

ידיעות אחרונות | מנטורינג

עיתון תוכנית המנטורינג נערות למען נערות	מנהלת ד"ר מרים גולן	עורכות נופר פינמטל, כרמית רוזנפלד גשורי	עורכת אחראית תאיר שכנר רוכמן	יוצא לאור בשיתוף ידיעות אחרונות	יום שלישי, ח' בסיון, תשע"ו 14.6.2016
--	------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	---



אקדמיא ואינטרא

רק תקשיבי/ יעל קלו מור

תקשיבי לו לגוף
הוא יודע לפניך,
מונה פעימותיך
מכיר את שריר נפשך

תקשיבי, הוא רגיש לך
לקצב צעדיך
לחומך, לנשימותיך
הוא יודע קצה כוחך

תהיי שם בשבילך,
בכאבו, בסימניו
אל תניחי קולותיך
למחות את קולותיו

הוא מצפן חשוף לרוח
דק כחוט השערה
הוא שומע את השקט
שלפני הסערה
תקשיבי לו לגוף
יש לו דרך משלו,
הוא שומר הסף שלך
ואת, תקשיבי לו.

היו שלא האמינו שיש שימוז את החלום ללמוד, היו
שלא הרגישו שייכות והיו שברעו תחת הקשיים
● בשבילך, ויחד איתך, הזקמה תוכנית המנטורינג
שהשורה התחתונה בה (והסוד של הצלחתה)
היא פירגון, קבלה והמון אהבה



סריגה, מאפים והמון אופטימיות

יריד הבוגרות שנהפך למסורת מקסימה היה הצלחה גדולה



מים וכמוכן לאיילת לטוביץ היקרה, שלא רק שתרמה את מטעמיה, אלא גם הגיעה בע"צמה 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 בהן יעל אלעד היקרה, ציירו על הבוגרות יצירות אמנות וכל זה וכל זה התאגד לכדי הפנינג שלם של חגיגה נשית ופמיניסטית, 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.



כמדי שנה באביב, אנו מקיימות אירוע שנתי לכל בוגרות התוכנית - "יריד בוגרות". זהו יום המוקדש להן, שבו הן יכולות לעצור ולנוח לרגע ממרוץ ההשרדות, לפגוש את צוות התוכנית לדורותיו, וחשוב מזה, אחת את השנייה, ולהיזכר כי הן אינן לבד, אלא חלק ממשפחת המנטורינג ומקהילת בוגרות הולכת וג' דלה המונה היום קרוב לאלף נערות וצעירות מכל הארץ ומכל חלקי החברה הישראלית.

בזכות נשים רבות שתרמו ועמלו על יום זה, יכולנו לאפשר לכל אחת מהנערות והצעירות שהגיעו יום מפנק - אביזרי אופנה שכל אחת אספה בהתאם לטעמה, שולחנות אוכל מלאים - תודות למאפיית שמו, מאפיית עמית, מאפיית לח-

מנהלת תוכנית המנטורינג

ד"ר מרים גולן

עזרה הדדית היא סוד הצלחה



עיתון שנתי נוסף יוצא לדרך. בימים אלו מסיים את לימודיו מחזור נוסף של תוכנית ההכשרה, מחזור מספר 14. במחזור זה מסיימות את תוכנית ההכשרה כ-80 נערות וצעירות המתוספות לקהילת בוגרות התוכנית המונה כאלף בוגרות. התוכנית על מרכיביה השונים, תחום ההכשרה, השירות הלאומי המופעל על ידי עמותת "בת עמי" ותחום הבוגרות הינה אחד המענים המבוססים והמקדמים נערות וצעירות במצבי סיכון וקושי בישראל.

התוכנית זוכה להתעניינות רבה בקרב נערות וצעירות ובקרב העוסקות והעוסקים במלאכה בתחום, במשרדי הממשלה השונים, במערכות ציבוריות, עמותות ומסגרות חוץ ביתיות. אנו זוכות לשיתוף פעולה מקצועי מהותי ולהרדיות בהתערבות המקצועית ממתווי מדיניות, מנהלי שירותים ומהעובדות בשטח.

האכסניה - בית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת ת"א - מסבירת פנים ותרומתה משמעותית ביותר. התוכנית נהנית מתרומות מקצועיות ותקציביות, מעבר למשרד הרווחה, גם מקרנות כקרן גנדיה, קרן גלנקור, קרן אריסון, קרן יהל, בנק לאומי ותורמים פרטיים ובעבר מקרן אורן, משרד הקליטה, אשלים - ג'וינט ישראל, הביטוח הלאומי - הקרן למפעלים מיוחדים ועוד. לכולם התודה, הברכה וההערכה.

התוכנית מתגמלת מאוד הן את הלומדות בה המגיעות מכל רחבי הארץ, יהודיות וערביות, דתיות וחילוניות, עולות וותיקות, כולן משקיעות, לומדות ומתקדמות, והן את העוסקות במלאכה, מתנדבות, מנטוריות ונשות מקצוע.

יחד עם זאת, התוכנית נאבקת כל שנה על קיומה, והשנה המצב אף קשה מבשנים קודמות. כל שנה על התוכנית להחדש את החוזה עם הממשלה ולגייס תרומות על מנת לשרוד, שלא לדבר על הרחבה, העמקה ופיתוח.

אני פונה מעל דפי עיתון זה לאחראים על המדיניות ועל מערך השירותים לנערות וצעירות במצבי סיכון, קושי ומצוקה, להכיר בתוכנית כאחד המענים הקבועים לא רק מבחינת תרומתה, אלא אף מבחינת תקציביות. זאת על מנת שנוכל להפנות את מלוא המרץ לקידום העשייה המקצועית הידע והמחקר.

ולבסוף, תודות לנערות ולצעירות המסיימות עתה את מחזור 14, לכל בוגרות התוכנית, למנטוריות המועסקות בשדה ובתוכנית לסטודנטיות המשולבות בהכשרה מעשית ותורמות רבות, ותודה מיוחדת לכרמית על קידום והפקת עיתון זה, לסטודנטיות בוגרות התוכנית שתשתלבנה בע"שייה בסיום לימודיהן ולכל השותפות והשותפים.

שיתוף הפעולה עמכן נותן לנו את הכוח, המרץ והאהבה הרבה להמשיך ולפעול, ללמוד, ללמד ולפתח תחום חשוב זה מתד ואת כל אחת ואחת מכן ומאתנו מאידך. תודה רבה.

