



# פורום מיכל סלה

Michal Sela Forum

## תמרורי אזהרה בזוגיות

### של פורום מיכל סלה

פורום מיכל סלה (ע"ר) פועל להצלת חיים ומניעת אלימות כלפי נשים באמצעות חדשנות וטכנולוגיה, "חשיבה מחוץ לקופסא", יחד עם דגש על מודעות לתמרורי אזהרה בזוגיות וסולידריות חברתית. היעד: אפס נרצחות בשנה. לפרטים [www.michalsela.org.il](http://www.michalsela.org.il)

## חמישה תמרורי אזהרה"ה בזוגיות

### של פורום מיכל סלה

# חמישה תמרורי אזהרה"ה בזוגיות



#### הקדוש המעונה

הוא גם קורבן וגם תוקפן



#### רגישות קיצונית

הוא יגיב בצורה מאיימת במידה ותציעי להיפרד



#### הקטנה

את תמיד אשמה בהכל



#### זוגיות דו פרצופית

בסומבי הוא מציג את עצמו באופן שונה



#### אובססיביות

הוא מחטט לך בנייד ובולש אחריו



פורום מיכל סלה  
Michal Sela Forum

זיהית תמרור אזהרה"ה? יש למי לפנות!  
משרד הרווחה 118 | לא לאלומות \*6724  
לפרטים נוספים: [michalsela.org.il](http://michalsela.org.il)



#### אובססיביות

1. הוא מחטט לך בנייד ובולש אחריו?
2. האם מחקת בגללו תיעוד שיחות, אנשי קשר או התבטאויות שלך ברשתות החברתיות?
3. האם הוא העיר לך על מבטי גברים ברחוב? לבושך? המציא רומנים שיש לך?
4. האם נמנעת ממפגשים חברתיים שרצית ללכת אליהם כיוון שצפית התנגדות מצדו (משפחה או חברות/ים)?

## זוגיות דו פרצופית



1. גן עדן וניהיגום. בפומבי הוא מציג עצמו באופן שונה.
2. האם בפומבי הצגת מצג שווא חיובי על הזוגיות שלכם על מנת לרצות אותו?
3. האם הוא ביקש ממך להיות חברותית ולהראות בפומבי שאת במצב רוח טוב, גם כשלא חשת טוב?
4. האם הוא "מסכן ומסוכן": פעם מסכן, עדין, רעב לאהבה זקוק למישהי שתטפל בו ופעם תוקפן ומפחיד?
5. האם הוא מבקש סליחה, קונה לך מתנות / פרחים, ומבטיח שלא יתנהג שוב בצורה פוגענית?

## הקטנה



1. את תמיד אשמה בהכל. "גזלייטינג"
2. האם מצאת עצמך מפקפקת בכושר השיפוט שלך? בזיכרון שלך? ביכולותיך?
3. את "האשמה הבלעדית" גם בדברים שלא קשורים אלייך?
4. הוא אף פעם לא מרוצה ממך?

## גישות קיצוניות



1. תחושה שאת צריכה ללכת "על ביצים" לידו. האם את חשה, משום מה, שזה לא מתאים שתשתפי אחרים לגבי הזוגיות שלכם?
2. האם את דרוכה לפני מפגש אתו? האם את נזהרת איך ומתי להגיד משהו?
3. האם את חוששת שהוא יגיב בצורה חריפה במידה ותציעי להיפרד?
4. האם מצבי רוחו משתנים מטוב לרע, ללא סיבה נראית לעין?
5. האם יש לו נטייה להתפרצויות זעם מדברים שוליים?
6. האם הוא איים בהתאבדות או בנקמה ביקרים לך אם תעזבי אותו?

