

• אילנה שטוטלנד

תמיד אישה

נשים בעלות מוגבלות מרגישות פעמים רבות גם פגעה בנשיותן. כדי לשפר את תחושת נולדו ארבעה מיזמים מיוחדים: סדנאות לשיפור הדימוי העצמי ומציאות זוגיות; סביבה אינטראקטית להקלת המפגש עם הגינקולוגית; אתר אופנה לנמנוכי קומה; וגם פרויקט להנגשת המקווה. ללא גבולות



#1

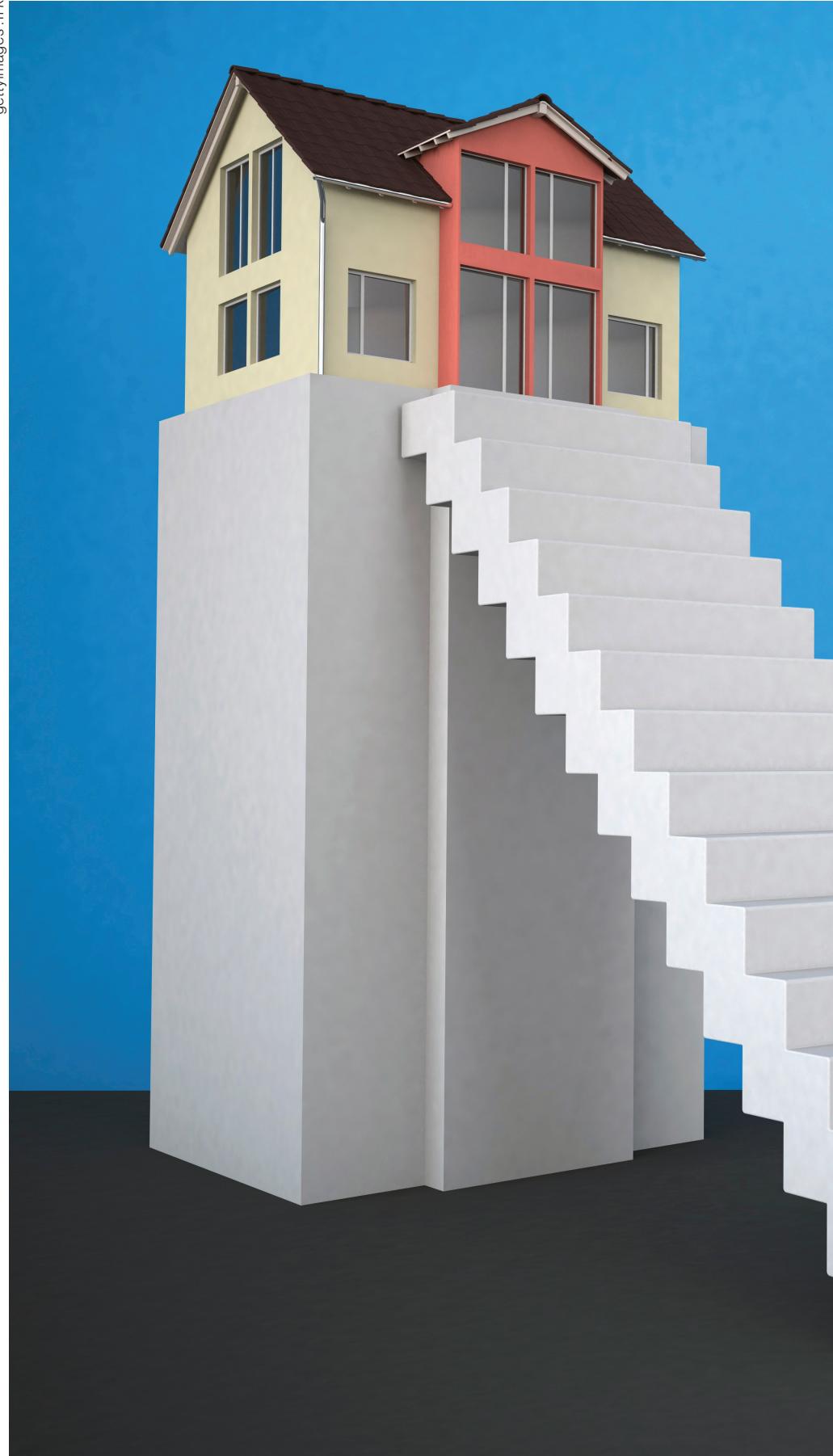
אהבה מעבר לפינה

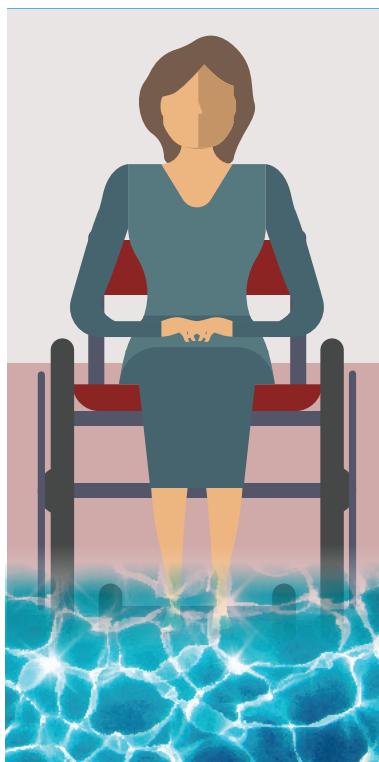
"בגלל שבדרך כלל לנשים רוקחות בעלות מוגבלות אין ניסיון בתחום שביבנו לבינה, הן חשופות הרבה פעמים לכל מיני סוטים, לכל מיני פגיעות, התעלולויות ותקיפות מצד גברים", מסבירה שושי מרגולין,⁴⁵ מנכ"לית עמותת "ענבר" - מנגניש זוגיות, שהוקמה במטרה להנגיש זוגיות לאנשים עם מוגבלות.

מרגולין, בעלת מוגבלות עצמה (גובהה הוא 120 ס"מ בשל מوطציה גנטית), מוסיפה ומספרת ש"מי שאין לה ניסיון גם לא יודעת להבדיל. הרבה פעמים נשים עם מוגבלות, מרוב שהן לא מאמינות בשםיהו ירצה אותן - גם מרשות שיתיחסו אליהן בזולול ו ממש ננסות למערכות יחסים פוגעניות וקשות".

היא בעלת תואר ראשון בכלכלת ותואר שני במינהל עסקים, נשואה והשוחז שנים לאורי ומתגוררת ביבנה. אבל לא תמיד הייתה חי דבש. "גדلت במשפחה מאוד תומכת ואוהבת", מרגולין מספרת. "חמיד ידעת שאני מוצלחת ואהובת, הייתה תנדכתי