

# ידיעות אחרונות | מנטורינג

|   |                                 |                                 |                             |                        |  |
|---|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------|--|
| יום שלישי, י"ט בסיוון, תשע"ז<br>13.6.2017 | יוצא לאור בשיתוף ידיעות אחרונות | עורכת אחראית<br>תאיר שכנר רובמן | עורכת<br>אופיר בן עטיה יצקן | מנהלת<br>ד"ר מרים גולן | עיתון תוכנית המנטורינג<br>נערות למען נערות |
|---|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------|--|



## האהבה נשארת

מחזור חדש מסיים, בוגרות חדשות נכנסות למעגל, בנות שירות לאומי, סטודנטיות ונשות צוות ממשיכות בעבודת הקודש • תוכנית המנטורינג מסיימת שנה עם המון אהבה, גיליון סיכום חגיגי, כנסו כנסו!



5



**מציירות מעגלים**  
של חום ואהבה

8



**מפיצות אור**  
בנות שירות לאומי

8



**מפיצות שמחה**  
מנטוריות בפורים



## מקום קסום

אמנות פלסטית, מוזיקה וגם כתיבה הן דרכים להתמודד עם נפש רגישה וסוערת • בפגישת גן ערן בתל אביב, בחממת הגראז', עושים אמנות שעוזרת לשנות את החיים, עמ' 4



מנהלת תוכנית המנטורינג

ד"ר מרים גולן

# המשמעות של בית

הערכה והוקרה מיוחדת לאוניברסיטת תל אביב בכלל ולנשיאה פרופסור יוסף קלפטר בפרט.

נשיא האוניברסיטה למד את התוכנית, אירח בלשכתו בוגרות, לקח חלק במספר אירועים שמטרתם היתה גיוס משאבים וכן הקדיש מפגש של חבר הנאמנים של האוניברסיטה בחודש דצמבר 2016 לתוכנית המנטורינג.

כל זאת נעשה בפעולה המיוחדת, הנמרצת והמקצועית של אגודת יידי אוניברסיטת תל אביב, בראשותה של סיגל אדה, עוברת סוציאלית בהכשרתה, שהשתייכה לסגל תוכנית המנטורינג בשנים הראשונות להקמתה.

אגודת היידיים אימצה את התוכנית לליבה ושמה אותה בעדיפות גבוהה על סדר יומה. זאת בארגון חוגי בית, מפגשים אישיים ואירועים ייחודיים בהם יש לצעירות הלומדות בתוכנית לבוגרות הזדמנות לספר על עליה ולשתף מהי עבורן ועבור נערות וצעירות אחרות. ולסגל להמשיג את הרברים ולהדגיש את כוחה וייחודה של התוכנית ועקרונות פעולתה.

ולסיום, תודתי נתונה לכל המסיימות היום את מחזור 15 ומצט"פ רפות למעגל הבוגרות, לכל הבוגרות, לסטודנטיות הרבות המשרות לבות בתוכנית, לאופיר יצקן על הוצאת עיתון זה לאור, למתנדבות הרבות למעגל נשים הוד השרון שאימץ אותנו בחום ואהבה רבה, לקרנות שתמכו ותומכות בתוכנית, למשרד הרווחה אגף תיקון, לשותפים הרבים מאוד שבלעדיהם תוכנית זו לא היתה יכולה להי-תקיים, ולבסוף לסגל התוכנית המקצועי והמסור, מנטוריות ונשות מקצוע, בלעדיכן כל זה לא יכול היה להתקיים.

ועם הפנים קדימה, להמשך הרחבה, העמקה ופיתוח של כל אחת ואחת מכן ושל התוכנית בכללותה, בהצלחה רבה.



ערב התרמה שארגנה אגודת היידיים לתוכנית המנטורינג

אני בוחרת בדברי הפעם לשים את הדגש על האכסניה שבה מתקיימת התוכנית, בית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב.

בית הספר לעבודה סוציאלית מהווה מזה 15 שנה בית במלוא מובן המילה. למותר לציין משמעותו של בית לאוכלוסיית הלומדות. זה לא ברור מאליו ולא דבר של מה בכך. בכך מגשים בית הספר פן מתפיסת המקצוע, מעורבות חברתית, חשיבה מחוץ לקופסה, קידום אוכלוסיות ייחודיות והפקת תיאוריה מהפרקטיקה. מעבר לבית הספר לעבודה סוציאלית חשוב לי להביע תודה,

תוכנית המנטורינג בת 15, תוכנית מוכרת, איתנה, בעלת זהות משלה, תפיסה, דרכי עבודה, סגל מסודר ומקצועי, מתנדבות רבות, סטודנטיות בהכשרה מעשית וסביבות תומכות ומסייעות.

לתוכנית מצטרפות מדי שנה כ-100 לומדות בתוכנית ההכשרה, 16 צעירות לשירות הלאומי וכ-80 בוגרות נוספות לתחום הבוגרות, שכולל עד עתה יותר מ-1000 בוגרות.

מעבר לשוטף כל הזמן אנו שוקדים על כיווני פיתוח נוספים, התבוננות על הלומדות מנקודת מבט רב תרבותית, הקמת מרכז למידה לסטודנטיות ממגוון אוניברסיטאות ומכללות, הגברת האקטיביות בקרב בוגרות התוכנית, יצירת מעגלי מנטוריות - בוגרות התוכנית באיזורי מגוריהן, הפקת חומר לימודי והעמקת תפיסת העבודה והשפה בקרב העוסקים במלאכה, הרחבה והעמקה של הסיוע לבוגרות בתחומי לימודים, תעסוקה, משפט, מיצוי זכויות, תמיכה בהורות ועוד.

השנה פתחנו מחזור ראשון של תוכנית מנטורינג לטרנסג'נדריות (בשיתוף עם הוועד למלחמה באיידס) ואנו לומדות הנושא תוך כדי פעולה.

יחד עם כל זאת התוכנית מבחינה כלכלית נמצאת במצב של הישרדות, עד כדי איום על סגירתה.

המאבק על הקיום (המהווה תהליך מקביל לצעירות בוגרות התוכנית) קשה ומתיש.

מצד אחד, יש לנו תמיכה ושותפות מלאה מרבים וטובים, ממשרד הרווחה אגף תיקון השירות לנוער צעירות וצעירים, מקרנות התומכות בתוכנית, מעמותות ומאנשי מקצוע ועוד, ומצד שני המשאבים אינם מספיקים ועלינו להשקיע מאמץ רב על מנת להתקיים ולהתפתח.

## מנטורינג זאת עוצמה שקטה

לירז שראוב על מה זה מנטורינג בשבילה



מעבירות את שרביט המנטורינג. עוצמה שקטה

שכל כך זקוק לו, בהקשבה, באהבה. מנטורינג זה הגדלה. הגדלה שלך בעיני עצמך, והגדלה של הלב שפועם בקרבך. פתאום הוא יכול להכיל כל כך הרבה סיפורים, ניגודים, כאבים ואחרי שהרחבנו אותו זה מה שמאפשר לנו כמנטוריות, גם להגדיל אחרים.

לראות בתוכם את הניצוץ, היופי, החוכמה, לראות למי שנפגוש עד שורש הנשמה.

ובשנייה שהפכנו למנטוריות יש עוד משהו שפתאום מוגדל - מתרחב איתנו גם המעגל. בכל שנה, בכל מחזור, נוסף למעגל עוד דור, ולא מדובר רק בנערות חדשות, מפני שכשאנו יוצאות לשטח אנחנו רואות "מנטורים" באותו נוער שאנחנו פוגשות.

אנחנו יודעות כמה יש להם לתת, מזהות את הפוטנציאל, ומעביי-רות את שרביט מנטורינג למישהו הבא, ככה בלי לומר מילה, עוברת לה דרך העיניים, אותה עוצמה שקטה.