## הקדוש המעונה



1. הוא גם קורבן וגם תוקפן.
2. לדבריו האקסית שלו בגדה בו ואת מנסה להחזיר לו את אמונו בנשים ובעולם.
3. הוא חווה אובדן, את מוצאת עצמך מטפלת בו ומנחמת אותו.
4. האם יש לו רקע של התמכרויות? פגיעה בבעלי חיים או בחפצים? האם יש לו גישה לכלי נשק?

## זה מוכר לך?

חייגי **118** למוקד משרד הרווחה או למוקד עמותת ל.א. \*6724. חשוב מאד לשתף גורם מקצועי וקרוב/ת משפחה.

### זיהית תמרור אזהרה?

כלל ברזל: רגע הפרידה מבן זוג אובססיבי עשוי להיות סכנת חיים! פני לשם קבלת ייעוץ וליווי מקצועי אך ורק מגורם המומחה בתחום האלימות במשפחה. עלייך לוודא האם הגורם הטיפולי הוא אכן מומחה בתחום. כמחצית מהנרצחות על ידי בן זוגן לא סבלו מאלימות פיזית קודמת.

## ששה תמרורי אזהרה בזוגיות – הצד שלו

### של פורום מיכל סלה

# אתה מכיר את זה ש...



אתה חושב  
שלא תוכל  
לחיות בלעדיה



היא לא  
מבינה שזה  
באשמתה



אתה מאבד  
שליטה  
כשאתה נפגע



בתוך הבית  
מפחדים  
ממך



יותר מדי  
פעמים אתה  
קרוב לפיצוץ



אתה עוקב  
אחריה  
ללא ידיעתה



**פורום מיכל סלה**  
Michal Sela Forum

### זה מוכר לך?

קו סיוע אנונימי לגברים של משרד הרווחה בטלפון 1218  
**לפרטים נוספים: michalsela.org.il**

## אתה עוקב אחריה ללא ידיעתה

- מחטט לה בנייד ללא הסכמתה
- בודק את חשבון הדוא"ל שלה במחשב ללא הסכמתה
- יודע סיסמאות שלה
- מציץ לתוך התיק שלה
- חייב לדעת עם מי היא נפגשת ומה היא עושה



## יותר מידי פעמים אתה קרוב לפיצוץ

- אתה מתעצבן כמעט על כל דבר- גם בעבודה, עם חברים, בבית.
- אתה מתעצבן מאיך שהיא מתלבשת ומהחברים שלה
- עולות לך מחשבות רעות לראש ובא לך לפגוע בה או במישהו קרוב אליה
- בא לך לשבור משהו, רהיט, מראה, עציץ. ועדיף חפץ שהיא אוהבת



## בתוך הבית מפחדים ממך

- בני הבית לא מדברים בחופשיות לידך
- הילדים מפחדים כשאתה כועס
- היא מסתירה דברים כי היא מפחדת מהתגובות שלך



## אתה מאבד שליטה כשאתה נפגע

- אתה מרגיש שפונים אליך בזלזול בבית שלך
- אתה חושב שהיא לא מכבדת אותך בוויכוחים וריבים
- אתה לא מצליח לנהל את הכעס שלך



## היא לא מבינה שזה באשמתה

- אתה מוצא את עצמך כל הזמן בהאשמות והתחשבנויות
- אתה חושב שהיא השתלטה לך על החיים
- בלעדיה לא היית בדיכאון כל הזמן



## אתה חושב שלא תוכל לחיות בלעדיה

- אתה לא יודע איך תצליח לחיות לבד
- בלעדיה אתה חושב שאתה לא שווה כלום ולא שווה לך לחיות
- יש לך מחשבות אלימות כדי למנוע פרידה
- בא לך לנקום בה על זה שהיא החליטה להיפרד
- יש לך מחשבות שאם היא לא תהיה שלך היא לא תהיה של אף אחד



זה מוכר לך?

