

יובל שלישי, כ"ט בכיוון תשע"ה 16.6.2015	יוצא לאור בשיתוף ידיעות אחרונות	עורכת אחראית תאיר שכנר רוכמן	עורכת: טלילי אלקלעי סופר	מנהלת ד"ר מרים גולן	עיתון תוכנית המנטורינג נערות למען נערות
---	------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------	------------------------	--

# מ' זה בית

2

**מרים שלנו**  
ראיון עם מרים גולן  
מנהלת התוכנית

תמיכה וחיבוק, קבלה ורגישות והמון דלתות  
שנפתחות • תוכנית המנטורינג חוגגת  
בר-מצווה ונותנת המון מקום לקול שלכן

8

**שירות לאומי**  
לצאת אל העולם  
אתן מתחזקות  
ומחזקות אחרים



4

**בנות ההכשרה**  
תביאו חיבוק  
התוכנית היא תהליך



14

**פרידות**  
אומרים שלום  
תודה שפתחתן  
לי דלת

10

**בוגרות**  
החיים עצמם  
אתן מספרות על החיים  
שאחרי התוכנית



תוכנית  
המנטורינג  
חוגגת

בר־מצווה!

לפני 13 שנה  
נוסדה התוכנית

# פיקול שלכן

שיח בין פולי לי ענף, ממחזור 13, לבין ד"ר מרים גולן, אחת ממייסדות התוכנית

"הביקוש החל כבר מהמחזור הראשון. זה היה מפתיע ומשמח".

האם יש הבדל בין המחזור הנוכחי למחזורי הראשונים?

"כן. ראשית, גודל המחזור. המחזור הראשון ניים היו בסביבות המישים-שישים נערות ועתה המחזוריים הם של כשמונים נערות. בשנים הראשונות גיל הלומדות היה מ-16 עד 21 וכיום גיל המשתתפות עלה.

"חלק ניכר מגיל הנערות והצעירות הלומדות הוא גבוה יותר, רבות מעל גיל 20 והקבלה הינה מגיל 17 עד 25. זאת מתוך ההכרה שעל מנת לשמש כמנטורית, ולעבוד עם נערות וצעירות במצבי קושי חייבת להיות בשלות וכן על הלומדת עצמה לעבור תהליך טיפולי-שיקומי משמעותי בחייה.

"מעבר לגיל, האוכלוסייה הלומדת בתוכנית בשנים האחרונות התגבשה ואף התמסדה, הן באשר לדרכי העבודה בכל המרחבים (כ"ה, קבוצות קטנות והשיעור התיאורטי) והן בסטאז' עצמו. הניסיון שנרכש בתוכנית אף הוא מהווה ידע ומשפיע לאורך כל הדרך".

האם התוכנית השפיעה על הבוגרות בבחירת דרכן להמשך?

"להערכתי היא משפיעה מאוד, ובהחלט גם על העתיד ועל הרצונות לעתיד. התוכנית מתקיימת באוניברסיטת תל-אביב, בבית הספר לעבודה סוציאלית. עצם השהות במסגרת לימודית והלמידה

בה הופכים את הלימודים לידידותיים יותר. גם העיסוק בעולם התוכן ובמשמעויות העזרה על מרכיביה השונים מדרבן את המוטיבציה ללמוד ולהתפתח.

"מספר הבוגרות שפנו ללימודים גבוה מאוד, מאז הקמת התוכנית יש כ-100 סטודנטיות ורבות למדו ולומדות עבודה סוציאלית".

האם תוכני הלימוד משתנים וכיצד נעשה השיבוץ לסטאז' והאם הוא קשור לסיפור האישי של הלומדת?

"תכני הלימוד המרכזיים נשארו כשהיו, אך בהחלט יש שינויים כמו הוספת תכנים חדשים, מתודולוגיה חדשה של ההוראה או מטלות ייחודיות, סדנאות ועוד.

"רגש רב מושם על הקשר בין המרחבים השונים וניסיון לשלב ביניהם בהקשר לתכנים הנלמדים. הפעילות בכ"ח הפכה אף היא במשך השנים למעבדה ליישום טכניקות שונות של עבודה בקבוצות והתנסויות אישיות. השיח בקבוצות השונות הוא

לא כולנו מכירות את המציאות לפני שתוכנית המנטורינג הייתה קיימת. ביקשתי לשאול את מרים גולן, שהייתה כאן מההתחלה, ואף יזמה אותה, לספר על התהליכים שהביאו לפתיחתה, ועל הבעיות שבגן ללן חשבה שצריך לייסד אותה.

איך עלה הרעיון לפתוח את תוכנית המנטורינג?

"שנים רבות עסקתי ואני עדיין עוסקת בעבודה עם נערות וצעירות במצבי קושי, סיכון ומצוקה, הן בעבודה ישירה והן בהדרכה והנחיה של נשות מקצוע בתחום.

"לאורך כל השנים ליוותה אותי ההרגשה שמהווה חסר בהתערבות מקצועית זו. תוך כדי שיחות עם עמיתות למקצוע והתגבשות המחשבות התחדדה לי ההכרה שחסר לנו קולן של הנערות והצעירות.

"מתוך האמונה שניסיון חיים הינו ידע ושלא לו שחוו ו'היו שם' יש כוחות ויכולות ייחודיים - עלה הרעיון של הקמת תוכנית המנטורינג.

חשוב לי להדגיש שהתוכנית נבנתה בשיתוף עם ד"ר מיכל קומם, שלפני כ-6 שנים, הקימה תוכנית-אחות במכללת ספיר בשדרות. כמו כן, שותפות לדרך נשות מקצוע רבות ממערכות ושירותים לנערות וצעירות".

אילו סוגיות ושאלות הטרירו אתכן לפני תחילת התוכנית?

"לאחר גיבוש ראשוני של תוכנית ההכשרה חשבנו, מיכל ואני, שנכון להציגה לפני נערות ולשמוע את חוות דעתן, וכך היה. ביקרנו בהוסטל 'נאות אביב' והצגנו את התוכנית. לשמחתנו היא התקבלה בהתלהבות גדולה. היה שיח, היו התלבטויות משותפות כמו מי תתקבל וכיצד, ועלו הצעות שחלקן יושמו עוד לפני הפעלת התוכנית.

"אחת השאלות הייתה את מי לקבל, האם לערוך שוב מיונים או לקבל כל אחת ומי שתשלב תשתייך? שאלה אחרת שהעסיקה אותנו הייתה איך תקבלנה נשות המקצוע את המנטוריות שייסימו את התוכנית לעבודה עימן כשותפות תפקיד. והשאלה המרכזית הייתה אם אכן התוכנית תיתן תשובה ונערות וצעירות תגיענה ללמוד".

כיצד הגעתן לנערות במחזור הראשון?

"פירסמנו את הקמת התוכנית שהייתה חדשנית וייחודית בשירור תים חברתיים, באמצעות עובדות סוציאליות, בשירות לנערה, במסגרות חוץ ביתיות שונות, בהרבה מפגשים עם אנשי מקצוע ונערות.

גולן: "לאורך כל השנים ליוותה אותי ההרגשה שמהווה חסר בהתערבות מקצועית זו. תוך כדי שיחות עם עמיתות למקצוע והתגבשות המחשבות, התחדדה לי ההכרה שחסר לנו קולן של הנערות והצעירות"







אישי, בין-אישי וקבוצתי תוך זיקה לסטאז' במחצית השנייה של השנה.

"באשר לשיבוץ לסטאז', הקו המנחה אותנו הוא קודם כל הבחירה ונטיית הלב של הלומדת, אך כמובן שעלינו להביא בחשבון את האפשרויות הפיזיות – מרחק ויכולת הגעה, זמנים פנויים המתאימים למסגרת וללומדת ועוד. השיבוץ בסטאז' מבחינתנו אינו קשור לסיפור האישי של הלומדת. יש נערות וצעירות שבקשותיהן נובעות מסיפורן האישי מטעמים שונים כמו משאלה לסגור מעגל ועוד. השיבוץ מלווה בשיח עם הלומדת באשר למשאלות וכן הצעת מסגרות אפשריות לשיבוץ באיזור המגורים.

ולסיכום?  
 "זו הזדמנות עכורית לברך את בוגרות מחזור 13 המצטרפות לקהילת בוגרות תוכנית המנטורינג. בהצלחה לכן ושמרו על קשר, אנחנו פה.  
 אני מברכת ומחבקת את כולכן."

לי ענף

אני מרכזת את תחום ההכשרה בתוכנית המנטורינג. גרה בתל-אביב עם בן זוגי ועם שני ילדיי. הצטרפתי למנטורינג לפני כשנתיים והתחברתי מיד לצוות המקסים, לנערות ולצעירות שבחרו להיות חלק מהתוכנית. אני נפעמת ולומדת כל כך הרבה, בכל פעם דברים חדשים, מהמפגשים המיוחדים והמרגשים שמזמנות לי הדרך הזאת. אבל הכי חשוב – אני מאמינה בה! המנטורינג בשבילי הוא בית, לצמות, להיות בו מי שאני ולחזור אליו כדי לקבל חיבוק.



**נופר פימנטל**

ראש תחום הכשרה

**מאמינה בדרך**

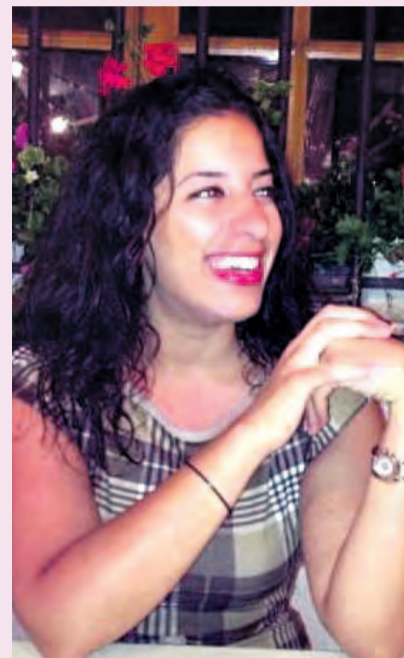
הזהות שלי





## מצאתי את מקומי

"לפני שהגעתי הייתי אבודה, לכן הקבלה כאן הייתה משהו מיוחד" • נורהאן זגאירה מספרת על תחנות בביטחון העצמי ועל פריז שמחכה לה



# זו לא תוכנית, זה בית!

הסקרנות, החששות, ההתרגשות ותחילתה של תחושת בית • פולי לי ענף מספרת על תהליך ההיכרות עם תוכנית המנטורינג

כשזמננו לצאת לשטח הגיע. עניין הסטאו' והדילמות שעלו בעקבותיו גרמו לי להתערער "האם אני מתאימה לסטאו'?" "האם אוכל לקחת את האחריות הזאת על נערות אחרות?" "האם אקשר אליהן והנושאים שהן יעלו ישפיעו עליי עד כדי כך שלא אוכל לתפקד?" שיעורי התיאורטי והקבוצה הקטנה היו בדיוק המקום להעלות את הנושא.