לירז שראוב



אין מקום לשיפוטיז. לירז שראוב

לכמה שעות את נייר הצלופן שעוטף את הלב, יושבות זו מול זו ומקשיבות. נחשפות. נסגרות. כואבות. צוחקות. שמחות. מתלהטות. חולמות. מכילות. מעברות. ובקיצור: מתחברות. ותוך כדי העבודה וההיכרות, אני מאמינה שהתשובה לשאלה "מה זה מנטורינג" קיבלה אצל כולן משמעות.

בשבילי מנטורינג זה לראות איך לכל אחת יש משהו מיוחד ללמד, לתרום, ולהעניק מעצמה, ולא רק בגלל הסיפור שלה או מה שעברה. לכל חברה יש המון לתת בגלל מי שהיא, מעצם אישיותה.

ולכן אם תשאלו מה זה מנטורינג בעיניי אני אגיד: מנטורינג - זאת עוצמה שקטה. זה משהו שלא צועקים אותו בקול, כי את הניסיון והחזק אפשר גם להעביר בלי מילה: במבט עיניים אוהב למישהו

כשאני מתיישבת לכתוב "מה זה מנטורינג" הרעיונות בורחים לי, מתעופפים בחלל המחשבה, אני לא מצליחה לאלף אותם ולהושיב על הנייר אף מילה. כנראה שזה מה שקורה שמבקשים ממך לספר על דבר שמסמל כל כך הרבה עבורך. לכל אחת שהגיעה לכאן בוודאי יש איזה סיפור על "ככה שמעתי על התוכנית".

אולי זה מחברה מהפנימייה, מרריך, מורה או עו"סית, או אפילו מישהי שפגשת בסופר ואמרה לך "את ממש מתאימה!". בכל אופן לכל הצורות האלה יש שם. זה מה שנקרא: הזמנה. מי הזמין ולמה? אה, לכאן נכנסת מילה אחרת: אמונה.

יש שיגידו שזה הגורל, היקום, אלוהים, או סתם מין מקריות ששוררת בחיים. אבל קשה מאוד להתעלם מהעובדה שמה שקרה בינינו הוא לא "סתם", לדעתי הוא סוג של קסם, משהו אחר, קשה להסברה. נס שהוא חידה.

באורח פלא, כל יום שלישי בשבוע כל קצוות הארץ התנקזו לרגע לנקודה אחת ומצאנו את עצמנו כאן, ללא הברדל, מוכנות להסיר



ידיעות אחרונות תוכנית המנטורינג נערות למען נערות | עורכת אופיר בן עטיה יצקן | עיצוב גרפי המרכז הגרפי

מערכת "ידיעות אחרונות בתי ספר": 03-6082524 | כתובת: רח' נח מוזס 1, ראשון לציון | דוא"ל: yt@yedioth.co.il



# יחד זה כוח

בנות מחזור 15 מספרות מה נתנה להן תוכנית המנטורינג

התחלתי להאמין בעצמי, התחלתי לעזור לבנות כמוני, ראיתי כמה יש לי לתת לעולם, וכמה מה שעברתי בחיים הוא לא סתם. ראיתי שיש סיבה, ראיתי תקווה, ראיתי וחייתי אהבה. אהבה עצמית מדהימה, וכל סיפור של כל אחת מהן הייתה מראה ענקית בשבילי. מראה שאמרה לי, שלא משנה מה עברתי בחיים, לא משנה מתי חשבתי שאני לא מאמינה בעצמי ושלא יצא ממני כלום, האמנתי בכל ליבי שאני יכולה באמת לחיות. המנטורינג נהפך לבית שלי, וימי שלישי נהפכו למתנה נפלאה שגרמה לי להבין שאני לא לבד, ואני לא עוף מוזר, שאני יכולה לעזור לבנות האלה. אני באמת יכולה. והצלחתי. הצלחתי לסיים. הצלחתי להגיע. הצלחתי באמת להאמין, כמו שהאמינו בי. עוד לפני שבכלל הכירו אותי. לא הייתי עוד בלתי נראית. כולם ראו אותי. אבל הכי חשוב, הצלחתי להיות נראית. בשבילי.

הציעה לי לבוא איתה ליום הפתוח. "תשמעי", היא אמרה, "אני חושבת שאת מתאימה לשם". הגעתי, והכול היה נראה לי מפחיד. ובאותו הזמן ממש מרגש. מרים המנהלת נאמה ולא הפסקתי לחשוב על כמה זה מפחיד ומרגש. אני! באוניברסיטה! לומדת משהו לא יכולתי שלא לתהות מה יהיה איתי, האם אצליח להתמיד? האם אסתדר במסגרת הזו? ככל שהתקרמו הימים והכרתי את הבנות, לא יכולתי להפסיק להגיע. הכרתי בנות שלא היו שונות ממני בכלל. גם הן לא הסתדרו במסגרות, גם להן יש סיפור. גם הן רצו להיות משהו בעולם הזה, וגם להן היה את הפחד הזה שנשאתי עימי מאז שאני זוכרת את עצמי. גם הן רצו שיראו אותן. שיראו אותן באמת. והצוות ראה. יותר ממה שהצוות ראה, הצוות האמין. בכל אחת ואחת. וזו הייתה ההרגשה הכי טובה בעולם.

## לין עויסאת מור, מחזור 15: קבוצת תמיכה חזקה ואוהבת

הכול התחיל בתוכנית מנטורינג שאני משתתפת בה. מנטורינג זה כמו משפחה שתומכת ואוהבת. אין כאן מקום לשיפוטיות, ולכולם יש מקום ואהבה. כל אחת באה מהעולם שלה ותורמת ונתרמת. מנטורינג – זה תהליך לעבור עם עצמך, זה כמו סגירת מעגל. כל אחת לומדת לאהוב את עצמה להשלים עם עצמה, ולהעריך את עצמה. פגשתי נערות ונשים מדהימות, וכל אחת מביאה את הרקע שלה והייחוד שלה. במנטורינג נוצרה קבוצת תמיכה חזקה ואוהבת שטוב לי להיות חלק ממנה, וזהו כוח נשי שנותן לי תחושת שייכות ותמיכה. לכל אחת יש את המקום שלה בקבוצה. צחקנו יחד, בכינו, הקשבנו ודיברנו. להיות בחד זה עוזר המון. תמיד כיף לפגוש את כולן ולהקשיב לסיפורים האישיים, ולנסות לעזור כשאפשר. התוכנית בשלב סיום לצערי אבל את החברות לוקחת לכל החיים ואם זה היה תלוי בי לא הייתי רוצה שתיגמר. למדתי על הרבה נושאים חדשים ומעניינים שהעשירו אותי מאוד ולימדו אותי הרבה. זכיתי להיות במנטורינג. אני ממליצה בחום לכל אחת להשתתף.

## שקד גניס: נקודות חוזק מתוך הקושי

ההכנה שלי את עצמי לקראת המפגש הראשון בהוסטל הייתה שונה מהפגישה עצמה. ההתרגשות התחלפה בפחד, ובפגישה עצמית עם המקומות הכואבים והחלשים בתוכי. חוסר היכולת לגשת אל הנערות היה ניכר בי. שיחה עם חברה יקרה שיחררה אותי. אפשרה לי למצוא את הדרך הפשוטה לגשת אל שתי נערות דרך המוזיקה. ומשם הכול התחיל להתחבר לאט לאט. הפגישות הראשונות לא היו פשוטות עבורי אך כיום הרצון והחיבור איתן מרגיש חזק מכל פחד או עימות מול עצמי. בתוך הקושי מצאתי המון נקודות חוזק לחיי הפרטים.

