מהדורה מיוחדת: פרוייקט אפסיידס

בצל משבר הקורונה

פרויקט אפסיידס- UPSIDES:

- אבני דרך שהספקנו לעבור יחד עם השותפים שלנו בארץ ובעולם
- מצב הפרוייקט לאור מגיפת הקורונה והיערכות לאורה

מאת: ד"ר גליה מורן, ראש פרוייקט אפסיידס בישראל, עמ' 2-3.

ייחודיותה של תמיכת עמיתים בשגרה ובחירום

- ראיון אישי: שימרי הדס גרונדמן ומירב רביניאן- עמיתות מכשירות פרוייקט אפסיידס, עמיתות מומחיות "צרכנים נותני שירות", עמ' 4-5
- *פרספקטיבה ארגונית:* שני לנדאו- אחראית ייעוץ והדרכה למנהלים וצוותים, צרכנים נותני שירות, אחראית הכנה ארגונית פרוייקט אפסיידס, עמ' 6
- *קהילת השיקום: יוזמות ותמיכות מהשטח:* ליון גאי מאיר, עמיתה מכשירה פרוייקט אפסיידס ומנהלת תחום ידע מניסיון חיים בעמותת אנוש, עמ' 7
- *נקודת מבט של מנהלי דיור מוגן: "קידום פרוייקטים שיקומיים"*, עמ' 8
- *"הערך המוסף בתמיכת עמיתים בעת משבר":* ראיון עם מדריך שיקום-"קידום פרוייקטים שיקומיים" אשר השתתף בהכשרת אפסיידס בישראל, עמ' 9
- *המלצות אישיות:* מנבחרת המיוחדת של עמיתי אפסיידס בישראל, עמ' 10

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

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, חברה לתכנון הפרוייקט ויועצת בכירה הכשרה והדרכה paulagarbere@gmail.com

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

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

עמיתים יקרים, מכשירות, אנשי צוותים בקידום, אנוש, צרכנים נותני שירות, חברנו בועדת ההיגוי, משרד הבריאות ועוד בעלי עניין

פתח דבר: ד"ר גליה מורן, ראש מחקר פרוייקט אפסיידס בישראל

כולנו שרויים בעת זו בתפנית דרמטית בחיים שלא היתה צפויה לאיש.

ברצוני לקחת כמה דקות להתבונן במצב פרויקט אפסיידס לאור מגיפת הקורונה וההערכות לאורה.

ראשית חשוב להזכיר שהפרויקט החל בתנופה אדירה: הצלחה מסחררת של הכשרה עם ***18 עמיתים*** בידי המכשירות היקרות של אפסיידס, שמרי הדס-גרונדמן ומירב רביניאן מארגון צרכנים נותני שירות. כמו כן, התגייסו ***72 מקבלי שירותים*** משירותי דיור בקידום אשר התארגנו לקבוצות לקבלת ההתערבות. התערבות אפסיידס שעוצבה כהתערבות לקבוצה קטנה (חברותא) אף יצאה לדרך על ידי העמיתות והעמיתים היקרים אשר החלו לקיים מפגשים עבור ***8 קבוצות*** למשך שבוע עד שלושה שבועות.

ואז באחת נאלצנו לעצור את הפעילות לאור תקנות הבטיחות והבריאות בארץ וכן הוראות האיחוד האירופי (הורייזון 2020) –הממן את הפרויקט.

כמי שאחראית על הפרויקט בישראל, נכחתי בפגישה (וירטואלית) עם שאר ראשי אתרי אפסיידס, ולמדתי שכמעט בכולם המצב דומה ופעילות של התערבות אפסיידס נעצרה לאור מצב חיים קיצוני בעל השלכות על הקהילות השונות המעורבות ביישומו בגרמניה, טנזניה, אוגנדה והודו.

בימים אלו אנו נערכים לראות כיצד מתארגנים במשך תקופה זו, במטרה להמשיך ולקיים קשר על מנת להמשיך עם הפעילות ברגע שיתאפשר להיפגש שוב באתרים השונים בעולם. אני מחזקת את ידי שותפינו בעולם שימשיכו וישמרו על הגחלת היקרה של אפסיידס.

ולצד זאת, נדמה כאילו יש פער בין ההתארגנות המיידית במציאות חדשה הכוללת תקנות מגבילות ומצמצמות מרחבי חיים ונקיטת זהירות הגיינית אל מול נגיף הקורונה – לעומת ההיערכות הרגשית של כולנו מול מצב החיים החדש עימו אנו מתמודדים וההפנמה של משמעות הדבר במצב מטלטל נפשית זה.

