

גיליון מספר 10 • סתיו 2010

בשבילם

עיתון מתנדבי אגף השיקום

שלום כאן
המתנדב לשרותך

לרקוד עם
גלגלים

סיפור הופך
לאגדה

הסוד הגדול
של ההקשבה

טיפים עם ניסיון
למתנדב המתחיל

מה עושה אותנו
מאושרים?



המוסד לביטוח לאומי
אגף השיקום
www.btl.gov.il



בשבילם

מערכת: רחל נפתלי, ענבר דוד, ציפי סולודר, שרה ארגמן, רות מערבי
עריכה וקופירייטינג: שמואל קלוסקי

תגובות, מכתבים, הצעות ומשאלות -
אנא שלחו לענבר דוד

המוסד לביטוח לאומי
דרך השרון 12, מרכז שרונה

כפר סבא

davdi@nioi.gov.il

המוסד לביטוח לאומי. אגף השיקום. אוקטובר 2010



מתנדבים/ות יקרים/ות,

אני שמחה על ההזדמנות שנקרתה בפני לברך אתכם במסגרת הוצאתו לאור של בטאון מתנדבי אגף השיקום של המוסד לביטוח לאומי.

אגף השיקום של הביטוח הלאומי מפעיל מערך של מתנדבים הפועלים למען אוכלוסיית המשתקמים ואוכלוסיית נפגעי פעולות איבה. השירות קיים מאז 1995 ומונה כיום כ-300 מתנדבים בגילאים שונים ומכל המגזרים.

אני רואה חשיבות מרובה בפעולת ההתנדבות, הבאה לסייע בידי מי שזקוק לכך בתחומים רבים ומגוונים, במיוחד כאשר מדובר בעשייה מתוך רצון כן ואמיתי להגיש עזרה.

תופעת ההתנדבות הינה מהפעילויות הברוכות ביותר ויש בה כדי להצביע על איכותה של חברה ועל חוסנה. לא בכדי מפעיל המוסד לביטוח לאומי מערך גדול של מתנדבים בתחום הייעוץ לקשיש ובתחומי השיקום, האיבה והנכות, שכן מדובר במפעל הומני המבטא אכפתיות, מסירות ונכונות לתרום ולעשות למען הזולת.

אני מודה לכם המתנדבים על פועלכם ומביעה את הערכתי והוקרתי העמוקות.

בטוחני שתוסיפו ותעשו עוד בתחום חשוב זה.

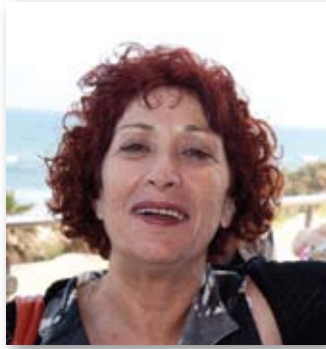
תודתי גם לעובדי אגף השיקום ולעובדי אגף נפגעי פעולות איבה על עבודתם המקצועית והמסורה.

יישר כוח!

בברכה,

אסתר דומיניסיני

המנהלת הכללית



קוראים יקרים

בעידן שבו שטף המידע מקשה על הבחירה ועל היכולת לקבל החלטות, אתם, מתנדבים יקרים, מסייעים לקהל שנעזר בנו, להכניס סדר, ודאות ושליטה בחייהם.

המחשב, כידוע, מאפשר לנו לנהל ידע נתון. ואולי הוא מאפשר לנו לממש את חזון "הידע הנכון, לאדם הנכון, בזמן הנכון ובמינון הנכון".

גיליון זה עוסק בחדשנות ובהתחדשות. השנה כחלק מההתחדשות, אנחנו שואפים לאפשר לכם להכיר את אתר "המוסד לביטוח הלאומי" ולסייע למבוטחים ללמוד להשתמש בידע הרב שבו. מצד שני אנו פתוחים לרעיונות חדשים ושואפים להתחדש ולשפר את השירות.

הסוד של חדשנות והתחדשות הוא האינטראקציה ויחסי הגומלין בין האירגון ובין קהל לקוחותיו. חדשנות דורשת יצירת ידע, אמון, כבוד ואכפתיות. בעזרתכם אנו יכולים לפתח חדשנות ולהגיע לתוצאות.

אני מאחלת לכולנו קריאה מאתגרת ומלמדת ועשייה חדשנית עם קהל לקוחותינו.

זו הבמה להודות לחברי צוות המערכת ענבר דוד, ציפי סולודר, שרה ארגמן ורות מערבי.

בברכה

רחל נפתלי

מנהלת תחום בכיר שיקום



חדשות וחידושים מ"המוסד לביטוח לאומי"

- בית המשפט העליון קבע כי יש להחיל את חוק הפיצוי לנפגעי פוליו, גם על מי שחלה במחלה בתחומי ישראל המנדטורית, לפני קום המדינה. פסק הדין אינו חל על מי שהתגורר לפני קום המדינה במזרח ירושלים או ברמת הגולן.
- אושר תיקון לחוק הסיעוד, על-פי, זקן סיעודי שאושפז בבית חולים שאינו מוסד סיעודי, ימשיך לקבל גימלת סיעוד למשך 14 ימים נוספים מיום אישפוזו.
- ועדת העבודה והרווחה אישרה שינוי בתקנות ילד נכה, כך שקבוצות נוספות של ילדים בעלי נכויות רפואיות והתפתחותיות קשות, יוכלו להיות זכאים לקיצבה.
- בחודש ינואר 2010 עבר בכנסת, בקריאה שנייה ושלישית, חוק השולל תשלום דמי קבורה מתושב ישראל שנהרג תוך ביצוע פשע על רקע לאומני.
- התקבל תיקון חוק המאפשר לבני זוג של חללי פעולות איבה להמשיך ולקבל קיצבה גם לאחר שנישאו בשנית. המוסד איתר כ-200 זכאים ופנה אליהם בכתב כדי שיגישו תביעה.
- החודש פורסם ב"רשומות" כי הוכפלו פרקי הזמן להגשת תובענות וערעורים על החלטות המוסד. מעתה ניתן לערער על החלטת פקיד התביעות בתוך 12 חודשים, ועל החלטת ועדה רפואית - בתוך 60 ימים.
- לאתר "שירות אישי" באינטרנט נוסף נושא המילואים.
- ועדת העבודה והרווחה אישרה לקריאה שנייה ושלישית, הצעת חוק על-פיה יוענקו הטבות כספיות למי שהתייתמו מאב ואם, גם כאשר רק אחד מהם נהרג כתוצאה מפעולות איבה.
- בני זוג מקבלי קיצבאות, זכאים לפצל את הקיצבה כך שיוכלו לקבל את חלקם בחשבונות בנק נפרדים.
- החל מ-1.4.10, מועדי הדיווח והתשלום של עובדי משק יהיה רבעוני, במקום חצי שנתי. הדבר יאפשר קבלת מידע מעודכן יותר על שכרו החודשי של העובד, וכן על שינויים במקום עבודתו.
- הכנסת אישרה תיקון חוק שיאפשר להאריך את חופשת הלידה לחצי שנה. דמי הלידה ישולמו עבור 14 שבועות בלבד, אך על המעביד לאשר את חופשת הלידה ולקלוט את העובדת בחזרה לעבודה, בתום חצי שנה.
- הסתיים בהצלחה שלב הניסוי בחלוקת כרטיס נטען למבוטחים, בעיקר למבוגרים שאין להם חשבון בנק. בקרוב תחל ההפצה בכל הארץ. חלק מהמבוטחים כבר ביצעו רכישות באמצעות הכרטיס.
- קרוב ל-70% מהמשתקמים שסיימו בשנתיים האחרונות תוכניות להשכלה גבוהה, עובדים במקום עבודתם למעלה משנה. כך עולה מסקר שערך מטה השיקום, ביחד עם הסניפים.

רחל נפתלי, מנהלת תחום בכיר שיקום

“שלום, כאן המתנדב לשירותך”

קשר טלפוני עם מתנדבים מסייע בהתמודדות עם מצבי לחץ וטראומה

מאת: מירה אביכזר, עובדת שיקום, סניף עפולה.

מתנדבי אגף השיקום פועלים לצד עובדי השיקום ומפעילים מערך תמיכה טלפוני יזום על-פי הצורך. לדוגמא: בזמן מלחמת לבנון השנייה, בשנת 2007, ובמבצע עופרת יצוקה בדרום, בשנת 2009.

המערך הטלפוני נועד לסייע במסירת מידע, לשמש אוזן קשבת, לתמוך ולחלוק עם המתנדבים רגשות וחוויות, וכן לתווך בין הפונים לבין עובדי השיקום וגורמי קהילה.

המתנדבים עברו הדרכה ותירגול שכללו - אימון בתקשורת בין אישית אפקטיבית, הקשבה פעילה, תמיכה רגשית, יכולת זיהוי והגדרת רגשות ובעיות, רישום התרשמות והעברת המידע לעובד השיקום. כל אלה, במטרה לחזק את מיומנותיהם בפעילות זו.

בעקבות הצלחה זו הורחב תפקיד המתנדב גם למטרות שיקומיות כפי שתראו במהלך חוברת זו, באמצעות יצירת קשר טלפוני המתנדבים מסייעים ותומכים במשתקמים.

החל משנות השישים הלכה והתפתחה בעולם ובארץ תופעת מרכזי תמיכה בקהילה, שבעת משבר מתערבים טלפונית, בסיוע אנשי מקצוע ומתנדבים מיומנים.