## יוליה טרב: הצלחתי להיות נראית

מעולם לא הסתדרתי בשום מסגרת. כל חיי נעו סביב סמים ואלכוהול, פגיעות עצמיות ומקומות שלא הייתי מאחלת לאף אחד, או אחת, להיות שם. אני זוכרת שבתוכי, אחרי שהברותי חודשיים, המורה לתנ"ך שאלה מי אני. הרגשתי בלתי נראית. בכיתה י' אמרתי למורתמיקה שלי, שאני מטומטמת ואני בחיים לא אבין את החומר. הוא אמר לי שאני לא מטומטמת, אני פשוט צריכה להשתמש בשכל שלי. אמנם לא עשיתי בגרות במתמטיקה, אבל היה משהו אחד שהיה נכון במה שהוא אמר. אני לא מטומטמת. בהיותי בת 20, עברתי את אחת התקופות הכי קשות בחיי. כתבתי על זה בפייסבוק ומישהי מקסימה אמרה לי שיש תוכנית שאני יכולה להתאים אליה. היא אמרה שזה באוניברסיטה. חיפשתי מהר בגוגל את המילה "מנטורינג" ומצאתי מידע שלא ממש אמר לי הרבה, היא

## הסיפור שלה

הביקור במרכז לנפגעות תקיפה מינית היה מרגש ומעצים



תחושה של פתיחות ואינטימיות גדולה. סיור למרכז הסיוע

נדע שניתן להפנות למרכז הסיוע. אני רוצה להודות לצוות הגרול של מרכז הסיוע שהעביר לנו את הסדנאות ונתן לנו המון ידע ותחושה שיש מה לעשות ויש לאן לפנות.

לירז שראוב

במהלך סמסטר ב' של השנה נסענו לביקור במרכז הסיוע לנפגעות תקיפה מינית בתל אביב. קיבלה את פנינו מרים שלר, מנהלת המרכז, שעשתה לכולנו שיחת פתיחה. השיחה הייתה מאוד עוצמתית, מרים שאלה אותנו איזה דמויות נשיות אנו מכירות מההיסטוריה (לא מהתנ"ך, לא חנה סנש ולא גולדה מאיר) ופתאום כולנו ראינו איך נשים מודרות מההיסטוריה לאורך שנים ואיך הנשים כלל לא נמצאות בתודעה ההיסטורית שלנו. דיברנו על ההבדל בין she story ל-(History) his story והשיחה הזו בהחלט פתחה את הראש למחשבות וחשתי עוצמה נשית. לאחר שיחת הפתיחה התחלקנו לקבוצות קטנות ושם הייתה תחושה של פתיחות, אינטימיות גדולה וגם כמה הבנות חשובות שהבנתי באופן אישי. נחשפתי לכך שבכל סיפור של פגיעה מינית אין אשמה. האשמה לעולם לא תהיה על הקורבן אלא על התוקף שבחר להתנהג בצורה תוקפנית. למדתי גם שלפעמים הקורבן נוטה לקחת על עצמה את האשמה בגלל שזה יכול להחזיר לה איזושהי שליטה לחייה על מנת למנוע פגיעה נוספת בעתיד. הייתה תחושה של משהו מאוד מעצים, לא שופט ולא מבקר. נתנו לנו ידע שהפך את המציאות למשהו ברור. גם כמנטוריות לעתיד קיבלנו כלים לעבודה בשטח, למדנו שיש מקום כזה שנותן סיוע וגב לנפגעות. חשוב שכמנטוריות



# מקום קטום

אמנות פלסטית, מוזיקה וגם כתיבה הן דרכים להתמודד עם נפש רגישה • בחממת הגראז' בתל אביב עושים אמנות שעוזרת לשנות את החיים



מהרגע הראשון שדרכתי, התאהבתי. הגראז'

הייתי שם ארבעה ימים בשבוע כי לימי שלישי שיחררו אותי בשביל להיות בתוכנית המנטורינג. ואם בהתחלה הרגשתי שזה מאוד אינטנסיבי וחששתי מדרישות שאולי יגרמו לי לאכזב את עצמי ואת הסביבה שלי, אז בהמשך בעזרת התמדה ושיתוף בקשיים עם הצוות והחברה שלמדו איתי, המקום נהיה בית שני שלי ומשפחה שנייה.

דרת עם נפש רגישה וסוערת שמים בצד, אמנם רואים את זה ומודעים לזה, אבל הדגש הוא על האינטליגנציה והיכולות שלי. הייתי במסלול של האמנות הפלסטית כשישנו גם מסלול של מוזיקה ומהשנה גם כתיבה. והתנסי תי כמעט ככל סוג אמנות שרק יכולתי לחלום עליו: מצילום ופוטושופ ועד רישום וצבעי מים. ידעתי שאני אוהבת אמנות אבל לא ידעתי עד כמה.

## כלים להשתלבות באמנות

הגראז' (של עמותת דרום) הוא מרכז לימודי לתרבות ואמנות של קבוצת אמנים, הפועל במי כון אלפרד לאמנויות. הגראז' מקדם פרויקטים לשוויון הזדמנויות של אנשים המתמודדים עם פגיעה נפשית באמנות, באקדמיה ובחברה. במרכז פעילות העמותה עומדת מכינה ללימודי אמנות ומוזיקה, המעניקה למשתתפיה כלים מקצועיים ורגשיים להשתלבות בעולם האמנות ובמוסדות ההשכלה הגבוהה. המכינה של הגראז' היא מסגרת לימודית שנועדה להכין צעירים המתמודדים עם משברים נפשיים ללימודים גבוהים במגוון תחומי אמנות, וכן לסייע להם להשתלב בשוק העבודה.

## אמנות מיוסרת, אמנות מאושרת

הגראז' היא מכינה לאמנות בתל אביב, לאנשים שמתמודדים נפשית. זהו מקום קסום. אני הייתי בת 20. וכבר עייפה מהחיים, ולא חושבת שדברים כאמת יכולים להשתנות, אבל אספתי את שארית התקווה והכוחות והחלטתי לנסות. לנסות לשנות. את הגראז' הכרתי במקרה ומהרגע הראשון שדרכתי שם התאהבתי. בפניתי גן עדן שקטה ומקסימה בתל אביב עם צוות של אנשים פשוט מדהימים. במקום הזה, את העובדה שאני מתמור



# למדתי להיות חזקה

אמאני סבייח חמאד, בוגרת 2007, אומרת ברכה לאשה יפה

הגעתי כנערה בת 17 וחצי שסיימה תיכון. אני בוגרת מחזור 2007, בת 28, מכפר כנא. הגעתי לתוכנית על מנת ללמוד, להתפתח, להתקדם וגם להצליח לא רק בלימודי תעודה אלה גם לרכוש כלים ולהתמודד עם החיים. אחרי שנה בקורס וסטאז' במעון לנערות בסיכון יצאתי לחיים האמיתיים. ידעתי שזה לא קל ושאני צריכה להיות חזקה ונבונה ולא לשכוח להיות בן אדם ואנושית. במסגרת העבודה בבית חם גיליתי עולם אחר. נחשפו בפניי רגשות, חלומות, פחדים, כאב, עצב של הנערות שם. נתתי את כל כולי, עזרתי, תמכתי והייתי גאה שאני מנטורית. היום אני עובדת במרכז המידע של בתי המשפט למרות שזה נשמע קצת רחוק אבל יש הרבה דברים משותפים. לא שכחתי מה שלמדתי מהקורס להיות חזקה, אנושית, להתמודד ולהעזור. אני רוצה לומר תודות למנהלי הקורס ד"ר מרים גולן, טלי שירה לכל הצוות המקסים.

תודות גם לנשים במיוחד כמה מילים שייתנו תבלין לחיים שלהן. לך אישה יפה, את תצליחי, את תפרחי כמו שור שנה בשרה. אל תפחדי, תעזי ותמיד תהיי גאה. לא לחשוב על מכשולים, תסתכלי למעלה ותדרכי על הסולם שלב אחרי שלב. תחייכי, תסתכלי כמה את יפה. אל תהיי עצובה ושהומן יגנוב ממך את הרגעים. תהיי בטוחה בעצמך ושאלוהים ישלח לך כל טוב אושר ובריאות.



