



שמרו על קשר

בקרו באתר שלנו

מעוניינים לקבל מידע אודותינו והפעילות בפרוייקט? אתם מוזמנים לבקר באתר שלנו

www.upsides.org

מדיה חברתית

ניתן להתעדכן בכל פועלנו דרך הטוויטר UPSIDES!
[@UpsidesProject](https://twitter.com/UpsidesProject)

חברים בצוות מחקר הישראלי:

ד"ר גליה מורן, אוניברסיטת בן גוריון, ראש פרוייקט אפסיידס בישראל
galia.moran@gmail.com

פרופ' מקס לכמן, אוניברסיטת חיפה, חבר בתכנון הפרוייקט ויועץ בכיר למדיניות והטמעה
lachman55@gmail.com

ד"ר פאולה גרבר אפשטיין, מרצה בבי"ס לעבודה סוציאלית אוניברסיטת תל אביב,
paulagarbere@gmail.com

אלינה גריזמן, דוקטורנטית אוניברסיטת בן גוריון
alina.volo@gmail.com

אביה ששון, רכזת אדמנסטראטיבית אוניברסיטת בן גוריון
aviasass@post.bgu.ac.il

בצל משבר הקורונה בעולם ובישראל: תהליך מתמשך של התאמות, פתרון בעיות וחדשנות במחקר יישום UPSIDES

- השפעת משבר הקורונה (COVID-19): ראיון עם ליזה (Lisa Wenzel) ופרופ' ברנד פושנר (Bernd Puschner) (מוביל הפרוייקט) מגרמניה.
עמוד 2-3
- חידוש ההתערבות בישראל לאור ההקלות בהגבלות בסוף חודש מאי 2020:
על הערך המוסף בשימוש בידע מניסיון במצבי משבר. עמוד 4-5
- קולות מהשטח: אילן קפלן- עמית נותן שירות פרוייקט אפסיידס, ישראל. יוזם, מוביל ומנחה קבוצת איכות חיים ארצית ורטואלית "קידום פרוייקטים שיקומיים". עמוד 6
- בנק "ידע מניסיון"- ככלי בהדרכת עמיתים: שימרי הדס גרונדמן, עמיתה מכשירה פרוייקט אפסיידס, מנהלת תחום ידע מניסיון ועמיתה מומחית, צרכנים נותני שירות, יוזמה דרך הלב. עמוד 6-7
- עדכונים מימים אלו לאור החמרה במצב הקורונה בישראל: עמוד 8-9

השפעת משבר הקורונה באתרים ברחבי העולם המשתתפים בפרוייקט :UPSIDES

בכל רחבי העולם משבר הקורונה שינה חיי אדם ובהתאם לכך גם התוכניות של פרוייקט UPSIDES הובאו לדיון מחדש. על כן, אנו התאמנו את התוכן של הניולזייטר הנוכחי. בניולזייטר הנוכחי אנו מדווחים אודות ההשפעה של משבר הקורונה על הפרוייקט.

מאז פרוץ משבר הקורונה, המצב בכל אתר היה מתועד באופן עקבי ושיטתי. במרבית האתרים, עמיתים נותני שירות המשיכו לעבוד במסגרת הפרוייקט מהבית למען שמירה על בריאותם ובטיחותם. עם זאת, העדר הגישה לטלפונים ואינטרנט בחלק מהאתרים היווה מחסום להמשך מעקב ותקשורת עם עמיתים ומשתתפי המחקר.

ראיון עם ליזה ונזל (Lisa Wenzel) (עוזרת מחקר) ופרופ' ברנד פושנר (Bernd Puschner) (מוביל הפרוייקט)

תוכלו בבקשה לספר לנו אודות תהליך הכנת מדריך ההנחיות בצל משבר הקורונה עבור פרוייקט UPSIDES?

השאלה הראשונה אשר שאלנו את עצמנו היתה כיצד המחקר יכול להימשך בדרך הטובה ביותר בנסיבות הקיימות וכיצד ניתן ליישם התערבות תמיכת עמיתים. על מנת להמשיך במחקר, אנו עקבנו ותיעדנו את ההגבלות שחלו בכל אתר על כלל הציבור נוכח משבר הקורונה.