לצבא, הייתה הספר, התנדכתי לצבא, הייתה לי בזמננו קריירה מאוד מוצלחת בבנק, ויחד עם זאת כל עניין הזוגיות ובכלל להיות אישה - זה היה איזשהו תחום שמשה הדחקתי ודחיתי אותו. לא התייחסתי אל עצמי כל אישה וגם הדחקתי את נושא המוגבלות שלי. בכלל לא דיברתי על העניין של זוגיות, לא

איה images getty





#2

טהרה בלתי מוגבלת

את שנת 2018 החליטו להקים "מרכז עדן" - המחבר בין בריאות האישה, האינטימיות והמקווה - לקידום הנגשת המקוואות לנשים עם מוגבלות פיזית, רגשית או התפתחותית. "יש נשים שקשה להן בכלל להגיע למקווה בגין מוגבלות פיזית, ואנו כשהן כבר מגיעות הן רואות שמיישי חנתה בחניית הנכים. כמו כן, עדרין יש הרבה מקוואות לא מוגנשיות", אמרת בצעיר ד"ר נעמי מרמן גורומט, מיסדת ומנהלת מרכז עדן. "יש לנו נשים שבגלל כל מיני בעיות בגוף לא נעים להן להתפשת לפני מישיה אחר. כמו כן, חוץ מנשים

"לנסות לשפר את המצב".
משמעות:
ד"ר נעמי מרמן
גורומט

משמעות:
ושאשי
מרגולין עם
בעל אורי
בחתונתם

קודם כל לפני עצמן, לדעת להבחן מתי כן לשים חומות ומתי לא. עשינו, למשל, שני אירועים מדהימים של העצמה באמצעות סטיילינג. הגיעו סטיליסטיות ומאפיות בתנדבות, והמטרה הייתה שכלי אישת תצא מהארוע שראויים אותה, שבל אוחת תצא מהארוע עם טיפס לחיים, אך להתלבש, אין להתאפר".