גיליתי עולם אחר במסגרת העבודה בבית חם. אמאני סבייח חמאד

# החלום של רונית

רונית סמהאי היתה נערה בסיכון והיום חולמת להקים מקום שיתמוך בהן



לנערים ולנערות קל יותר להתחבר למנטוריות. מנטוריות

ליצור קשר עם הנערים והנערות. שם הבנתי שהעובדה שבאתי מרקע דומה נותנת לי יתרון כי אני יכולה להבין הרבה יותר את הנוער ברי חוב. לא סיפרתי לאף אחד את הסיפור האישי שלי, אבל גם בלי לספר מה אני עברתי בדיוק, נוצר קשר אחר והחיבור היה לרוב מידי וטוב. ספרי על קשר מיוחד עם נערה שהיה לך

"את הסטאז' עשיתי בניידת כתור בת רחוב של עלם בבת ים. שם למדתי בפעם הראשונה את הרחוב בתור מנטורית ולא בתור נערה בסיכון. זאת נקודת מבט שונה. בסטאז' מנהל הניידת עורר חזיק מאוד את היכולות שהיו לי כמו



רונית סמהאי

רונית סמהאי היא בוגרת מחזור 12 של המנטורינג ומרכזת היום את המרכז לנוער בסיכון בשכונת נאות רחל בחולון. רצינו לשאול אותה כמה שאלות. שלוש שנים עברו מאז סיימת את תוכנית המנטורינג, היום את לומדת תואר ראשון בחינוך בלתי פורמלי ומרכזת מרכז לנוער בסיכון בחולון. איך התחילה הדרך שלך בעבודה עם נוער בסיכון? "גם אני בעצמי הייתי נערה בסיכון וכנערה הייתי בעצמי חניכה במועדון נוער בעיר. כש סיימתי את השירות הצבאי שלי פנתה אליי מנהלת מרכז הנוער (שבעבר היתה המדריכה שלי) והציעה לי להתחיל לעבוד איתה בתור מדריכה במרכז תל גיבורים במתנ"ס". איך הגעת למנטורינג? "מנהלת תחום המניעה בעיר חולון חשבה שאני יכולה להתאים, ורשמה אותי". יש משהו משמעותי שאת זוכרת כת למידה במנטורינג? "אני זוכרת מאוד את הקבוצה הקטנה שהייתי חלק ממנה ושם בנות נפתחו וסיפרו על חוויות חיים אישיות, אך הדבר הכי משמעותי כתלמידה היה הסטאז' שעשיתי". ספרי לי על הסטאז'. "אני זוכרת מאוד את הקבוצה הקטנה שהייתי חלק ממנה ושם בנות נפתחו וסיפרו על חוויות חיים אישיות, אך הדבר הכי משמעותי כתלמידה היה הסטאז' שעשיתי". ספרי לי על הסטאז'.

# מפגשים מהסוג האחר

פשוט להיות במרחב הכ"ח, לקבל תשובה אמיתית לשאלה "מה שלומך?", או להיטיב עם הנערות שמגיעות • נשות צוות ומתנדבות מספרות על המפגש עם בנות המנטורינג



תחילתו של מסע ארוך. מעגל נשים פורים

מה כל אחת חושבת בנושאים עליהם דיברנו, וכיף פשוט להיות.

תודה על ההזדמנות שקיבלנו,

**נעה ואופיר, בשם צוות כ"ח**

## חלק מהמעגל

כשדיברנו על זה בהתחלה, לא כל כך הבנתי על מה מדובר, שרון ססיפרה לנו על התוכנית לראשונה, אמרה "זה פרויקט מדהים", הסתכחתי עליה בעניין, אבל עוד לא הבנתי עד כמה חברותי למעגל נשים הוד השרון, החיטוי לטו להגיע לפגישה בבית הספר לעבודה סוציאלית, לנסות לשלב את התוכנית כחלק מהפעילות של ארגון "מעגל נשים" הפועל בהתנדבות, בהוד השרון.

בחדר נכחו חברות צוות ושלוש נערות, הסתכלתי עליהן וחשבתי לעצמי שהן נראות רגיל, הן לא נראות נערות במצוקה, עד לרגע בו 'י' סיפרה את סיפורה, ממש בשני משפטים, ד"ר מרים גולן שאלה בזהירות שאלות ואני הרגשתי שאני חייבת לדעת הכול, הרגשתי שאני נשאבת למבט בעיניה, שאני רוצה להיכנס לי' לתוך הראש, לעשות שם סדר,



הצוות נרתם לדאג לרגעים מקסימים לנערות. מעגל נשים חנוכה

לחבק, לעטוף וללטף. מה שהביא לפרץ הרגשות שלי הייתה כניסתה של ר' לחדר, בוגרת התוכנית, פצצת אנרגיה שכבשה אותי עם סיפור חייה, קמתי לחבק אותה ובאותו הרגע הבנתי שאני חייבת להיות חלק מהתוכנית הזאת ולא משנה לי באיזה אופן.

חברותי מ"מעגל נשים הוד השרון", החליטו טו לשלב את התוכנית בפעילות השנתית של המעגל, התוכנית עברה בהסכמה מלאה ומיד נרתמו כולן, בכל הכוח, התגבש צוות האחראי על תמיכה בתוכנית המנטורינג.

אני פניתי לר' גולן וביקשתי להתחיל להיגייב תנדב באופן קבוע. אחרי פגישת היכרות עם נופר והסבר קצר על כ"ח, תיאורטי וקבוצות קטנות, התחלתי להגיע בקביעות בימי שלישי. הבקרים של ימי שלישי היו מיוחדים עבורי ומלאי התרגשות, מי מהנערות תסכים לקבל את החיבוק שלי היום? מי מהן תביט אליי ותתחזק מחיוך כן ומבט בטוח? מי מהן תאמין היום ולו רק לרגע שיש גם אנשים טובים

## הכ"ח לשנות

יום שלישי, 12:00 בצהריים, הבנות מתחילות להגיע. אנו שומעות אותן אט אט יורדות במדרגות למקלט. אנו מקבלות אותן בחיבוק גדול וניגשות יחד לפינת הקפה והכיבוד. יושבות בחוץ, מחליפות חוויות וסיפורים מהשבוע שעבר וכמובן מוסיפות תמונת סלפי נוספת לאלבום בנייד.



קשר בלתי אמצעי ומיומיוות הדרכה. פעילויות במרחב כ"ח

מרחב הכ"ח הוא זמן הפתיחה והכניסה ליום ההכשרה, מפגש בלתי פורמלי והפגתי. הבנות יכולות לפגוש חברות, להתאווור מנסיצה ארוכה ופשוט להיות.

לאחר הקפה והחוויות אנו נכנסות לפעילות העשרה, בה הבנות רוכשות ידע וכלים לעבודה פרטנית ועם קבוצות לקראת הסטאו' ולקראת עבודתן כמנטוריות שהן עתידות להיות.

הפעילות בנושאים שונים ומגוונים כמו קשר בלתי אמצעי, יחסים בינאישיים, מיומנויות הדרכה ועמידה מול קהל, מאפייני גיל ההתבגרות, מגדר. כמו כן היא מהווה מרחב משלים של השיעור העיוני על ידי העברת נושאי הלימוד, מזווית שונה, יצירתית וחוויתית (מוזיקה, קבוצות קטנות, אמנות, הצגות).

צוות המרחב מגוון ובנוי ממנטוריות, מסטודנטיות מתחומי עבודה סוציאלית, חברה ותרבות ואמנויות וקידום נוער, ומתנדבות. סיום המחזור מתקרב ואנחנו לא מאמינות שהשנה הסתיימה, המפגש בין הבנות והצוות מדי יום שלישי מעורר, מלמד, עוצמתי ובעיקר כייפי.