תהליך מעקב ותיעוד זה נעשה על ידי הגב' רמונה הילטנספרגר אשר ערכה דיונים בנושא זה עם כל אתר באמצעות שיחות וירטואליות משותפות עם מובילי וצוותי האתרים השונים בעולם. היות והבטחון והבריאות של כל המעורבים הינם בסדר עדיפות עליון, אנו הגדרנו מדדי בטחון אשר יש ליישם ולהקפיד במהלך המשך המחקר של UPSIDES.

מה היו האתגרים בהכנת מדריך ההנחיות בצל משבר הקורונה?

האתגר המרכזי היה להצליח לערוך מסמך אחד אשר יכול להיות מיושם בכל האתרים. האסטרטגיה הכללית לחידוש המחקר לאחר ההפסקה שנכפתה בצל הגל הראשון של משבר הקורונה היה להמשיך את מחקר ההקצאה הרנדומלי בהתאם לפרוטוקול של המחקר, עם זאת כל הפעילות באתרים צריכה להתבצע בהתאם לרגולציה והכללים של הממשלה והמוסדות האחרים המעורבים בכל אתר (למשל, בתי חולים, הנחיות משרד הבריאות ועוד). ללא ספק, הפרוטוקול של המחקר המקורי ושיתוף הפעולה הטוב של כל האתרים מסייע לנו להתגבר על אתגרי משבר הקורונה באופן הטוב ביותר.

כיצד משבר הקורונה השפיע על האתר שלכם בגרמניה? כיצד אתם חוזים שהעבודה באתר שלכם צפויה להימשך בחודשים הקרובים?

מכיוון שהיה סגר ודרישה לשמירת מרחק- ההתערבות, גיוס המשתתפים ואיסוף הנתונים במסגרת מחקר הקצאה נרדומלי נעצר בזמן הסגר. בזמן זה, נעשו מאמצים לצמצם ככל הניתן את מספר הנושרים מהמחקר ולהבטיח את רווחתם של כל משתתפי

המחקר בתקופת ההפסקה שנכפתה עלינו. בעתיד, כולם יהיו זהירים יותר על מנת להבטיח סביבת עבודה בטוחה ככל הניתן.

כיצד האתרים השונים בפרוייקט תומכים בעמיתים נותני שירות במהלך משבר הקורונה?

במהלך משבר הקורונה, צוותי אפסידס נוקטים בפעולות מגוונות בכדי לדאוג ולשאול לשלומם של משתתפי המחקר, עמיתים נותני שירות והקהילה. היות ורובנו עברנו לעבודה מהבית בזמן הסגר, אנו התמקדנו בתקווה, תקשורת וקרבה בין המשתתפים. שהרי אלו חלק מעקרונות ליבה של התערבות אפסידס. צוותי האפסידס היו יצירתיים ביוזמות מגוונות, כגון- שיחות וודאו מקומיות משותפות עם עמיתים נותני שירות, שיחות וודאו בינלאומיות למעורבים בפרוייקט. כל משתתפי המחקר עודכנו כי המחקר נעצר במהלך הסגר וכי הפעילות תתחדש כאשר הנסיבות יאפשרו זאת. בגרמניה עמיתים נותני שירות מעורבים בכתיבת מאמרים אקדמיים תוך שיתוף בחוויות שלהם. במונחים של תמיכה פרקטית, צוות המחקר בבוטביקה סיפק תרופות לבתים של עמיתים נותני שירות בימי הסגר. בהודו, עמיתים נותני שירות קבלו לידיהם וודאו עם מידע אודות נגיף הקורונה ודרכים לשמור על הבריאות במהלך הסגר. נפתחה קבוצת פייסבוק בינלאומית לעמיתים נותני שירות על מנת להרחיב את האפשרות לתמיכה הדדית.



חדשות מישראל UPSIDES: תהליך מתמשך של פתרון בעיות וחדשנות במחקר יישום

ההתערבות בישראל עוצבה כסדרה של 12 מפגשים קבוצתיים – מפגשי 'חברותא'.

כל 'חברותא' מתקיימת בהנחיית זוג עמיתים עבור 3-5 מקבלי שירות.

בסוף חודש פברואר 2020: 8 קבוצות ('חברותא') יוצאות לדרך בישראל מסניפי "קידום פרוייקטים שיקומיים" בירושלים, ראשון לציון ותל אביב.

בחלוף 4 שבועות- בחודש מרץ 2020- מדינת ישראל והעולם כולו נקלע למשבר קורונה.