מרגולין ממשיכה ומספרת ש"בסדנאות אנחנו גם מלמדות איך להתנהל בינינו לבינה, איך לבחר בן ווג, מה זה זוגיות טובה, מה אומרים בדרית הראשון, על מה להסתכל, מה חשוב לך. אנחנו ממש נותנות כלים לבניית קשר וזוגיות. המשך שלו הוא שאישה יכולה ליצור קשר וראיה לזוגיות טובה מבלי להתפרק, גם כשהיא בעלת מוגבלות".

"לא התייחסתי אל עצמי באלה אישת זוגיות של זוגיות, לא יצאתי לדיבטים. רציתי ذات, אבל לא באמת האמנתי שהזו יכול לkerjaות ושזה מגיע לי"



יצאת לדיבטים. רצית זאת, אבל לא באמת האמנתי שהזו יכול לkerjaות ושזה מגיע לי".

אין קרה השינוי? "בשנות ה-30 לחיי, כשהחברות שלי התחללו להתחנן, התחלה לצאת לדיבטים. אבל אלה היו דיבטים הזווים לחלוון. למזר, חברה טובה שלי המליצה לי ללבת לסדנת 'הדריך לזוגיות' אצל אישת מדהימה בשם רחל ווילד. אני עצמי חילונית, וכשהגעתי לסדרנה ישבה מולי אישת עם פאה, ואמרתי לעצמי שאנסה להיות כמה שיותר פתוחה ומקבלת. השתתפתה בסדנה, ולאחר מכן רחל ליוותה אותי כמנטורית פרטיט. אמרתי לעצמי שאני שמה את עצמי בידים שלה, וכל מה שהיא אומרת לי - אני עושה. עברתי אותה תהליך של בכלל להסכים וגם להירשם לאתר היכריות של נשים עם מוגבלות.

ובאותה תקופה לצתת לדיבטים ואני גם למודoti מה זה זוגיות טובה, בין זוג טוב, איך למצוא את זה, על מה להסתכל".

איך הכרת את בעלך? "זה קרה דרך גידי דיט. בעלי הוא לללא מוגבלות וגוכחו 160 ס"מ. תוך שנה וחצי התהנו. היו לי המון פחדים מהמקום של אישת בוגיות, והוא מקבל אותו כמו שאני".

לפניהם השנה הchallenge מרגולין להאל את העמותה, ובמהינתה מדובר בהגשתה ייועדה. העמותה נותנת מענה לנשים וגברים עם מוגבלות פיזיות שונות (כל סוג של נכות) וגם לאנשים בעלי מוגבלות קוגניטיבית בתפקוד גבוה. מבחינה אישית, הגשושי שאני מאוד צריכה להעצים נשים בכל המובנים, כשאלה מהם הוא תחושת הנשיות כדי לבנות את התוכניות, והוא עשו אצלו ה�建ה למתנוריות, שהם אלה שמולאים את בעלי המוגבלות. הסדנאות מתקיימות באופן קבוע, כל פעם מתגבשת קבוצה חדשה שמתתפיה הם באותה רמת שיח, ונעשה אתם עובדה פרטנית וגם קבוצתית".

איך אתן מחוקות את תחושת הנשיות? "קודם כל, נותנות לנשים את הביתחון שהן דאיות, אנחנו גם עובדות איתן על כך שמסוגל להן להגיד לא' אם משהו לא נראה להן. אנחנו גם עושים איתן עבודה על להסכים להיות רכות



לונות בקען

"אני בת 31, והגובה שלי הוא 134 ס"מ. ויום שסבלתי ממנה בשלב הינקות פגעה שלי. מאז ומתמיד היה לי קשה למצוא בגדיים שמתאימים ומחמיאים לגוף שלי ולגיל שלי", מספרת בגiley לב דניאללה כ"ץ מירושלים.

כ"ץ, יומיות העבודה גם כמנhalנית בבית ספר לחייב מיוחד, החלטה Fits לעשות מעשה ופתחה את האתר - Fits - אופנה Fashion for Short People לנמוכי קומה. "יש הרבה התמודדיות שעוברים אנשים נמוכים", היא מוסרת. "אחד התמודדיות הגדולות היא

"בכל ביקור שלי בחנות בגדים, נעליים או אקססורייז אני מרגישה כמו הילדה הקטנה שהולכת עם הבגדים של אמא שלה בבית. כדי למצוא בגדים הנאים לנו, נאלצים לכתת גנליים ולהיפש הרבה ומן"



"הרגשת תסכול". דניאללה כ"ץ



אילוסטרציה: gettyimages

לקראאת הברכות שעל הקיר אחרי שהן מורידות את המשקפיים. או אנחנו רוצות שחוץ מהברכה על הקיר תהיה גם ברכה באותיות גדולות שהיה אפשר להחזיקה בידיים".