כיף להכיר אחת את השנייה, כיף ללמוד



לא מאמינות שהשנה הסתיימה. צוות כ"ח

חממת הגראז' נתנה לי להביע את עצמי מכל הכיוונים. עשיתי אמנות מיוסרת ועשיתי אמנות מאושרת!

הגראז' בשבילי היה קודם כול מכינה לחיים, שעזרה לי לשנות את חיי מקצה לקצה.

**איילת טל**

## להיות סטודנטית

בת אל, סטודנטית לקרימינולוגיה במכללה האקדמית בית ברל, מספרת על החוויה האישית שלה:

קשוח, מלחיץ, עמוס, טריגרי, כיף, מרגש, מאתגר, גורם לתחושת משמעות וסיפוק, מייצר לי תקווה. לא העליתי בדעתי שאגיע לשלב הזה בחיים, השלב הזה של "הגדולים", המסודה, היציב, בלי דרמות מיותרות או לפחות הרבה פחות.

תמיד חשבתי שמגיעים לי חיים של כאב ואכזבות, אמנם זה לא השיא שלי, אך לגמרי רחוק מהתהום.

כמה מוזר זה שיש בן אדם שמאמינה בכך שלא מותרת עליך גם כשראתה אותך מסטולה מכדורים בבית חולים,

או שמעה יום למחרת על האונס ששוב עברת, לא ויתרה לך עליך, לא התייאשה ותמיד האמינה איזה מוזר, למה בכלל? זה לא באמת מגיע לי.

בהתחלה זייפתי כדי לרצות, כדי לגרום לאחרים להתגאות.

פתאום גיליתי שזה נחמד, שמעניין לי

פתאום קל לי, אני מצליחה

איזה מוזר

מישהי האמינה כי כשעוד הייתי בתחתית

אמונתה ריפאה את אמוני בעצמי.

להיות סטודנטית בשבילי זה כל יום מחדש לבחור להאמין.

**בת אל**

## במהלך הסטאו'.

"היה לי קשר מאוד מיוחד עם אחת הנערות. מרוב שהייתי דומה לה ונראיתי כמו הנערות ברחוב היא היתה בטוחה שאני סמויה. בהתחלה היא היתה מאוד מרוחקת אבל אני לא ויתרתי על הקשר איתה ולאט לאט התחברנו, הקשר היה טוב והיא הרגישה שאני מבינה אותה."

אחרי הסטאו' התחלתי לרבו את מועדון הנוער בשכונת נאות רחל והפנינו אליך תלמידות מתוכנית המנטורינג לסטאו'. ספרי על העבודה כרכזת עם מנטוריות בסטאו'?

"כשקיבלתי מנטוריות לסטאו' במועדון הנוער הבנתי מיד שאני קודם כול צריכה להיות איתן במקום שלהן. צריך קודם כל להתייחס למנטוריות. לפחד שלהן להיפגש עם המקומות האישיים שלהן מהעבר, לשאלה מה יש להן לתת לאחרים? להתמודדות עם הסיפורים הקשים ששומעות."

מה ההבדל בין מדריכה למנטורית?

"לנערות ולנערות קל הרבה יותר להתחבר למנטוריות. להתחבר למישהי שעברה משהו בחיים שלה. אצלי בצוות כולם שווים אבל בשטח רואים את החיבור האחר ואת הדיבור בגובה העיניים. חשוב לי להוסיף שבעקבות הכניסה של המנטוריות בסטאו' למרכז שלנו, אנחנו נפנה בשנה הבאה נערות לתוכנית המנטורינג שיחלו ללמוד בשנה הבאה."

מה החלום והשאיפה שלך לעתיד?

"לסיים את הלימודים ולפתוח מקום לנוער בסיון שיהיה גם בית עבורם וגם חלופת מאסר."

**נופר פימנטל**



יש  
חיים  
אחרי  
התוכנית

## אמנות של קבוצה

← לאורך השנה נפגשה קבוצת בוגרות ההכשרה עם מיטל ותמי לפעילויות בשילוב אמנויות, בימי שלישי אחר הצהריים במקלט. בתחילת כל מפגש התכנסנו לשתייה חמה ועוגות, הכרנו זו את זו ופיתחנו יחסי קירבה וחברות. עסקנו במפגשים בנושאים שונים של זהות והעצמה ובתכנים נוספים שהעסיקו אותנו. במהלך המפגשים חגגנו ימי הולדת, יצרנו, ציירנו, צדד קנו, בכינו, שיתפנו בדילמות שונות, התלבטנו ונהנינו מתמיכה הרדית. דרך הפעילויות למדנו להכיר זו את זו והעמקנו את ההכרות שלנו עם עצמנו, ואלה דוגמאות למשפטים שעלו בינינו:

- "היו פעילויות שהעלו לי זכרונות קשים".
- "אחת הפעילויות הייתה לא פשוטה לי, לשים לב למה שמישהי אחרת עושה ושמישהי שמה לב כל הזמן למה שאני עושה זה לא פשוט לי".
- "הייתה פעילות שהכנתי שהיה לי קשה לא בגללה אלא בגלל הפרפק-ציונים שלי".
- "דרך הציור הרגשתי שחרור לחץ, צחוק, גם כשהגעתי חולה וכאן צחקנו ועשינו כיף אז הרגשתי בסדר גמור".

כמילות הקבוצה, התרגשנו לראות את התהליך האישי והקבוצתי שגרם במהלך השנה. הכנות הביעו תחושה טובה על השתייכות לקבוצת הבוגרות ועד כמה היא משמעותית עבורך, למשל:

- "יש לי הרגשה טובה שתוכנית המנטורנינג לא נגמרה ונסגרה. אפשר להמשיך להגיע ויש למי לפנות ומי שיקשיב וישמע אותי".
- "אני אוהבת להגיע לכאן יש מישהו שנותן לי הרגשה נעימה".
- "אני אוהבת ציור אני מרגישה שהציורים שלי דומים לי".
- "עושה לי טוב שיש פה צוות מדהים, עושה לי טוב שמקשיבים לי. עושים לי טוב הציורים".
- "היה לי טוב שהכנות שמעו אותי והחזירו לי תשובות והיה מי שיקשיב לי וישמע אותי בתוך כל העיסוקים שלי".

אנחנו שמחות על ההזדמנות שניתנה לנו להנחות את קבוצת הבוגרות המקסימות, הננינו מאוד לפגוש את כולן כל שבוע. אנו רוצות להודות לצוות התוכנית מרים, שירה, נטשה, נופר על הליווי, התמיכה והחיוך.

**תמי ומיטל, קבוצת אמנות**



מסע עם אמונה. קבוצת אום אל פחם



# הגעתן לבוגרות

קבוצה שעושה אמנות, או קורסים עיוניים באוניברסיטה • היצע הפעילויות לבוגרות המנטורנינג מתרחב • רק תבחרו

بعهد يقضي بالاحترام والإصرار على التقدم قدام نحو الأمام , ضحكنا وتناولنا أطراف الحديث معا وجددنا في كل لقاء عهدنا على الإصرار والأمل . كأنه لمن صولات وجولات في بحور الأفق والخواطر فهي كل لقاء شهدنا ولادة مواضيع جديدة جعلتنا نبحر فيها لنبحث معا عن مكان ذلك الأمل لنضمده بضاحكة حبه ورعاية...