ידיעות אחרונות מנטורינג | עורכות נופר פימנטל, כרמית רוזנפלד גשורי | עיצוב גרפי אסנת סברלו

מערכת "ידיעות אחרונות בתי ספר" | 03-6082524 | דוא"ל: yt@yedioth.co.il | כתובת: רח' נח מוזס 2, תל-אביב

ידיעות אחרונות | מהדורת חברות



סיפור אהבה

זואי דרור מהתוכנית להדרכת הורים, המתקיימת גם בסקייפ (לטובות אלו שגרות רחוק), מספרת מדוע בחרה להתנדב לתוכנית



עדי ביקשה ממני לכתוב כמה מילים על התוכנית. על החוויות שעברתי וכי לל, ואני כבר מוזמן הבנתי שכדאי לעשות מה שעדי מבקשת, וכשהיא כבר מבקשת משהו או חייבים לקפוץ על ההזדמנות. לתוכנית המנטורינג הג' עתי ממש במקרה דרך דנה. לא ידעתי כמעט כלום פרט לזה שבכל פעם שדנה סיפ

רה לי על התוכנית, על מרים ועל ה"בנות שלה" (ככה היא קוראת להן), העיניים שלה ברקו והיא התמלאה בהתלהבות נורא מדבקת. היא גם הזהירה אותי, שמתאהבים, אבל ממש מתאהבים בבנות. ואני חשבת שהיא סתם מגזימה. אבל באתי. והתאהבתי. ממש ממש התאהבתי. בכל אחת מהבנות שפגשתי בבוגרות ובצעירות, במנחות ובמרים.

אני לא זוכרת שהגעתי למקום שמרכזו כל כך הרבה אהבה, פרגון, קבלה וכאלו כוחות. לא סתם כולן מחבקות את כולן כשנפגשות. זאת דרך קטנה להביע הרבה.

פעמיים בשבוע, אני זוכה לשוחח עם הבנות, שהפכו לבנות שלי. או בסקייפ בקבוצה שלנו שמתהווה לה לאט לאט, או במפגשים האישיים באוניברסיטה. אני לומדת מהן לא פחות ממה שהן לומדות ממני. ביחד אנחנו מנסות להתגבר על הקשיים והאתגרים, למצוא את הכוחות והפ' תרונות שנמצאים בתוך כל אחת מהן להודקף ולהמשיך הלאה.

זכיתי להכיר נשים צעירות שעברו ועדיין עוברות תלאות וקשיים, ולא מוותרות. בנות עם כוחות עצומים, חוכמה, עצמאות, אומץ, הרבה כאב אבל גם עם שמחה ואופטימיות. זכיתי לעבוד עם נשים מעוררות השראה שנכנסו לי עמוק ללב. לא פעם אני מוצאת את עצמי מתנפחת מגאוה כמו איזו אימא אווזה כשאני מביטה בבנות שלי עם החוקות והמצפן הפנימי שהן מתחילות להקשיב לו ולסמוך עליו יותר ויותר.

נופר אמרה לי באחת הפגישות הראשונות שלנו, שמרגע שנכנסת למנטורינג, אין דרך יציאה. אני שמחה להודות שגם היא צרקה.

תעודת בוגרות

אז מה היה לנו השנה בבוגרות? מפגש מחזור עם הבוגרות ממחזור 13, תוכנית תמיכה הורית חדשנית ברשת ובקרום - יריד פינוקים



פרטנית באוניברסיטה או הצטרפות להדרכה קבוצתית למנטוריות אמהות. החיבור לזואי היה מידי ושלוש אמהות זוכות להדרכה הורית שבועית ואף להרבה יותר. הקבוצה שינתה פנים ומיקום לאור הקושי למצוא מיקום ותזמון נגיש לכולן, ועברה ביוזמת זואי לממד האינטרנטי, ומדי שבוע אמהות ממקומות שונים בארץ מתחברות לקבוצה תהליכית בסקייפ. בנוסף לזואי גייסנו השנה נשות טיפול המוכנות להעניק טיפול "פרו בונג" ארוך טווח לבוגרת אחת של התוכנית. עד היום כעשר בוגרות החלו לקבל טיפול מקצועי, מסור ואולי חשוב מכל - ללא תשלום - שיאפשר להן להתמיד לאורך זמן ולקבל את המענה לו הן זקוקות.

אחת מאלף

נחתום את השנה ביריד בוגרות השנתי - אירוע מיוחד של קהילת בוגרות הולכת וגדלה משנה לשנה ואשר תמנה בסוף השנה הנוכחית, עם הצטרפותן של תלמידות מחזור 14, כאלף בוגרות (1). זהו יום המוקדש לנערות וצעירות שלמדו ולומדות לאורך השנים בתוכנית, המאפשר הזדמנות לנוח לרגע ממרוץ ההישרדות, לחזור להיפגש עם צוות התוכנית לדורותיו ועם בוגרות נוספות ולהיזכר שהן לא לבד. ביריד כל אחת תוכל להתחדש ולהתפנק באקססוריו כמו תיקים, ארנקים, צעיפים, חגורות, תכשיטים ומתנה קטנה. תודה גדולה לכל מי שאפשרה לכל זה לקרות, למרים היקרה וכל צוות התוכנית ובמיוחד לצוות הבוגרות: גאלה, נטשה, עליזה, פאטמה ושירה שלא מפסיקות לחשוב, ליצור ולתת מכל הלב, ולכל אחת מהמתנדבות היקרות שתורמות מזמנן וממקצועיותן, ואשר הופכות את הבלתי אפשרי לשריר וקיים עבור הבוגרות שלנו.

עדי לבניה

זו הייתה שנה מרגשת, עם הרבה התפתחויות ועשייה. בוגרות רבות שהקשר עמן נותק, חזרו ומצאו שוב בית. בוגרות שלעולם לא האמינו שיוכלו להגשים את החלום ללמוד החלו את דרכן כסטודנטיות. בוגרות שלא ידעו שיש בכלל אפשרות להקל ולו במעט במרוץ ההישרדות, החלו לקבל קצבאות, מלגות וחלקן אף קורת גג. בוגרות שהפכו לאמהות, מצאו קבוצת השתייכות נוספת והדרכה הורית מקצועית. בוגרות שאין באפשרותן לממן את הטיפול לו הן זקוקות, החלו טיפול "פרו בונג" ע"י נשות מקצוע - מתנדבות יקרות שלנו.