ניתן לפנות באנונימיות לקו סיוע לגברים  
של משרד הרווחה והביטחון החברתי **בטלפון 1218**

### תמרורי אזהרה לסביבה

### של פורום מיכל סלה

## איך תדעו ש... זה הזמן להתערב



### בולש אחריה

היא דרוכה  
ולחצה



### ריחוק

היא מקצרת  
שיחות ומכפגעים



### עומד בינינו

היא לא מודעת  
שהוא עדיף



### תירוצים

היא מנעה עליו  
ומצדיקה אותו



### התקדמות מהירה

היא מפתיעה במחויבות הקשר



### לא כמו פעם

היא לפעמים  
נראית כבויה

שעה תמרורי אזהרה בזוגיות שלה. רוצה להתערב?  
משרד הרווחה 118 | ל.א. לאלימות \*6724 | [michalsela.org.il](http://michalsela.org.il)

## לא כמו פעם



- היא לא מחייכת כמו פעם. היא הפכה לאדם פחות שמח ומתלהב. האור בעיניה כבוי.
- היא בלי אנרגיה כשהיא איתך וגם בעבודה. היא מותשת. היא לא מרוכזת "הראש במקום אחר". היא לא הייתה ככה לפני כן.
- שינוי במראה החיצוני: היא לובשת בגד שפחות מתאים לסגנון שלה, היא מסדרת אחרת את השיער בצורה אחרת מהטעם הרגיל שלה.
- הידרדרות בריאותית: היא חולה לעיתים קרובות מהרגיל. היא יורדת במשקל. עייפות, שקיות שחורות מתחת לעיניים.
- מצבי רוח קיצוניים עולים ויורדים. בוכה ללא הסבר (כאשר שואלים אותה, היא משיבה "הכל בסדר. הכל בסדר").
- ההודעות שהיא כותבת לך בווטסאפ כתובות באופן שונה מהרגיל. יכול להיות שלא היא ניסחה/כתבה אותן?

## התקדמות מהירה



- היא מפתיעה אותך בדברים שקורים מהר - בהתקדמות ביניהם. בקשרים קודמים שלה זה לא היה מהר עד כדי כך.
- היא מוצאת את עצמה במערכת יחסים סוחפת, מרגשת ואינטנסיבית כבר מתחילת הקשר. זמן קצר אחרי תחילת הקשר הוא אומר שהיא האשה של חייו.
- מעריץ את האדמה שהיא דורכת עליה. הוא נוקט בחיזור מתלהב, אינטנסיבי צפוף, מעריץ ומרגש.
- הוא דוחף שהקשר יתקדם מהר מאד ויהיה רציני ומחייב: לעבור לגור ביחד, לקיים יחסי מין לא מוגנים (יתכן שהיא נכנסה להריון לא מתוכנן), להתחתן.

## תירוצים



- היא מדברת בשמו, מנינה עליו, מצדיקה אותו, מסבירה את ההתנהגות שלו: "הוא לא הגיע כי הוא עסוק"; אם הוא לא משתתף בשיחות אז היא אומרת שהוא ביישן. את ה'מעקב' אחריה בדאגה לשלומה היא מנמקת בכך ש "הוא כל כך אוהב אותי ולכן הוא כל הזמן מתעניין איפה אני נמצאת", "אני מבינה אותו. הוא דואג ליי".
- "הוא לא הגיע כי הוא עסוק"; אם הוא לא משתתף בשיחות אז היא אומרת שהוא ביישן.
- חשוב לה לשמור על שמו הטוב מולך, גם כשקרה משהו חריג.
- היא מסננת עליו בצורה קיצונית ומוגזמת, בעיקר כאשר משמיעים באוזניה ביקורת עליו. זה יכול להגיע לאיום בניתוק קשר איתך.