מרמן גורמת חורצת ש"בעיקר אנחנו רוצות להעיבר לבניות קורסים כדיшибינו את הסוגיה המורכבת. למשל, כשאישה בעלת מוגבלות באה למוקוה עם מלאויה, או לא לדבר רק עם המלואה ושאישה תרגישי שקופה. שוחחן עם מישיה הוסף מתנוון שרים, דבר שפגע גם ביכולת שלא לדבר. היא

נשואה וمجעה למוקוה, והבנייה צועקת עלייה כי הן חשבות שבגלל שהיא לא יכולה לדבר בזרה ברורה, או היא גם לא מבינה אותה. אנחנו מנסות לעורר אצל הבנייניות יותר רגישות. חלק נוסף מהקמפיין שלנו זה גם לבנות תוכנית לחתנים וכלה עם מגבלות

התפתחויות, כי יש יותר ויותר זוגות כאלה. למשל, דיברנו עם אישת אהת שלא הבינה איך היא אמרה להיכנס למוקוה. היא חשבה שהיינו כמו ברירה, והבנייה צריכה להסביר לה את הדברים בפשטות. אנחנו כל הזמן עושים קבוצות מיקוד עם נשים בעלות מוגבלות כדי להבין את הצרכים שלהם, ולפיה והلسות לשפר את המצב".

"יש מישיה הסובלות מנינון שדרירים, דבר שפצע גם ביכולת שלא לדבר. במקווה הבנייניות צועקות עליה כי הן חשבות שבגלל שהיא לא יכולה לדבר ראייה לא מסוגלת לדבר בזרה ברורה, אז היא גם לא מבינה אותן"

שעות בגדים באינטראקטיבי וឥוטו. אולם המונחים הפליגות בוגר, אבל לרוב זה לא
הנתקל בוגר, אבל לרוב זה לא מתחייבם".

כ'ץ מסבירה שבעולם המערבי אישת נחשתת נמוכה אם גובהה עד 153 ס"מ, ואילו גבר עד 163 ס"מ. בראיות-

הברית ישם כ-17 וחצי מיליון אנשים נמוכים. לדבריה, הנתון האחרון

דיבר על כ-400 אלף אנשים נוכחים
משאל גיל 20. "רובם בצעירות קויה"

בניגע ג'. 20. בגדים נטושים ורבים מהבגדים שאני וחברי הנומאים סובלים ממנה, החלתי שאני פותחת את שmericו את כל המוצרים האופנתיים מבחרית לבוש, הנעללה ואקססורייז. שמתאים ל"נומאים", היא מספרת.

"אני בוגרת של מייצ' היזמות של
עמותת PresenTense, וגם מלוהה על

ידי קאן שם. כרגע אני בשלב של מחקר שוק שבודק את היציע שיש בעולום, ואני כבר יכול להגיד לך שאין ההרבה. אני מנסה לחתוך את המחקר וומקווה שתוך כמה חודשים האתר יהיה באוויר. בinternetsفتحתי קבוצה סגורה בפייסבוק, בעלי שם זהה לאתר, ושם

אני בעצם מתחילה לרכז אונטו, את הלקויות. ברגע שנהייה מדורכו, נהווה כוח קנייה גדול יותר ונוכל לעשות שיטות פועלות עם רשותן קיימות".

“אגני רוזה שכמו כולם גם אנחנו נוכלים להחלبس באופן שהכי מחייב לגליל ולולגוף שלנו. כשאדם לבוש בצורה מהימיא, זה נותן לו הרגשה טيبة ובויתחון עצמי. דבר זה חשוב במיוחד לאנשים שמתמודדים עם הרגינות ביכולת הנוררת מבטים ותגובה מהסבירה.”

נתקלת בהרבה תגבות פוגעניות?

מאתוך או מרחוק, הם לא מחייבים בגיל, אלא רואים רק את הגובה. ואו זה דוחפים אותו ואומרים: 'סליחה, ילדונת'.

זה מפריע גם בעניין השידוכים. אני
יכולה להבין גברים שוה מפריע להם,
אף שבמקרה שלי אני תמיד מצינית שוה
לא גנטיך".