נתחיל בנקודה בה הפסקנו. עם הפיכתן של תלמידות מחזור 13 לבוגרות החלטנו לארגן להן "מפגש מחזור": הזדמנות לשוב לאוניברסיטה למפגש כחודש לאחר שסיימו את תוכנית ההכשרה, לפגוש אחת את השנייה, את הצוות שליווה אותן ולהכיר את הבוגרות. המפגש היה מרגש והייתה היענות גדולה. כ-30 מבנות מחזור 13 הגיעו כדי להיפגש, להתעדכן ולהתחבק. במפגש נחשפו הבוגרות הצעירות לפעילויות המתכוננות לשנה הקרובה בבוגרות ולאפשרויות להסתייע סביב לימודים, תע' סוקה, מיצוי זכויות ועוד, עלו צרכים רבים ונרקמו קשרים.

סדנה לבוגרות

פתחנו את שנת הלימודים במפגש הרשמה לתוכנית "אוניברסיטה בעם" המתקיימת באוניברסיטת ת"א, עמה יש לנו שיתוף פעולה לאורך השנים. כ-20 בוגרות הגיעו למפגש ושמעו ממנהלת התוכנית פרטים על המסלולים, וכ-15 בוגרות נרשמו והחלו בלימודיהן בתוכנית.

לאחר החנוכה קיימנו לראשונה רצף של 11 סדנאות שבועיות שהתקיימו באוניברסיטה מדי יום שלישי בשעות אה"צ. הסדנאות הועברו כולן ע"י מתנדבות ומתנדבים מתחומי הטיפול השונים ואפשרו למשתתפות להיחשף לתכנים מעולם הפוטותרפיה, עבודה עם קלפים, קבלת החלטות ועוד. קיום הסדנאות אפשר לבוגרות פלטפורמה קבועה למפגש עם בוגרות נוספות ועם הצוות, מפגש חברתי המחזק את תחושת השייכות וקבלת כלים להתמודדות. בסדנאות השתתפו כ-40 בוגרות, חלקן הגיעו מדי שבוע וחלקן בהתאם לצורך וליכולת. בכל מפגש השתתפו 11 בוגרות בממוצע, התגובות היו נלהבות ולאור ההצלחה החלטנו לאמץ את המודל ולקיימו מדי שנה.

הפריחים לזואי

במקביל לסדנאות, הצטרפה לכוחותינו מתנדבת יקרה, זואי דרור, מדריכה הורית עם נשמה גדולה ומקצועיות רבה שקיבלה על עצמה את קבוצת האמהות. לאמהות הוצעו שתי אפשרויות: הדרכה הורית



שיעור על ארבע

נטשה מנצ'ין מסבירה מה לומדים כשעובדים בסדנה עם כלבים



שמי נטשה, בת 31 מכפר סבא שחיה עם בת זוג ומגדלת איתה את יובל, תינוקת בת 10 חודשים, ושני כלבים (קשת ובאדי). בזכות באדי הכרתי לפני כשנה את תוכנית המנטורינג. הגעתי להעביר סדנה שתכיר לצעירות התוכנית כלי טיפולי באמצעות כלב.

הסדנה עם באדי הייתה מרתקת והפידבקים שהוא קיבל לאחר סיומה הובילו את שנינו לעבודה משותפת וכך הצטרפתי לפני כחמישה חודשים לצוות הבוגרות בתוכנית. עד היום באדי מככב בזיכרון הבנות ולעיתים קרובות הן נזכרות בחוויה המעצימה שעברו בסדנה (באדי קפץ לבקר כמה פעמים גם השנה). מעבר ליכולת התרפויטית של גידול כלב, העבודה עמו יכולה להעצים כל אדם ואישה, ילד וילדה, צעיר או צעירה. העיניים המי דברות, הליטוף והקבלה ללא תנאים הם הדרך הראשונה אך הבטוחה לסלול קשר טוב בין השניים. זכיתי להיות חלק מהתוכנית הנהדרת והיחידה שמושיטה יד ללא תנאי, בדיוק כפי שמקבלים אותנו כלבים.

נטשה מנצ'ין, רכזת תחום בוגרות

אתן הכוח שלי

הייתם חושבים שבקורס המנטורינג ההשראה היא חד-כיוונית, אבל רכזת הקבוצה מספרת באהבה על מה שהיא מקבלת מהבנות



זכיתי להיות הרכזת של קבוצה מיוחדת המשתתפת בפרויקט "אוניברסיטה בעם". מתחשק לי לספר על הטלפונים, הארגונים וכל הכיורקטיה, אבל זה לא מה שבאמת קרוב לי ללב.

נכנסו לקבוצה 11 צעירות בוגרות תוכנית ההכשרה. למרות שהפרויקט כולל עוד הרבה תלמידים שאינם קשורים למנטורינג, התגבשה קבוצת מנטוריות חזקה.

חלקן לא מכירות אחת את השנייה, או מכירות ולא החליפו מילה. ונכון להיום אני מתרגשת לומר שכוח המנטורינג מהדהד גם בבניין משפטים.

פתחנו קבוצת ווטסאפ והבנות שולחות לי תמונות משותפות שמחממות את ליבי ומזכירות לי למה אני כאן.

הקורס נערך כשבועה חודשים והבנות לומדות על תחומים הקשורים למשפטים, כמו זכויות עובדים וחוזי דירות, ומקבלות כלים בהן יוכלו להשתמש בחיים האמיתיים. במהלך השנה סיירנו בבית המשפט העליון שבירושלים שבסיומו הציגו משפט מבוים.

החלק שהכי משמח אותי בכל זה, הוא לראותן כל שלישי לפני השיעור, כשהן מגיעות לחיבוק גדול רגע לפני שהן מתיישבות על ספסל הלימודים. זה מכניס בי כוח ומיחזק את אמונתי על מהו המנטורינג – אהבה אחת גדולה. אני מזמינה אתכן, בוגרות יקרות, לגשת אלינו ולהצטרף לשנה הבאה של "אוניברסיטה בעם", אשמח לחבק גם אתכן רגע לפני השיעור.