לימים, הקו החם והמענה הטלפוני בעזרת מתנדבים, יושמו לא רק במצבי סיכון, טראומה וחירום אלא גם בזמן שיגרה. שירות זה משולב בפעילות אירגונים וולונטריים וציבוריים, המספקים תמיכה ומידע ומקשרים את הפונים עם שירותים קהילתיים ואחרים.

הקשר הטלפוני - תמיכה חיונית

מה מייחד את הקשר הטלפוני, במיוחד בשעת חירום ובמצבי משבר, ועושה אותו למרכיב חיוני בשירותי התמיכה והארגונים השונים -

- זמינות המכשיר לכל, בלא צורך בתיאום והמתנה. זמינות זו חשובה במיוחד במצבי חירום - כאיום בהתאבדות בהם הזמן קריטי, וכמענה ואוזן קשבת בכל שעה למצבי לחץ ומצוקה.
- הטלפון מאפשר קשר בין-אישי בלא מפגש פנים אל פנים, ויכול להתבצע על אף מגבלות מרחק וניידות.
- האנונימיות בפנייה והמיידיות, מקטינות את מחסומי הבושה ואת הסטיגמה שבפנייה עת מצוקה.
- ההיענות לפנייה הטלפונית היא מיידית. מענה מיידית למצוקה אקוטית חוסך פעמים רבות את הצורך בתיכנון, פגישות ובירוקרטיה.
- הפנייה בטלפון מאפשרת סיוע נקודתי מוגבל למצב ולאירוע. בכך מתאפשרת הגדרה ברורה וממוקדת לבעיה, וסיוע לפיתרון.

- בשל אופי השיחות ניתן לענות למספר רב של פניות.
- ניתן לגייס ולהכשיר משיבים רבים, במיוחד במצבי חירום ולהשתמש בטכנולוגיות ותשתיות קיימות כדי להרחיב את מעגל השיחות.
- בחלק מהאירגונים, גם בני נוער יכולים לסייע, ובכך ניתן להרחיב את קהל היעד והמענה לקבוצות אוכלוסיה שונות.
- קיים יתרון להתערבות חירום בטלפון. התקשורת הקולית יכולה להעביר גווני אינטונציה וליצור קשר בין אישי משמעותי גם בלא מפגש פנים מול פנים.
- התהליך חסכוני יותר מאשר טיפול בפסיכותרפיה מסורתית, ועלותו הנמוכה מאפשרת לאנשים רבים יותר ליהנות מהתערבות טיפולית. הפונה אינו צריך לצאת מביתו. השימוש בטלפון מאפשר סיוע לנרתעים מטיפול פסיכולוגי.

קווי החירום של הגופים הגדולים - ער"ן ונט"ל

להבנת הנושא באופן רחב יותר, נסקור את העקרונות ודרכי הפעולה של שני אירגונים גדולים וותיקים המפעילים קווי חירום טלפוניים: ער"ן - עזרה ראשונה נפשית, ונט"ל - נפגעי טראומה לאומית.

ער"ן

ערן היא עמותה עצמאית הנתמכת על-ידי משרד הבריאות. היא מופעלת על-ידי צוות מקצועי ומתנדבים המקבלים שיחות של פונים במצוקה. בנוסף עורכת העמותה מחקרים בנושא עזרה ראשונה נפשית, ונותנת ייעוץ והדרכה לגופים ואירגונים שונים בנושא התערבויות טלפוניות לעזרה ראשונה נפשית.

בתחילת הדרך, שירותי החירום בחו"ל ובארץ סייעו בעיקר במניעת התאבדויות, עם השנים הורחב הייעוד הרשמי של שירותי הקו החם. במקביל, בשנות החמישים והשישים התפתח בחו"ל זרם הפסיכולוגיה הקהילתית שהדגיש את זיקת הגומלין בין הפרט והקהילה ואת מחויבות הקהילה לסייע לפרט במצוקה. אסכולה זו התבטאה בשיתוף מתנדבים פרה-מקצועיים מהקהילה, העוברים הכשרה, במשימות בתחום הרווחה ובריאות הנפש ובאיוש מרכזי החירום.

ער"ן מפעילה כיום סניפים רבים וקווי חירום המסייעים לזקנים, חיילים ודוברי רוסית וערבית.

עקרונות השירות של ער"ן

1. אנונימיות הפונה. הפונים קובעים את מידת חשיפתם בשיחה עם התורן. רציונל האנונימיות הוא שקבלת עזרה נפשית, יכולה להתפרש כחולשת הפונה ותלותו במקורות במקורות חיצוניים לפתרון בעיותיו. לעיתים אנשים נרתעים מבקשת עזרה מגורמים מקצועיים בקהילה. האנונימיות מסירה את הבושה ומאפשרת חשיפה ופתיחות של הפונה.
2. אנונימיות התורן.
3. תקשורת טלפונית כערוץ עיקרי לפונה. לקשר הטלפוני מספר יתרונות -

- הפונה זוכה לתחושת שליטה היכולה להגביר את ביטחונו. ביכולתו להפסיק את השיחה ביוזמתו, בלי לחוש אי נעימות.
- קשר זמין. לזמן משמעות קריטית במצבי חירום.
- נוח לקיים שיחה מהבית בתנאים המתאימים לפונה.

בנוסף, קיימים בער"ן ערוצי אינטרנט, קבוצת תמיכה מקוונת, דואר אלקטרוני, ומענה אישי בצ'ט.

מגרעות השימוש בטלפון כערוץ בלעדי

1. היעדר אפשרות להשתמש במימד החזותי והלא מילולי לקבלת מידע נוסף. מצב זה מחייב את המתנדבים למיומנות ורגישות שמע.
2. הפונה יכול להשתמש לרעה בקו החם, כגון למתיחות.
3. הקשר עם התורן הוא חד-פעמי. אין זה טיפול אלא עזרה ראשונית נפשית, עקרון החד-פעמיות אינו מונע מפונים להתקשר מספר פעמים, אך כל פנייה כזו היא יחידה נפרדת, תוך הקפדה על מניעת קשר מתמשך עם אותו תורן.
4. שימוש במתנדבים פרה-מקצועיים לצד אנשי מקצוע ומדריכים. רוב המתנדבים בער"ן אינם אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש. השימוש במתנדבים הוא עקרון מהותי באירגון, מתוך ראייה כי הם בעלי יכולת רבה להגיש עזרה ראשונה נפשית.

התפקידים החשובים

- למתנדבים התורנים בער"ן שלושה תפקידים ושלושה סוגי עזרה לפונים -
- א. הקשבה.
 - ב. יצירת שינוי.
 - ג. הפנייה לשירותים אחרים.

הקשבה

פעמים רבות די בהקשבה כדי לסייע. ביכולתה לסייע בשחרור לחצים ויצירת אוירה תומכת ומקבלת.

יצירת שינוי

ההקשבה משמשת כאמצעי ליצירת שינויים במצב הפונה -

- הרגעה. בפניות המגיעות על רקע חרדות, ביכולת התורן להרגיע ולהקנות זמנית תחושת ביטחון.
- מתן לגיטימציה לרגשות מבוכה, בושה ואשמה. לגיטימציה לרגשות אלה יכולה להביא לתחושה משמעותית של הקלה.
- ייעוץ בקבלת החלטות. העזרה יכולה להתבטא בתהליך, בעצם הצגת הבעיה על-ידי הפונה, וכן בהצעת חלופות.
- הכנה להתמודדות במצבי לחץ. לעיתים הפונים מתרגלים בשיחה מצבים עתידיים מעוררי לחץ וחרדה.

- עידוד לעשייה, סיוע בתיכנון, חיזוקים לביצוע ומעקב קצר מועד.
- התערבות במצבי חירום במקרים של סכנת חיים, לעיתים על-ידי הפעלת גורמי סיוע נוספים.

הפניה לשירותים אחרים

קיים קשר דו-סטרי בין ער"ן לבין שירותי רווחה ובריאות הנפש בקהילה. חלק מהפונים מטופלים באותן מסגרות והשיחות עם המוקד משלימות את הסיוע. המתנדב מגשר ומקשר במטרה להקל את דרכו של הפונה הזקוק לתיווך.

נט"ל

נט"ל הוא מרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי. הגוף הוקם בשנת 1998 והוא מעניק סיוע טלפוני, בעיקר לנפגעי פעולות טרור, נפגעי צה"ל ובני משפחותיהם. מודל ההתערבות של נט"ל בקו פתוח, פותח במטרה לתת מענה ייחודי לנפגעי טראומה לאומית. נט"ל מסייע במספר דרכים - באמצעות מתנדבים בקהילה, באינטרנט ובקו מצוקה טלפוני.

פגיעת טרור אינה מבחינה בין אדם לאדם, היא זורעת פחד ואימה ומשבשת את מהלך החיים, מערערת על הביטחון הקיומי ומציבה סימני שאלה אודות אמונות וערכים בסיסיים. כאשר מתרחש פיגוע טרור, נפגמת תחושת הביטחון הבסיסי והאישי, משתבש אורח החיים של הנפגע ושל המעגלים החברתיים שסביבו. על-פי הפניות לנט"ל, כ-50% מהפונים לקו הטלפוני הם נפגעים ישירים, 30% הם בני משפחה, ו-20% מהפונים לא נפגעו אך חשים לחץ עקב המצב הביטחוני.