בישראל ההתערבות הופסקה ל-11 שבועות- החל מתאריך

15/03/2020 ועד לתאריך 31/05/2020.

ומה קורה בפרק זמן עצירת החברותא?

העמיתים המנחים שמרו על קשר שבועי עם המשתתפים

באמצעים וירטואליים- טלפון/ווטסאפ/זום. במקביל צוות

המחקר שמר על קשר עם כל משתתפי המחקר תוך מתן עדכון

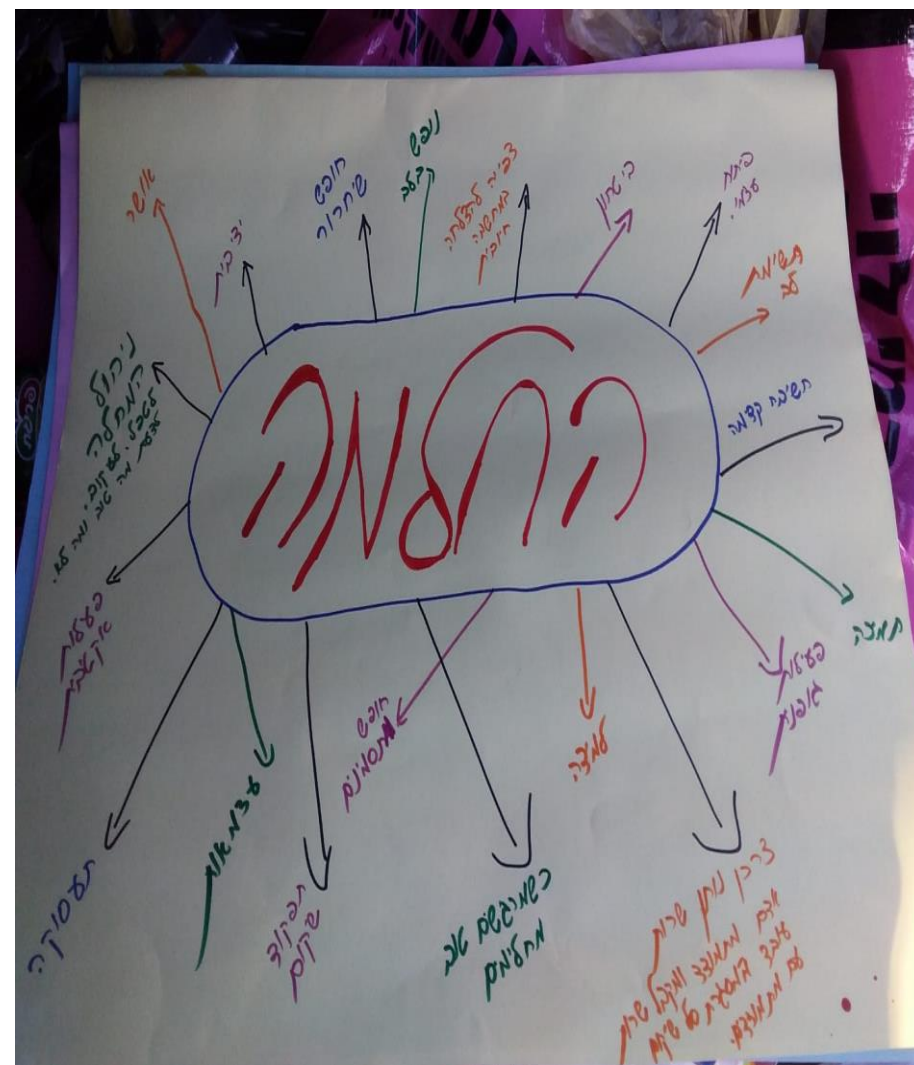
שוטף אודות מצב הפרוייקט נוכח משבר הקורונה.

בסוף חודש מאי 2020 ההתערבות מתחדשת בשנית תוך הקפדה יתרה על הנחיות משרד הבריאות, האיחוד האירופאי ומדריך הנחיות בינלאומי פרוייקט אפסיידס

העמיתים המנחים עושים שימוש בידע מניסיון ובתכני ההכשרה
באמצעות תרגילים משותפים, קלפים, מפגשי קפה ועוד...
העמיתים זוכים לפידבקים חיוביים ומרגשים ממשותפי
החברותא



7 חברותא מחדשות את פעילותן בישראל בהצלחה רבה ובאופן
מרגש במיוחד תוך שימוש בידע מניסיון ושיתוף בחוויות ההתמודדות
בזמן משבר הקורונה



"בנק ידע מניסיון" – ככלי בהדרכת עמיתים

שימרי הדס גרונדמן, עמיתה מכשירה פרויקט אפסיידס, מנהלת תחום ידע מניסיון ועמיתה מומחית- צרכנים נותני שירות, יוזמה דרך הלב.