גאלה אמה לוי, רכזת קבוצת הבנות שלומדות באוניברסיטה בעם

* 12 הבוגרות של אוניברסיטה בעם הן: טום ביטון, קשת שינדלר, מרגלית נכלוף, לי ענף, זוהר אלטורי, מריקה גיורגרוזה, שרה ברזוכים, רוברטה מסיקה, נטלי בלול, שירלי פשוטין, הן קורח וגל ספרן

השינוי מתחיל בנו

בנות שעד לא מזמן חוו חוויות חיים מורכבות ונזקקו לעזרה הופכות באמצעות תוכנית המנטורינג לבנות שעוזרות לחברה



העזרה המסייעים לנערות.

פעם בשבוע אני מגיעה לאוניברסיטה לשיבת צוות שבה הכרתי נשים נפלאות וחכמות המנסות למצוא את הדרך הטובה להעביר את התכנים.

למדתי המון ולא פעם הופתעתי מהידע הרב שנערות אלו מקבלות, ידע וכלים חשובים שאף בית ספר לא מאגד ומלמד, והבנות בהחלט זכו. מגיע להן, הן בחרו לבוא ולהתחיל תהליך מורכב, בוודאי לנערות.

לא פעם קינאתי בהן – כשהן נחשפות, לומדות ונוגעות בכל כך הרבה נושאים חשובים ומעניינים.

השעורים התיאורטיים עברו בקבוצות קטנות ובצורה חווייתית ומאוד מקצועית. האומץ לדבר על הנושאים ממקום בוגר, מעצים ולא שיפוטי, לימד אותי רבות על תעצומות הנפש והעוצמה של הבנות.

אני גאה להיות חלק מהתוכנית הזו. תוכנית שחשובה לחברה בישראל וממנה יתחיל השינוי.

תודה על הכל, על סגירת מעגל חשובה עבורי ועל הביטחון הרב שקיבלתי מהצוות. הרגשתי שהגעתי למשפחה גדולה.

כרמית רוזנפלד גשורי, סטודנטית לתואר שני

שמי כרמית, סטודנטית לתואר שני במכללה האקדמית לחברה ואמנות בנתניה. במסגרת הלימודים אנו יוצאות למוסדות שונים בכדי ליישם את החומר הנלמד בשטח.

את תוכנית המנטורינג גשתי לראשונה כשביקרתי בה ודרך מאמרים שקראתי, ומיד הוקסמתי מעקרונותיה, מהשינוי שעוברות הבנות – מנערות המהוות נטל על החברה לאלו שעוזרות ותורמות לה רבות – ומהיכולות העצומות שהן מגלות בעצמן דרך הנתניה והידע שצברו.

כנערה שגדלה בפנימייה ולאחר מכן עבדה כמדריכה בפנימייה, התחברתי מאוד לתוכנית. הנחת הייסוד של התוכנית היא שמי שהתגבר על טראומה או על בעיה אישית אחרת הופך לרוב לכוח עזר טבעי.

ההתמודדות המוצלחת שלי עם הקשיים העניקה לי יכולת לעזור לאחרים.

בתוכנית השתלכתי בצוות של שיעור עיוני החושף את הנערות לתכנים מגוונים המשפיעים על חייהן ועל חיי הנערות שלהן יעזרו. הן לומדות על גיל ההתבגרות, על יחסי עזרה ועל מצב הנשים בהן ברה הישראלית ככלל ועל מצב הנערות בפרט. בנוסף, הן נחשפות למצבים מקשים בחיי נערות ולדרכי ההתערבות על פני רצף שירותי

שומרות על קשר

יום למידה תרם לחיזוק הקשר בין התלמידות לנשות המקצוע של התוכנית

השנה מסיימות 70 (!) נערות וצעירות את תוכנית המנטורינג. בכל פעם שאני מסתכלת על הנתון הזה, אני מזכירה לעצמי שהבחירה של כל אחת להגיע לכאן אינה מובנת מאליה. בתוכנית נפגשות התלמידות עם שלל מצבים ורגשות. הן מגיעות למקום שמכיל, מחבק ואוהב אותן ללא תנאי. מקום שבו הן לומדות לאט לאט להרגיש בטוחות. הן נפגשות עם סיפור חייהן המורכב, נזכרות ברגעים ומצבים קשים, נעצבות, נחשפות וזוכות לחיבוק גדול מחברותיהן לקבוצה ובדרך גם לומדות ומגלות שסיפורן נתן להן הרבה ידע, כוח, ניסיון ותקווה. הסיפור שלהן העניק להן את היכולת להבין ולסייע לאחרות הנמצאות במצבים דומים. זה אינו מובן מאליו שמישהי בוחרת לצאת למסע הזה. מסע שלא תמיד הוא משמח ונעים, אך בסופו של יום הוא מתגמל, מצמיח וגדול מסך חלקיו. כמעט מאחורי כל תלמידה שבחרה להגיע לכאן, עומדת אשת מקצוע (עו"ס, מורה, יועצת או מדריכה) שסיפרה לה על התוכנית ושהאמינה שלנערה או הצעירה הזו יש יכולות מופלאות וייחודיות.

מההכרה הזו קיימנו השנה יום למידה לנשות המקצוע שהפנו את התלמידות לתוכנית. יום הלמידה עסק בקשר המתפתח ובוהות המתהווה של תלמידת התוכנית ושל אשת המקצוע שהפנתה אותה. התלמידה בתוכנית, בונה עוד נדבך בזהותה. מתחברת לכוחותיה, לחכמתה, למקצוע עיוותה, והופכת מנעזרת לעוזרת ומכאן, הקשר בינה ובין אשת המקצוע שהפנתה אותה לתוכנית, מצריך התייחסות אחרת והבנה לתהליך אותו עוברת תלמידת התוכנית.

ביום הלמידה, שהנחתה דנה בלום, דרמה תרפיסטיית ומנחת קבוצות במכללה האקדמית לחברה ואמנויות בנתניה, עסקנו בסוגיית שינוי הקשר וההתמקמות המחורשת של אשת המקצוע למול תלמידת התוכנית. ליום זה, שהיה מלמד ומשמעותי מאוד הגיעו כ-20 נשות ואנשי מקצוע. תוכנית המנטורינג היא תוכנית ייחודית, אך אין לה יכולת להתקיים ללא אנשי הקשר הרבים בשדה, העוברים במרחבים שונים ומפנים אליה תלמידות בכל שנה. אנו מאמינות כי כל אחת ואחד מאנשי תנו הוא חלק מפיאזל גדול, הולך ומתרחב, היוצר תמונה מלאה של מענים ושירותים בהם נערות וצעירות יכולות לקחת חלק.