שאלתי את עצמי שאלות רבות, הרגשתי המון רצון לתת מעצמי ולהגיד לנערות ש"גם אני הייתי שם!" ואני יודעת בדיוק איך הן מרגישות ועם כל הקושי והדילמה החלטתי שאעשה זאת על הצד הטוב ביותר. בדרך שלי, עם כל ההבנה והאהבה שאני יכולה להרעיף עליהן.

אני עושה את הסטאו' שלי בבית החם בחולון, בימי ראשון. אני נמצאת בס' טאו' כבר חודשיים ומרגישה שהחיבור והקשר שנוצר ביני לבין הנערות ילווה אותי תקופה ארוכה אחרי שאפרד מהן. הן גורמות לי להרגיש משמעותית, נחשפתי לסיפוריהן ולקשיים שהן עוברות, שיתפתי את עברי ואני מראה להן שהן יכולות להיות גאות בעצמן ובדרך ההתמודדות שלהן. מנטורינג בשבילי זו כבר לא רק תוכנית. זה בית!

אני מרגישה שלמה, בטוחה וחסרת מסכות כשאני נכנסת לאוניברסיטה. המנטוריות, המנחות, הנערות, נופר, ד"ר מרים גולן וצוות הבוגרות - כולן נהפכו למשפחה בשבילי, בית שני שתמיד יבין, יכיל ויקבל אותי כמו שאני. אני מודה לכל אחת ואחת מכן, על הדברים שלמדתי ולקחתי מכן, על האהבה, התמיכה והאכפתיות שהרעפתן מכל הלב וללא תנאי.

במבט אל העתיד, אני רואה את עצמי חוזרת לתוכנית כמנטורית ובעזרת השם אלמד בעוד כמה שנים עבודה סוציאלית בשאיפה להיות כל כך משי מעותית כמו הנשים היקרות שהכרתי. אני אוהבת אתכן כל כך ותמיד יהיה לכן חלק ענק בליבי.

פולי לי ענף, מחזור 13

מנטורינג - מילה אחת קטנה שמעוררת כל כך הרבה אושר. תוכנית שמטרתה התעצמות וחיוק נערות שחוו מצבי קושי ומצוקה ועברו תהליך משמעותי בחייהן, שילובן כדמויות חיקוי, תמיכה ועזרה לנערות במערכות ושירותי חינוך ורווחה. התוכנית השנה חוגגת את המחזור ה-13, בר-מצווה, והיא רק הולכת וגדלה.

לאחר התייעצויות עם העובדת הסוציאלית שלי ועם חברה טובה שסיפרה לי כי השתתפה, החלטתי לתת לזה הזדמנות כדי שאוכל להתרשם ולחוות בעצמי.

היום הראשון באוניברסיטה, ההתרגשות בשיאה! אני מגיעה לפגישת היכרות ופוגשת נערות מכל קצות הארץ, כל אחת עם סיפור חיים משלה. המחשבה שעוברת לי בראש: מעניין מה הרקע שלהן, למה הן פה ובעצם מה אני עושה פה.

אחר כך התאספנו למליאה שבה מצאתי את עצמי לבד, תוהה מה הולך לבוא, ומשיבה לעצמי ש"אם כולן פה סימן שיש משהו בתוכנית".

היום, אני לקראת סיומו של הסמסטר השני, לבי מתמלא געגועים כשאני מסתכלת לאחור ונוכרת בפעילויות שעברתי במרחב כ"ח (כיתה חווייתית), המרחב המועדף עליי.

מרחב כ"ח בשבילי זה המקום שבו התחלתי ללמוד על עצמי. עברנו שני עורים רבים בנושאים מגוונים שהשאירו אותי עם מחשבות, תהיות ושאלות על החיים ומה שקורה סביבנו.

דיברנו על רושם ראשוני, על איך אנשים רואים אותי ויותר מזה איך אני רואה את עצמי, דיברנו על מעמד האשה ועל הפרעות אכילה, המצאנו סיפור על נערה במצב סיכון, ציירנו על ציר זמן איך הגענו לתוכנית, איך אנו כיום ואיך אני רואה את עצמי בתפקיד המנטורית. בסמסטר השני התמקדנו בסטאו', ההתעסקות בנושא תפסה מקום מרכזי

אני נורהאן זגאירה מהעיר נצרת, בת 23. מיד כשסיימתי תיכון התחלתי לעבוד ככוח עזר בבית חולים נצרת במחלקת יולדות, העבודה שלי נחשבה לעבודה שחורה בגלל המשמרות והעבודה הפיזית קשה. הייתי בתחושה שאני חייבת רק לעבוד ולעבוד. התחלתי לחשוב על שינוי בחיים שלי. ואכן, קמתי בוקר אחד לצלצול הטלפון שלי, והעובדת הסוציאלית מהפינה החמה שאלהי אני שייכת סיפרה לי על התר-כנית, מצאתי את עצמי מתלהבת ומיד נתתי לה את האישור שלי.

לפני שהגעתי לתוכנית המרתקת הייתי ממש אבודה, לא ידעתי מה לעשות בחיים שלי ולא היה לי למי לפנות. למדתי בתוכנית וכמעט לא פיספסתי אף יום. מהמפגשים הראשונים התחברתי מאוד לכל דבר בתור כננית: לצוות, להפעלות, ללימודים בשיעור התיאורטי. פשוט כי לא הרגשתי את הקבלה הזאת בשום מקום אחר.

אחרי שסיימתי את התוכנית, הנהלת התוכנית ביקשה ממני להיות חלק מהסגל. אני כבר שנה שנייה מנחה בתוכנית. מצאתי את מקומי בתוכנית, בכ"ח וגם בקבוצה הקטנה.

בשנה שעברה התחלתי ללמוד צרפתית, עשיתי מבחן מטעם השגרירות וקיבלתי ציון שאיפשר לי לזכות במלגה לקורס דקרוק הש' פה הצרפתית באוניברסיטת place pascal de Clermont ferrand. המלגה כוללת לימודים ומחיה. הרגשתי שזו ההזדמנות של החיים שלי ואני חייבת לנצל אותה. אני נוסעת לפריז!

נורהאן זגאירה, צוות כ"ח ומנחה בקבוצה קטנה



# "דלתות לא נסגרות בפנייך בחיים"

מרגישות מחזקות, מרגישות שיוכלו לעזור, אבל גם חוששות מהאחריות • מנטוריות לעתיד עם רשמים לאחר יום סיור במקומות המיועדים לסטאז'

לאחר יום הסיור במקומות המיועדים לסטאז' רציתי לשמוע רשמים מהמשתתפות.

באילו מקומות ביקרתן ביום הסיור? "ביקרנו ב'הפוך על הפוך' וב'בית דרוור'.

כיצד התרשמת מהביקור ב'הפוך על הפוך'?

"ב'הפוך על הפוך' היה לי מפגש מרגש והבנתי את החשיבות של לאפשר לאנשים הזדמנות שווה לשוחח ולשתף בחוויות האישיים שלהם."

הברת את המקומות האלו לפני הביקור? "לא. למרות ששמעתי עליהם בתקשורת. לפני כשנתיים, התעניינתי באפשרות ליטול חלק פעיל ב'הפוך על הפוך' אך בשל עומס לימודי לא התאפשר לי, אני שמחה שבעתיד תהיה לי הזדמנות לתרום למקום."

מה רשמייך מהביקור ב'בית דרוור'? "יצאתי בתחושה טובה שאנו חיים בעיני דן שמאפשר פתיחות לשונה, ניכר היה כי חלקם חוו קושי גדול בטרם נחשפו לנטייתיהם, היה לי מעניין ומרתק כאחד."

"הופתעתי לגלות שיש מקום שמאפשר לאנשים שונים לחוש בטוחים באווירה משפחתית תומכת, מה שמחזק בי את תחושת האופטימיות שאף אחד לא צריך לחוש לבד גם אם הוא שונה. תמיד יש עם מי להתייעץ ותמיד תהיה כתף תומכת ועזרה מקצועית. הביקור במקומות הללו תרם לי מאוד בהבנה שיש מקומות שמסייעים ותומכים."

בעקבות הסיור האם הגעת להחלטה היכן תרצי לעשות את הסטאז'?

"אני עדיין לא סגורה על המקום שארצה לעשות בו את הסטאז' אך דבר אחד ברור, אני אעשה זאת באהבה גדולה!"

ולסיכום?

"בעקבות החוויות האישיים שלי, ומ'נעוריי, למדתי שדלתות לא נסגרות בפנייך בחיים כשאת מבקשת סיוע ועזרה. תחושת הקורבנות שמלווה הרבה אנשים יכולה להיפתר בקלות אם תבקשו עזרה וסיוע מקצועי מאנשים שחוויותיהם דו-מות. במקום שאני נמצאת היום אני גאה בהתפתחות שלי, מילדה חסרת ביטחון עם תפיסת עולם מאוד מצומצמת לאדם עצמאי במחשבותיו שעובד, לומד ובוחר להיות אופטימי ומעשי בחייו."

פולי לי ענף



## דנה מעוף

רכזת מרחב כ"ח עם רתם פוגל

### התאהבתי ונשארתי

אני סטודנטית שנה ג' לעבודה סוציאלית. זו השנה השלישית שאני בתוכנית - התחלתי כסטודנטית שנה א' בהכשרה מעשית, התאהבתי והחלטתי להישאר. תוכנית המנטורינג הפכה לי לבית. בחרתי להיות חלק ממרחב כ"ח מכיוון שזהו מרחב מעניין, מאתגר, מלמד וכיפי כאחד. זו הזדמנות לגעת בנושאי לימוד משמעותיים דרך למידה חווייתית, וזו גם הזדמנות לקבל את בני הגערה המדהימות כשהן מגיעות לתוכנית ההכשרה. האתגר הגדול בכ"ח הוא בכל פעם מחדש למצוא את הדרך הנכונה והמיטיבה להעביר ידע, באופן שיהיה קולע ורגיש כאחד. במרחב כ"ח כל חברת צוות תורמת בנישה אישית שלה וכפי יכולתה. התוצר המוגמר הוא צוות מגובש, מקצועי, מסור, מיוחד ועשיר - גם בידע וגם באהבה.