רבים מהפונים לנט"ל זקוקים לשיקום האמון בזולת, בחברה ובמוסדותיה ולסיוע בתהליך עיבוד החוויה הטראומטית. הם זקוקים לתמיכה ולכלים שיסייעו להם לחזור לשגרת חייהם. המתנדבים בנט"ל עוברים הכשרה והדרכה ייחודית ומושקעת. המפגש עם המתנדב הוא אנושי, עמוק ואכפתי, ועשוי לסייע בטיפול בנפגעי טראומה. לכן קשר טלפוני מתמשך מאפשר לפונים רצף והכלה לאורך זמן. לצורך כך פותחו שני מודלים להתערבות:

- מודל התערבות טלפונית מתמשכת.
- מודל התערבות חד-פעמית.

מודל התערבות טלפונית מתמשכת

מבוסס על שלושה שלבי החלמה מטראומה -

1. **יצירת ביטחון** ובנייה מחדשת של אמון בסיסי אצל הנפגע, יצירת מרחב בטוח וקבוע ויישוג - reaching out, פנייה יזומה של המתנדבים אל הפונים בשל חולשתם.
2. **שיחזור סיפור הטראומה**. יכולת המתנדב מעברו השני של הקו לחלוק תחושות קשות וחולשות בלי להיות שיפוטי או ביקורתי, ולסייע בשיחזור הטראומה.
3. **חידוש הקשר בין הנפגעים לקהילתם**. באמצעות שיתוף אחרים בחוויה הטראומטית חוזר הנפגע להיות חלק מהחברה ולמצוא משמעות בעולם.

מודל ההתערבות הטלפונית המתמשכת כולל -

1. יצירת קשר ובניית אמון לצורך ליווי והקלה.
 2. אמפטיה, הקשבה, קבלה והכלה.
 3. לגיטימציה לבטא רגשות.
 4. סיוע במידע ובהבנת תגובות והתנהגויות אופייניות.
 5. ליווי ותמיכה בתהליך עיבוד האירוע.
 6. העצמה לצורך התמודדות.
- התערבות ממוצעת בקו הפתוח אורכת כארבעה חודשים וכוללת כ-15 שיחות. בסיומה של ההתערבות, לרוב מדווחים הפונים על שיפור בתחושות ובסימפטומים.

מודל התערבות חד-פעמית

התערבות מסוג זה ניתנת לרוב למי שלא היו מעורבים באופן ישיר באירוע טרום. כ-20% מהפונים לנט"ל בשנים האחרונות הם אנשים החרדים מהמציאות הביטחונית, הקשר איתם יהיה ממוקד לרוב בשיחה אחת. חלק מהפונים יישארו אנונימיים ותינתן להם אפשרות לשוב ולהסתייע בשירותי הקו לפי הצורך.

מודל התערבות חד-פעמי כולל -

1. ביטוי רגשי של החרדה והקושי.
2. לגיטימציה לתחושות.
3. נירמול תחושות והתנהגויות.
4. תיווך בין גופי סיוע.
5. עזרה בהתארגנות נפשית התנהגותית -
 - העצמה.
 - טכניקות הרפיה.
 - תיפקוד.
 - חיבור למקורות תמיכה.
 - צימצום חשיפה לגורמי חרדה.

מקורות:

1. ג'ודית הרמן, "טראומה והחלמה", הוצאת עם עובד, 1983.
2. סיגלית חיימוב, "בריאות הנפשי בצל הטרור", הניסיון הישראלי, בעריכת אלי זימר ואבי בליין, הוצאת רמות, אוניברסיטת תל-אביב, 2005.
3. אתר ער"ן באינטרנט <http://www.eran.org.il>
4. אתר נט"ל באינטרנט <http://www.natal.org.il>

מתנדבים תומכי שיקום

כנס מוצלח בזכות המתנדבים:
"סיוע במציאת עבודה לאנשים עם נכויות"

מחלקת השיקום במוסד לביטוח לאומי מסייעת לאוכלוסיות עם מוגבלויות, להשתלב מחדש בשוק העבודה. מחלקת השיקום בסניף רמלה אירגנה כנס "סיוע במציאת עבודה לאנשים עם נכויות", בסיוע מחלקות שונות בסניף ובעזרת מתנדבי מחלקת השיקום.

הרעיון העומד מאחורי הכנס הוא לאתר אנשים עם מוגבלויות, בני 45 ומעלה, שחלקם מקבלים קיצבת נכות, ולהזמין לכנס. בכנס מוסברות להם זכויותיהם, כולל "חוק לרון" החדש, ומוצע להם להשתלב במחלקת השיקום ולהתחיל תהליך של השתלבות בשוק העבודה.

הזמנות לכנס נשלחו לכ-2,500 מוזמנים, על-פי רשימות הקיימות במערכת. בהזמנה צויין מספר טלפון מיוחד עם הודעה מוקלטת, לרישום ולקבלת הסבר.

בשלב זה נכנסו לפעולה מתנדבי המחלקה. למעלה מ-200 אנשים התקשרו והשאירו הודעות. המתנדבים קלטו את ההודעות, התקשרו בחזרה לכולם, מסרו להם את המידע המבוקש ושכנעו אותם להשתתף בכנס. המתנדבים ציינו ברשימותיהם את מי שאישור הגעה ואת מי שלא אישרו. הרשימות נמסרו למארגנות האירוע. לכנס הגיעו כ-300 מוזמנים אשר זכרו את המתנדבים איתם שוחחו בטלפון ואף חיפשו אותם בהגיעם לכנס.

חשוב לי לציין שבלא מתנדבי מחלקת השיקום בסניף רמלה, לא היתה כל אפשרות לארגן מספר כה מרשים של משתתפים. בזכותם הצלחנו להיערך מבחינת מיקום, שאלונים ותוכנית. המתנדבים קיבלו מכתבי תודה והוקרה על במת הכנס.

שרה ארגמן, רכזת מתנדבים סניף רמלה

“כל משתקם הוא לא רק ‘תיק’, אלא עולם ומלואו”

במהלך שנת הלימודים תש"ע הוצע לי להתנדב במסגרת השיקום של "המוסד לביטוח לאומי". עוד בשלב הראשוני, בראיון שנערך עם הגברת ישראלה אלסון והגברת שמחה חנסב, הועלה הצורך בסיוע בתחום ההשמה של יחידת השיקום, בצד הרעיוני ובצד המעשי.

ההחלטה להסתייע בניסיוני בתחום ההשמה - הן באופן העברת סדנאות למועמדים והן בסיוע פרטני למשתקמים - מראה כיצד חשיבה יצירתית, עם חתירה להשגת יעדים, יכולה להביא לשיתוף פעולה פורה ומועיל.

הפעילות במחלקה תרמה רבות גם לי

הרגישות, האנושיות והמקצועיות של עובדות המחלקה, ניפצה בפני את המיתוס של גוף ציבורי גדול ועולם בירוקרטי מסואב. נוכחתי לראות כיצד כל משתקם אינו רק "תיק", אלא עולם ומלואו, המקבל טיפול מסור ואכפתי להתפאר. בשיחות טלפון שערכתי במסגרת פרויקט טיוב מידע לאחר שיקום, נוכחתי לשמוע ממרבית המשתקמים, את האהדה והסיוע שקיבלו מעובדות השיקום. דברים ברוח זו עלו הן בשיחות עם משתקמים שחזרו להשתלב בחברה ובהשמה והן עם אלה שטרם צלחו בכך.

שמחתי לשתף בידע שצברתי, והפעילות במחלקה תרמה רבות גם לי. אני מקווה שהמשתקמים ימשיכו להפיק תועלת מפעילות דומה ושהמטרות כולן תושגנה.

לוטם נגב, מתנדבת בסניף רחובות

לוטם מכניסה רוח חדשה

בתחילת השנה קבלתי מהמכללה למינהל, מתנדבת חדשה בשם לוטם. ללוטם יש ניסיון רב בתחום משאבי אנוש ובגיוס כוח אדם.

לוטם סייעה לשמחה חנסב, עובדת השיקום מקרית גת, וכן סייעה לי כעובדת השיקום של קריית מלאכי, בקבוצת השמה שקיימנו לאחרונה. לוטם הציגה מצגת מדהימה שערכה, כהכנה לצורך ראיון פרונטלי וטלפוני וכתובת קורות חיים. ניכר היה שהידע והניסיון שלה בתחום זה סייעו מאוד לקבוצה.

תחום נוסף שלוטם נרתמה אליו היה פרויקט שקיימנו במחלקת השיקום ברחובות - מיפוי משתקמים שסיימו תהליך שיקום בשלוש השנים האחרונות ושבמסגרתו השתלבו בלמודים או בתהליך השמה. לוטם יצרה עם המשתקמים קשר טלפוני, הציגה את עצמה כמתנדבת במחלקת השיקום ובדקה איתם האם הם עובדים, האם הם עוסקים במקצוע שרכשו והאם הם מעוניינים בסיוע נוסף מעובדת השיקום.

אנו מקווים שהמיפוי יספק לעובדות השיקום תמונה מקיפה יותר אודות התהליך שעברו המשתקמים והצורך בסיוע נוסף.

ישראלה אלסון, רכזת מתנדבים בסניף רחובות

מתנדבים כתומכי השמה בעבודה

מתנדבים מסייעים להשתלב בעבודה בדרכים יצירתיות

כולנו מבינים את הצורך בהשתלבות אנשים עם נכויות, אלמנים ואלמנות בעבודה. עקב הקשיים והמגבלות עימן מתמודדות אוכלוסיות אלו והמצב המורכב בשוק העבודה, השתלבות זו אינה פשוטה ומהווה אתגר משמעותי עבורם ועבור אנשי מקצוע הבאים לסייע.