זו הזדמנות להודות לכן – נשות קשר יקרות, על הליווי ועל שמירת הקשר לאורך השנים.

נופר פימנטל, ראש תחום הכשרה



המפתח להצלחה

יעל בן יוסף, הלומדת עבודה סוציאלית, מספרת על היתרונות של תוכנית המנטורינג ועל הערכים שהיא מספקת למטפלים העתידיים

במידה רבה, האמונה הזו סחפה גם אותי לתוכנית. זו זכות גדולה לעבוד וללוות צעירות מכל הארץ, כל אחת וסיפורה, כל אחת והדרך שהיא בוחרת להציג את עצמה. ובכל מפגש אני לומדת מחדש מהם כוח, רצון ואמונה.

תוכנית ההכשרה מהווה תהליך העצמה בזמן קצר יחסית, במהלכו חוות המנטוריות חוויה של הצלחה וערך אמתי. התוכנית מהווה מסגרת מקבלת ופתוחה, ויוצרת הרגשה של קבלה, חום ותמיכה, הגורמים לתחושה של מקום בטוח.

מבחינת נערות רבות התוכנית היא משמעותית ביותר, העין המבינה המתפתחת לאורך ההכשרה גורמת להן לבטוח ולהאמין בעצמן ולהשתמש בעברן כמפתח לדלת ההצלחה. אני סבורה כי ההשפעה הרבה אותה חוות הנערות בתוכנית הייתה משפיעה גם עלי אם הייתי פונה לשירות זה.

אני מקווה להמשיך ליהנות ולהכיר את הנערות ואת הצוות וללמוד על עבודה סוציאלית מסוג אחר.

יעל בן יוסף, סטודנטית שנה א'

לתוכנית המנטורינג התוודעתי בתחילת הכשרתי המקצועית, כשגיליתי את ההבדלים בעבודה הסוציאלית בין מסגרת זו למסגרות אחרות. אני מזדהה עם הערכים של התוכנית ומאמינה שיש לפעול לפיהם.

התוכנית היא הזדמנות טובה ללמוד ולהכיר עבודה עם נערות שמעתי לא פעם מהבנות בתוכנית את המשפט "איזה מזל שהגעתי לכאן", ואני מאמינה שהמשפט הזה נכון גם בשבילי. אמנם אני לא נמצאת הרבה זמן בתוכנית, אך כבר עכשיו ניתן לומר שלמדתי רבות על הנערות בתוכנית, על כוחות, תקוות, כאבים, אכזבות והרבה אהבה ונתינה. אני מאמינה שבזכות הנערות והסיפורים השונים אהיה עובדת סוציאלית טובה יותר.

ההשתתפות במפגשי כ"ח, כשיעור התיאורטי, בישיבות צוות ובפגישות עם הפונה, חושפת אותי להתנהלות שונה של הנערות במסגרות השונות ולהתנהלות הצוותים בתוכנית. חשיפה זו עשויה להועיל לי בהמשך הדרך, ולידיעה כיצד עליי לפעול, להיערך, להתאים ולדעת. אני מאמינה כי האמונה החזקה ביכולת הנערות להצליח סוחפת אותן ומביאה אותן למקומות חיוביים יותר בחייהן.

שפה אחת

כך מלווים נערות וצעירות מהחברה הערבית בתוכנית המנטורינג

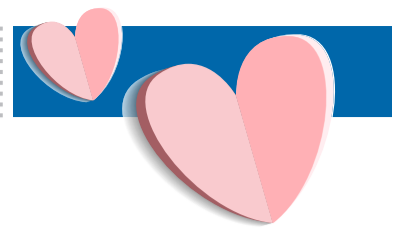
וצחוקים, כאב ובכי, שביחד עזרו להן להתפתח ולהתעצם יותר. קבוצת הבנות מהחברה הערבית הייתה בשבילי חלק גדול מחיי בתקופה זו. אבל גם בתפקידי השני בתוכנית, בליווי הבוגרות הערביות, פגשתי בצעירות נוספות שהמשיכו בדרכן וחלקן כבר הספיקו להגשים את החלומות שלו וחלקן עדיין מתמודדות עם אתגרי החיים. אני מודה לכל מי שתרמה בהובלת התוכנית וביצועה ולנערות וצעירות שאני מלווה, אני גאה שנתנו לי ההזדמנות להכיר אותן.

פאטמה עבאס, מנחת קבוצה ורכזת בתחום בוגרות

תוכנית המנטורינג בשבילי היא מציאות שפגשתי בה לפני שאפילו חלמתי עליה. המרחב האינטימי והאכפתי, עם כל הערכים האנושיים של אנשי הצוות, יוצרים קהילה של נערות וצעירות שמדברות בשפה אחת, שפת הכוחות שיש לכל אחת מהן.

בעבודה עם צוות תוכנית ההכשרה הכרתי נערות וצעירות שהגיעו לתוכנית כיוון שבחרו לעשות שינוי בחייהן ולהפוך את הקשיים והבעיות שלהן למקור כוח. הן המומחיות, ותפקידי היה רק ללוות אותן בדרכן. דרך שהייתה מאוד מאתגרת, עם הרבה שמחה





"אם אוכל למנוע מלב אחד מלהישבר
חיי לא יהיו לשווא
אם אוכל להקל על יצור חי אחד
או להפחית מכאביו
או להשיב דרור נופל, רק אחד
אל הקן מעליו
חיי לא יהיו לשווא"
אמילי דיקנסון

מפיצות את האור

קצת על התרומה האדירה של 17 בנות השירות הלאומי השנה

חברתי גדול. בעשייה שלהן בנות השירות יוצרות עולם שמתמלא באכפתיות, חתירה לצדק, שותפות ואור. בנוסף לעבודתן בשטח נפגשו פעם בשבוע באוניברסיטה ויצרו קבוצה. קבוצה שאפשר לצחוק בה, לבכות, לכעוס, לצעוק ולשתוק. היינו בספארי, דיברנו על מגדר, כסף, תסכולים והצלחות. ציירנו, שיחקנו, שרנו, בישלנו, ובעיקר דיברנו המון. ונראה שלאט לאט האור שהופץ החוצה נכנס גם ללב של כל אחת ואחת. אז תודה לכל אחת מבנות השירות על העשייה החשובה שלכן, לנטע המנטוריות המופלאה, למרים, שרי, נופר ועדי ולכל הצוות העוטף. שנמשיך כולנו בתוך הימים למצוא רגעים קטנים של חסד.