אכן, בימים אלו שחג הפסח קרב, הכרה כי אחגוג את ליל הסדר ללא משפחה מורחבת או חברים, והרצון לגעת פיזית ביקרים לי ככל שעובר הזמן וזה לא ניתן, מעוררים מעין מחנק בגרוני וכאב רגשי לא נעים.

היכולת לפחות לחלוק תחושות אלו עם אחרים מקלה ומאפשרת לי להתכוונן הלאה למטרות אותן הצבתי לי. אני מצרפת תמונה שלי עם הבנות שלי רק לפני כמה שבועות במרחבים הפתוחים של רחובות, ומאחלת שבקרוב נוכל כולנו לצאת שוב, ושעד אז כל אחת ואחד ימצא את הדרך לייצר מרחבים כאלו באמצעות הדימיון, היצירתיות והקשרים שיש לכן/ם.

נראה כי יותר מתמיד אנחנו חיים בזמן שבו הכוח של שיתוף ואחווה בגובה עיניים יקרים ותורמים מאליהם. הריחוק החברתי שנכפה עלינו מדגיש עוד יותר את הצורך במציאת דרכים לשמור על קשר, לשמור על שגרה וחוסן במצב חיים לא רגיל, ולתעל עשייה פרודוקטיבית לערוצים מתאימים.
אנחנו גאים מאוד בעמיתים שהוכשרו בארץ, נבחרת של אנשים עם אוריאנטצייה עמיתית ופוטנציאל תרומה ייחודי לקהילה.

אני מעודדת את עמיתי אפסיידס לזכור את האיכות המיוחדת שלכם והכה חשובה בימים אלו, ואת המכשירות וכל קהילת אפסיידס להישאר בקשר ביננו בישראל ועם אפסיידס העולמי באמצעים האינטרנטיים השונים הקיים. ואנחנו נמשיך להיות בקשר, לעדכן ולהתעדכן בכדי להמשיך הלאה באותה תנופה עימה התחלנו ברגע שיתאפשר.

"אני מצרפת תמונה שלי עם הבנות שלי רק לפני כמה שבועות במרחבים הפתוחים של רחובות, ומאחלת שבקרוב נוכל כולנו לצאת שוב, ושעד אז כל אחת ואחד ימצא את הדרך לייצר מרחבים כאלו באמצעות הדימיון.."

ד"ר גליה מורן, ראש פרוייקט אפסיידס בישראל

ראיון: שימרי הדס גרונדמן ומירב רביניאן

עמיתות מכשירות פרוייקט אפסיידס ישראל, עמיתות מומחיות "צרכנים נותני שירות", יוזמה דרך הלב

מהי המשמעות של תמיכת עמיתים עבורך בתקופה הזו?

"בתקופה מאתגרת זו של ימי משבר הקורונה, תמיכת עמיתים עבורי מאפשרת מקור לנחמה ,שיתוף ושותפות עם שותפי הגורל שלי בעלי הידע מניסיון וגם עם עמיתים שחולקים איתי את הגורל המשותף שנכפה על כולנו במשבר הנוכחי.

אצלנו בצרכנים נותני שירות יש לנו קבוצה של עמיתות מומחיות שנקראת "מדברות ידע מניסיון" שם אנו נותנות מקום בימים אלו בין היתר לתמיכת עמיתות שעוסקת במפגש של משבר הקורונה עם הידע מניסיון שכל אחת מאתנו מחזיקה ממשברים שעברה במגוון היבטים.

אנו חולקות את התחושות שהמשבר הנוכחי מעלה בתוכנו ,נותנות לגיטימציה לרגשות הקשים ויחד עם זאת גם חולקות אסטרטגיות התמודדות ובודקות אחת עם השנייה מה הצורך שלה בזמן הזה.

תמיכת עמיתים מבוססת ידע מניסיון עבורי מאפשרת גם לעלות זיכרונות מתקופות של בידוד וסגר שיכולות להציף בתקופה הזו שנכפה עלינו בידוד פיזי וחברתי מבחוץ.

בימים כאלו תמיכת עמיתים היא עוגן ובעיקר משאב שמאפשר להחזיק את התקופה הנוכחית עבורי ועבור אחרים, להמשיך לתת ליווי מיטבי ולהשאיר את הראש מעל המים".