לאחר פגרה שנכפתה על פרויקט האפסיידס כחלק מהתמודדות כלל עולמית בזמן משבר הקורונה. התחילה חזרה הדרגתית של העמיתים להנחיית החברות וגם שלנו כעמיתות מכשירות למרחב ההדרכה.

החזרה לוותה בהתרגשות ושמחה ויחד עם זאת צפו חששות מאחר ועדיין אנו ככל האוכלוסייה נתונים להנחיות משתנות ולהתמודדות יום יומית עם חוסר וודאות.

בחזרה של העמיתים לחברות רבים מהם שיתפו במפגשים את ההתמודדות שלהם בזמן משבר הקורונה וגם איך רתמו את הידע מניסיון שלהם במצבי משבר והתמודדות לאורך השנים לכלי ששימש אותם בזמן המשבר הנוכחי.

כמו כן העמיתים שיתפו בפחדים, החששות והמורכבות שתקופת משבר הקורונה הביא עימה עבורם.

גם אנחנו העמיתות המכשירות שיתפנו במפגשי ההדרכה על ההתמודדות שלנו עם אתגרי הזמן ועל האסטרטגיות שאנו גוזרות מהידע מניסיון שלנו.

ידע מניסיון הוא הבסיס לתמיכת עמיתים והוא הכוח המחבר וגוף הידע שמאחד את הרשת של העמיתות בכל המעגלים של הפרויקט, עמיתות מכשירות, העמיתים ומקבלי השירות.

קולות מהשטח:

"תקופת הקורונה הביאה איתה המון שינויים והתאמות ורובנו נאלצנו לשנות את שגרת החיים שלנו בצורה דרסטית בזמן קצר מאוד. השינויים הללו באו זמן קצר לאחר שהתחלנו לקיים את מפגשי החברותא. אמנם הסגר קטע את רצף הפגישות אך תוך כדי התקופה הזו שמרנו על קשר עם חברי הקבוצה וכשהחלו ההקלות שמחנו על האפשרות לחדש את המפגשים.



עקבנו אחרי ההנחיות והתאמנו את עצמינו לפיהן.

למעשה למעט המסכות, שמירת המרחק והאלכוהול לא היו שינויים באופן ההנחייה ומאז החזרה הספקנו להיפגש כבר מספר פעמים, לשתף ולהקשיב אחד לשנייה וללמוד מהנסיון הרב של חברי הקבוצה. מאחל לכולם בריאות טובה ובשורות טובות,

אילן קפלן- עמית נותן שירות פרויקט אפסיידס, ישראל

יוזם, מוביל ומנחה קבוצת איכות חיים ארצית ורטואלית "קידום פרויקטים שיקומיים"

כולנו מזינים וניזונים מגוף הידע היקר הזה שנצבר מתוך ההליכה האמיצה בדרך של התמודדות ותהליכי החלמה וחולקים אותה אחד עם השנייה במטרה להנכיח את הכוחות, לפתוח אפשרויות ולתת מקום לתהליכי החלמה ולתקווה שכל אדם יכול לשפר את איכות חייו.

בתוך ההדרכות אנו עובדים על סוגיות שהעמיתים מביאים דרך מה שאנו מכנות "בנק ידע מניסיון" בנק שבו כולנו (העמיתים ואנחנו העמיתות המכשירות) מפקידים פיסות מתוך ניסיונו האישי על מנת שישמש אותנו בתמיכת העמיתים בחברות עם מקבלי השירות וגם בתמיכה הטבעית שמתקיימת בין העמיתים כשותפי גורל ושותפים לפרוייקט כה ייחודי ששם את הידע מניסיון והעמיתות מקדימה.

לדוגמא : אחת הסוגיות שעלו בהדרכה האחרונה היה נושא האחריות שהוצג בכמה זוויות.