في لوحاتهن رسمت أشكال وخطوط ... لتشكل قطعاً فنية نادرة تحوي قصصاً وحكايات لأيام خلت ولم تبق فيها سوى جرح وذكريات . وما أجملها من بسمات وضحكات تسلك في معظم الأوقات لتجعل للقاءاتنا طعاماً حلواً طيباً تبقى حلاوته في النفوس ولا تزول بسهولة . سررنا كثيراً عندما كنا نرى اللوحات يضحكن ويعبرن عن مدى فرجهن بهذه اللوحات التي باتت جزءاً لا يتجزأ من مسيرة حياتهن . لم تكن الكلمات، اللوحات والألوان هي فقط الأبداعات وحسب بل تنوعت الأجواء وتعددت أنواع الفنون وكان لهن الأبداع بالصلصال نصيب ليس بقليل . فكانت لحظات تلك اللوحات تمر بسرعة وفيها بسمات إناملهن الفنية المبدعة ليصنعن أجمل ما يمكن أن تحضنه القلوب حيث تألفن المشاعر وأبتحدثت الخواطر لتنتج إبداعات فنية راقية اختبرته حدود التعبير والتكلم ... لتخط بكل عزة وفخر وكرامة على طاولة الأبداع والفن وتنتج بالنهاية منتوجاً مشتركاً أبدعته كل من المشتركات في مجموعتنا.

مجموعة " أزهار الأمل " نمت كخبرة زرناها بحبه وتناول حتى بدأت تكبر قليلاً قليلاً ويكبر معنا ذلك الأمل ... ترعرعت بأجواء فنية مليئة بالإحساس المرهف وما هي الآن تزهر أزهاراً بديعة الألوان تبيض الفرج في كل مكان , وأزهارنا من حضوات المجموعة اللواتي جمعن عطاهن أيضاً والتحدقن به لمن حولهن في المجتمع رغم شغ الفرج وتغاضي الكثيرين عن تلك الألوان الثمينة التي تملك طاقات ومهارات لو أحسن تبنيها لعمت الفائدة على الجميع...

وما زالت خطوات الأمل مستمرة نحو إشراقة شمس جديدة باسمه تدوم وتدوم ليكون لفتياتنا فجر بالحبه والأمل معاً كان أو سيكون... مع كل الحبه, موجعات المجموعة,

حنين أمارة ونيقين معالجة

פצעים וזכרונות. כמה זה היה יפה שהנערות היו צוחקות ומחייכות מהלב ברגעים של נחת ושלווה נפשית וזה הוסיף למפגשים שלנו אווירה נעימה כמו הסוכר שמוסיף מתיקות רצויה בזמן ששמים אותו בכוס תה. שמחנו כאשר ראינו את הנערות צוחקות ומביעות את דעתן ומדברות ברגש על המפגשים שלנו, כמה הם חשובים להן וכמה תורמים להן בחייהם ואיך שנהפכו להיות חלק מחייהן. לא רק הצבעים והציורים והדיבורים השתלטו על מפגשינו אלא גם דברים נוספים כמו עבודה בחימה. הן השתמשו בקצות האצבעות ובאמנות היצירתית כדי ליצור הכי יפה שאפשר וכך שמו את הגאווה שלהן ביצירה, ואף יצרו בסופו של דבר יצירה משותפת.

קבוצת התקווה צמחה כורע, ואנחנו טיפחנו אותו באהבה ובאופטימיות, וכך לאט לאט, צמחה גם התקווה. והנה עכשיו פורחים להם פרחים עם צבעים זוהרים ונפלאים שמשרדים שמחה בכל מקום. הפרחים האלה הן החברות המשתתפות בקבוצה שגם רכשו הרבה מיומנויות. צעדי התקווה עדיין נמשכים לכיוון זריחת השמש עד להגעה לשלוות הנפש.

**חנין אמרה, ניבין מחאג'נה, מנחות קבוצת אום אל פחם**

## أزهار الأمل

في ربوع طالة العرض والفنون في مدينة أم الفحم حيث تنصب اللوحات الفنية الجميلة والمميّزة على الجدران المرصعة بأصناف الألوان الجذابة البديعة , التي أبدعها فنانون ورسموا رسموا للأمل طريفاً من نور يضيء إشعاعه في أرجاء ذلك المكان ليضيء لنا شمعة تحمل في ظل ضوئها أملاً وشوقاً لبداية منيرة جديدة مفعمة بالتفاؤل والإحساس.

في ذلك المكان عينة ! انبتت مجموعتنا كما ينبت شمع الضوء , بدأنا بحماسة شديدة وشوق أكبر لمرافقة فتيات حارث الحياة لمن ظهرها على مدار أمد طويل ولكن شعلة الأمل فيهن لم تنطفئ ولم تخمد أبداً . بل نحن بالمثابرة والتجدي الكبير للمصاعب أكبر عنوان , ولتخطى عقبات الحياة أقوى من أي كائن كان .... بدأنا مشوارنا

## התקווה שמנחה את הדרך

במסגרת תחום הבוגרות הופעלו השנה קבוצות אמנות שונות שאחת מהן נפתחה במיוחד לבוגרות התוכנית מהעיר אום אלפחם. הקבוצה התקיימה בימי שבת בגלריה לאמנות באום אלפחם בין השעות 12:00 עד 13:30 וזאת כדי להנגיש את השירות שאנו נותנים בתחום הבוגרות.

השתתפו בקבוצה בוגרות ממחוזים שונים. חלקן ממחוז ט' ועדיין שומרות על קשה הק' בוצה העניקה מרחב מחבק, תומך ואוהב לבנות. הנה כתבה שערכה אחת המדריכות, חנין אמרה, שמספרת על התהליך שעברו יחד עם הבנות בקבוצה.

## פרחים של תקווה

ברחבי אולם הגלריה בעיר אום אלפחם, תלויים על הקירות ציורים ייחודיים נפלאים העשויים בגווני צבעים מפוארים ואטרקטיביים. הציורים נוצרו על ידי אמנים וציירים שציירו דרך לתקווה כאילו היו נתיב לאור שהשליך את קרניו על המקום להאיר לנו נר שיש בו תקווה וגעגועים לתחילה חדשה זוהרת ומלאה באופטימיות וברגשות.

במקום הזה: הקבוצה שלנו היתה כמו אור כרע. זה התחיל בהתלהבות גדולה ותשוקה גדולה לליווי שהנערות חשו. למרות כל המכשולים והקשיים שכיב התקווה אצלן לא כובה, והיה צורך בהתמדה ובאתגר גדולים אצלן כדי שיעברו את הקשיים ויהפכו אותם לסיסמה של חייהן.

התחלנו איתן את המסע עם אמונה שדורשת כבוד והתעקשות בשביל ההתקדמות קדימה, צחקנו ודיברנו יחד. ובכל מפגש רעננו את אמונת הכבוד וההתעקשות. היו להן רעיונות ומחשבות אשר בכל מפגש חווינו מחדש. בכל מפגש פגשנו את המקום והפצע כדי שיהיה כאפשרותנו לרפא אותו ולעטוף אותו באהבה ואמפתיה.

בתוך הציורים של הבנות היו צורות וקווים שיצרו יצורים נדירים של אמנות שהכילו בתוכם סיפורים ודיבורים שהסתיימו והשאירו אחריהם

# כל אחת תורמת בדרכה

בתוכנית המנטורינג משולבות סטודנטיות ומתנדבות • כל אחת תורמת בדרכה

## להיות מעבר לדמות לחיקוי

### על התוכנית החדשה לצעירות טרנסג'נדריות

לאחר כמה חודשי עבודה אינטנסיבית ופגישות מס' ביב לשעון בשיתוף פעולה עם הוועד למלחמה באידס והלב 24/7, בחודש מרץ נפתח בהתרגשות גדולה המחזור הראשון של תוכנית מנטורינג לצעירות טרנסג'נדריות. מדובר בתוכנית ייחודית לסוגה המתקיימת בתוך מתחם האוניברסיטה אחת לשבוע בימי שני למשך 14 מפגשים. בתוכנית 11 משתתפות צעירות שיש להן מכנה משותף סביב ההליך אותו הן עוברות עם עצמן לאורך השנים, וזאת לצד מאפיינים ייחודיים של כל אחת שהינה מיוחדת במינה, המגיעה מרקע שונה ומביאה עמה תמונת עולם ייחודית משל עצמה.