רותם פוגל, רכזת שירות לאומי ורכזת מרחב כ"ח

← את השיר הזה כתבה המשוררת אמילי דיקנסון והוא עולה לי בראש כשאני חושבת על בנות השירות הלאומי ועל תרומתן הנפלאה. השנה יצאו לשטח 14 בנות מהשנה הראשונה לשירות ועוד שלוש מהשנה השנייה, להתנדב בכתי ספר, במועדוניות, בגנים, בבתי חולים, בחוות טיפוליות, בהוסטלים לנערות ובמוסדות לחינוך מיוחד. כל אחת מהמתנדבות אספה אינספור רגעים יומיומיים שבהם הייתה שם באמת בשביל משהו אחר; ניגשה לילדה שחשה בודדה ואיש לא שם לב אליה, הצליחה להבין ילד שלא יודע לדבר, ישבה לסיגריה עם נערה בדיוק ברגע שהייתה צריכה, טיפלה בחיה פצועה, הסתכלה בעיניים, הושיטה יד. וכל הרגעים הקטנים האלו יוצרים יחד תמונה עוצמתית של שינוי



הכוח לצעירות

ככה משנים את הסדר החברתי בישראל שיעזור לצעירים ולצעירות שעברו דבר או שניים בחייהם

תזכה צעירים וצעירות כעדין לסיוע בשכר דירה בגובה של 1,170 שקלים לחודש למשך שנה או שנתיים. אנו מאמינות שדור הולם הוא תנאי בסיסי להגנה על זכויות וכבוד האדם של הצעירות. אני מרגישה סופר מצוין שאני שייכת לקבוצה הזאת. אנחנו מקבלות אחת את השנייה ללא תנאים. מדברות על מה שקורה אתנו, מפטטות, מעשנות, אוכלות ושואפות לשנות ולקדם את המציאות החברתית שלנו כשני עמים במדינה אחת.

נורה זגאירה, בוגרת מחזור 11, עבדה בתוכנית שנתיים

← מדי שבוע זה קורה: צעירות שעברו דבר או שניים בחייהם, נפגשות לדבר וללמוד ביחד. אנחנו הצעירות בוחנות את הסדר החברתי כפי שהוא נראה מנקודת מבטנו, ומבררות את האופן שבו אנחנו רוצות להיות ולחיות אחרת בו. לא מזמן יצרנו סרטון במטרה לאתגר את כולנו ללמוד לדבר בשפה חדשה על המציאות החברתית-ביטחונית ואפילו הכלכלית בישראל של 2015-2016, והשתתפנו בקמפיין של ארגוני צעירות שהוביל את משרדי הממשלה לפתוח פיילוט מיוחד לקבוצת צעירות וצעירים חסרי בית ומשפחה תומכת שאינם זכאים לסיוע בשכר דירה. התוכנית החדשה

באה מאהבה

ההיכרות עם המנטורינג לא קלה לכולן. מרב איוזמן מספרת כיצד הוא עוזר לה במהלך השירות הלאומי וכיצד למדה לאהוב אותו

כשסיימתי את המנטורינג בשנה שעברה היו לי איתו יחסי אהבה-שנאה. לא ידעתי אם אתגייס או שאעשה שירות לאומי, אך כשהגיע הפטור כבר לא נשאר לי אופציות.

פניתי למנטורינג אחרי שבשנה שעברה חברה שלי (שהפכה למנטורית שלי בקבוצת השירות), עשתה דרכם שירות לאומי והייתה מאושרת מהשנה שהעבירה שם. התחלתי באיחור את שנת השירות עם חשש רב בהוסטל לנערות בסיכון. עשיתי את כל מה שלמדתי במנטורינג ותוך חודש היה קשה להאמין שלא הייתי חלק מהצוות מאז ומתמיד.

ימי רביעי במנטורינג היו הרגעים הכי טובים במהלך השנה. היה לי יום "חופש" מכל הלחץ, עם תמיכה מחברות מדהימות ורכות מהממת שהייתה שם בשבילי בכל בעיה. מנטורית אידיאלית שסיפקה חברה ותמיכה ותמיד הייתה מוכנה עם מילה טובה.

לא יכולתי לדמיין שנת שירות יותר מושלמת מזאת שהייתה לי. למרות הקשיים תמיד היה לי גב ותמיכה, ומי שידחוף אותי קדימה ויעזור לי לראות מעבר לקושי. השנה הזאת עזרה לי לתמוך, להכיל ולעזור. יכולות שלא חשבתי שיש בי. זאת הייתה החוויה המתקנת שלי. עכשיו כבר אין יחסי אהבה-שנאה עם המנטורינג. עכשיו זה הכל אהבה והכלה.

אני רוצה להודות לרותם הרכות המדהימה שתמיד הייתה אונן קשבת, לנטע המנטורית שתמיד הייתה מוכנה לשבת שעות אחרי ולתת עצות מנסיונה הפרטי, וכמובן למרים גולן שהקימה את המנטורינג, ובשנה האחרונה גרמה לי להתחבר יותר ויותר אליה, בהזמנות שלה לפאנלים שתמיד הייתי שמחה לבוא, ולאהבה האינסופית וההכלה המטורפת שלה.

תודה לצוות הבוגרות המדהימות שליוו אותי כל השנה הזאת: מהשיחות בתחילת השנה בניסיון למצוא פתרונות לבעיות של השירות ועד לפגישות השבועיות, הראגה לדברים החסרים בדירת השירות, והאוזן הקשבת.

מרב איוזמן, בת שירות לאומי ובוגרת מחזור 13

הראשונות בציון

הסיוור של תלמידות מחזור 14 לפנימיית האורנים ולבית החם בראשון לציון היה מרתק



הקבוצה של נוי ובנות השירות הלאומי יצאה ב-12:30 מהאוניברסיטה לראשון לציון. הבנות התרגשו והקבוצות היו מגובשות. נסענו לפנימיית אורנים, ולמרות שהתבלבלנו בדרך, הגענו.

הגענו כמנטוריות לכול דבר. כמובן שהיו אתנו המנטוריות הבוגרות המנחות אתנו, ולמרות זאת כל אחת ייצגה את המנטורינג בדרך המהממת והמיוחדת. פגשנו את רכות הטיפול בפנימייה והלכנו למפגש היכרות עם שאר הצוות והמטופלות שסיפרו לנו על הפנימייה שהיא פנימייה פוסט אשפוזית. הנערות הסבירו לנו קצת על המקום, וסיפרו על התהליך הטיפולי שהן עוברות.