### הזהות שלי







## מתחברת

איך יקבלו אותי? איך אתמודד עם הנערות? זוהר אלטורי על החששות לפני תחילת הסטאו'



בהתחלת הסטאו', היו לי חששות ותי חושות מעורבות איך הבנות יקבלו אותי ואת הנוכחות שלי ביניהן כמישהי זרה. איך אשתלב בתוך בית חם, איך אתמודד עם הנערות ואיך אוכל להעביר סדר נאות או כל פעילות אחרת.

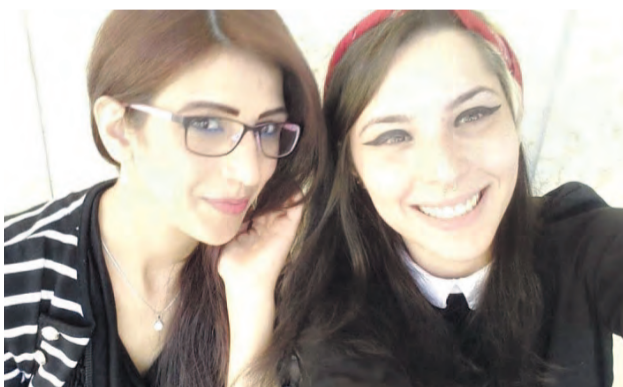
לאחר שהתנסיתי

בשלושה ימי סטאו' בבית חם, שמתי לב שאני מאוד מתחברת לבנות והן מתחברות אליי. העברתי פעילות בנושאים המעניינים את הבנות בגיל ההתבגרות. כעת אני מרגישה שאני מאוד מרוצה וחושבת שאני עושה כל מה שאני יכולה ושולטת ועוזרת לבנות בכל מיני דברים. מקווה להמשיך בדרך זו כי אני שמחה ומרגישה מסופקת מכך שאני תורמת לקהילה ולבנות שהייתי במקום שלהן לא מזמן.

זוהר אלטורי, לוד

# "יקירתי, זה תהליך. תביאי חיבוק"

נכון שכולנו באות מקשיים, ממשברים, אבל רק אנחנו יודעות לצחוק גם על הרגעים הקשים • גאלה לוי נפרדת, צוחקת ומתרגשת



גאלה ומדלן

נגמרו התירוצים בעולם. בכל פעם שאחת מכן צורחת "שקט" למרות שהיא היחידה שעשתה רעש.

בכל פעם שאתן סוחבות איתי בורקסים, אומרות לי שאני יפה, מחבקות אותי, מחייכות אליי, מאפשרות לי להיות המנטורית שלכן.

אני אוהבת אתכן אהבה ענקית. אני מאמינה בכל אחת ואחת מכן גם כשלא משלמים לי כסף לעשות את זה!

תודה שהצטרפתן לקורת הגג שלי והפכתן את המקום שלי לבית שלנו. אתן מוזמנות לסמס, להתקשר ולעקוב אחריי. אם לבשתי משהו יפה תפרגנו בבקשה.

ואסכם בסלוגן הבית: "יקירתי, זה תהליך. תביאי חיבוק."

גאלה לוי

קשה לי לכתוב. זה מסמל עבורי שתכף אנחנו מסיימות ומי מאיתנו אוהבת פרידות?



אז אני גאלה, מתלוצצת ברגעים פחות פשוטים, בת 22 ומנטורית במחזור ה-13 המהמם של תוכנית המנטוריה.

זוהי כבר השנה השלישית שלי בין כותלי הבניין לעבודה סוציאלית והשנה הראשונה שבה אני חלק מהצוות. מגיל צעיר רציתי ושאפתי להיות עובדת סוציאלית ולעבוד עם נוער, אני חושבת שאפילו עבדתי קשה בלהיות נערה בעייתית. אולי זה היה לצורך מחקר, על מנת שאוכל להבין נערים ונערות בעתיה. סתם זה לא, אתן מכירות אותי.

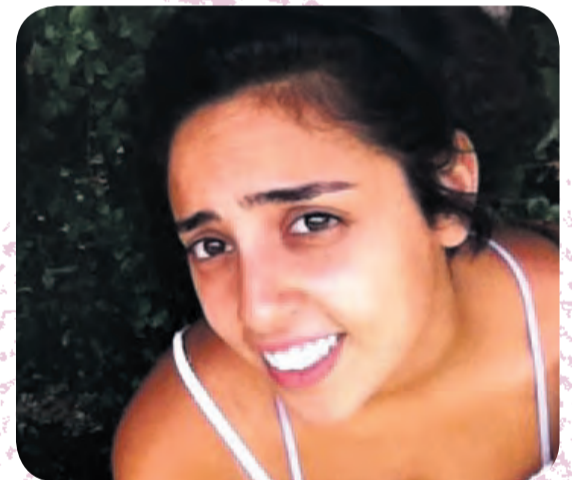
היה לי רצון לשנות את המילים שבחרתי או שמא להתנצל על חוסר הרצינות שבכתיבה, אבל עצרתי לרגע וחשבתי עלינו. לאונרדו דה וינצ'י אמר: "אני אוהב אנשים שיכולים לצחוק כשהם בצרות", וזה מזכיר לי אותנו, את המנטוריה. כולנו באות עם חוויות חיים לא פשוטות, משברים, קשיים, מצית בלי גז...

ומה שמייחד אותנו זה הומור נפלא, יכולת להתבונן מהצה, יחד, באהבה וצחוק גדול.

מעבר להומור ולניסיון התחמקות המשועשוע שלי מלהיות רצינית, לא אוכל שלא לדבר על הלב הענק של כולכן. כל מחזור של מנטוריה בטוח שהוא המחזור הכי מוצלח והכי רגיש והכי מהמם ועוד מילים מתלהבות - אבל בינינו? אלו רק אתן!

יש בכל אחת מכן כוח עצום וראייה ייחודית כלפי הרגש של האחר, הרצון שלכן לתמוך ולעזור אחת לשנייה, ולעזור לאוכלוסיית הסטאו', כל כך לא מובן מאליו - אתן מדהימות אותי כל פעם מחדש.

אתן מדהימות אותי בכל פעם שאני צועקת "תיאורטי" וכולן פתאום נזכרות להדליק סיגריה, בכל פעם שאחת מכן ממציאה תירוץ אווילי כדי לצאת ומשתמשת בו כל שבוע מחדש כאילו



## נועה חבה

סטודנטית לעבודה סוציאלית ומתנדבת במרחב כ"ח

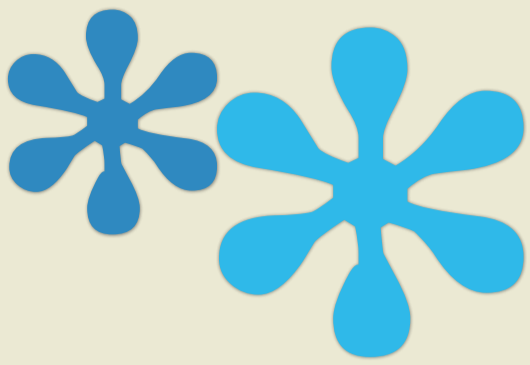
## היום היחידי בשבוע

אני בת 24, סטודנטית לעבודה סוציאלית שנה ב' ומתנדבת במרחב כ"ח. בין היתר, אני מלצרית בבר בתליאביב. בשנה שעברה, במסגרת ההכשרה המעשית בתוכנית הלימודים, הכרתי את התוכנית לראשונה, הייתי חלק ממרחב כ"ח, התרגשתי והתאהבתי.

בתחילת השנה, דיברתי עם דנה, רותם ונופר והתחייבתי באופן כמעט מיידי להתנדב. התוכנית ייחודית וההיכרות עם הבנות משמעותית מאוד עבורי. אני מרגישה שיום שלישי הוא היום היחידי בשבוע בו אני רגועה, שלושה פשוט נוכחת. מחשבות לעתיד: להמשיך להתנדב בכ"ח - כמונבן! והלאה ללימודים לשנה ג'.

## הזהות שלי





# רגעים של משמעות

אז מה היה לנו בשיעור התיאורטי? שאלנו את המשתתפות והן ענו

## איזה שיעור הכי אהבתי?

**מ':** "דרכי התמודדות עם קושי".

**ש':** "רושם ראשוני".

**ד':** "מצבי סיכון".

**מ':** "גישת הכוחות ורמות מיטיבה עם אופרה וינפרי".

## ביום הראשון של המנטורינג, כשהגעתי לשיעור...

**ש':** "הרגשתי לא כל כך שייכת".

**א':** "התרגשתי... פחדתי מעט".

**א':** "ואו! התרגשתי כמו ביום הראשון של כיתה א'! רציתי להכיר בנות חדשות ולהבין את משמעות המילה מנטורית".

## רגע בסמסטר הזה שאני לא אשכח.

**ש':** "אמרתי בקבוצה שבא לי שיתמכו בי וכולן חיבקו אותי".

**ד':** "שהתחברתי לבנות בקבוצה הקטנה".

**א':** "לא אשכח את יום החשיפה, יום מרגש ומלא עוצמה, היה מדהים!".

**ל':** "את הציפייה לפידבק מהמטלות שקיבלנו".

## משהו שגיליתי על עצמי במהלך השיעורים ולא ידעתי.

**א':** "שאני יודעת להקשיב ושנאשים נוטים להתחבר אלי ממש מהר".

**מ':** "גיליתי שאני יכולה להסתגל בסביבה של אנשים שאני לא מכירה".

**ש':** "למדתי שאני יזמית!".

**ל':** "שיש לי יכולת כתיבה טובה, דבר שהייתי בטוחה שאין לי".

## דבר משמעותי שלמדתי בסמסטר הזה.

**ד':** "המון על עצמי".

**א':** "רכשתי כלים להיות מנטורית".

**ש':** "שרושם ראשוני זה דבר חשוב".

**מ':** "שחוויה היא כוח ושאני לא לברז".

הזהות שלי



אלה רייניץ

מנטורית במרחב כ"ח ובקבוצות הקטנות

## תחושת הבדידות לא נשכחת

שמי אלה רייניץ, בת 20, חלק מצוות כ"ח ומנטורית בוגרת בקבוצות הקטנות. הגעתי לתוכנית לפני שלוש שנים וזה נכנס לי עמוק ללב. שמעתי משפט בזמן שהייתי בתוכנית: "ילד קטן שייקחו לו את הממתק יבכה כמו אישה מבוגרת שאמא שלה נפטרה". עם המשפט הזה אני חיה, לא משנה מה הסיטואציה, בחיים אי אפשר להשוות כאב. צריך להתייחס אליו ואל האדם שמרגיש אותו. אי אפשר לשפוט, אי אפשר להשוות. ותמיד צריך לתת יד ולנסות לעזור. אני נמצאת בתוכנית כי למרות העובדה שאני כבר לא "ילדת רווחה" ו"עולם המצוקה" כבר מאחורי זה אף פעם לא נמחק ותחושת הבדידות לא נשכחת. לכן אני מאמינה שמנטורית יכולה לתרום המון, גם לבני הנוער שתעבוד איתם וגם לעצמה. השימוש בכלים מהחיים שלנו נותן לנו המון מקום להתמודד עם מה שקרה ומה שקורה, ככה זה היה אצלי, וזה תרם לי יותר מכל דבר אחר, ונתן לי יכולת וחוכמה להקשיב ולעזור.