כחלק מחשיבה על דרכים שונות ויצירתיות לקידום משתקמים בעבודה, התחלנו לשתף את מתנדבי מחלקת השיקום בראשון לציון במשימות שונות ממוקדות השמה.

המתנדבים עוזרים למשתקמים בהתארגנות ובמציאת פתרונות מעשיים לבעיות העולות לקראת ובמהלך השתלבותם בעבודה כגון, סידור לילד חולה על מנת למנוע היעדרויות חוזרות ונשנות ממקום ההכשרה והעבודה. המתנדבים מחזקים ומעודדים את המשתקמים ליישם את הנלמד בתהליך השיקום ובסדנאות ההכנה להשמה. כך לדוגמה, הם מסייעים בחיפוש עבודה באמצעות האינטרנט ובפנייה יזומה למעסיקים. כמו כן תורמים מניסיונם והידע שלהם, מחזקים ומעודדים כוחות וכישורים המקדמים השמה.

בקבוצת ההדרכה, לומדים המתנדבים אודות נושאים רלוונטיים ובהם דרכים לחיפוש עבודה, מגמות בשוק העבודה ותחומי עיסוק נדרשים.

לסיכום, המתנדבים מסייעים באופן מעשי בתהליך ההשמה, מעניקים תמיכה רגשית ומקדמים השתלבות בעבודה. אמנם מדובר רק בתחילת הדרך, אולם אנו מקווים כי בהמשך תתרחב מעורבותם בתחום זה.

ציפי סולודר, רכזת מתנדבים סניף ראשון לציון



קבוצת המתנדבים בסניף באר שבע

אנשים עם מוגבלויות ממצים יכולות ב"מיכאל" ל" פרויקט למידה ייחודי ומתקדם

מתנדבי מחלקת השיקום ברמלה שותפים דרך קבע לפרויקט "מיכאל" ל" - מיצוי כישורים אישיים למצוינות, המתקיים שלוש עד ארבע פעמים בשנה. מיכאל"ל הוא למעשה טכנולוגיית למידה ייחודית המעניקה כלים מעשיים וערכיים למיצוי גבוה יותר של היכולות. עובדות השיקום מפנות לפרויקט אנשים עם מוגבלויות המתאימים לו וזכאים לשיקום. בוגרי הפרויקט משפרים את הישגיהם ואת הסיכויים שלהם להצליח בחיים האישיים ובכלל.

המתנדבים משתלבים בחלק האדמיניסטרטיבי שהוא החשוב ביותר. הם שולחים הזמנות, מזכירים למוזמנים מבעוד מועד ומשכנעים אותם להגיע למפגשים. חשוב לציין, שבטרם החלו המתנדבים לסייע בפרויקט, מספר המשתתפים בו היה קטן, ואילו היום, מגיעים בזכותם כמעט כל המוזמנים, שאף טורחים לציין ולשבח את המתנדבים.

לסיכום, אני מודה בשמי ובשם המחלקה למתנדבי מחלקת השיקום בסניף רמלה.

שרה ארגמן, רכזת מתנדבים בסניף רמלה



קבוצת המתנדבים בסניף ראשל"צ

” אילו היינו יכולים לראות את עושרו של אור המתגלה בכל פעם שאנחנו נותנים מעצמנו, היינו רצים כל היום בחיפוש אחר הזדמנויות לנתינה”

האר"י

סטודנטים מהמכללה למינהל מביאים רוח חדשה

מזה כשנתיים, מסייעים סטודנטים מהמכללה למינהל בראשון לציון, לנכים/ות, אלמנים/ות ויתומים/ות, המטופלים במחלקת השיקום. הם תומכים, מלווים בתהליך השיקום, ומשמים כחונכים ליתומים. פרויקט חדש זה נבנה בשיתוף פעולה בין סניף ראשל"צ לבין נציגות דיקנט הסטודנטים במכללה, ובשנה האחרונה הורחב גם לסניפים אחרים.

הסטודנטים בפרויקט מקבלים מילגת לימודים ותמורתה הם משתתפים בפעילויות למען הקהילה, במסגרת שירותים שונים כמו: רווחה, פר"ח ולאחרונה גם במחלקת השיקום "במוסד לביטוח לאומי".

תהליך ההסברה וגיוס הסטודנטים לפעילות, מתרחש בתחילת כל שנת לימודים. נציגים ממחלקת השיקום מגיעים ליום פתוח במכללה, וסטודנטים המעוניינים להצטרף נרשמים ועוברים ראיון קבלה. המתאימים משתלבים במפגשי קבוצת המתנדבים הוותיקים, לצורך הדרכה, ייעוץ ושיתוף. הניסיון והידע הרב של המתנדבים תורמים לסטודנטים, ואלה תורמים לקבוצה הוותיקה מרץ וחדשנות. בקשר שלהם עם המשתקמים, מגלים הסטודנטים אכפתיות ומעורבות ותורמים לקידום שיקומם.

ציפי סולודר, רכזת מתנדבים סניף ראשל"צ



קבוצת המתנדבים בסניף ראשל"צ

יד מושטת בתוך עולם חרב

את דלית, שם בדוי, אני מלווה כעובדת שיקום זה כמה שנים. אני עדה לתהליך עצוב של בדידות והיזדרדות במצבה הנפשי. לפני חמש שנים קפצה דלית מרכב נוסע, לאחר שהנהג ניסה לתקוף אותה. היא נותרה לבדה, מדממת בפרדס נטוש ומאז חייה הפכו לגיהנום. היא הפסיקה לתפקד, לעבוד ולצאת מהבית, ירדה במשקל, החלה לסבול ממחשבות רדיפה ופחדה שהתוקף יהרוג אותה.

דלית היא אם חד-הורית לילד מתבגר. אין לה קרובי משפחה בארץ ומאז האירוע התנתקה אף מחברותיה. ניסיונות שיקום שונים הועילו באופן חלקי בלבד. מצבה המשיך להחמיר. הכרתי בין דלית לבין תקווה המתנדבת, במטרה להקל על דלית במשימות יומיומיות, כגון קניות. המתנדבת הגיעה במטרה ללוות את דלית לקניות וסידורים אחרים ולמתן את תגובות החרדה והפחד מהן היא סובלת.

לבנות גשר של אמון ואכפתיות אמיתית

בהתמדה וברגישות הצליחה תקווה להתחבר לדלית להוות עבורה נקודת אור. תגובתה של דלית כלפיה היתה חשדנית בתחילה, היא לא שיתפה את תקווה בפחדיה והביעה ממנה אכזבה. למרות זאת, תקווה לא ויתרה, כל מכשול שדלית הערימה היא לקחה כאתגר ולא ויתרה עד שהצליחה לבנות גשר של אמון ושל אכפתיות אמיתית.

היום דלית רואה את תקווה כאימה השנייה, כדמות שאפשר לסמוך עליה. היא מזהה בתקווה אשה חמה שכל רצונה לעזור, לתת כתף להישען עליה, להיות בשבילה גם בדברים הקטנים. עבודתה של תקווה היא הרבה מעבר למצופה ממתנדבת. האכפתיות שבה, משתקפת בשקט שבה ובצניעות, ביכולת לעשות למען דלית מחוות קטנות שאף אדם אחר לא עשה למענה.

החרדות של דלית לא נעלמו, היא עדיין כלואה בתוך הטראומה, ההבדל הוא שהיום יש לה את תקווה - אי של שפיות, יד מושטת בתוך עולמה החרב. הקניות הפכו להיות רק חלק מהעזרה, אני חושבת שתקווה הצליחה לקנות את ליבה.

רותי הלפרין, עובדת שיקום סניף אשקלון



קבוצת המתנדבים בסניף אשקלון

לרקוד עם גלגלים. פעילות ספורט ופנאי מלהיבה לנכים

במקרה שמעתי על מרכז הספורט העירוני לנכים, הנמצא בבית מפעל הפיס, בשכונה במערב ראשון לציון. הצעתי לי, נערה נכה עימה אני בקשר במסגרת התנדבותי, להגיע לשם כדי לראות במה דברים אמורים. שתינו התלהבנו מהפעילות במועדון הכוללת בין היתר, ריקודים סלונים לנכים על כסאות גלגלים ופעילויות ספורט מגוונות ככדורסל ופינג-פונג שולחן לנכים. המדריך במרכז מייחס חשיבות רבה לפעילויות ולחוגים הללו, משקיע מזמנו ומקדיש את כל מרצו ואהדתו למשתתפים.

בנוסף לפעילויות הספורטיביות, מתקיימים במקום מפגשים תרבותיים אליהם מוזמנים מדי פעם אמנים שונים המנעימים את הערב. חוג לריקודים מתקיים אחת לשבוע בימי שני בערב. חוג זה מיוחד במשתתפיו הצעירים הרוקדים בכיסאות גלגלים עם בני זוג ההולכים על רגליהם. התחלנו להשתתף בחוג. בתחילה היה הדבר מוזר בעינינו. עם הזמן למדנו את טכניקת הריקוד וכיום אנו רוקדות בהתלהבות ומשתתפות באופן קבוע בפעילות מבורכת זו. הריקודים יוצרים מצב רוח טוב ומסייעים לי להשתתף בפעילות ספורטיבית חברתית המשמחת אותה. כך יכולה י' לפגוש ולהכיר משתתפים אחרים בני גילה ולהשתלב חברתית.