שימרי הדס גרונדמן, עמיתה מכשירה פרוייקט אפסיידס, מנהלת תחום ידע מניסיון ועמיתה מומחית, צרכנים נותני שירות

המלצות אישיות להתמודדות יעילה במשבר הנוכחי

"העקרונות שמנחים אותי בזמן המאתגר הזה הם אותם עקרונות שמלווים אותי בתהליך ההחלמה שלי. ההתמודדות לאורך השנים לימדה אותי לחיות יום ביומו מתוך התכוננות לטוב ועם זאת הבנה עמוקה שהחיים שבירים ואין לדעת מה יביא עמו היום הבא.

מתוך ניסיוני מה שעובד עבורי בתקופות משבריות שהקרקע נשמטת תחת הרגליים ואני חשה סוג של אובדן שליטה זה קודם כל תרגול יומיומי של נשימות עמוקות. אני לוקחת לי זמן בתחילת היום לעצור ולהרגיע את המערכת הפיזית\נפשית ולמצוא נקודת מרכז פנימית להישען עליה ולשאוב כוחות מתוכה.

עוד דבר שאני ממליצה עליו ומאד עוזר לי זה פעילות גופנית בבית וגם הליכות קצרות זה מאפשר לפרוק מתחים ולהשתחרר בכל הרמות. תפילות וקריאה של טקסטים מחזקים ומעוררי השראה הן כלי שמאפשר לי חיבור לרוח ולכוחות שלי.

אני נוהגת לפתוח ולסגור את היום שלי עם קריאה ,תפילה, הוקרת תודה על הטוב שקיים בחיי ומזכירה לעצמי ששום דבר לא מובן מאליו. בזמן משבר הקורונה שעומס הדיווחים מציף אני מוצאת לנכון לווסת את החשיפה לאמצעי התקשורת ולחדשות.

אחד הדברים שנותנים לי תחושה של משמעות בימים אלו זה להירתם לפעילויות התנדבותיות בעיר שאני חיה בה. לסיום הכי ממליצה לחיות בגישת ה"רק להיום" אעשה כל שביכולתי על מנת לשמור על עצמי ועל סביבתי.

שימרי הדס גרונדמן, עמיתה מכשירה פרוייקט אפסיידס, מנהלת תחום ידע מניסיון ועמיתה מומחית, צרכנים נותני שירות

מהי המשמעות של ידע מניסיון עבורך בימים אלו?

"ימים כמו אלה אינם זרים לי. הבידוד, ההסתגרות וחוסר הוודאות שאופף את העתיד. הכורח לנהל את היומיום ולייצר שגרה יש מאין. בימים כמו אלה אני מתפנה להתבונן דרך משקפי הפרספקטיבה, במצבים דומים בהם הייתי בעבר. מעין מבט ספירלי האומד את הדרך שעשיתי מאז ועד עכשיו.

הידיעה שהתמודדתי עם מצבים קשים מאלה ויכולתי להם, מעניקה לי תחושת הישג ומשמעות. בימים כמו אלה אני זוכרת שאני, כמו עמיתים אחרים "הייתי שם". "להיות שם" ולשרוד אינו עניין של מה בכך.

המאבק היומיומי, הסיזיפי על שפיות הדעת ועל התפקוד מייצרים חוסן ועמידות ומולידים תובנות יקרות מפז. זהו גוף הידע שלנו!. והוא עומד לרשותנו בבואנו לסייע לאחר.

כבעלי ידע מניסיון אנו עושים שימוש בדרכי הפעולה האלה כדי לקדם את החלמתנו. בעת הזאת, עבורנו ועבור רבים אחרים זוהי מתנה.."

מירב רביניאן, עמיתה מכשירה פרוייקט אפסיידס, עמיתה מומחית ומלווה תעסוקתית – צרכנים נותני שירות

פרספקטיבה ארגונית- מעבר משגרה לחירום ומה שביניהם

" לפעמים צריך לקחת כמה צעדים לאחור כדי לראות את האופק בצורה ברורה יותר"

בתוך משבר הקורונה, שירותי השיקום בבריאות הנפש ברובם, ממשיכים לתת שירות ולנסות להוות קרקע יציבה ככל האפשר עבור מקבלי השרותים והמטופלים באמצעים שונים. כשמדובר על עובדים עם ידע מניסיון ישנם מקומות בהם הקושי להסתגלות למצב החדש והיציאה מהשגרה מהווים אתגר ומלווים בצורך בתיווך אינטנסיבי יותר מאשר מול עובד אחר.