לתוכנית ייחודית זו הגעתי מלאת חששות מחד והתרגשות גדולה מאידך. הבנתי שמדובר במקום ייחודי די ושהתוכנית הינה ייחודית באופן זה שמכשירה צעירות טרנסג'נדריות להיות מנטוריות עבור צעירות טרנסג'נדריות שנמצאות בהתמודדות לא פשוטה וקשיים בתחומים שונים בחייהן. מבחינתי, מדובר בזכות גדולה להיות חלק מהתוכנית וללוות את הצעירות בדרכן. מהר מאוד החי ששות הפכו בעיקר להתרגשות גדולה ואני שמחה שניתנה לי ההזדמנות להיות חלק ושותפה בכך.

לתוכנית מטרת רבות והיות ולא ניתן למנות את כולן בחרתי להתחייס לעיקריות שבהן. ראשית מדובר בתוכנית שנותנת חיוק ועוצמה לצעירות אלו וזאת באמצעות לימודים בתוך מתחם האוניברסיטה ושילובן כדמויות לחיקוי, תמיכה ועזרה לצעירות טרנסג'נדריות בתחילת דרכן.

בנוסף מדובר בתוכנית הנותנת הזדמנות לשנות את תפקידן מתפקיד קיד של נעזרת לתפקיד של עוזרת מנטורית. כמו כן, פיתוח כוח אדם חדשני והכשרת צעירות טרנסג'נדריות כמנטוריות עבור צעירות אחרות. אני מרגישה שניתנה לי הזכות להיות חלק מהתוכנית והלוואי ומדובר בר מחזור הראשון מיני רבים.

### נטשה מינצ'ין-אברמוב, רכזת בתוכנית

חשוב ומשמעותי מאוד. אני חושבת שהבנתן כמה תקווה המקום הזה נותן. כמה כוחות הוא מעניק. בדיוק באמצע השבוע יש מקום שמזכיר לי איך אפשר לתקשר אחרת.

### איילה מידן, מתנדבת

#### סטודנטית: עולם של אמת

להיות סטודנטית במנטורינג מבחינתי זה ללמוד עולם חדש. עולם חדש של רצון לעזור, אהבה, אכפתיות והכי חשוב – אמת. אתן הבנות, מלמדות אותי המון. נחשפתי אליכן לא רק לסיפורי החיים המרתקים שלכן והכוחות המדהימים שלכן אלא אליכן, כל אחת ואחת ומה שהיא מביאה עמה.

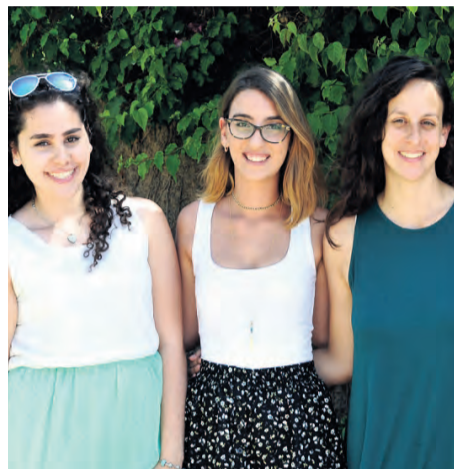
השיחות איתכן, לשמוע את השקפת העולם שלכן גרם לי לצאת בכל שבוע עם תובנות חדשות על העולם. זכיתי להיכנס למקום שמקיף באהבה, מלמד ומעשיר.

בתור סטודנטית שנה א' לעבודה סוציאלית, זכיתי להכיר מקום שעובד בצורה שונה ומיוחדת, לא דומה לשום מקום אחר, אפילו לא בערד. ההכרות שלי עם תוכנית המנטורינג הינה הפגישה הראשונה שלי עם מקצוע העבודה הסוציאלית ואני רואה בהיכרות זו הזדמנות מיוחדת להיודע לתוכנית מיוחדת שאינה בגדר עבודה סוציאלית נורמטיבית. במנטורינג אני זוכה לראות נשים אשר פועלות מתוך אהבה לדרך מיוחדת זו ואמונה כי הן יכולות להטיב את חייהן של הנערות ללא פורמליות או רשמיות וללא שום התנסאות.

ערכים של העצמה נשית, כבוד, הערכה, אפשרות בחירה הם בסיס התוכנית. באתי במטרה לתת ויצאתי מקבלת.

מומינה אתכן נשים שרוצות ללמוד, לאהוב ולקבל אהבה להגיע ולהכיר את המקום המיוחד שנקרא "מנטורינג".

### אדווה בן שושן, סטודנטית



כל שבוע תובנות חדשות. סטודנטיות בתוכנית

מקום שאני מרגישה בו אנושיות, שנעשים בו מעשים אנושיים. מקום שרגישות וראייה של האדם, יותר נכון הבת אדם שעומדת מולך, הוא מעל הכול.

בין שני חרדי המקלט נברא עולם. עולם שאפשר באמת לדבר בו, עולם שבו באמת לא חשוב מאיפה באת הבוקר, מה בחרת ללבוש, בת כמה את. עולם נשי וחזק. עולם שאנחנו יכולות להיות בו מה שאנחנו רוצות להיות. עולם שמייצר אלטרנטיבה.

העולם הזה גדול הרבה יותר מהמרחב הממשי. עולם של לב, רגש, דיוק והתבוננות באחרת. עולם של נתינת כוחות וקבלת כוחות באותה נשימה. עולם שהולך איתי בלב.

אני מרגישה שהעולם הזה, הוא אחד המקומות היחידים שהשאלה היומיומית "מה שלומך?" מקבלת משמעות אמיתית. אנחנו באמת רוצות לדעת מה שלומה של כל אחת ואחת. אני מרגישה שזה מה שמאחד את כולנו כאן, לא משנה באיזה גיל או תפקיד. לכולנו השלום של מי שנמצא מסביבנו

### בדרך לבסיס עוצרים במנטורינג

קיבלתי הזדמנות יוצאת דופן במהלך הלימודים שלי, להשתתף בתוכנית המנטורינג ולפגוש בנות מדהימות.

לאחר שחרורי משירות צבאי ארוך, חשבנו יחד על המשמעות הגדולה וההזדמנות שתיווצר מליווי בוגרות המשרות היום בצבא, או נמצאות בשלב ההכנה לקראת הגיוס הקרב.

מניסיוני אני יודעת כי השירות הצבאי קשה. לעיתים מרגישים תחושה של חוסר משמעות וחוסר חשיבות, פוגשים מפקדים שעם חלקם מסתדרים ועם אחרים לא. ובתוך זה יש את הבית והעזרה שצריכים מאיתנו, עבודה לאחר שעות הצבא כדי לסייע את החודש, ועוד קשיים אישיים כאלו ואחרים.

למרות כל אלה, אני בטוחה שהשירות הצבאי יכול להיות הזדמנות מדהימה: הצבא יכול להיות הזדמנות ללמידה על עצמי, לפתיחת דף חדש, לתכנן את החיים, לפגוש אנשים חדשים, להצליח בדברים שלא חלמתי שאצליח בהם קודם, כמו לרוץ 2000 מטר או להגיע בזמן בבוקר, ובעיקר לחוות תחושת מסוגלות.

לכן יצרנו קשר עם הבוגרות, הזמנו את הבנות לקבוצה של חיילות, נפגשנו בימי ראשון – לפני ההגעה לבסיס למפגשים אישיים, אחת על אחת. דיברנו, צחקנו, שתינו יחד קפה ודיברנו על החוויות בבסיס ובכלל על החיים.

אני שמחה ומודה על ההזדמנות שניתנה לי השנה, ומאחלת להמשיך ולהרחיב את העשייה בתחום ובתחומים הרבים הנוספים גם במחזורים הבאים.