# כשהתיאוריה פוגשת מציאות

ההתעסקות בגוף ובמראה שלנו, הרצון לשנות ולהצליח וההכרה בכך שיש לנו כוח אלה, בין השאר, התכנים שעולים בשיעור התיאורטי

היה לי מאוד חשוב לשמוע את זה כמנטורית, לדעת שיש לנו כוחות ויש לנו כלים שלא לכל אחת יש ואנחנו צריכות לדעת איך להשתמש בהם ולתרום מזה למישהי אחרת שנמצאת עכשיו בקושי. הבנתי כמה חשוב להיות מודעות לעצמנו ולאהוב את עצמנו. שרק כך נוכל להעניק לאחרות. בשיעור התיאורטי עולים תכנים ודינאים על מעמדנו כנשים, על הזהות שלנו, על הכוחות שבנו ועל מה אנו אמורות לשרר ולתת בעיקר כשאנו הולכות לעזור לבנות אחרות.

## מוריה שיינמן, מחזור 13



## רותם פוגל

רכזת מרחב כ"ח עם דנה מעוף

## בעיניים פקוחות ולב פתוח

אני עומדת לסיים תואר ראשון בעבודה סוציאלית, גרה ביפו עם מאיה, בת הזוג שלי ועם נח הכלבלב. הגעתי לתוכנית המנטורינג לפני שנתיים ומיד נפקחו לי העיניים והלב נפתח. פגשתי נשים צעירות ואמיצות שלמדתי מהן כל כך הרבה. יומי שלישי שלי הפכו להיות זמן של מפגש, כוח ואהבה גדולה.

הזהות שלי





# נסגרות ונפתחות

בהתחלה קצת מפחיד לצאת מהעולם המוכר ולהיכנס אל משהו חדש, אבל השירות הלאומי מלווה את בנות המנטורינג בתמיכה גדולה • שני לזר, רכזת שירות לאומי, מתארת את התהליך



← אני עובדת סוציאלית, עובדת בתוכנית ההכשרה של המנטורינג, בשיעור התיאורטי ובליוי הסטאז'ים. זו שנה שלישית שאני מלווה את השירות הלאומי ושנה רביעית במנטורינג.

אז אעשה לכם טיול קצר דרך השירות הלאומי של המנטורינג. הכל מתחיל מרצונה של נערה, שחייה לא היו קלים, לעשות שירות לאומי, כי זו דרך להשתלב במסגרת. כי יש ליווי עוטף וזה לא קל, ולפעמים גם די מפחיד, לעבור פתאום מהיכרות עם דמויות שליוו אותי כמה שנים בפנימייה/הוסטל/בית ספר אל העולם בחוץ, אל משהו חדש. כי מצד אחד רוצים להיות עצמאיים וגדולים, ומצד שני לא באמת רוצים להיות לבד. כי אני רוצה לתת חזרה למדינה. כי מקבלים זכויות של חייל משוחרר ואחלה מענק. ואז פוגשים את השירות הלאומי של המנטורינג. השירות הלאומי של המנטורינג הוא רעיון מיוחד במינו שמופעל על ידי עמותת בת עמי ואוניברסיטת תל-אביב. לתוכנית

## השירות שלי

### רויטל פאגיס עם ילדים בבית הספר הניסויי

שמי רויטל ואני משתתפת זו השנה השנייה בתוכנית המנטורינג של השירות הלאומי. התוכנית כוללת השתלבות בעבודה בתחום שמעניין אותך (ילדים, נוער, חיות, עבודה משרדית) ויום הכשרה בשבוע עם הרכזת והמנטורית של התוכנית.

בשנתי הראשונה עברתי במועדוניות עם ילדים בסיכון והשנה אני עובדת עם ילדים בבית הספר הניסויי שדוגל בשיטת לימודים פתוחה וחדשנית. התוכנית אפשרה לי לגלות את האהבה הגדולה שיש לי לעולם הילדים ולהינות משנתיים מיוחדות בזכות כל הסדר נאות, ימי הסיור והצוחקים בקבוצת השירות.

רויטל פאגיס, שירות לאומי

## השירות שלי

### נטע גנץ במועדונית יום לילדים שצריכים המון אהבה

זה נשמע מפחיד ומאיים. כבוגרת המנטורינג, היו בי הפחדים גם הביטחון, ידעתי שלא אשאר לבד, שתמיד יהיה מי שיתמוך בי, יכילי, ייתן מקום ויקשיב. את השירות שלי אני עושה בפנימיית עלומים במועדונית יום, עם ילדים שצריכים המון חום ואהבה. במשך כל השבוע אני נותנת ומעניקה מעצמי, ובימי רביעי זה הזמן שלי. לקבל, להתעצם, להתמלא בכוחות מחודשים.

ההגעה לקבוצה היא כמו אוויר לנשימה. אחרי שבוע מפרך, אנחנו נכנסות וזה הזמן של כל הבנות להיתמך, לתמוך, לצחוק ולהתחבר.

במהלך שנת השירות אני מגלה על עצמי דברים חדשים כל יום. חלקם לא פשוטים, ודורשים התמודדות ועבודה עצמית. בזכות הליווי שניתן, אני זוכה להתמודד עם כל קושי יחד עם תמיכה וחיבוק גדול.

אני יכולה לומר בצורה כנה, שאין לי מושג איך הייתי עור-ברת את השנה הזו בלי הקבוצה שלי. בשורה התחתונה, מגיעה תורה ענקית לכל מי שעזר ותמך. תודה לתוכנית המנטורינג, שמוכיחה לי בכל פעם מחדש כמה אהובה מגיע לי להיות, והכי חשוב – שתמיד יש לי בית להיות בו, שאני שייכת.

נטע גנץ, בת שירות לאומי ובוגרת

משמעותיות למי שהן עובדות איתן, ויוצרות קשר במהירות. יפה לראות איך הן שמות לב לפרטים קטנים, אלה שבדרך כלל נוטים לפספס אותם כשעובדים עם אנשים.

ויפה לראות כמה אכפת להן ואיך הן לאט-לאט לומדות על עצמן, מה נכון להן, מה מעניין אותן, מה הן מוכנות להעזר ומה לא, ולראות אותן גאות, עם ניצוץ בעיניים, ומתגברות על הקשיים שלהן ושל החניכים. צוות לכל דבר.

הן לא מוותרות. יפה לראות כמה זה מורכב פתאום להשתייך למסגרת, לקום כל בוקר, להביא את עצמן לידי ביטוי, לבקש עזרה, להתמסר, להשתייך.

ועבורי, מרתק לראות את הפער העצום בין הרגישות, התובנות והיכולות שיש לכל אחת ואחת מהן, וכמה זמן לוקח עד שבזירות רבה כמו פרח עדין, הן נפתחות ונסגרות, ושוב נפתחות. בקבוצה שלי יש צעירות מדהימות, עם כוחות וקשיים והתמורדרויות שלא נפסקות, ואכזבה מאנשים, וויתור, ואמונה, ותבונה, ורגישות, ותקווה, ויצירתיות, ומעידות, ואומץ להיעזר, ואומץ להיחשף, ואומץ להקשיב לעצמן ולקצב שלהן, והמון נתינה ואהבה.

היום אפשר להגיד שאותן צעירות אשר הגיעו מפחדות, נזהרות ומגששות, היום הן קבוצה שאכפת לה ונמצאת כאן אהת בשביל השנייה.

שני לזר, רכזת שירות לאומי

הזאת יש עוד 16 אחיות בכל הארץ דרך תוכנית נערות למען הקהילה של בת עמי.

התוכנית מיועדת לצעירות בגילים 18-23 שיש להן פטור מהצבא ורוצות לעשות שירות לאומי. לאור חוויות החיים של אותן צעירות, ד"ר מרים גולן והילה סופרמן הבינו שהצעירות צריכות משהו קצת אחר, יותר הדרגתי ויותר תומך על מנת לעזור להן להשתלב (לפעמים אחרי לא מעט זמן של ניתוק) במסגרת.

אז השירות הלאומי שלנו מציע 4 ימים של נתינה לאהר, ויום של לימודים, שנועד בשביל הצעירות עצמן, של ליווי, תמיכה, למידה, פורקן וכיף, יום שלאט-לאט נוצרת בו משפחה.

רכזת, שהיא עובדת סוציאלית אשר מלווה את הקבוצה שמורכבת מ-15 נערות, פוגשת אותן פעם בשבוע ביום הלימודים, נמצאת איתן בקשר כל הזמן ומבקרת אותן במקומות השירות לפחות פעם בחודש. כמו כן, יש מנטורית – צעירה מוכשרת ומיוחדת, בשנה השנייה של השירות הלאומי, שמלווה את ימי ההכשרה ומנחה עם הרכזת את קבוצת המנטורינג.

ובחלק הפחות פורמלי, יש הרבה אהבה, אמונה, חיזור, סבלנות והשקעה.

אז איפה הבנות השנה עושות שירות לאומי?

בבתי ספר יסודיים, בהוסטל בית אריאל, בהוסטל אורנים, בבית חולים וטרינרי – בית דגן, בגן של צרכים מיוחדים, בבית חולים וולפסון, בפנימיית עלומים, בהוסטל בן גלים, בקופת חולים מאוחדת, בכיגודית ויצ"ו ובמגדלור נגבה.