בנוסף, נראה כי הצורך לעבור לליווי ומתן שרות באמצעים וירטואליים מהווה קושי הן ברמה הטכנולוגית והן ברמת התפיסה והאמון ביכולת לייצר קשר משמעותי באמצעים שכאלה.

ככל שהתקופה הזו מתארכת היא מביאה איתה מעגלי התמודדות נוספים שקשורים בלחצים, בדידות, הסתגרות, שינויי מזג האוויר ועוד. לנוכח השינויים הללו ישנם עובדים עם ידע מניסיון שההתמודדויות הללו מהוות עבורם זכרונות מתקופות קשות יותר בחיים שלהם ומשפיעות על היכולת שלהם לתפקד ולהיות מאוזנים.

במקביל, נראה כי ישנם עובדים עם ידע מניסיון שבשל העובדה שהם חוו משברים אישיים בחיים , דווקא הם מצליחים לגייס את המשאבים הפנימיים שלהם להתמודדות עם התקופה ואף לסייע מאוד למקבלי השרותים שלהם ו/או לכלל הארגון.

נראה כי המנהלים והצוותים עסוקים בחלקם בהישרדות ובשמירה על התפקוד ומתן השרות במסגרת שלהם. ובתוך כך ישנם מנהלים שכבר מתחילים להבנות שגרה ולהסתגל, והם רואים את הייחודיות שיש לעובדים כמו גם למקבלי השירותים בעלי הידע מניסיון.

הם נמצאים בתחילת תהליך המייצר פלטפורמות שמאפשרות להביא אליהן את המשאבים האישיים של האנשים ולהצמיח דווקא בזמני משבר את הארגון בעזרת הידע מניסיון בבריאות הנפש שיש לעמיתים ולמקבלי השרותים והפרספקטיבה הייחודית שהם יכולים לתרום מתוך כך.

שני לנדאו- אחראית ייעוץ והדרכה למנהלים וצוותים, צרכנים נותני שירות, ליווי והכנה ארגונית פרוייקט אפסיידס

קהילת השיקום: יוזמות ותמיכות בשטח

"בתקופה האחרונה, הקורונה לקחה לנו כמעט את הכל. כמעט כל אחיזה בקרקע וכל עוגן בחיים. זה השפיע על כל האהובים והקרובים שלנו, ואין פיסה בחיינו שלא טולטלה מהנגיף הזה, שממש כמו כאב נפשי, אינו נראה בעין רגילה ולא מותיר אחריו דבר כמו שהיה.

חרדה הפכה להיות מילה שכיחה בשיח החברתי בישראל. בידוד ובדידות הפכו גם הם בין רגע לחוויה משותפת. מעטות הפעמים בעבר בו העולם כולו נדחף כך למשבר נפשי. אך יש משהו אחד, כח אחד חזק, שמאפשר לעבור תהומות שכאלו, וזהו כוחו של ה-ביחד. ה-ביחד בשותפות שבגורל מסוים, כמו גורל של נפש כואבת.

הקורונה קטעה גם לנו, בתחום ידע מניסיון חיים בעמותת אנוש, את המציאות. הקורונה תפסה אותנו בשלבי פיתוח תכניות חדשות, כשאפסייד הייתה אחת מהן וממש בשבועות האחרונים היינו אמורים לראיין משתתפים לתכנית.

לאור השינוי שנוצר בחיים של כולנו, החלטנו להקים בזמן קצר קבוצות בזום (שהיום כבר כולם יודעים מה זה) ושעיקר הכוח שלהן יהיה בתמיכת עמיתים ובלמידה משותפת מניסיון החיים, במטרה לבנות חוסן והתחזקות דרך ה-ביחד. זאת גם הסיבה שקראנו למיזם "יחד"-כי יחד יש לנו יותר ידע מניסיון חיים.

את הקבוצות שבנינו יובילו עמיתים מומחים, עובדי אנוש בעלי ידע מניסיון חיים בתהליך החלמה, העוברים בימים אלו הכשרה אונליין. משבר הקורונה כמו המשברים האישיים שלי, הוא הזדמנות עבורנו לחלק מהידע הייחודי שיש לנו בהתמודדות עם אירועי חיים מורכבים וקשים.