אליס מוסטקי, מתנדבת סניף ראשל"צ



קבוצת המתנדבים בסניף רחובות

סיפורה של אמפטיה

זה כשלוש שנים אני מסייעת לג', אישה מקסימה הנמצאת בתהליך שיקומי. נוצר בינינו חיבור נפלא והקשר שלנו בנוי על כבוד הדדי. באותה תקופה, באחד ממפגשי ההדרכה, ציפי הפעילה אותנו בנושא הזדהות ואמפטיה. כל אחת מהמשתתפות לקחה פתק ובו משפט או מסר. כל המסרים התייחסו למצבים שונים, לעיתים לא צפויים, בהם נתקלים מתנדבים. נערך דיון בו התייחסנו לרגשות ולדרכי הפעולה שלנו כמתנדבים. אחת השאלות שעלתה היתה - עד כמה אנו כמתנדבים מזדהים עם בעיות המשתקמים וכיצד כל אחד רואה את עצמו במקומו של אותו אדם. עד כמה אנו מבינים רגשות והתנהגות של הזולת. הגבתי מיד - "מה פתאום הזדהות?" היה לי ברור שאני נמצאת בתפקיד מתנדבת ומכירה בגבולות שביני לבין ג'.

חשבתי שאיש אינו מחוסן מפני משברים נפשיים

לאחר מספר חודשים התמודדתי עם מצב חדש והבנתי שהדברים אינם ברורים כל כך. מצבה הנפשי של ג' הידרדר והיא אושפזה בבית חולים פסיכיאטרי. ביקרתי אותה שם והמראה שנגלה לעיני היה מפחיד - היא נראתה במצב נפשי קשה, מדוכאת, נואשת וחסרת אונים. לפתע הרגשתי הזדהות עימה. חשבתי שמצב זה עלול לקרות לכולנו, ואיש אינו מחוסן מפני משברים נפשיים. יחד עם זאת, גייסתי כוחות, שוחחתי איתה וניסיתי לעודד. היא שמחה שהגעתי לבקרה ושלא נטשתי אותה בשעת מצוקה, למרות שלא היה לי קל לראותה במצבה.

ממקרה זה למדתי שאנו כמתנדבים עדים למצבים קשים של האנשים להם אנו מסייעים. לעיתים נוצרת תחושת הזדהות, כי מדובר במצבי חיים שכולנו עלולים לעבור. אנו יכולים להבין ולהזדהות עם רגשותיהם והתנהגותם. יחד עם זאת, לא להתיימש, יש למצוא כוחות ולסייע.

ציונה אלמקאיס, מתנדבת סניף ראשל"צ



קבוצת המתנדבים בסניף ירושלים

המתנדב

מתנדב, זה אומר מתוך אהבה לזולת
הוא צריך לעמוד במבחן
כי יש לו מקום בלב לתת ולעזור
לתת אהבה ושמחה לכל אדם,
אל תאמר די, זה לא בשבילי
כי לא ירצה להיות באותו מצב
לבקר עם רצון, חיוך, לקבל את המטופל.
המתנדב, אם תביט לימין או לשמאל,
אם אחורה או קדימה,
לא תמצא בעולם כולו שום מילה, יותר יפה מביקור ונתינה
מילה טובה מצלצלת באופן נפלא,
אין מטופל או מטופלת שאותם לא תקסים,
מילה מיוחדת שאין לה שנים וגיל,
כי אין תחליף למילה נתינה והקשבה.

רפאל ביטון, מתנדב בסניף טבריה



קבוצת המתנדבים בסניף טבריה

הכל אודות אדית

בשפה ציורית ומרגשת מספרת ק', משתקמת מתל אביב, על אדית המתנדבת שמכניסה אור ושמחה לחייה

אדית היא מתנדבת ותיקה מסניף תל אביב, היא מלווה את ק' ומשמשת עבורה כרשת תמיכה ואוזן קשבת בתהליך השיקום ובכלל. ק' בחרה לבטא את הקשר שלה עם אדית בדרך ייחודית.

הכל אודות אדית

אדית היא מתנדבת בביטוח לאומי. בחורה גבוהה, שחורת שיער, עם מרץ וחיוניות בלתי נדלים, ומסייעת לכל דורש וחפץ. פעם שאלתי את אדית, תגידי, איך את עושה את זה? מנין מקור הכוח הבלתי נדלה לעזור לאחרים? למי את פונה כשאת צריכה משהו שיקשיב לך, שיהיה שם בשבילך? ממי את מקבלת את צרכיך? אדית השיבה - "מקור הכוח וההנאה שלי הוא הנתינה". כזו היא אדית.

פרחי באך להרגעה

הטיפול בשיטת "פרחי באך" התפרסם בארצות שונות, "כתרופת הצלה" שמביאה לתוצאה מרגיעה בנסיבות מתישות, החל במצבי לחץ רציניים וכלה בחרדות קטנות. כשם ששיטת "פרחי באך" נחשבת כ"תרופת הצלה", כך שיחה טלפונית עם אדית משמשת כ"תרופת הצלה" ומביאה לתוצאה מרגיעה במצבי לחץ רציניים ובחרדות קטנות.

לקבוע פגישה

טיפ להתמודדות עם מצבי חרדה ולחץ המופיע בספרי "המדריך לחיים" - "כדי להצליח להתמודד עם דאגות המטרדות אותך, קבע פגישה עם עצמך לתאריך מסוים ומוגדר בעתיד" המלצתי - זה הזמן לקבוע פגישה עם אדית.

לשים בצד את הדאגות

טיפ מומלץ נוסף להתמודדות עם מצבי חרדה ולחץ, מתוך ספרי "המדריך לחיים" - "מצא לך שיטה לאחסן את דאגותיך בכל ערב לפני שאתה שוכב לישון. כתוב אותן ביומן, או לחש אותן לתוך מעטפה דימונית ואז אחסן אותן ושכח מהן. כל הסיכויים שבבוקר יום המחרת, גם אם לא יימצא להן פיתרון, הן יקטנו ויצטמצמו מאוד". המלצתי - דברו עם אדית, בשיחת טלפון או בקביעת פגישה. אדית, אדם אמיתי וקשוב לצרכי הזולת ולא "מעטפה דימונית". מובטחת הצלחה מראש שבבוקר יום המחרת, גם אם לא יימצא פיתרון לבעיות, הן יקטנו ויצטמצמו מאוד.

ניחוח הפריחה

יש ניחוחות מסוימים הממריצים שחרור סרוטונין מרגיע במוח. בין הניחוחות בעלי ההשפעה הרבה ביותר תמצאו את הלבנדר, הקמומיל ואת אדית.

ללכת בקצב הוואלס - בקצב של 3/4

מוסיקת הוואלס אינה רק אחד המקצבים המוסיקליים הקלילים והעליזים ביותר- היא יכולה להיות המרגיעה ביותר. כזאת היא אדית, שתסייע לחשיבתך לנוע בקצב של 3/4 ולחוש את השמחה והרוגע שבצעדיך.

לצאת מהעיר

הרבה יותר מרגיע ללכת לאורך דרך כפרית מאשר לאורך רחוב עירוני סואן. הרבה יותר נעים להתבונן בגבעות מוריקות מאשר בגושים של בנייני-ענק. הרבה יותר מרגיע להפליג בים הגדול והפתוח מאשר בנמל סואן, גדוש בכלי-שייט. הרבה יותר מרגיע לשתף את אדית במחשבותיך, תקוותיך, דאגותיך מאשר להישאר איתן לבד.

ק', משתקמת, סניף תל אביב

ההתנדבות נמצאת בנשמה

מה שאתה יכול לתת זה את מי שאתה. אם אין לך את זה בנשמה אז אינך יכול לתת. דוגמא אישית - אני מלווה משתקם ששמו צ', אדם כמעט עיוור היושב בכיסא גלגלים, עם התקפים של קוצר נשימה. בתחילה הייתי נכנס לחדרה בזמן ההתקף ונאלצתי לקרוא לסיוע של בן משפחה.

יום אחד, הבת של צ', אחות בבית-חולים, לימדה אותי כיצד להתנהג בזמן התקף, ולמדתי. כיום אין לי בעיה, אני מוכן לכל התקף שהוא מקבל ולא נכנס לחדרה. זו התנדבות בנשמה.

מוטי אלמקייס, מתנדב סניף נהריה



רחל נפתלי מנהלת שרות המתנדבים ושוקי קוסקס מתנדב בסניף חדרה

”הקסם של מומו” הסוד הגדול של ההקשבה

מיכאל אנדה בספרו ”מומו”, מתאר ילדה מיוחדת שהפכה לאישיות חיונית בחיי האנשים שסביבה. ”היו למומו הרבה מאד ביקורי אורחים... ומי שהיה זקוק לה ונמנע ממנו לבוא, היה שולח להביאה אליו. ומי שטרם הרגיש בדבר שהוא זקוק לה, היו אחרים אומרים לו: 'לך כבר אל מומו'.”

הסופר שואל: ”אבל מדוע? כלום היתה מומו פיקחת מי יודע כמה, עד כי ידעה לעוץ עצה טובה לכל אדם?... הידעה אפוא משהו המביא את הבריות לידי מצב רוח טוב? ... ושמא ידעה לקסום בקסמים? ידעה איזה לחש מסתורי המגרש כל צרה ומצוקה?”