מדהים לראות את התהליך שהן עוברות וכמה הן נעשות



## פשוט מקשיבות, פשוט מתחברות, פשוט מבינות

על תהליך יציאתן של תלמידות  
תוכנית ההכשרה לסטאז'

← באמצע שנת ההכשרה, בחודש פברואר, מתחילות תלמידות התוכנית להשתבץ במי קומות סטאז'. הסטאז' הוא הזדמנות רשמית ראשונה של הנערות והצעירות להשתמש בידע שצברו במהלך חייהן ובמנטורינג, כדי לסייע לנערות אחרות הנמצאות במצבי סיכון. מה שאני אוהבת בתהליך זה, הוא שכל מי שיוצאת לסטאז', מחברת את חוויות העבר שלה עם חוכמתה, ושאיפותיה לעתיד. לא שוכחת מהיכן היא הגיעה ומה עברה בחיים ועם זאת, מחוברת למשימתה ולרצון שלה להיות מנטורית גדולה – כל זאת דרך הרגעים בהם היא נמצאת שם בשביל מישהי אחרת – במבט, בחיוך, בהקשבה ובמילה שאומרת "אני מבינה אותך... אני מבינה".

היציאה לסטאז' היא תחילת דרך שבמהלכה עוברות הבנות תהליך לימוד ובחירה. תהליך זה מתחיל כבר באמצע הסמסטר הראשון. ראיתי לנכון לפרוש כאן את התהליך שעברנו השנה. בתחילה, למדנו להכיר את רצף השירותים הקיימים לנערות בסיכון בארץ. למדנו שישנם שירותים הניתנים בקהילה וישנן מסגרות חוץ ביתיות, שישנם שירותים שונים ומגוונים אשר כולם נמצאים על רצף התואם את רצף הסיכון. לאחר מכן, יצאנו יחד לסיור בשירותים לנערות/ים בסיכון. התחלקנו לשלוש קבוצות, אשר כל אחת ביקרה בשני מקומות. ביקרנו בחצר הנשית ביפו, בבית החם בחולון, בבית דרוו, בהפוך על הפוך תל-אביב, במגדלור ניסני באום בבתיים ובכפר הנוער ויצ"ו נחלת יהודה.

בסיור נחשפנו והכרנו אנשי צוות, נערות ונערים מהשירות עצמו וכמובן את המסגרות. הביקור העלה שאלות, מחשבות ותובנות שלא היו בהכרח פשוטות והצריכו התמודדות. לאחר שהכרנו את רצף השירותים, הגיעה העת לעסוק בדילמות ובסוגיות הנוגעות לבחירת מקום הסטאז' של כל אחת – האם אני רוצה לעשות אותו במקום שהייתי בו? האם אני רוצה לעשות אותו עם בנות גילי? האם אני רוצה לעשות את הסטאז' בסביבת מגוריי, במקום שבו אני יכולה לפגוש נערות שמכירות אותי? האם אני רוצה לעבוד עם נערה אחת או עם קבוצה? שאלות אלה הינן משמעותיות בתהליך בחירת מקום הסטאז', שכן לכל אחת מהן יש השלכות וכל אחת מהתלמידות גיבשה את ההחלטה הנכונה עבורה. לאחר שדנו בסוגיות אלה, התקיים יריד עבודה שדה, שבו כל אחת הכירה את השירותים הקיימים בסביבת מגוריה ויחד עם זאת צוות בחרה מתוכם שלוש אפשרויות שאותן דירגה. היה מקסים לראות איך כל אחת התלבטה וחשבה מה יהיה הכי נכון עבורה והיכן היא תוכל להשפיע. לבסוף, סיימנו את התהליך בשיעור משמעותי לסטאז' ולחיים בכלל על רושם ראשוני. כי בסופו של דבר כל אחת הגיעה לפגישת היכרות עם מנהל/ת רכז/ת במקום שבו תתחיל את הסטאז'. וכל זאת לפני שהתחלנו בכלל את הסטאז'.

ההתמקמות כמנטורית במקום סטאז' ובכלל (גם כמנטורית במקום עבודה) הינה מאתגרת ביותר. שכן מנטורית היא לא בדיוק אשת צוות אבל גם לא נערה במקום הסטאז'. לא פעם אני שומעת נשות צוות המלכות את המנטוריות שמספרות איך המנטוריות נוגעות בבנות ומדברות איתן באופן שבו הן פשוט מקשיבות, פשוט מתחברות, פשוט מבינות שיש כאן מישהי שמי בניה אותן. מכאן כוחה הגדול והמיוחד של המנטורית שאני מעריכה ומאמינה בו כל כך.

נופר פימנטל



## מנטור זה בנשמה

לאחר ההבנה שאני חייבת להשקיע בעצמי מגיע הרצון לעשות, לעשות בשביל עצמי ומתוך כך גם בשביל האחר • מרגלית מכלוף מפיצה את האור



מרגלית מכלוף ושי לי בן ברוך

← שמי מרגלית מכלוף, ואני תלמידה בתוכנית המנטורינג, יש מסר שחשוב לי להעביר: חיינו הם כמו מרוץ, אנו לפעמים מאבדים את המטרה בתוך כל הבלגן. ואם יש משהו חשוב שלמדתי בתוכנית המנטורינג זה לעצור שנייה ולהביט פנימה, רק ככה נדע מה עושה אותנו מאושרים.

לא היה לי פשוט לשלב את התוכנית בחיי האישיים, אבל למרות זאת לא ויתרתי כי ידעתי שהתוכנית שווה יותר והגיע הזמן שאשקיע קצת בעצמי, בתחביבים שלי, בדברים שעושים לי טוב.

ומה יותר טוב מללמוד לעשות את מה שאתה הכי אוהב?

בתחילת התוכנית קצת חששתי מההסתגלות שלי וגיליתי בנות מדהימות וחזקות אחת-אחת, אחיות בלב! למדתי מהן רבות. אני חושבת שלהיות מנטור זה בנשמה, וכל אחת מאיתנו היא עולם!

מאחלת לכולן שנדע להפיץ את האור שבנו ולהאיר לאחר על כוחו הייחודי שלו!



# היריד של כוונולנו

הופעה, יצירה והמון מציאות ביריד השנתי שכבר נהפך למסורת • ההתרגשות בשיאה

תיקים, ארנקים, צעיפים, תכשיטים יקרים וכל טוב נאספים ונארזים עד היריד המתקרב. ההיענות מכל עבר היתה אדירה, נשים יקרות התגייסו ותרמו מכל טוב וגייסו רבות וטובות אחרו בסביבתן להצטרף ליוזמה.

שתי נשים יקרות בעלות חנויות לחוטי טריקו לא חשבו פעמים ותרמו לנו שקים מלאים בחוטים, בזכותן נוכל לקיים סדנת סריגת טריקו. אישה אחרת גייסה תרומה כספית על מנת שנוכל לשי כור צלם מגנטיים שיתעד את האירוע ויאפשר לכל בוגרת לצאת גם עם תמונה למזכרת. זו הזדמנות להודות לכולם מקרב לב, בלעדיכם לא יכולנו לקיים את האירוע.

זהו, ההתרגשות בשיאה, מצפות בקוצר רוח לפגוש את כולן ביריד.

עדי ליבנה, ראש תחום בוגרות

יריד הבוגרות 2015 היה מרגש ומגבש. זאת היתה הזדמנות להתעדכן, לחדש קשרים ובעיקר לבלות זמן איכות יחד, כולנו כאחת - בוגרות מכל המחזוריים, תלמידות המחזור הנוכחי, מתנדבות וצוות התוכנית לדורותיו. תודה גדולה לכל מי שסייעה ואפשרה ליום הזה לקרות ולכל מי שעשתה את המאמץ והגיעה. היה תענוג, נראה ביריד הבא!

כבכל שנה, אנו מקיימות אירוע שנתי של בוגרות התורכנית. זוהי חגיגה גדולה לכולנו, הזדמנות לפגוש מנטוריות ותיקות וחדשות ולהכיר פנים מול פנים את אלה שתמיד שוחחנו עמן רק בטלפון או בפייסבוק.

זהו מפגש מיוחד של קהילת בוגרות שהולכת וגדלה משנה לשנה וכבר מונה למעלה מ-650 צעירות מכל רחבי הארץ.

השנה בחרנו לקיים את האירוע במתכונת מעט שונה, דגש גדול הושם על חוויית היחד והרוות היצירה. החלק הראשון יפתח בהופעה של המוזיקאי מירון אגר שיזמין בוגרות לעלות ולשיר איתו על הבמה. משם נמשיך להפנינג של דוכני אקסוריוז, דוכן מציאות שבו ניתן למצוא כל טוב וסדנת סריגת טריקו - כל אלה יתחמו מרחב של התכנסות ובילוי משותף.

בימים אלו משרד הבוגרות עולה על גדותיו, כשערמות של



## רמזיה חידר

סטודנית לעבודה סוציאלית ומתנדבת בשיעורים התיאורטיים

### תוכנית שמעצבת אישיות

אני רמזיה חידר, סטודנטית לעבודה סוציאלית שנה ב' באוניברסיטת תל אביב, נחשפתי לעולם המנטורינג בשנה ראשונה של הלימודים, כאשר זכיתי לעשות את ההכשרה המעשית בתוכנית. קיבלתי הזדמנות מעולה בשנה זו להכיר את צוות התוכנית לעומק ולהתחבר לנערות, דבר שמשך אותי לשלב הבא: החלטתי להיות חלק מהצוות בשנה השנייה.

היום אני סטודנטית מתנדבת בשיעורים התיאורטיים, גאה בהיותי חלק מהתוכנית התומכת, הנותנת, ומעצבת האישיות.

הזהות שלי



# "הילדים הם הגשר לעצמנו שנתן לנו הזמן"

האימהות מחייבת אותנו לפגוש שוב את הקשר עם ההורים שגידלו אותנו, להתמודד עם תכונות אופי ופחדים • לקראת גיבוש של קבוצת בוגרות שהן אימהות



## מדלן נסראווי

מנטורית בתחום הבוגרות מאמינה בחייוך

אני מדלן, בת 21 עובדת בצוות הבוגרות, אוהבת את החיים, מאמינה בחייוך ומוכנה לעזרה באהבה וחיבוק גדול!

הזהות שלי

"סוודר הוא פריט לבוש אותו לובשים ילדים כשלאמא שלהם קר (אמרוז בירס)" משנה לשנה תחום הבוגרות הולך וגדל. זה אומר שמצ

טרפות אלינו בוגרות נוספות (כיום יש כ-650 בוגרות ועם סיום מחזור 13 יצטרפו אלינו עוד כ-70) בכל שנה.