זכיתי להוביל תהליך ארגוני מרגש כל כך. אני מחוזקת ע"י צוות מוביל של כעשרים עובדי אנוש שעבדו קשה בחודשים האחרונים והכשירו את הקרקע להקמת תכנית עמיתים מומחים בארגון. יש בי כמיהה שנוכל להעביר מהידע שנצבר מניסיון החיים של אנשים המתמודדים עם אירועי חיים מורכבים או מגבלה נפשית לחברה הישראלית. אנשים שעברו בדרך הקורונה הרבה לפני שהיא הייתה נחלת הכלל. הלוואי שנוכל להרגיש יותר יחד".

ליון גאי מאיר, מנהלת תחום ידע מניסיון חיים, עמותת אנוש

עמיתה מכשירה פרויקט אפסיידס

נקודת מבט של מנהלי דיור מוגן:

הערך המוסף והייחודי של ידע מניסיון בתקופת משבר קורונה

האמונה בימי משבר

"בימים אלה כולנו מתמודדים עם משבר עולמי. כל אחד מאיתנו חווה את המשבר באופן אחר בין אם בחרדה, בקבלה, בעשיה או באמונה.
ההתמודדות עם הקורונה מתווספת להתמודדות עם הקשיים והאתגרים היומיומיים. בימים אלו במיוחד אנו רואים את החשיבות הרבה בעבודתם של מתמודדים בעלי ידע מניסיון.

יכולת ההבנה ודרכי ההתמודדות שהם מביאים לעבודה משמעותית ביותר בסיוע מותאם אישית למקבלי השירות בהתמודדות עם הקורונה וקשיי היומיום.

האוכלוסיה החרדית-דתית נשענת על האמונה וההתחזקות בקיום המצוות. בקידום חרדי עובדים בעלי ידע מניסיון חולקים עם מקבלי השירות את ההתמודדות שלהם דרך אמונה והתחזקות מתוך ידע מניסיון חיים ומשברי העבר.בכך הם מסייעים למתמודדים להמשיך ולתפקד בימים טרופים אלו.

יתרה מכך, לעיתים אנו כמנהלי השירות, משתמשים בידע שלהם כדי לתת כלים לעובדים נוספים בשירות ולסייע להם בהבנה מעמיקה יותר של חוויות מקבלי השירות והדרכים המיטביות להתמודדות" .

רחלי שמואל- מנהלת מערך ארצי "קידום פרוייקטים שיקומיים-חרדי"
צבי ריצ'מן-מנהל מערך "קידום פרוייקטים שיקומיים- חרדי", דיור מוגן ירושלים והסביבה

מודלינג לצוות ולמקבלי השירות

"ימים אלו יוצרים אתגר הסתגלותי לצוות ולמקבלי השרות. בשירותי הדיור המוגן אנו מרגישים ביתר שאת כי אנשי צוות בעלי ידע ניסיון מהווים את חוד החנית. הם מהווים דוגמא לשאר הצוות לגבי דרכי התמודדות יעילים, אמונה כנה בתמיכה לאחרים בשעת משבר ופעילות אקטיבית יחד עם מקבלי השירות בכל האמצעים העומדים לרשותם".

דיוד לוקוף, מנהל מערך דיור מוגן אזור השפלה, "קידום פרוייקטים שיקומיים"

נקודת מבטו של מדריך שיקום בעל ידע מניסיון

ראיון עם עמית נותן שירות אשר השתתף בהכשרת אפסיידס- שלב היישום- ישראל, אפריל 2020

"כל אדם צריך אימה, וחשבה גדולה, ונחמה, והבטחה, והצלה...

כל אדם צריך כתף" (אמנון ריבק)

מהי המשמעות של תמיכת עמיתים עבורך בתקופה זו?

" אני עובד בתפקיד מדריך שיקום בדיור מוגן בחברת "קידום פרוייקטים שיקומיים" ואני גאה להיות אחד מתוך 18 העמיתים שהשתתפו בהכשרה הראשונה של פרוייקט אפסיידס בישראל. עבורי תמיכת עמיתים בשעת משבר זו תמיכה כתף לכתף, עידוד, לשמוע אחד את השני, להיות סבלני. אני שם דגש בליווי שלי את מקבלי השירות על שפה משותפת, שפה של החלמה, שיחה בגובה העיניים, בהדדיות. תמיכה הדדית".

האם וכיצד ההכשרה שהשתתפת בה בפרוייקט משפיעה על אופן הליווי שלך כיום את מקבלי השירות?

" ההכשרה היתה ועדיין משמעותית מאוד בשבילי. זו הזדמנות להכיר קבוצה נהדרת של מדריכי שיקום וחונכים בעלי ידע מניסיון בבריאות הנפש. קבלתי כח רב מעצם הקבוצה. יצרנו חוויה של "ביחד".