והסופר משיב: ”לא, לא ממנו ולא מקצתו. אך מה שהיטיבה מומו לדעת היה להקשיב... היא ידעה להקשיב כך, שבני אדם שוטים העלו בדעתם מחשבות נבונות מאד. ולא מפני שאמרה או שאלה איזה דבר, שהביא את בן שיחה לידי מחשבות כאלה. לא, היא אך ישבה ופשוט הקשיבה, בכל תשומת הלב ובמלוא ההשתתפות. בתוך כך הסתכלה בדובר אליה בעיניה הגדולות והכהות, ואז הרגיש אותו אדם, להפתעתו, כי הנה צצות במוחו מחשבות, שלא שיער כלל שהן צפונות בו.

מומו הקשיבה כך, שאובדי עצות או הססנים ידעו לפתע בדיוק נמרץ מה רצונם. ביישנים וחששנים מצאו בליבם הרגשת חרות ואומץ. אומללים ומדוכדכי-נפש מצאו ביטחון ושמחה. ואם היה מישהו סבור שכל חייו הוחמצו ואין להם שום טעם ותכלית, והוא עצמו רק אחד בין מיליונים, אחד כזה שאינו מעלה ואינו מוריד, ואפשר על-נקלה להחליפו באחר כמו שמחליפים קדרה שבורה - והלך האיש וסיפר כל זאת למומו הקטנה, כי אז, בעודו מדבר, נתחוור לו באורח-פלא שכל מחשבתו זו בטעות יסודה, שהוא, כמות-שהוא, קיים בין בני-האדם אך פעם אחת, ואין מי שישווה לו בדיוק, ושעל-כן הוא חשוב לעולם בדרכו המיוחדת. כך ידעה מומו להקשיב!”

לעיתים כל מה שאנו צריכים - שיקשיבו לנו. לא עצות, לא דעות ועמדות, רק הקשבה כנה מתוך הבנה ואיכפתיות אמיתיים, הקשבה מהלב. וכאשר מקשיבים לנו מהלב אנו מצליחים להתחבר לכוחות שלנו ולראות את עצמנו באור חיובי. הקשבה היא המשאב העיקרי של המתנדב. זו המתנה הגדולה ביותר שהוא יכול להעניק למי שנעזר בו.

סיגלית מרקוביץ, רכזת מתנדבים, סניף פתח תקוה



קבוצת המתנדבים בסניף פתח תקוה

מתנדבים באהבה למען נפגעי פעולות איבה

“לאמא כל כך טוב בפגישות איתה, היא כל כך נחמדה וסבלנית”

הנושא המוביל השנה באגף השיקום הוא חדשנות והתחדשות. האם הנושא בא לידי ביטוי בקבוצתנו - בוודאי!

במהלך השנה האחרונה התקבלו שמונה פניות של מועמדים חדשים להתנדבות, מתוכם קלטנו את חוה ג'ינו ויהודית דרורי, שתי נשים מקסימות ומלאות מוטיבציה, בעלות רקע התנדבותי מרשים, שתורמות מניסיוןן ומהידע שלהן לקבוצה כולה. תרומתן החלה מיד עם קליטתן.

בנוסף לכך, במהלך השנה עסקנו בשיבוץ מתנדבים חדשים, העמקה וביסוס הקשר בין המתנדבים למשתקמים. לעיתים, אני חושבת לעצמי, לשם מה אני צריכה את כל העומס הזה? ואז מגיע מסרון מילד יתום משני הורים כתוצאה מפעולת איבה, שבו נכתבו המילים הבאות: “כיף לי עם יואל, הוא עוזר לי הרבה, אני מרגיש שהוא אוהב אותי כמו אבא”.

“התקשרתי להודות לך”

“התקשרתי להודות לך על שסידרת לי את מרתה, הפגישות איתה עוזרות לי בתוך הכאוס הגדול, בהתמודדות הקשה בכל יום. זה היה רעיון מצוין לסדר לי מתנדבת, חבל שלא הסכמתי קודם. אנחנו נפגשות בחוק, פעמים רבות בבית קפה כמו חברות, תודה”. זה היה ציטוט משיחת טלפון שהגיעה מאם שכולה שסירבה שנים רבות לקבל סיוע של מתנדבת והשנה הסכימה, ולאור זאת חיברנו אותה עם המתנדבת, מרתה.

דוגמא נוספת - תגובת בנות של אלמנת איבה, קשישה, חולה ועיוורת, שאסתר מלווה מספר שנים. “אסתר נהדרת, לאמא כל כך טוב בפגישות איתה, היא כל כך נחמדה וסבלנית אליה, הן משוחחות, משחקות קלפים ואמא מספרת לה סיפורים על העבר.”

ומקרה נוסף, אב שכול משתף אותי בקשר שלו עם משה - “משה עושה כל מה שהוא יכול כדי לעזור לי, לפתוח דלתות ולטפל בבעיות שיש לי, הוא בשבילי חבר”.

במפגש הדרכה, כאשר אני יושבת עם המתנדבים, שומעת את עמדותיהם הנחרצות, הערכים, אהבת האדם באשר הוא, חווה את ההדרכה, אני מתמלאת גאווה - בהם, בדרכם, בעשייה שלהם, בתמיכה ההדדית, ואני בטוחה שכאן מקומי! ואם המתנדבים מתמידים להגיע לכאן בתחבורה ציבורית, בחום יולי אוגוסט של טבריה, אז הקבוצה הזאת מנצחת. השלום, האחוה והערבות ההדדית יכולים להתחיל מכאן.

בהערכה עמוקה למתנדבים היקרים,
נינה עוז, רכזת מתנדבים סניף טבריה

סיוע לאלמנות פעולות איבה: שני סיפורים מרגשים

כחלק מעבודת ההתנדבות שלי, אני מסייעת לנזקקים. ברצוני לשתף אתכם בסיפורן של שתי משתקמות, נפגעות פעולות איבה, בהן טפלתי בשנים האחרונות.

סיפורה של אלמנה שגידלה ילדים במשך 40 שנה

המקרה הראשון עוסק בקשישה שהתאלמנה לפני כ-40 שנה. בעלה נהרג כאשר הרכב שבו נסע עלה על מוקש והתפוצץ. האסון ארע כשהיה בדרכו לעבודה באזור רמת הגולן. האלמנה שפתאום התהפכו חייה, היתה באותה עת בחודש השמיני להריונה, והיא מצאה עצמה לבדה עם שלושה ילדים. גידול הילדים, חינוכם ומילוי כל צרכיהם נפלו על כתפיה והיו באחריותה הבלעדית. חייה של האלמנה היו קשים מאוד, כדבריה, בעיקר מאחר ולא קיבלה עזרה ממשפחתה הקרובה ומצאה עצמה בודדה. כאשר ילדיה גדלו ופרשו כנף לחיים טובים ומאושרים, נרגעה ושמחה האם על הצלחתה הרבה בגידולם.

כשהתחלתי לטפל בקשישה זו, ראיתי אישה חזקה מאוד ובריאה, שאף עזרה מאוד לילדיה ביום יום. אבל היום לצערי, היא חולה מאוד ותשושה ומסתייעת בעובדת זרה שאירגנו לה ילדיה. פעם בשבוע אני מבקרת אותה למשך שעה אחת, שמתארכת תמיד לשעתיים מהנות, שבהן אני מקשיבה לסיפור חיים מדהים של אישה אמיצה שנתנה את חייה לילדיה ולמשפחתה.

הנה האור הגיע...

המקרה השני הוא אודות קשישה מאוד נעימה, מוגבלת בראייה, שכמעט אינה רואה כלל. היא מזהה אותי רק על-פי קולי ואני מדברת תמיד בקול רם על מנת שהיא תשמע. לשמחתי, לאחרונה מחלקת השיקום סייעה לה בבניית מדרכה מוגבהת המאפשרת לה לנוע עם הליכון עד הכביש. כשאני מבקרת אותה היא אומרת לי תמיד - "הנה האור הגיע". הברכות שאני מקבלת ממנה ממלאות אותי שמחה ואהדה ובעצם מתדלקות אותי בעבודת ההתנדבות שלי.

להתנדב זה להיות מאושר

בנוסף לעיסוק השוטף בתחום זה, אני מקדישה זמן נוסף לגיוס מתנדבים חדשים. לאחרונה הצטרפו לשורותינו שתי מתנדבות חדשות - חוה ג'ינו ויהודית דרורי. את יהודית דרורי צרפתי אלי ליום התנדבות לקשישים בני 100 שנה שנערך בתאריך 10.7.11. התבקשנו לחלק לקשישים באזור טבריה תעודות הוקרה ואיחולי בריאות לעוד שנים רבות. יהודית דרורי שמחה מאוד ביום זה והבינה שבעבודה זו הסיפוק מתבטא בעזרה לחלש ובקבלת משוב בחיוך, תודה ושמחה.

אומרים שאחד הדברים העושים אדם מאושר הוא התנדבות למען הקהילה והזולת. מאז התחלתי לעסוק בתחום זה, אני בהחלט מסכימה שכך הוא הדבר.

מבקשת להודות על ההזדמנות והזכות שניתנה לי לעזור לזולת.

אסתר צדיקיאן, מתנדבת בסניף טבריה

זיכרון והנצחה - סגירת מעגלים עם משפחה שכולה

אני מתנדב במחלקת השיקום באשקלון. התבקשתי ללוות משפחה שכולה שאיבדה את בנה בפיגוע תופת בגבול עזה. נקראתי לסייע להורים לכתוב מכתב לראש העיר, בבקשה לגייסו להקמת גל-עד לזכר בנם. קבענו פגישה והגעתי לביתם. כאשר הכניסו אותי לחדרו של ש', שנראה כחדר הנצחה, נדהמתי לגלות כי תמונתו התלויה על הקיר היא בדיוק אותה תמונה המונחת בחדר עבודתי.