## עומד בינינו



- הוא מגיע איתה למפגשים שלך, יותר מהרגיל. יש ליווי שלו לכל מקום והגעה למפגשים עם משפחה /חברות.
- הוא הרבה נמצא שם במפגשים שלך, מסיע מחזיר.
- הגעה למקום העבודה וחזרה, רק עם בן הזוג, או ברכבו.
- את מוצאת עצמך מעמידה פנים ומתחנפת אליו; כדי שהוא לא ירחיק את חברתך ממך. כאשר את פוגשת את שניהם יחד, את מעמידה פנים שאת מחבבת אותו, מחשש שהוא ירחיק בינכן.
- הוא יוצר קשר עם הסביבה הקרובה ללא ידיעתה, שופך את ליבו לגבי הקשיים שלו איתה, ומבקש מהם לשמור סוד וכך יכול לגרום לסכסוך בינם ולבינה
- אין לך שיחות נפש איתה כמו בעבר. היא לא משתפת אותך במה שקורה ביניהם.

## ריחוק



- השיחות בינכן קצרות יותר.
- הקשר בינכן נחלש כי היא מתרחקת. יש קושי לקבוע איתה מפגש. ביטולים חוזרים ונשנים של הגעה למפגשים חברתיים ומשפחתיים. היא כבר לא ספונטנית כמו פעם.
- באופן לא אופייני לה, שוב ושוב היא מבטלת לכן פגישות שקבעתן בלעדיו, ברגע האחרון. לפעמים היא מסבירה שזה כי הוא לא מרגיש טוב או סיבה אחרת.
- יציאה שלה מקבוצות ווטסאפ ו/או מחיקת חברים מהרשתות החברתיות ו/או מחיקת אנשי קשר מהנייד (מחיקה של חברים מהעבר).
- מעבר דירה למקום מרוחק יותר (כמו מעבר עיר או מעבר לחו"ל)

## בולש אחריה



- הבעת חשש מאיחור בשיבה הביתה או מהתעכבות ללא הודעה.
- הוא מפתיע אותה במקום העבודה שלה ובמקומות אחרים.
- הוא מתקשר אליה כל הזמן בזמן שאתן נפגשות וגם בזמן שאתן משוחחות בטלפון (הוא על ממתיות). את מדברת איתה בטלפון, והוא מתקשר אליה מהקו השני באובססיביות.
- טלפונים/סמסים בתדירות גבוהה מאד מצד בן הזוג. את משוחחת איתה בטלפון והוא כל הזמן בממתית. את מרגישה שהיא מתוחה בזמן השיחה.
- דריכות של האישה בעת השיחות שלך: "אני לא יכולה לדבר, הוא לידי" "אל תשלחי לי הודעות מתי שאת רוצה. תודיעי שאת שולחת" "אני מוחקת את ההודעות אחרי שאני קוראת".
- דיווח מתמיד לבן הזוג על סדר יומה: מקומה, מעשיה, עם מי היא נמצאת ומתי תחזור.
- היא שולחת לו תיעוד של מקומות שהייתה בהם (וידאו, תמונה, קבלה ממקום שעשתה בו קנייה - כדי שיראה תאריך שעה מקום). הוכחות מצולמות למיקום שלה, כאשר הם לא יחד.

## כלל ברזל!

שימו לב רגע הפרידה מבן זוג אובססיבי עשוי להיות סכנת חיים!  
בעת ההחלטה על פרידה - פנו לייעוץ וליווי מקצועי ממומחה בתחום האלימות  
במשפחה. ודאו כי הגורם הטיפולי הוא אכן מומחה בתחום.  
לקבלת יעוץ וליווי חייגו למוקד 118 של משרד הרווחה או ל.א. לאלימות \*6724

### מידע על פורום מיכל סלה

פורום מיכל סלה (ע"ר) פועל להצלת חיים ומניעת אלימות כלפי נשים באמצעות חדשנות וטכנולוגיה,  
"חשיבה מחוץ לקופסא", יחד עם דגש על מודעות לתמרורי אזהרה בזוגיות וסולידריות חברתית.  
היעד: אפס נרצחות בשנה. לפרטים [www.michalsela.org.il](http://www.michalsela.org.il)