הבכור, א', מתמודד כבר מספר שנים עם קשיים נפשיים מורכבים שכללו פגיעות עצמיות ואשפוזים. במשך שנים יעל גדלה בצל התמודדותו הנפשית של אחיה,

כשהיא חווה עליות ומורדות יחד עם שאר בני המשפחה.

כשנפגשנו והצעת לי ליצור יחד חוברת שתעזור לילדים ולמשפחות אחרות שנמצאים במצב דומה, התגובה הראשונה שלה הייתה נלהבת ואותנטית מאוד: "אני רק מבקשת שבחוברת לא נדבר בכלל על א' (האח), אלא רק עליי". הבקשה הזו הייתה ביטוי כה כנה לרצון הפשוט שלה להפנות את אור הזרקורים לרגע אל עצמה – האחות הבריאה שמתמודדת בעצמה עם אתגרים לא פשוטים.

בשיחות שלנו, יעל שיתפה אותי בפתיחות מרגשת בדרך שעברה:

- **כיצד הכל התחיל:** הבלבול והפחד של ילדה בכיתה ב' שרואה את אחיה משתנה פתאום, רואה את הסימנים על הידיים ואת אמא שנעלמת להרבה שעות לבית החולים.
- **חוות הלא-נראות:** התחושה שהכל מסתובב סביב האח החולה, ושלא תמיד יש מקום לתשומת הלב שהיא צריכה.
- **הגנה על הפרטיות ועל האח:** יעל סיפרה כיצד למדה לשמור על הפרטיות של אחיה, אך גם איך עמדה באומץ מול חברה שאמרה לה מילה פוגענית. "אחי מתמודד נפש, אל תדברי כך עליי", כך הגיבה.
- **גילוי של נפרדות וקשר:** יעל הבינה משהו עמוק מאוד בגיל צעיר: "עם הזמן הבנתי שזה הסיפור של אחי ולא שלי. יש לנו חיים נפרדים. אנחנו קרובים, אבל אנחנו בני אדם נפרדים". לצד זאת, דווקא בתוך המשבר היא הצליחה לפתח קשר קרוב ועמוק עם אביה, קשר שלא היה קיים קודם.
- **ערכת ההצלה והבחירה בשגרה:** יעל סיפרה על החלטות יומיומיות קטנות אך גדולות – לקום בבוקר, להתקלח, להתלבש יפה, לשים קרם גוף ולהתעקש ללכת לבית הספר גם כשיש בלאגן בבית: "היו ימים שהאחים שלי נשארו בבית ואני הרמתי את עצמי והלכתי... הרגשתי שמחה שלא ויתרתי לעצמי".

"הרוח שבפנים": הספרון של יעל

מתוך המפגשים הללו נולד הרעיון לספרון בשם "הרוח שבפנים: חוברת השראה לאחים של מתמודדי נפש". הספרון נבנה ככלי עבודה פשוט, חם ונגיש, המשלב את הקול האישי של יעל יחד עם איורים ומקומות לכתיבה עצמית עבור הקוראים.

הספרון לוקח את הקורא הצעיר דרך תחנות שונות במסע:

הוא נפתחת בהיכרות אישית עם יעל ובסיפור על היום שבו אחיה חלה ואושפז, כולל הפחדים והשאלות שהציפו אותה ("מה יהיה?"). בהמשך, יעל מסבירה בשפתה מה זה בכלל "מתמודד נפש" ומשתפת ב"ערכת ההצלה" הפרטית שלה – השמירה על השגרה, הטיפול האישי, והבקשה הפתוחה לעזרה ולאוזן קשבת. חלק מרכזי בספרון מוקדש לדברים הטובים שצמחו מתוך הקושי – הגיבוש המשפחתי והקשר המיוחד שנבנה עם ההורים, לצד התמודדות נבונה עם החברה, הסטיגמה והיכולת להיעזר בצוות בית הספר. הספרון מסתיים בדף פתוח המזמין את הילד הקורא לכתוב או לצייר את הסיפור שלו, ובדברי סיכום מעצימים מיעל שמזכירים שכדאי לשחרר את תחושת האחריות העודפת, להשקיע בעצמך ולהאמין שיהיה טוב.

דיון ומסקנות

התהליך שעברתי עם יעל מדגים עד כמה גישת הלוגותרפיה מעשית ומשמעותית בעבודה עם אחים ואחיות למתמודדי נפש. מתוך העבודה העמוקה איתה עולות מספר תובנות מרכזיות:

1. **חשיבות הראייה המערכתית:** כשמתרחש משבר נפשי במשפחה, חייבים להפנות זרקור טיפולי גם אל האחים הבריאים. הם אינם רק "המלווים", אלא בני אדם שעוברים טלטלה עמוקה, שואלים שאלות של משמעות וזקוקים למרחב נפרד משלהם.
2. **מסבל סביל לעשייה אקטיבית:** היכולת של יעל לתרגם את הכאב שלה ליצירת ספרון שיעזור לאחרים

העניקה פשר ומשמעות עמוקה לסבל שעברה. היא הפכה מקורבן סביל של הנסיבות ליוצרת משפיעה שמביאה אור לאחרים.

3. **כוחה של הבחירה הקטנה:** דווקא במצבים שבהם אין לנו שליטה על המציאות הגדולה, הבחירה בשגרה, בטיפוח העצמי ובשמירה על זהות נפרדת מעניקה לאדם את תחושת השליטה והחוסן הפנימי.

תכנית עבודה ליישום והפצה

על מנת שהתובנות והספרון של יעל יגיעו לכל מי שזקוק להם, גובשה תכנית הפצה רב-מערכתית:

- **בתי חולים ומחלקות פסיכיאטריות לנוער:** הנגשת הספרון בחדרי המתנה ובמיון פסיכיאטרי עבור משפחות שנמצאות בשיא המשבר או באשפוז ראשון.
- **מערכי חינוך ורווחה:** שילוב החוברת בעבודה של עובדים סוציאליים ויועצות בית ספר התומכות בילדים ובבני נוער במשפחות כאלו.
- **עמותות וארגונים אזרחיים:** הפצה פיזית ודיגיטלית בשיתוף עמותת "משפחות בריאות הנפש" וארגוני תמיכה נוספים.

ביבליוגרפיה

- אריקסון, א. ה. (1968). **נעורים ומשבר**. ספרית פועלים.
- הראל-פיש, י., וולש, ס., אבו-עסבה, ח., טסלר, ר., גלעדי, א., בן-מאיר, ל., זועבי, ת., בוניאל-נסיס, מ., אוקרופ, ש., ומנור, מ. (2024). **נוער בישראל: בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון**. סיכום ממצאי מחקר HBSC ישראל לשנת 2023. לשכת המדען הראשי, משרד החינוך.
- לובאטו, ד. (1990). **אחים, אחיות וצרכים מיוחדים – מידע ופעילויות לסיוע לאחים צעירים לילדים עם מחלות כרוניות ומוגבלויות התפתחותיות**. אח.
- סמיט, ת., & פרי, א. (2005). **קבוצת תמיכה לאחים ואחיות לילדים עם אוטיזם**. *Journal on Developmental Disabilities*.
- פראנקל, ו. (1963). **אדם מחפש משמעות: מבוא ללוגותרפיה**. דביר.
- פראנקל, ו. (1969). **השאיפה למשמעות**. דביר.
- פראנקל, ו. (1984). **הזעקה הלא-נשמעת למשמעות: הפסיכותרפיה וההומניזם**. דביר.