אז כל התמונה התבהרה ... וחברו להן כל הקצוות ...לא היה צורך במילים... ש' נרצח במעבר ארז, ואני עובד במעבר מטעם רשות המכס. אחד מהעובדים שלי היה הממונה של ש' באותה תקופה כאשר עבד כמאבטח. לאחר שהעתיקו את נקודת המעבר למקום החדש בו אנו יושבים כיום, הועברה גם תמונתו של ש' שהיתה כנקודת הנצחה. הוסבר לי שמדובר באחד המאבטחים ושבעבר התכוונו להקים נקודת הנצחה מכובדת, אך הדבר לא יצא לפועל והקשר עם המשפחה נותק.

הגורל הפגיש אותי...

הגורל ואולי ההכוונה העליונה הפגישו אותי עם משפחתו! כמובן שנרתמתי לעניין, אולם החלטתי לפעול גם במקום עבודתי במחסום. הבנתי כי משמעות הנצחה עבור ההורים היא הרבה מעבר לעיסוק בזכרון ובגל-עד, יש לכך נופך ומשמעות עמוקה יותר של התמודדות עם אובדן שלא נגמר.

הקמנו בתוך חדר הישיבות נקודת הנצחה מכובדת ביותר ולרגל הקמתה ערכנו אירוע רב משתתפים אליו הזמנו הוריו של ש'. מאז, בכל שנה, ביום הזיכרון למותו אנו מארגנים אירוע מרגש אליו ההורים מקפידים להגיע ושואבים כוחות להמשיך בהתמודדות היומיומית.

ולסיום, ממש בימים אלה, מאמצינו מול העירייה העלו אף הם פרי, ובפארק הסמוך לבית הוריו מוקמת נקודת הנצחה נוספת.

יהודה רזיאל, מתנדב בסניף אשקלון



מתנדבות בסניף ירושלים

מתנדב, הדור השני

שמי יואל הירש, חבר קיבוץ אפיקים. כבר בימי ילדותי בתל אביב נדבקתי בחיידק ההתנדבות מאימי ז"ל, אשר היתה עבורי מופת לאזרחות טובה ועזרה לזולת. אימי, אשר היתה עורכת דין ואשת אשכולות, תמיד נטלה חלק בפרויקטים התנדבותיים והעניקה תמיכה לאנשים רבים. בין היתר סייעה למשפחות עולים מרוסיה ולנוער אתיופי אשר היה זקוק להעשרה לימודית וחברתית.

הוא מתייחס אלי ממש כאל אב

עם חלוף השנים אף אני נרתמתי למיזמים שונים והנני שמח להעמיד את יכולותי, מרצי ואוזן קשבת לטובת הנזקקים לכך. כיום אני חלק מצוות מסור של מתנדבים, המנוהל בכישרון רב על-ידי נינה עוז ממחלקת השיקום בטבריה. במסגרת עבודתי בצוות, נפל בחלקי הכבוד להכיר אדם אשר הוריו ואחיו נרצחו בשנות השבעים בפעולת האיבה במעלות. בנוסף על הקשיים הנלווים לאובדן משפחתו, הוא נאלץ להתמודד עם עובדת היותו חירש, דבר המגביר מאוד את חשדנותו ומקשה על השתלבותו החברתית. מדובר באדם מקסים השואף בכל מאודו להיות עצמאי ולקחת אחריות מלאה על חובותיו וזכויותיו. אני מלווה אותו כבר יותר משנתיים ושואב סיפוק רב מיחסי הקירבה והכנות אשר נרקמו בינינו. אני מעמיד לו אוזן קשבת, סבלנות אין קץ וחיבה אמיתית, ובתמורה זוכה לאמון, הוקרה והערכה. מפגישה לפגישה התהדקו יחסינו עד כדי כך שהוא מתייחס אלי ממש כאל אב.

יואל הירש, מתנדב סניף טבריה



מתנדבות מסניף טבריה

”
התנדבות פירושה לבחור לפעול מתוך הכרה
בצורך קיים, ומתוך גישה של אחריות חברתית,
וזאת ללא ציפיה לתגמול כלכלי. עשייה שהיא
מעבר לחובותיו הבסיסיות של אדם

הקשר המיוחד של שתינו

חברות, ביטחון, יחס, אמון, נתינה, אהבה, דאגה, הוקרה. את כל אלה ועוד, חשוב לערבב ביחד, כדי לקבל מערכת יחסים מיוחדת שנוקמת לאורך זמן בין שני אנשים, כאשר האחד נותן קצת יותר ואחר כך הוא זוכה לקבל, ואז האחר מוקיר, אוהב וזוכה לקבל קצת יותר.

מה מפגיש בין שני אנשים? יד המקרה? אולי הגורל? מכנה משותף בין שני אנשים? אין לי תשובה וגם אין זה משנה. אני רק יודעת שמאז נפגשתי עם ע', הדבר מעניק לי כוח. אני מקשיבה לה, מבינה את מצבה ויודעת שלא מזמן הרגשתי כמו ע'. בוודאי קיימים אנשים נוספים מרגישים כך. יודעת ומכירה בזה שתפקידי להאזין, לתמוך ולאהוב. פעמים רבות החכמתי מאמרות ומשפטים שנאמרו ועלו מחוכמת החיים שלה. למדתי להקשיב ולקלוט בין המילים, על-פי צליל הקול, הטון, ההבעה והמבט. אני מנסה לתת לע' כלים כדי שהיא תבחין בכוחות הטמונים בה, יותר מאשר בנקודות החולשה.

אני לומדת יום יום שצריך אומץ להודות בחולשות

אני מגלה שע' בונה את הביטחון שלה אט אט, נדבך אחר נדבך, ומטפסת מעלה ביחד עם כל נדבך שהיא מניחה. אני גאה בעבודתה הקשה של ע', ואנחנו למדנו שעושים שלושה צעדים קדימה ולפעמים שניים אחורה, וזה נורמלי ובסדר. אני לומדת יום יום שצריך אומץ להודות בחולשות, צריך אומץ לקום ולומר לסובבים אותך ולאזהיבך שלוש מילים - "אני אוהב אותך". מילים אלה עושות אותנו חזקים יותר, חישובו על כך. אנחנו לומדים לבקש כדי לקבל, לומדים לדאוג לעצמנו כדי להיות חזקים עבור האחר.

ע' ואני צועדות ביחד, לומדות שאסור לוותר, צריך להחליט, לבחור מה רוצים בכל תקופה ומקום בחיינו, לדמיין ולפעול כך שחלומותינו יתגשמו. אני בטוחה שע' תגשים חלומות.

האם אני אוהבת את מה שאני עושה? כן. אני שמחה ונלהבת מעצם הרעיון של המפגשים. החיבור בין ע' וביני מיוחד. אני מלאת סיפוק והתלהבות מהנתינה ומהיכולת לקבל בחזרה את האור בעיניים. לפעמים יש תסכולים, התוצאות אינן מספקות ואין התקדמות, אך תמיד יש תקווה ורצון להמשיך, להתמיד ולרצות בחלום.

אורנה טל, מתנדבת סניף רחובות

להיות חלק מהאנשים שיודעים לתת

את הדרך לקבוצת המתנדבים של נפגעי פעולות איבה, הכרתי דרך חברה טובה שראתה בי אישה שמרבה בהתנדבות. פניתי לנינה הרכזת, נפגשנו ולאחר הפגישה הצטרפתי לקבוצת המתנדבים. שמחתי להיות חלק מאותם אנשים שיודעים לתת ולעזור.

היחס מהרכזת ומהמתנדבים נהדר, מקווה לשיתוף פעולה פורה ולהמשיך את דרכי בהתנדבות. אמלא תפקידי כראוי ובהנאה.

בברכה, יהודית דרורי, מתנדבת בסניף טבריה

אודות הסובלנות

שבעה דברים בגולם ושבעה בחכם.
חכם אינו מדבר לפני מי שגדול ממנו בחכמה,
ואינו נכנס לדברי חברו,
ואינו נבהל להשיב,
שואל כעניין ומשיב כהלכה,
ואומר על ראשון ראשון ועל אחרון אחרון,
ועל מה שלא שמע אומר לא שמעתי,
ומודה על האמת.

הביאה מ"פרקי אבות", חוה ג'ינו, מתנדבת בסניף טבריה



קבוצת מתנדבות בסניף תל אביב

לחולל שינוי ולהתחדש

אנו מנחות מתנדבים בירושלים כבר מיום הקמת השירות. כמו ביתר אזורי הארץ, עברנו את חבלי הלידה, ההקמה, ההתרגשות, הראשוניות, חיפוש הדרך, בניית הקבוצות וגיבושן. כל זאת בעזרתה של רחל נפתלי מנהלת שירות המתנדבים, הרוח החיה, האחראית להקמה, אשר סייעה לכולנו בשלבים הראשונים ובמשך כל השנים.

לפני שש שנים עלה השירות מדרגה, התחלנו לקבל הדרכה מקצועית במטרה להעשיר אותנו במיומנויות ובכלים נוספים. ניגשנו לעניין בהססנות, שכן עברנו הכשרות וקורסים בהנחיית מתנדבים, וצברנו ניסיון רב שנים בגיוס מתנדבים ושיבוצם.