זה אומר גם שהבוגרות, ואנחנו איתן, מתבגרות, והאתגרים ומשימות החיים עמן אנו מתמודדות, משתנים. וכך לאט לאט וכ מעט מבלי שייחסנו לכך תשומת לב, יש לנו כבר כמאה בוגרות תוכנית המנטורינג שהן אימהות. נתון מרשים ביותר!

גם אני עצמי אמא צעירה ובשיחות הרבות עמכן, המנטוריות האימהות, התחלתי להבין כמה נושא האימהות וההורות הוא נושא שיש לשים במרכז. האימהות, כך גיליתי, משפיעה ומעצבת הרבה מאוד חלקים ותחומים בחיים. אנחנו לא יכולות ללוות צעירה שמחפשת

עבודה כמנטורית או רוצה להתחיל ללמוד למשל, מבלי להביא בחשבון את העובדה שיש לה ילדים. ויותר מזה, האימהות מביאה אותנו להתמודדויות יומיומיות מורכבות ואף גורמת לנו להיאלץ לפגוש שוב את עצמנו כילדים, את הקשר עם ההורים שגידלו



אותנו, את תכונות האופי, האמונות, הפחדים והרגשות שלנו ועוד. בימים אלו אנו מגבשות קבוצה של מנטוריות אימהות שתשתתף בסדנת "שפת הג'ירף" עם ליאורי עידן. מדובר על שפה ייחודית ומיוחדת המעצימה את יכולתם של ילדים ומבוגרים ליצור עולם של הירברות וסביבה מודעת וקשובה ומתוך כך ליצור ילדים ואנשים מאושרים יותר.

השיטה עוזרת לנו להקשיב לעצמנו ולאחרים באמפתיה, מה שמעמיק את ההבנה הפנימית, מאפשר הקשבה ללא שיפוט והאשמה ומגדיל את הסיכוי להבנה הרדית (מתוך האתר של "שפת הג'ירף").

הסדנה תכלול חמישה מפגשים הכוללים שימוש בכלים יצירתיים כמו מוזיקה, ציור, ותנועה. וגם שיח והתבוננות על סיטואציות מחיי היומיום, במטרה לשפר את התקשורת עם הילדים ובכלל.

אנו מקוות מאוד שהסדנה תהיה רק תחילת הדרך ובשנה הבאה נקיים סדנאות ומפגשים נוספים. כל מי שמתעניינת בסדנה ובמפגשים אלו והיא אמא, כמובן, מוזמנת ליצור איתנו קשר ונשמח להזמינה למפגשים הבאים.

שירה רפאל



# מביטות קדימה בכח והצלחה

לאחר מפגש עם משתתפות התוכנית קיבלנו תגובות חמות • ד"ר מרים גולן כותבת והבנות עונות



בעקבות מפגש עם תוכנית המנטורינג, בחודש פברואר, במסגרת סיור לימודי של תלמידי תואר שני במכללה האקדמית לחברה ואמנויות, נתניה, ד"ר מרים גולן כותבת: גלה, נדיה, מדלן ורחלי שלום, אין מילים בפני לתאר את ההתרגשות, ההערכה והחום שאתן עוררתן בקרב הסטודנטיות לתואר שני ב"חברה ואמנויות" מהמכללה האקדמית, נתניה,

שהשתתפו במפגש עם תוכנית המנטורינג. בשעה וחצי הן למדו על התוכנית, הקשיבו, צפו וחוו. כולן תרמו רבות, נופר אביטל, המצגת ולמעשה התוכנית בכללותה שהיא פרי עמל של נשות מקצוע רבות, מתנדבות וצעירות שמשתתפות בתוכנית ברמות שונות של עשייה ותרומה כבר 13 שנה. לכן היתה תרומה ייחודית ומיוחדת. כמי ש"היתה שם" ויכולה להביט לאחור ללא חשש וללא מורא, ומביטה עתה קדימה באומץ טבול בחשש, שאף הוא תורם ומוסיף להתמודדות שאכן היא לעיתים אין סופית אך מקבלת גוונים וצורות חדשות, יותר בהירות ויותר ברורות, עם הרבה תקווה ואמונה, כוח ויכולת - אני יכולה לומר

לדבר מול קהל גדול כל כך, אבל גם נותן את הכוח להשמיע כל אחת את הקול הפרטי והאישי שלה. שמחתי על ההודמנות להשמיע בפני הסטודנטים וכמובן לפגוש ולהיות עם אביטל, נופר ואיתך מרים, ולהרגיש שווה בין שווים. אוהבת,

רחלי פרנקנטל דניאל

## סמואל שוורץ כותב

ברצוני לחזק כל מילה שכתבה מרים. התרשמתי עמוקות מהאומץ והתובנות שלכן, יחד עם יכולתכן להעביר את חוויותכן באופן מדויק וברור. מברך אתכן כי תמשכנה לעשות חיל בחייכן ובחיי אחרים. תודה,

ד"ר סמואל שוורץ, דיקאן הסטודנטים במכללה האקדמית לחברה ואמנויות

תוכנית המנטורינג והייחודית שבה. השגרירות שדיברת עליה, נובעת ממעמקי נשמת, כהערכה על הבית שזכיתי בו, צוות התוכנית בכללותו, שנתן לי הזדמנות ורלת פתוחה להביע את עצמי על כל גווני ללא שיפוט. דיברנו אתמול שהמוטו שלנו הוא "יקירתי זה תהליך, תביאי חיבוק". מעריכה ומוקירה על החלק שלי בתוכנית, אתן מוחזקות בלב שלי בכל צעדיי. אוהבת ומחבקת

גאלה לוי

## רחלי כותבת

תודה רבה על הזכות להיות חלק מהתוכנית ועל האפשרות לספר עליה ועל התהליך שכולנו עברנו בה. זו התרגשות מלווה בחשש



שדברייכן, שיצאו מהלב נכנסו ללבבות וגם לראשים של כל הנוכחים והנוכחות באולם, למעלה מ-100 סטודנטים ואנשי סגל. הן למדו מכן.

עד תום יום הלימוד בשדה, שבו ביקרנו במסגרות נוספות, המי שיכו לשאול אותי על התוכנית ולהביע משאלה להפנות נערות וצעירות ללמוד, וכן להתנדב בתוכנית ולהשתייך לקהילת המנטורינג בכללותה.

אתן הייתן והנכן שגרירות של ציבור ענק של נערות וצעירות, שחוות קשיים ומצוקות ויכולות לנתב את הכוח ואת ניסיון החיים לידע.

יישר כוח, אני אוהבת אתכן ומעריכה אתכן מאוד.

מרים גולן

## גאלה כותבת

תודה רבה, מרים, על המייל החם והאוהב, לא ברור מאליו שניתנה לי ההזדמנות לקחת חלק בהסברה על



## עדי ליבנה

ראש תחום בוגרות

אתן מלמדות אותי

הזהות שלי

אני עדי ליבנה, בת 34, גרה בתל אביב עם בן זוגי ובנו הקטן. לפני כחצי שנה היתה לי הזכות להצטרף לתוכנית ולעבוד בתחום בוגרות. התוכנית בכללה ותחום הבוגרות בפרט, מייצג בעיני את מהות העשייה עם נערות וצעירות.

תוכנית ההכשרה, מצליחה בזמן קצר יחסית להוות תהליך העצמה אדיר במהלכו חוות המנטוריות, לעיתים לראשונה בחייהן, חוויה של הצלחה, של נראות וערך אמיתי.

זוהי נקודת זינוק אליה אנו חוברות בתחום הבוגרות וממשיכות ללוות את המנטוריות שלנו לאורך השנים בכל צומת משמעותי בחייהן, אם בנבכי היומיום, ביציאה לחיים עצמאיים ואם בבניית מסלול התפתחות אישי בכל הקשור לעבודה ולימודים.

זכות גדולה היא לעבוד וללוות צעירות מכל הארץ, מכל המגזרים. כל אחת והחלום שלה, כל אחת לוחמת וסוללת את דרכה. אך יש גם הרבה מן המשותף, הבריורקרטיה, האפליה, קשיי היומיום, לצד ההצלחות, ניפוץ תקרת הזכוכית והסטריאוטיפים בחברה הישראלית.

בוגרות יקרות, אתן, שנמצאות בתחילת חייו, אך מאחוריכן מסכת חיים שלמה, מלמדות אותי כל יום מחדש את המשמעות האמיתית של כוח רצון ואמונה בדרך. כל אחת משפיעה ומשנה בדרכה, וביחד אני מאמינה שנוצליח לשנות גם את המציאות הישראלית עבור צעירות בסיכון. אני לומדת כל פעם מחדש שאם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים.





# המנטוריה

## 2015

לראות אותכן צוחקות ודומעות, לקבל מכן כוח, ללמוד מכן אומץ  
 • רוחל'ה בר-און רוזנהויז על המנטוריה שלה

כחות שיש לכן כוח מדהים – בדברים הקטנים ובדברים הגדולים. המנטוריה בשבילי היא חוויה מעצימה, ואתן בשבילי שמחה וכוה גדול. תודה לכל אחת מכן, יסמין, אוריה, דנה, ויקטוריה, חוי, חירות, יארוס, ליהי, מור, מיכל, נטלי, נטע, קורל, רויטל, רחלי, שיר, שי לי שיריאל, תהילה ונטע. שלכן ובשבילכן באהבה,

רוחל'ה בר-און רוזנהויז, מנחת קבוצה קטנה, קיץ 2015



נערות יקרות, אנחנו חולקות כל כך הרבה יחד, ועכשיו אחלוק איתכן מהו המנטוריה בשבילי. המנטוריה בשבילי היא ההזדמנות להגיע כל יום שלישי כדי לראות אתכן, להקשיב לכן, ליהנות מכן, לצחוק ולדמוע איתכן. המנטוריה בשבילי היא הגשמת הרצון להיות יחד כדי לתת ולקבל כוח – כוחן של נשים וכוחה של קבוצה. בזה אני מאמינה. המנטוריה בשבילי היא המקום שבו אני אוהבת ומקבלת אהבה. מאז ומתמיד אני מאמינה שקשרים שבאים מאהבה יוצרים הצלחה. בתוכנית שבה אנחנו משתתפות יש אהבה מכל כיוון – מצידכן, מצידוי ומצד כל האנשים שעובדים בתוכנית. האהבה הזאת בונה את המקום להתפתחות, לשיתוף ולפתחות שלנו. קרקע שיש בה אהבה תמיד תצמיח פירות טובים. המנטוריה בשבילי היא להיות חלק מהדרך שלכן להביא את עצמכן באומץ ובכנות, וללמוד מכן עד כמה אפשר להיות חזקה גם כשיש קשיים גדולים לפעמים. המנטוריה בשבילי זו הזכות לעבוד בכל שנה עם מנטוריה חדשה, שמעניקה לי נקודת מבט של משהי שעברה את החוויה מבפנים. זה עוזר לי אישית ומאפשר לי לעזור לאחרות. נטע היקרה, זה מה שקורה לי איתך השנה. את כל כך ייחודית בצורת ההתבטאות וההסתכלות שלך, ואת עוזרת ותורמת המון לקבוצה. המנטוריה בשבילי היא אמונה בכוחה של כל אחת מכן, ואתן מו-