וואריאציות אוניות או מוגבּ שורשים מדווקה

גובה זה יותר הרוشن הראשוני".



"בגילי אני לא רוצה לכת
עם לבבות ופרחים". דニアלה
כ"ז והאתר Fits (בנייה)

וכוללת סרטוני אנטומי המסבירים את מהלך הבדיקות ומציגים את כל שלבי הביקור אצל הרופא בשפה פשוטה, ברורה וזמינה.

"חקרנו את הנושא חן בספרות המקצועית והן ברחבי האינטראנט, וגילינו כי לא קיים כל המנגנון תכנים בנושאים הקשורים לביריאות האישה לנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית", מספרת מורה. "התיעיצנו



עם אנשי מקצוע וחילצנו להתמקד בהיכרות עם רופא הנשים ותפקידו, בהיכרות עם הבדיקות השגרתיות המתבצעות בחדר הטיפולים (בדיקה פאף ובדיקה גיגנטית) וגם בדיקות נוספת שגרתיות בתחום ביריאות האישה (בדיקה שדרנית ובדיקה מגניפה). על מנת להציג להנגיש לנשים את התכנים, הקדרשנו זמן למדידת נושא ההנשה, מיקדנו את התכנים ופישטנו לשונית את השפה המקצועית".

איך כל התהליך מתבצע בפועל? ישנה מלווה מסיימת בתיווך התכנים ובוידוא ההבנה לאורך תהליך הלמידה. לצורך כך פותח גם 'מדריך למלווה', המספק הסבר על כל פרק בסביבה, הנחיות לתפעולו ושאלות לקיום شيء פתוח וגלי לאורך תהליך הלמידה. התכנים עצם מועברים באמצעות סרטוני הדרכה ואינטראקטיות שונות. המטופלת והמלוחה יושבות מול המחשב כמה ימים לפני הבדיקה וצופות בסרטוני אנטומיים של כלשות דקות כל אחד, הכוללים גם כתוביות וגם דיבור, כדי שזה יהיה מונגע לכלל האוכלוסייה".

מה היו תוצאות הנשים לפROYKT שלכן? "המחקר שעשינו כלל את בדיקת סביבת 'לילה' על נשים, והתוצאות היו מאד חממות. הנשים התרגשו שסוף-סוף מישחו מסביר להן ושהן מבינות, והן גם קיבלו תחושת אחריות על הגוף שלהם". ■

הרפואיות, שכילות במקרים רבים רכבים אפילו להציג חיים. בדיקת שם כך פיתחו מורה ומינרט את סביבת "לילה"

- כלי המציג תכנים בנושא בריאות האישה לנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית. הסביבה האינטראקטיבית, שפותחה בשיתוף "קרן שלם" הפועלת למתן סיוע لأنשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בرشויות המקומיות והאגף לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית במשרד הרווחה, נועדה להסביר לנשים הללו מה רפואת נשים, כיצד מוגבלות הבדיקות השגרתיות בחדר הטיפולים ומהו האורך בהן. סביבת "לילה" גם מאפשרת לנשים מעורבות מלאה בתהליכי הלמידה,

"חקרנו את הנושא חן בספרות המקצועית והן ברחבי האינטראנט וגילינו כי לא קיים כל המנגנון תכנים בנושאים הקשורים לביריאות האישה לנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית"

כל אישת מגעה בחיה בשלב שבו היא צריכה להתחיל להיבדק אצל גינקולוגית, אולי רבתות וחוששות מן המפגש ומהבדיקות המתיקימות במהלך. הדבר רק מחריר כאשר מדובר בנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית. יומה חדש של שחר מורה ונועה מינרט, בוגרות הפוקולטה לטכנולוגיות מיידית ב-DIT מכון טכנולוגי חולון, מעניקה לאותן נשים פתרון יצירתי ויחודי מסווג. "כיום המידע היחיד שקיים על רופאי נשים הוא מסורבל, מקוצועי מדי ולא מונגע בשפה הרלוונטי לאותן נשים", מספרת מורה (26), שעוסקת ביום הפיתוח וחווית המשמש בחברת xW ומתגוררת בתל-אביב. כאמור, בעוד שעבור רובנו ביקור אצל רופא או רופאת נשים הוא עניין שבשגרה, ישנה אוכלוסייה שלמה של נשים שלא מבקרת אצל רופאי נשים ולא מבצעת את הבדיקות