מהי מידת האחריות שהעמיתים מחוייבים לה כחלק מהיותם מנחי החברות? מה עושים במקרה של הצפה רגשית של משתתף בזמן הקבוצה והאם העמיתים המנחים אחראים למצבו הריגשי? האם קיימת חובת דיווח? ואם כן מתי? ולמי?

בהדרכה אנו מתייחסים לסוגיות המורכבות הללו דרך הפריזמה של הידע מניסיון שכל אחד מביא עימו ומתחילים להפקיד את הפיסות היקרות הללו לטובת המעגלים כולם.

למשל בנושא של האחריות שאנו ניגשים להתבונן בסיטואציה שבה אדם מוצף ריגשית במפגש חברותא יש לנו את ההבנה מתוך הניסיון שלנו שהצפה רגשית לרוב תפקידה לשחרר רגשות שמבקשים לקבל ביטוי ולכן מניסיונם של העמיתים חשוב לתת מקום לאדם לבטא את ריגשותיו כמו כן לסמוך עליו שכמו שהתמודד עם הטראומה בזמן אמת יש לו את הכלים להתמודד עם הזיכרון של הרגעים הקשים.

עוד פיסה שהופקדה "בבנק הניסיון" הוא חשיבותה של האמפתיה והזמינות שלה עבורנו כבעלי ידע מניסיון מאחר ואנו יכולים להנכיח רגעים שבהם אנחנו הוצפנו ריגשית ואיך זה מרגיש ומה עזר לנו.

את התובנות שנצברות אנו מרכזות וכך בעצם נצבר לו מסמך מבוסס ידע מניסיון רחב ומקיף שגדול מסך חלקיו ומשפיע על עיצוב הזהות ודרכי ההתערבות מניסיון בתפקידו של העמית נותן שירות.

שימרי הדס גרונדמן, עמיתה מכשירה פרוייקט אפסיידס, מנהלת תחום ידע מניסיון ועמיתה מומחית- צרכנים נותני שירות, יוזמה דרך הלב.

הפרויקט מלווה בחברי וועדת היגוי:

תכנית צרכנים נותני שירות, יוזמה דרך הלב - אדווה גפן - מנהלת תכנית צרכנים נותני שירות, יעל שביט, שמרי הדס גרונדמן, מירב רביניאן, דניאל קיסרי, שני לנדאו, הילה טל שחר.

עמיתים לזכויות - נגה שטיימן, שירה שטרנפלד

פרופ' מקס לכמן - חבר בתכנון הפרויקט ויועץ בכיר למדיניות והטמעה.

ד"ר פאולה גרבר אפשטיין, מרצה בבי"ס לעבודה סוציאלית אוניברסיטת תל אביב, חברה לתכנון הפרויקט ויועצת בכירה הכשרה והדרכה.

ארגונים מיישמים של פרוייקט UPSIDES - "קידום פרוייקטים שיקומיים" ועמותת "אנוש" (שלב היישום), חברת "נתן" ו"ORS" (שלב הפיילוט)

משרד הבריאות - עדי נעמן

צרו קשר עם חוקרי "אפסיידס" הישראלים:

ד"ר גליה מורן galia.moran@gmail.com

פרופ' מקס לכמן lachman55@gmail.com

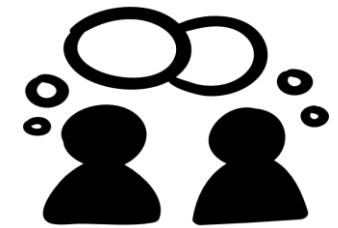
ד"ר פאולה גרבר אפשטיין paulagarbere@gmail.com

אלינה גריזמן alina.volo@gmail.com

אביה ששון, רכזת אדמנסטרטיבית אוניברסיטת בן גוריון
aviasass@post.bgu.ac.il

ומה קורה בימים אלו ממש?

חשיבה משותפת אודות אמצעי הזהירות הדרושים נוכח משבר קורונה והחמרתו בימים אלו.



התקיימה שיחה בינלאומית עם מוביל הפרויקט וצוות UPSIDES הישראלי לקבלת הנחיות והמשך תהליך יצירתי של התאמות ופתרון בעיות.

הכנות אחרונות לקראת המשך מדידות במסגרת מחקר הקצאה רנדומלי בסניפי "קידום פרוייקטים שיקומיים".

מפגשי הכנה וחשיבה לקראת יישום של פרוייקט UPSIDES בעמותת אנוש.