## הפנים הן כרטיס הביקור

מאיה פודם עושה טיפולי פנים אבל משלבת גם סבלנות, הקשבה והמון אינטליגנציה רגשית • ההצלחה כבר מוכחת

אפילו בזוגיות מוצלחת. מאיה, איזה טיפ יש לך לתת למי שקוראת את העיתון? "לשטוף את הפנים בכל בוקר ובכל ערב בסבון המיועד לפנים בלבד, לא לוותר על קרם לחות וקרם הגנה לפי סוג עור. בשום אופן לא ללכת לישון, כשעל פניך איפור. איפור נועד לטשטש פגמים ולהבליט את מה שיפה ולכן האיפור לא צריך להיות דומיננטי, אלא

**"לאחר שלושה חודשי טיפול אינטנסיביים היא התקשרה וסיפרה שהיום היא הלכה ברחוב ללא טיפת מייק אפ והרגישה טוב עם עצמה. הטיפוח היה אדיר"**

עדין ומחמיא וכמעט שלא מורגש". משהו לפיכם?

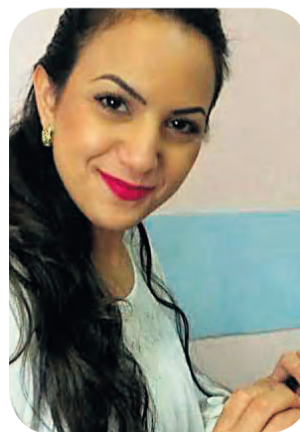
"המון בחורות משקיעות בנעליים, בביגוד ובציפורניים. עם כל הכבוד, יש חלק שנקרא פנים שהוא האיבר הכי חשוב לציבור ומומלץ לא להזניח אותו. המוטו שלי הוא: הפנים שלך הן כרטיס הביקור לכל מקום אליו את הולכת. בהצלחה לכל הבוגרות!"

ראיינה: שירה רפאל

גשית. אני יכולה להעיד שאני מאוד סבלנית וקשובה ללקוחות שלי ומאוד רוצה לעזור לתת להן מענה והכוונה, גם מבחינת המראה החיצוני וגם מבחינה נפשית. אני מאמינה כי שני הדברים האלה קשורים זה בזה". ספרי על חוויה מיוחדת עם לקוחה. "יום אחד קיבלתי טלפון מבחורה צעירה, שביי קשה לבוא לטיפול פנים. כשהגיעה אלי היא הייתה מכוסה בשכבות רבות של מייק אפ ופודרה. הבחורה הרגישה צורך להתנצל בפני שקשה לה נפשית לתת לי להסיר לה את האיפור. היא מאוד התביישה.

"הבנתי שיש פה מקרה רגשי קשה ועמוק. התחלתי איתה מהמקום הכי מקצועי. הסברתי לה את התהליך שנעבור בשיתוף פעולה הרדי. לאחר שהיא הסכימה לסמוך עלי הטיפול התקדם ובכל פעם שהיא הגיעה ראיתי מולי בחורה שלאט לאט נפתחת ומתמלאת בביטחון עצמי ויותר מודעת למעלות שלה.

"לאחר שלושה חודשי טיפול אינטנסיביים היא התקשרה וסיפרה שהיום היא הלכה ברחוב ללא טיפת מייק אפ והרגישה טוב עם עצמה. כל כך שמחתי בשבילה, הטיפוח היה אדיר. כיום היא נמצאת



מאיה פודם, בת 24, היא בוגרת מחזור ז' וקוסמטיקאית פרה-דרפואית הגרה בנה"ריה. שאלנו אותה על החיבור בין העיסוק להיותה מנטוריה.

מתי התחלת לעבוד כקוסמטיקאית? "סיימתי את לימודי הקוסמטיקה ב-2010 וב-2014 הרגשתי צורך להתקדם במקצוע והוצאתי תעודה נוספת של קוסמטיקאית פרה-דרפואית".

מדוע בחרת את המקצוע הזה? "תמיד הייתה לי משיכה לאסתטיקה. עוד בתיכון, בהפסקות, הייתי עושה לכל מי שרצתה גבות ושפם, כתחביב. התחביב נהפך למקצוע והמקצוע לדרך חיים".

אילו טיפולים את עושה? "אני עושה את כל מגוון טיפולי הפנים ומתאימה את הטיפול לכל לקוחה, לאחר אבחון עור ולפי סוג העור".

איפה את עובדת? "כרגע, בבית. בעתיד אני מאחלת לעצמי מכון יופי במרכז הארץ, זו השאיפה שלי".

כיצד העובדה שאת בוגרת המנטוריה השפיעה על עבודתך? "הידע שרכשתי בתוכנית פתח אצלי את האינטליגנציה הר-





# הבוגרות לפייס!

הקמנו קבוצה בפייסבוק לתמיכה, הידוק ושמירה על קשר • כנסו כנסו

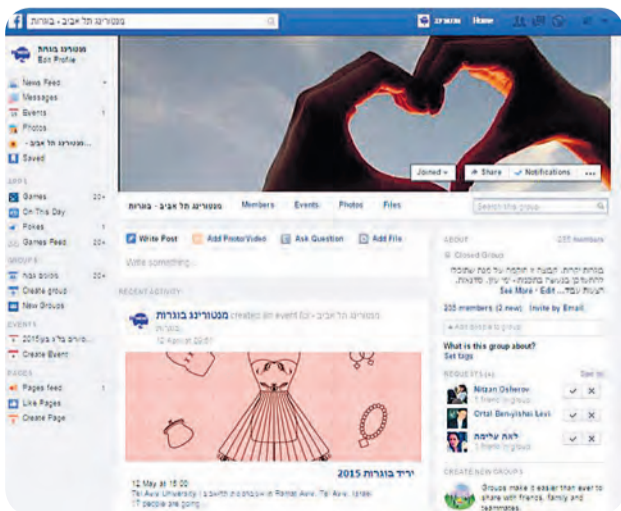
אחת הבוגרות שהצלחנו לאתר התברר שנהפכה לאם ובימים הקרובים היא תצטרף לקבוצת מנטוריות אמהות שמתחילה לפעול. מנטוריות אחרת שקשה לה לדבר בטלפון מוצאת בפייסבוק פלטפורמה נוחה לתקשר עם הצוות לגבי כל שאלה שעולה, אם בהקשר של לימודים, עבודה או כל עניין אחר.

השנה החלטנו בצוות הבוגרות לפתוח קבוצת פייסבוק משלנו. עם קהילת בוגרות הולכת וגדלה, בימים בהם כתובת ומספר טלפון משתנים מדי שנה, היינו חייבות למצוא עוד ערוץ תקשורת שיהיה זמין ויעיל.

בקבוצה חברות היום יותר מ-230 בוגרות כאשר כמעט מדי שבוע אנו מצליחות לאתר עוד מנטוריות ולצרפה לקבוצה. זוהי פלטפורמה חדשה עבורנו ויש לה שימושים רבים, אך לפני הכל היא מאפשרת לנו לשמור על קשר רציף עם הבוגרות שלנו ואף חשוב מזה, את

**"בקבוצה מתפרסמות הפעילויות השונות בתחום, החל מקבוצות, אירועים מיוחדים, ואפילו מציאות יד שנייה"**

מאפשרת למנטוריות עצמן להיות בקשר אחת עם השנייה. בקבוצה מתפרסמות הפעילויות השונות בתחום, החל מקבוצות, אירועים מיוחדים, ואפילו מציאות יד שנייה. אחד היתרונות הגדולים עבורנו בשימוש בפייסבוק הוא שבאמצעותו הצלחנו כבר לאתר למעלה מ-15 בוגרות שהיו מנותקות קשר במשך תקופה ארוכה, עקב מספר טלפון שהתחלף או כתובת מגורים ששונתה וכך כמעט ואבד איתן הקשר.



**שירה רפאל**

רכזת בתחום בוגרות

**משפחה של ממש**

שמי שירה, אני עובדת בצוות הבוגרות בעיקר בתחום הלימודים (אבל לא רק). אני גרה בבן שמן, נשואה ויש לי בן בשם דרור שהוא בן שנתיים וקצת. בזמני הפנוי אני סורגת בחוטי טריקו שטיחים וסלסילות צבעוניות. המנטורינג בשבילי הוא ממש משפחה!

**הזהות שלי**





# איזה מזל שהגעתי לכאן

עינת גינת היתה איתנו שבע שנים, הנחתה קבוצות, עובדות סוציאליות והייתה חלק מצוות הבוגרות • עכשיו היא נפרדת ומספרת על שבע השנים הטובות

תתפזר בקבוצה הקטנה, גם לנו יש קבוצה קטנה בהנחיית מרים. שם אנו מתרגשות, חושבות, מתלבטות ומתכננות יחד את העבודה. השותפות הזאת של מנחות מקצועיות (מבוגרות) עם מנטוריות (צעירות) בוגרות ומדהימות בניצוחה של מרים, יוצר תמהיל מרגש ומלמד.

אני יוצאת עכשיו לדרך חדשה כמטפלת זוגית ומשפחתית ונפרדת מכן עם המון אהבה והערכה.

תודה גדולה לך, מרים, על הזכות הגדולה להיות חלק ממהו כל כך מיוחד ומשמעותי.

**עינת גינת**



**"וכמו שאתן הלומדות בתוכנית, משתתפות בקבוצה הקטנה, גם לנו יש קבוצה קטנה בהנחיית מרים, שם אנו מתרגשות, חושבות, מתלבטות ומתכננות יחד את העבודה"**

**נפרדת,** ← שבע שנים המנטוריינג הוא חלק ממני, וקשה לי למצוא מילים כדי להיפרד.

התוכנית היתה בית מקצועי עבורי. לא משנה בכמה מסגרות אחרות עבדתי לאורך השנים האלה, תמיד כשהיו שואלים אותי איפה אני עובדת, סיפרתי בגאווה רק על המנטוריינג.