מה שקבלתי מאוד מהקבוצה ואני מעביר את זה הלאה למקבלי השירות שלי זה לשים דגש על חשיבה חיובית, שותפות והדדיות.

כאשר אני הייתי במצב משבר בעבר, אני הייתי במצב של קבלה- העניקו לי תמיכה ואני הבנתי שאני צריך ללמוד לקבל אותה. ואז יום אחד התעוררתי, הרגשתי יותר טוב ואמרתי לעצמי שאני רוצה ללמוד להיות גם בצד המעניק וגם בצד המקבל. חשוב להיות מסוגל להיות בשני המקומות הללו. זה תהליך ולמידה. בעת משבר הקורונה אני דואג שאנשים יקבלו סלי מזון לפסח, תרופות, נותן מעצמי ומהידע מניסיון שיש לי. מרגיש שזו תקופה של שותפות גורל לכולנו. היכולת לתמוך ולהיתמך זו זכות גדולה ואני מאושר בכך. עושה לי טוב על הלב... אני חוזר הביתה מרוצה ואומר תודה על מה שיש לי היום".

מדריך שיקום בעל ידע מניסיון, "קידום פרוייקטים שיקומיים", השתתף בהכשרת אפסיידס, שלב היישום, ישראל

נבחרת המיוחדת של עמיתי פרוייקט אפסיידס בישראל

" ביחד נעבור גם את המשבר הזה"

טיפים לשעת משבר מאת הנבחרת של עמיתי אפסיידס, ישראל 2020			
"צריך את הזמן להבין את סוד הדברים הפשוטים" (חמי רודנר, 2001)			
"שיחות טלפון עם חברות"	"לחלוק ולשתף ידע מניסיון חיים שלי עם אחרים"	"לנשום נשימות עמוקות"	"לשמוע מוסיקה שמחה ומרגיעה"
להשתתף בקבוצות zoom של תמיכת עמיתים	"אני מזכיר לעצמי את 8 העקרונות המיוחדים המקדמים תמיכת עמיתים ומרגיש הקלה בתקופה זו"		להנות מה"ביחד" של המשפחה
להזכיר לעצמי: "כמו שהמשבר הגיע- כך הוא יחלוף"			"אני חושב על ההשתקמות של הטבע בתקופה זו"
עזרת לי המחשבה: "כבר היו לי משברים בעבר, ולמדתי איך להתמודד איתם"	פעם ביום לעצור ולהודות על משהו שקרה לי באותו היום	"אני חושב שלכל אחד עזר משהו אחר"- המחשבה הזו עזרת לי	"לשתות קוקה קולה- משהו שאני אוהב"

8 עקרונות עבודה המחזקים תמיכת עמיתים

שותפות- החוויות של נותני ומקבלי שירות יכולות להיות קרובות.

הדדיות- אנו תומכים ונתמכים.

לא מוכתב- אנו לא נותנים פתרונות, אנו חושבים יחד ובמשותף על דרכי ההתמודדות.

ממוקד החלמה- הרחבת אפשרויות, הזדמנויות, תקווה ושליטה על החיים.

ממוקד כוחות- לכל אדם יש פוטנציאל ומשאבים. תמיכת עמיתים מאפשרת "קרקע פורייה" להמשך תהליך צמיחה והחלמה של מקבלי השירות.

הכללה- אמונה כנה ועמוקה שלנו לגבי היכולות של בני האדם מסייעת למקבלי השירות למצוא את מקומם בקהילה.

פרוגרסיבי מתקדם- תמיכת עמיתים איננה חברות סטטית, אלא תמיכה הדדית פרוגרסיבית במסע גילוי משותף.

בטחון ואמון- בטחון ואמון הינם בעלי חשיבות עליונה בתכנון השירות ובהכשרת עמיתים נותני שירות.

לכל חברנו ושותפנו היקרים בארץ ובעולם

Dear friends and colleagues

צוות הישראלי של פרוייקט אפסיידס

Israeli UPSIDES team

מאחל לכולכם חגים שמחים

Wishes you happy holidays

חג פסח שמח

Happy Easter

رمضان كريم

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

הפרויקט מלווה בחברי וועדת היגוי:

משרד הבריאות- עדי נעמן

תכנית 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- אוניברסיטת חיפה, חבר בתכנון הפרוייקט ויועץ בכיר למדיניות והטמעה.

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