### אופיר בן עטיה יצקן, סטודנטית לקידם נוער

### מתנדבת: עולם שהולך איתי בלב

המנטורינג בשבילי הוא פשוט מקום שפוי.

## ידע הוא כוח

רוצות ללמוד מבוא לפסיכולוגיה, למשל? אוניברסיטה בעם היא הכתובת ונשמח לעזור לכן להשתלב • הירשמו, הירשמו!



כדאי להירשם לשיעורים באוניברסיטה. שיעור תיאורטי בתוכנית

במצבים שונים כגון: קבלת החלטות, פעילות בקבוצה ומצבי קונפליקט שונים. כמו כן, נלמד

כמו בשנים קודמות, גם השנה הצ' טרפו בוגרות המנטורינג לתוכנית אוניברסיטה בעם. מדובר על תוכנית לימודים המתקיימת באוניברסיטת תל אביב ובאוניברסיטאות נוספות (באר שבע, חיפה וירושלים). התוכנית מאפשרת לכל מי שמסיבה כלשהיא לא יכול/ה להגיע ללמוד באוניברסיטה לרכוש השכלה חיונית ומעשית בסביבה אקדמית.

השנה הבוגרות שלנו השתלבו בקורס "מבוא לפסיכולוגיה". הקורס עוסק בשאלה מהי פסיכולוגיה ומציג בפני התלמידים והתלמידות את ענפיה העיקריים: פסיכולוגיה חברתית, קוגניטיבית, התנהגותית ופזיולוגית. במהלך הקורס הן עסקו בהיבטים המעשיים של הפסיכולוגיה,



## ידיעות אחרונות מנטורינג

### רגעים קטנים של אור

בנות השירות הלאומי אספו לעצמן רגעים של עזרה לזולת וכך הפיצו אור שנגע גם בהן

"לא יהיה ניצחון לאור על החושך כל עוד לא נעמוד על האמת הפשוטה שבמקום להילחם בחושך עלינו להגביר את האור"  
א.ד גורדון



הרגעים הקטנים שיוצרים יחד. בנות שירות לאומי

השנה יצאו לשטח 10 בנות שירות (שנה א') ועוד 3 (שנה ב'). הן התנדבו בבתי ספר, במועדוניות, בנגנים, בבתי חולים, ב"הפוך על הפוך", ועוד. כל אחת מהמתנדבות אספה אינספור רגעים יומיומיים שבהם הייתה שם באמת בשביל משהו אחר; ניגשה לילדה שהייתה רגישה בורדה ואף אחד אחר לא שמ לב אליה, ראתה ילד מתפוצץ מכעס לא נבהלה ונשארה לצידו, ישבה לסיגריה עם נערה בדיוק ברגע שהייתה צריכה, חיבקה, הסתכלה בעיניים, הושיטה יד וכל הרגעים הקטנים האלה יוצרים יחד תמונה עוצמתית של שינוי חברתי גדול. בנות השירות בעשייה שלהן יוצרות עולם שמתמלא באכפתיות, חתירה לצדק, שותפות ואור.

בנוסף לעבודה שלהן בשטח, נפגשו פעם בשבוע באוניברסיטה ויצרו קבוצה. קבוצה שאפשר לצחוק בה, לבכות, לכעוס, לצעוק ולשתוק. היינו בסרט, דיברנו על מגדר, על העתיד, תסכור לים והצלחות. יצרנו, שיחקנו, ובעיקר דיברנו המון. ונראה שלאט לאט האור שהופץ החוצה נכנס פנימה גם ללב של כל אחת ואחת.

אז תורה לכל אחת מבנות השירות על העשייה החשובה שלכן, למרים, שרי, נופר ועדי ולכל צוות המנטורינג העוטף.

שנמשיך כולנו בתוך היומיום ליצור רגעים קטנים של אור.

רותם פוגל



תודה על חיוך, מילה טובה וחיבוק. יריד בוגרות



חגיגה נשית. יריד בוגרות

# יריד של שפע ואהבה

אביזרי אופנה, אוכל נפלא של השפית איילת לטוביץ', יצירות אמנות על גופנו ומפגשים מרגשים בשפע בחגיגה השנתית שלנו • שאפו לכל המשתתפות, המארגנות והתורמות!

הפנינג שלם של חגיגה נשית ומפגישים מרגשים, של שותפות גורל וחברות אמיצה. תודה גדולה לכל מי שתרמה וסייעה על מנת להפוך את היום הזה לאפשרי, ותודה גדולה לכל אחת מהבוגרות שטרחו והגיעו, היה מרגש ומעצים לפגוש שוב את כולכן.

### פייסבוק בוגרות: זה מה שהייתי זקוקה לו

"תודה רבה על יום נפלא, הזדמנות ליהנות יחד, לזכור כמה אנשים טובים יש בעולם בכלל, ובפרט כאלה שרק רוצים שיהיה לי טוב ויעשו המון כדי לגרום לי לחייך, ולהזכיר לעצמי איזה דרך ארוכה עשיתי מאז שלמדתי בתוכנית. תודה על חיוך, מילה טובה, עידוד, וחיבוק - פיזי ורגשי. בין כל השגרה המלחיצה, הרגעים הטובים והפחות טובים, האתגרים והעייפות, פסק הזמן הזה היום היה בדיוק מה שהייתי זקוקה לו. כמו אור לנשימה. וזה לא מובן מאליו שיש משפחה כזאת."

רחלי פרנקנטל-דניאל, בוגרת מחזור ט'

גם השנה קיימנו באביב את האירוע השנתי לבוגרות התוכנית שכבר נהפך למסורת "יריד בוגרות".

זהו יום המוקדש להן, שבו הן יכולות לעצור ולנוח לרגע ממירוץ ההישרדות, לפגוש את צוות התוכנית לדורותיו, וחשוב מזה, אחת את השנייה, ולהיזכר כי הן אינן לבד, אלא חלק ממשפחת המנטורינג ומקהילת בוגרות הולכת וגדלה המונה היום קרוב ל-1000 נערות וצעירות מכל הארץ ומכל חלקי החברה הישראלית.

בזכות נשים רבות שתרמו ועמלו על יום זה, ובראשן "מעגל נשים הוד השרון" יכולנו לאפיין שר לכל אחת מהנערות והצעירות שהגיעו יום מפנק - אביזרי אופנה שכל אחת אספה בהתאם לטעמה, שולחנות אוכל מלאים בכל טוב ובדוכן של איילת לטוביץ' היקרה, שלא רק שתרמה ממטעמיה, אלא גם הגיעה בעצמה ובמשך שעות קיבלה את פניהן של כל אחת מהנערות עם צלחת עמוסה בכל טוב. בנוסף לכל אלו, מתנדבות לימדו סריגה בחוטי טריקו, מתנדבות אחרות ומוכשרות ביניהן, יעל אלעד היקרה, ציירו על הבוגרות יצירות אמנות וכל זה התאגד לכרי

## כך אנחנו מתמודדות

סטודנטיות שנה ג' למשפטים סייעו לנו השנה בכעיות שעלו • מומלץ!

השנה הצלחנו ליצור שיתוף פעולה עם קליניקה משפטית מטעם המרכז האקדמי למשפט ולעסקים. שתי סטודנטיות שנה ג' ללימודי משפטים, רויטל ועדין, נתנו ייעוץ וסיוע משפטי לבוגרות התוכנית וללומדות בה. תמר לוטסה, עורכת דין ורכות החוג במכללה, ליוותה את הסטודנטיות בשאלות שעלו.

רויטל ועדין היו פוגשות את הבנות אחת לשבוע בימי ראשון בין השעות 15:30-17:30 ונותנות מענה ועובדות על המקרה שהיו מקבלות במהלך השבוע. אכן, בנות שפנו לסיוע משפטי, קיבלו מענה מקצועי וייסודי.

## והיה גם שמח (בפורים)