במשך שבע השנים האלה הנחיתי קבוצה קטנה. שנתיים הייתי חלק מצוות הבוגרות ובארבע השנים האחרונות הדרכת סטודנטיות לעבודה סוציאלית בתוכנית.

הצעירות שלומדות בתוכנית תמיד אומרות "איזה מזל שהגעתי לכאן!". ואני רוצה לומר שהמזל הוא לא רק שלכן, המשפט הזה מתאים גם לי. למדתי מכן המון, על כוחות, תקוות, כאבים, אכזבות והרבה על אהבה ונתינה. בזכותכן, אני מאמינה שהיום אני עובדת סוציאלית הרבה יותר טובה ממה שהייתי לפני שבע שנים.

לאורך השנים הנחיתי את הקבוצה הקטנה עם כמה מנטוריות, עם ספיר אברהם, בת-אל פלד, ענבל אווקה, מוניקה, ריקי אביטן, עדי נגיסה והשנה עם אלה רייניץ. העבודה המשותפת עם כל אחת מכן לימדה אותי המון, איתגרה והייתה כיף גדול, תודה לכן.

ויש עוד קבוצה אחת קטנה שלא כולן מכירות, זו קבוצת ההדרכה שלנו המנחות והמנטוריות. בכל יום שלישי לאחר הקבוצה הקטנה אנו נאספות לקבוצת הדרכה. וכמו שאתן הלומדות בתוכנית משי-



**ניצן אשרוב**

סטודנטית לעבודה סוציאלית

**מעריכה כל רגע**

קוראים לי ניצן ואני סטודנטית שנה א' לעבודה סוציאלית. אני עושה את ההכשרה המעשית שלי (סטאז') בתוכנית המנטוריינג. אני מאושרת להצטרף לתוכנית ונהנית להכיר כל פעם עוד בנות, לצפות ולקחת חלק בתוכנית. התוכנית היא הזדמנות מדהימה בשבילי ללמוד ואני מעריכה כל רגע שיש לי גם במפגש כ"ח, בשיעור התיאורטי וגם בהבטקות. מקווה להמשיך ליהנות ולהכיר!

**הזהות שלי**



# הדופק שלכן

הייתה לי הזכות לעבוד איתכן ותודה שנתתן לי פתח לעולמכן • טלי מאור, שהייתה ראש תחום בוגרות בתוכנית, נפרדת

צר לי כי אין באפשרותי לטלפן לכל אחת ואחת מכן ולומר לה כמה שמחתי להכיר אותה וכמה עצוב להיפרד.

אך הגיעה השעה. אני נפרדת מכן וכולי תקווה כי תמצאו לנכון להמשיך ולהיעזר בצוות הבוגרות כעוגן שלכן.

כולי תקווה כי בכל צומת בחייכן תדענה שיש לכן לאן לפנות.

אני מאמינה כי יש לכן חלומות ומשאלות, כוחות ויכולות שלא עלה בידכן לממש ונמנע מכן להגשים ולמצוא את מה שיש לכל אחת לתת לאחרים ולעצמה. תכוונו גבוה, תצרו לכן מקום טוב לנחות בו כאשר ישנם רגעים קשים, ואנחנו הרי יודעות שישנם כאלה. לשמחתי, במהלך השנים, תחום בוגרות התרחב, הת- עצם וכיום עומד חזק בזכות עצמו. אם בתחילת הדרך חשבנו כי החזון שלנו הוא שילוב מנטוריות בעבודה בשכר, כיום המטרות הורחבו.

תחום הבוגרות עוזר לצאת לחיים עצמאיים, מקצועיים ואישיים. מהווה גשר וקשר לקהילה, מבסס קהילת בוגרות ענפה וגדולה, עוזר במיצוי זכויות, מחבר ומל- ווה אנשי קשר בעבודה עם צעירות.

אז אולי אסיים ואומר כי אני ממש אוהבת אתכן, אני שמחה כי יש לכן אחת את השנייה ואת הגב של תוכנית המנטורינג.

אתן בהחלט בעלות עורף משפחתי תומך - מנטורינג! שולחת חיבוק ענקי, מודה על כל רגע ורגע שאיפשרתן לי להציץ לעולמכן האישי, תודה על הבעת האמון בי ובצוות, תודה על אלפי הטלפונים ושעות של חיזור אינסופי שהובילו לאינסוף קשרים משמעותיים.

טלי מאור



**"אתן, בוגרות התוכנית, בהחלט שימשותן כמנטוריות, לא רק לצעירות אלא גם לנשות מקצוע. אני אחת מהן. בעבודה משותפת הצלחנו לראות הרבה פעמים את השטח, את מצוקתן של צעירות מהזווית שלהן"**

מצוקתן של צעירות מהזווית שלהן. אחת מכן פעם תיארה זאת כל כך יפה - אתן מרגישות את הדופק של הצעירות.

בסוף ספטמבר אני מסיימת את תפקידי כראש תחום בוגרות בתוכנית המנטורינג וממשיכה הלאה. אני בוחרת להתחיל את מכתב הסיום בשיר שלטעמי הכי משקף את תחום בוגרות:

## שיר האומץ / רודיארד קיפלינג

אם תחשוב כי תיפול, כבר נפלת, אם תחיה בלי היסוס וניצלת.  
אם תרצה לנצח אך תאמר לא אוכל, הן ברור שב- חרת בקל שבקל.  
אם תאמר כי תאבד, הן תאבד בוודאי,  
כי כל איש בעולם התוסס והחי הרוצה להגיע לתרועת ניצחון, לא יגיע אליה בלי תרועת הרצון.  
זהו חוק עולמים לנמשל ולמושל, ופשוט הוא החוק ואיתן מברזל:  
החלט כי תוכל - רצונך אז מושל, עליך יגן, חוק איתן מברזל.  
מלחמות החיים לא תמיד מבקשות, את האיש החזק וכתפיו הנוקשות.  
אם יתמיה, אז תמיד ינצח בכל, רק אותו האדם החושב כי יכול.

לפני כ-10 שנים נפלה בחלקי הזכות להגיע לתוכנית המנטורינג ולקבל על עצמי להקים את תחום הבוגרות. תוכנית המשך להכשרת נערות וצעירות לשמש כמנטוריות לנערות בתחילת הדרך. ראשית ברצוני לומר לכן כי אתן, בוגרות התוכנית, בהחלט שי- מתן כמנטוריות, לא רק לצעירות אלא גם לנשות מקצוע. אני אחת מהן. בעבודה משותפת הצלחנו לראות הרבה פעמים את השטח, את

## לפעמים חלומות מתגשמים

"הדירית" היא מערך דיוור לצעירות שאינן להן תמיכה משפחתית • בואו להכיר, כדאי לנסות



טולי קרון

סטודנטית לעבודה סוציאלית פתיחות, שותפות ואמפתיה

שמי טולי ואני גרה בתל-אביב. המנטורינג בשבילי היא תוכנית מיוחדת שהתמזל מזלי להכיר ולהיות חלק ממנה. אני מאוד מתחברת לערכים שמנחים את התוכנית: פתיחות, שותפות ואמפתיות, ומאוד שמחה שאני נחשפת לעבודה סוציאלית מסוג אחר. בנוסף, בזכות התוכנית הכרתי צוות נפלא ונערות מקסימות.

הזהות שלי



הוקמה בסיוע ובתמיכת הקרן למפעלים מיוחדים של המוסד לביטוח לאומי, ופועלת בשיתוף השירות לטיפול במתבגרים צעירות וצעירים במשרד הרווחה.

הדירית ממוקמת בתוך המעונות של אוניברסיטת תל-אביב, מר- חק קצר מקניון רמת אביב, ממתחמי בילוי וממרכזי עבודה. במרחק הליכה ניתן למצוא בנק, קופת חולים וסניף דואר.

אז מה את אומרת, שווה לברוק אם יש מקום פנוי? איך עושים את זה? מתקשרים לטלי מאור, מנהלת מערך הדירית, ראש תחום בוגרות המנטורינג לשעבר: 052-3983595.

בחודש ינואר 2015 עמותת "אותות" פתחה מערך דיוור לצעירות חסרות עורף משפחתי. אז מה זה אומר?

אם את צעירה בת 18-25, ללא פתרון דיוור, כלומר הבית הוא לא אופציה, אם את עצמאית ויכולה להסתדר בדיוור עצמאי וזמני עד שתתארגני על עצמך, תסדירי חובות, תטפלי בביטוח לאומי או כל דבר אחר שתבחר - כנראה שאת מתאימה למערך הדיוור.

הדירית נבנתה על סמך ניסיון של הרבה שנים בעבודה עם צעיר- רות, פותחה על ידי עמותת "אותות" בשיתוף פורום ארגוני צעירות,



**ידיעות אחרונות**  
**מנטורינג**

# ולבסוף, תודות...

ולבסוף, שזו למעשה ההתחלה, תודות. תודות לכל אלו שללא תמיכתם, מעורבותם ועזרתם כל זה לא היה יכול להתקיים. לאנשי המקצוע, השותפים שלנו בעשייה היומיומית, בהפניית נערות וצעירות לתוכנית. לאלה שליוו אותן עמנו לאורך כל הדרך, למקומות הסטאז', לשירותים המעסיקים מנטוריות כחלק מהצוות ועוד. למשרד הרווחה אגף תיקון ולשירות לצעירות וצעירים, לקרנות ולגופים התורמים לתוכנית במימון ובחומר - ללא התרומות והליווי, החיבוק, העידוד והאמונה תוכנית זו לא הייתה יכולה להתקיים. לנערות ולצעירות בתוכנית ההכשרה, בשירות הלאומי ובתחום הבוגרות. לסגל התוכנית כולו, למנטוריות ולנשות מקצוע בתפקידים השונים - אתן התוכנית. במקצועיות, אהבה, אמונה וחזון - אתן הדוגמה והמורל. לקרן גלבוקר, קרן אריסון, קרן יהל, בנק לאומי לישראל ותורמים פרטיים ידידי התוכנית שתרמו למחזור הנוכחי, לכולכם התודה והברכה. ולבסוף, לאוניברסיטת תל-אביב על מדוריה השונים, לאגודת הידידים, ולבית הספר לעבודה סוציאלית והיחידה ללימודי המשך והשתלמויות, על האכסניה המכובדת והמכבדת ועל המסר שהיא משרדת - לכולם מאיתנו, התודה והברכה.

ד"ר מרים גולן, מנהלת התוכנית



ברכות ואיחולי מזל טוב לבנות התוכנית אשר נישאו או ילדו במהלך השנה האחרונה. מאחלות לכן אושר גדול!