בפנימייה ישנם חמישה בתים ובהן נערים ונערות בגילאי 12-18 הנמצאים שם במטרה לשקם את עצמם ולבחור בדרך חיים חדשה.

הצגנו את עצמנו וסיפרנו מה אנו עושות בתוכנית ומהי מנטוריות.

כל אחת סיפרה מה היא חושבת ומרגישה והתרגשנו במיוחד לראות את השינוי שכל אחת עברה מתחילת התוכנית ועד היום, ולתת עצה או שתיים לנערות. סיירו במקום וראינו את החדרים וכולם התלהבו מהסידור ומהאווירה במקום. בנוסף, גיליתי שהסרט "נשיקה במצ"ח" צולם במקום, שזה ממש אבל ממש מגניב.

נפרדנו מהבנות והמשכנו ליעד השני שלנו - בית חם בשיכון המזרח בראשון לציון. ראשון לציון הזכירה לי המון דברים שהיו טריגר בשבילי, אבל האווירה והידיעה שאני מגיעה למקום הזה כמנטוריות הם שונים ועוזרים לי להזכיר לעצמי את המקום שבו אני נמצאת כיום - כמי שבאה לעזור ולא להיעזר.

הגענו למקום, ומיד התיישבנו על הספות והרגשנו די בבית. היה מצחיק שפשוט התיישבנו לאכול איתם. הם אירחו אותנו יפה ונתנו לנו הרגשה של בית והכרנו את הבנות המדרימות והמצחקות שרובן בגילאי 12-18 הווכות שם לבית חם שלוש פעמים בשבוע. אוכלות ארוחת צהריים ועוסקות בפעילויות בעזרת הצוות המסודר והחם שמעניק להם אווירה ביתית.

מאוד התרגשתי מהבנות ומהרצון שלהם להיות במקום הזה. שמענו שיש להן שיחות קבוצה, שיחות עם מטפלות וקבוצה עם מכור לשעבר שנותן להן המון כוח. כמובן שהיינו יותר מרוכזות אחרי האוכל ופתחנו בשיחה מעניינת על המנטורינג ועל כמה חשוב לנו להגיע ולתת הזדמנות לעוד צעירות להעצים את עצמן, להיות מי שהן רוצות להיות ולהגיע לתוכנית בשנה הבאה.

סיפרנו כמה אנחנו נהנות בתוכנית ולומדות להכיר את עצמנו בזכותה, ואנחנו מקוות שהן יגיעו אלינו בשנה הבאה. הסיוור שלנו הסתיים בחוויה מדהימה ענקית - בגשם, בצ'וק, באהבה, בכיף ועם המון אמונה שאנו רוצות להביא את מי שאנו באמת ולעזור לבנות למצוא את עצמן. תודה לבנות המדרימות, למנטוריות המדהימות שלנו ולצוות הכי הכי מיוחד בעולם.

מאיה אסקפה, תלמידת מחזור 14



באות לעזרה

כמה דברים שלמדנו בסיוור המעצים למרכז הסיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית בתל אביב



את הסיוור התחלתי בחששות, התכנים שעלו והשאלות שנשאלו גרמו לי לחוש בכאב, בפחד, בכעס ובזלזול בנשים רבות. נכונות הבנות לשתף פעולה ולדבר למרות הקושי העצום הכרוך בכך, גרמה לי לחוש הערכה רבה אליהן. שמחתי לשמוע שנפתח קו תמיכה גם לגברים. הנושא הזה פחות מדובר ומוכר לציבור. הידיעה שנוסד קו שכזה הבהירה לי שהמודעות לנושא עולה ושמתחיל לדעת זאת כיוון שלדעתי ישנם מקרים רבים של פגיעה או תקיפה מינית שעד לאחרונה נותרו ללא מענה. חוויית הביקור הייתה חיובית ותרמה לי רבות. אני מקווה שאי משיך להרחיב את אופקיי וללמוד באופן משמעותי שכזה לאורך כל הסמסטר.

יעל בן יוסף, סטודנטית בתוכנית

לסיוור חיכיתי עוד משבוע שעבר, הנסיעה עברה במהירות והגענו למרכז סיוע לנפגעות תקיפה מינית בתל אביב. הביקור התחיל בהסבר על המקום, הסיבות להקמתו, הנשים שהקימו אותו והמטרות שלו.

לאחר ההסבר התחלקנו לקבוצות קטנות והתחלנו לדבר על המקום, העלנו שאלות וערכנו דיון. כמו כן, נפרשו בפנינו משפטים שונים - חלקם במטרה לעורר בנו עצבים וחלקם לעורר בנו את תחושת הצדק. כל אחת מהבנות בחרה משפט והסבירה מדוע היא מסכימה או לא למה הוא מעצבן אותה. ההסברים והדיונים היו מעניינים והיו חוויה לימודית. בחלק השני של הקבוצות הקטנות דיברנו על החוק, מה זה אומר תקיפה מינית? האם מדובר רק בפגיעה פיזית או שגם בפגיעה מילולית? ומה הפירוש הנכון למושג "הסכמה חופשית". הופתעתי לגלות את הנתונים והמידע שנחשף בפני על כמות הפגיעות, כמות הדיווחים ואת פירוש החוק - מה נחשב אונס. בדרך לסיוור תהיתי כיצד הבנות יגיבו כשיצטרפו לפגוש פנים מול פנים את התכנים הרגישים הללו, שקשורים למי רביתן. כשהתחילה הפעילות המידע שניתן עורר בי מחשבות רבות על מספר הנפגעים הרב. חשבתי כיצד החברה והי משל מאפשרים לנתונים כאלה להתקיים. האם הם עושים את מרבית המאמצים למניעת מצבים כאלו, והאם הם מספקים את המענה הדרוש לטיפול בנפגעות ונפגעים? כנראה שלא. כשהתחלקנו לקבוצות הקטנות התכנים שעלו הובילו אותי לחשוב הרבה על הנושא שמאוד קרוב לליבי. התכנים שהעלו הבנות גרמו לי לחשוב על הרגישות והבנתן הרבה בנושא. החלק האחרון של הביקור העלה בי מחשבות רבות לגבי החוק עצמו. התכנים שעלו לאורך הביקור היו חשובים ביותר. לעניות דעתי, על כל מוסד לעבור סדנה בנושא. הידע על הנתונים, המשמעות והחוק הכרחיים לכל אדם ויעילו לכלל החברה.



ידיעות אחרונות מנטורינג

עושות שיעורים

שאלנו את התלמידות מה
הן למדו מהשיעורים



תלמידה אחת סיפרה: "ביום הראשון כשהגעתי לשיעור הראשון בתוכנית המנטורינג הרגשתי מתח ופחד. ממש התרגשתי והייתי קצת מבולבלת, אבל הבנתי שאני הכי רוצה להיות מנטורית. לא אשכח את כל הרגעים בהן התפרקתי ולא רציתי להמשיך, ואתן אספתן אותי". תלמידה אחת מוסיפה ש"משהו שגיליתי תי על עצמי במהלך השיעורים ולא ידעתי הוא שיש לי המון מה לומר על עצמי ועל החיים, על היכולת שלי להסביר לאחרים מה שאני חושבת. כשהגעתי לתוכנית חשבתי שיהיה לי הרבה מה ללמוד ומאוד רציתי להגשים את עצמי".

תלמידה שלישית סיפרה ש"הנושא שמאוד היה חשוב לי ללמוד עליו היה ביטחון עצמי ולקבל את היכולת לעמוד מול קבוצה, ללמוד להקשיב ושיקשיבו לי. המטלה שהייתה לי הכי קשה הייתה ללמוד להתוודע רחוק ראשוני חיובי ולי רכוש מיומנויות עזרה, וזה דרש ממני להיכנס לעומק ולעבוד על עצמי".

מהו המנטורינג עבורי?

ארבע בנות כותבות על מה שקיבלו בתוכנית המנטורינג

המקום שלי

המנטורינג בשבילי זה בית שני. המנטורינג זה מקום לדבר בו בלי להשתתק, לבכות בו בלי לפחד, לחבק בו בלי אינטרס, לדבר, להתמודד עם הבעיות, להכיר עוד בנות כמוך ולהכיר גם בנות ששונות ממך ב-180 מעלות, אבל לאהוב לקבל אותן ולא לשפוט.

זה המקום הנכון להיות בו שונה, אבל יחד עם זה להיות חלק מכולן. המקור לאכפתיות ולאהבה, מקום שחיבוקים בו זו לא מילה גסה. אני מאחלת לכל נערה להגיע ולחוות את מה שאני חווה.

שירה פנחס, תלמידת מחזור 14

ואז הגיע יום שלישי

במהלך ימי השבוע הריקים - שלא ברור לי איך הם עוברים - מגיע בסוף יום שלישי. וביום השלישי, ביחד עם כל הכאב והשעמום התמיד, אני מגיעה לכאן ויש לי כמה שעות של שקט.

כשהייתי בת 16 אמרה לי המורה "תתגאי בלבד שלך". הייתי מתבודדת ואף פעם לא באמת מצאתי את המקום שלי. במנטורינג למדתי איך לחבק. מרוב כרדודות חשבתי שאיבדתי את היכולת. תמיד הייתי בלתי נראית אבל כאן מצאתי את המקום שלי. קודם לא הצלחתי לדבר ופחדתי מבנות, אבל כל אחת כאן היא עולם בפני עצמו וגם בנות שרוב לא התחברתי אליהן גרמו לי להרגיש

אהובה, ונתנו לי להרגיש שמקבלים אותי כמו שאני. כאן הרגשתי שלמישהו באמת אכפת ממני ושואלי לא אמשך ליפול בין הכיסאות. מעולם לא נתקלתי בצוות כזה חם. אני לא בפרויקט. אני במשפחה.

בעילום שם

למדתי לעזור

כשהגעתי למנטורינג בפעם הראשונה חשבתי ולא ידעתי למי לפנות. לאט לאט התחלתי להכיר בנות ולדבר אתן והתחלתי גם להתייעץ אתן בנושאים שונים. במנטורינג למדתי להקשיב ולא לשפוט אחרים, למדתי איך להגיע להחלטות גם כשקשה וזה עזר לי לעזור לאחרים.

באחד הימים פנתה אלי חברה וסיפרה לי שהיא במצב קשה בבית והיא חושבת לברוח מבית הוריה.

הקשבתי לה ואחר כך עשיתי אתה מעין משחק מחשבה משותף: "מה יקרה אם...", בסופו של דבר היא פנתה לייעוץ והגיעה להחלטה שהיא צריכה עזרה כדי לעזור את הבית בצורה מסודרת ולא סתם לברוח.

שמחתי שיכולתי לעזור לה בחשיבה משותפת ובהחלטות. הרגשתי שמה שלמדתי במנטורינג עזר לי מאוד.

מנטורית עוזרת בכל מצב, בלי הבדל גיל, צבע,

עור ונטייה מינית. אל תפחדו להיעזר במישהו כי לפעמים לשמור בבטן זה לא טוב.

שלכם, הרקדנית

מרגישה בבית

כשהגעתי למנטורינג הרגשתי כבויה מבפנים. חשבתי שהצוות ינצל אותי כמו אנשי צוות שנתקלתי בהם בעבר. בתחילה היה לי קשה לתת אמון. לא האמנתי שאנשים באמת רוצים לעזור לי. היום אני מרגישה שהמנטורינג הוא הבית שלי. למדתי לתת אמון בצוות, ואני מרגישה שיש למי לפנות כשאני צריכה. כשבאתי לפה ראיתי רק שחור ופתאום התחלתי לראות גם צבעים. גיליתי שיש עוד אנשים טובים בעולם שרוצים שיהיה לי טוב ואכפת להם ממני ואין להם שום אינטרס. לפני שהגעתי לתוכנית הרגשתי שאני משתגעת. במהלך השנה למדתי שמגיע לי שיהיה לי טוב, ושמותר לי לרצות חיים יותר טובים. למדתי לומר "לא" לאנשים שניסו לנצל ולפגוע בי. קשה לי להיפרד מהתוכנית, אבל אני יודעת שגם אחרי התוכנית יש לי פה בית. יש פה אנשים שאוהבים אותי באמת (למרות שלקח לי הרבה זמן להבין את זה). אני מרגישה שאין לי מספיק מילים כדי להודות לכל האנשים פה על כל מה שקיבלתי. אני אוהבת אתכם ומעריכה את הכל.

בעילום שם