והנה, גילינו מימד חדש וזוויות ראייה שלא הכרנו. המדריך שלנו, ברוס, לימד אותנו ועזר לנו במספר נקודות מפתח. ראשית הוא סייע לנו לבנות את שלד הקבוצות ולתת תוקף לעבודת ההנחיה. ההנחיה הפכה יותר מקצועית, הן בהתנדבות והן בתהליך הקבוצתי. ניתן יתר תוקף למסגרת הקבוצות, מיסדנו את חובות המתנדבים ואת מחויבותם. נוצר תהליך קבוצתי, למדנו שתהליך העבודה עם קבוצת המתנדבים דומה להנחיית כל קבוצה. נכנסנו למסלול ולשיגרה והעבודה עם המדריך היתה נוחה ונעימה.

לאחר חמש שנות הדרכה, בחשיבה משותפת עם רחל נפתלי, הגענו להבנה שעלינו להיפרד מן המוכר והטוב, לחולל שינוי ולהתחדש. השינוי החל בהחלפת המדריך. למעשה עברנו שלב בעבודתנו. עם הניסיון שצברנו, בעזרת יצחק, המדריך הנוכחי, נוצרה הבנייה פנימית. אנו נדרשות לניעור שמוביל להארה, לבדיקה, להסתכלות עצמית ולתהייה - מה מוביל אותנו, מנין באנו ולאן נלך.

ביסוס הערכים המקצועיים עובר כחוט השני בכל הדרגות ומקרין בסופו של דבר על המתנדבים ועל עבודתם. המתנדב נמצא במוקד, ההדרכה מיועדת להרחיב את מגוון הכלים ואת מיומנויות המתנדב, כך שחווית העשייה תעשיר את המתנדבים גם כבני אדם וגם בעבודתם עם המטופלים.

צברנו ניסיון בשני סגנונות הנחייה. השינוי וההתחדשות דורשים נכונות, אומץ ופתיחות. התמלאנו באנרגיה, בכוחות ובתכנים חדשים, ובמילה אחת - התחדשות.

בהזדמנות זו נאמר תודה ענקית למתנדבים שלנו, שעושים עבודת קודש בשקט ובצנעה.

חיה אייכלר ונחמה ברנע, רכזות מתנדבים, סניף ירושלים

פיילוט לשילוב מתנדבים בייעוץ וסיוע לנכים

**הפיילוט מתקיים בתל אביב ובשלושה סניפים נוספים.
שילבנו מתנדבות איכותיות ביותר לעבודה עם קהל.
סיפור הכולל גם מבוא קצר ללוגותרפיה מעשית**

דומה כי כל אדם ואדם צריך שיהיה לו תפקיד, משימה או ייעוד בחיים, ועליו למצוא בעצמו את התכלית ולממש את הפשר האמיתי של חייו. ומה לגבי האמירה כי האדם קשור בעבודות וכבול על-ידי תנאים מגבילים ומעשיו גזורים מראש? התשובה לכך - האדם קובע בעצמו אם להיכנע לתנאים או להיאבק בהם. קיומו אינו עוד קיום סתמי, אלא הוא זה שמכריע בכל עת מה יהיה גורלו, ומשהצליח בכך, יוסיף לגדול חרף כל צרותיו.

ז'אן פול סארטר אמר שהאדם ממציא ומעצב בעצמו את "מהותו", את מה שהינו ומה שראוי הוא להיות או להיעשות. אני מהרהר בדברים אלה בכל בוקר בשעה שאני מגיע לעבודה ופוגש את המתנדבות העובדות עימנו בשירות הלקוחות. בכל פעם שאני חולף על פניהן חולפת מחשבה במוחי: "מה לכל השדים והרוחות אתן מחפשות כאן? האם לא עבדתן די במהלך חייכן? האם משעמם לכן?". אני מביט בכך ומה אני רואה? נשים אחראיות וחרוצות שנטלו את גורלן בידיהן ועבדו קשה למחייתן, הקימו בית ומשפחה בישראל, וגידלו בעל, ילדים ונכדים. כעת משעשו לביתן הן עושות גם למען הכלל, בלא תמורה, למען אנשים שמעולם לא פגשו וסביר להניח שדרכיהם לא יצטלבו שוב. ואני חוזר ותוהה: למה לכן כל זאת?!

הקדמה זאת מובילה אותי לספר לכם על פיילוט הנערך זה כשנתיים בסניף תל אביב ובשלושה סניפים נוספים. זאת במטרה לבחון אפשרויות לשלב מתנדבים בסיוע לנכים. את הפיילוט מנווטות ביד רמה רחל נפתלי וענבר דוד מאגף השיקום ויעל שריף מסניף תל אביב. בשורות הבאות אסקור את התהליך כפי שהתבצע בסניף תל אביב.

שתי קבוצות של מתנדבות יועצות

הניסוי החל לפני יותר משנתיים בהתוויית הקונספט והגדרת המטרות, והמשכו בגיוס צוות מתנדבות איכותיות ביותר, שנבחרו בקפידה על-ידי עובדת השיקום יעל שריף. היועצות הוכשרו בתחומי הנכות השונים - חוק הנכות, חוק לרון, שיקום, נידודות ועוד. בהמשך צוותו המתנדבות לעבודה בדלפק הקדמי של שירות לקוחות גימלאות. מעניין לציין שאין חידוש בעצם שילובן של מתנדבות בדלפק הקדמי, אך הייחוד הוא בכך ששתי קבוצות של מתנדבות יועצות, יושבות בצמוד ומשתפות פעולה ביניהן בכל התחומים, האחת נקלטה והוכשרה על-ידי מחלקת ייעוץ לקשיש והשנייה על-ידי מחלקת שיקום. אמנם השאיפה היא לאפשר למתנדבות הייעוץ לנכה לסייע בנושאי נכות בלבד, אך המציאות היא זו שמכתיבה את המהלכים, והיועצות כולן מסייעות בכל התחומים.

פיילוט זה הוא דינמי, נבחן מעת לעת ומותאם לצרכים בזמן אמת. הניסיון שנצבר בשנתיים האחרונות מצביע על כך שהשירות נחוץ מאין כמותו. לא ברור לנו כיצד תראה המערכת ללא עזרתן המבורכת של המתנדבות. פקידי השירות כמו גם הלקוחות, חוזרים ומציינים את עבודתן המקצועית והנאמנה של המתנדבות. ומעל הכול, הסיפוק האישי של המתנדבות רב במיוחד.

אדם שואל את עצמו - מה הטעם לחיי, לשם איזו מטרה אני חי? וכשהוא מוצא תשובה לשאלה זו הרי שמצא תכלית ומשמעות לחייו. תחושת "הריק הקיומי" נעלמת והוא חש שיש לו סיבה לקום בבוקר. חוכמה רבה נמצאת בדברי ניטשה - "מי שיש לו 'למה' שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל 'איך'".

חשוב להבהיר, אין מדובר במשימה קלה כלל ועיקר. זו עבודה עם קהל המגיע לעיתים משולי החברה, מתקשה בשפה, אינו מודע לזכויותיו ולאפשרויות העומדות בפניו, ולעיתים כועס וממורמר. עבור המתנדב, תפקיד זה מאתגר ודורש מאמץ פיסי ותעצומות נפש ניכרות, בגרות, סבלנות אין-קץ וניסיון חיים עשיר.

"אין אנו ממצייאים בעצמנו את עצם קיומנו, אלא בעצם, רק מגלים אותו", כדברי ויקטור פראנקל בספרו "האדם מחפש משמעות". פול ווצלביק בספרו "ההצלחה שבכישלון" מגלה ש"אין למצוא מחוץ לעצמנו את מה שהננו זה מכבר". מי אם לא המתנדבות המדהימות שלנו, ניחנו בכל התכונות הנדרשות, מגלות וחושפות מקצת מהן אצלנו. ועל כך נתונה להן תודה רבה ועמוקה מקרב לב, על הנתינה, המאמץ, ההשקעה, הנכונות והמסירות שאין לה קץ.

משה ריביס, שירות לקוחות סניף תל אביב



מתנדבת בסניף חדרה

יום בקבלת קהל של שירות ייעוץ לנכה

נתבקשתי לכתוב קטע על "ההתנדבות". מה לכתוב? לתאר תיאור ענייני, יבש, מבדח..?
התלבטות לא קלה

החלטתי לתאר מספר מקרים שיאירו ויבהירו יותר מכל את העשייה שלנו.
הנה הגיע העובד שעבד עשרים שנה וחלה במחלה קשה וכל עולמו חרב עליו. עצם ההגעה למוסד לביטוח לאומי קשה לו והזדקקות לעזרה מביכה אותו. תנו לו רק להמשיך לעבוד ומי בכלל צריך את התלות המדינה.
אכן בהכשרה שעברנו למדנו כיצד לעזור ולייעץ לאנשים כמותו ולהפוך את המבוכה לחיוך.
או לדוגמה אישה לתינוקת בת שנתיים שעבדה עד לאחרונה, בגלל אלימות מצד בעלה עזבה את הבית ואת העבודה. כעת נאלצת למלא טופס הבטחת הכנסה והורה פרוד. הלב נכמר.
ואחריה אם חד הורית שבטוחה שהכל מגיע לה ואני שואלת את עצמי האם היא אם חד הורית מתוך בחירה או מתוך מגמה לקבל הטבות ולא לעבוד.
ולעיתים אלו אנשים אם כאלו שעיסוקם בין היתר לסנגר, לתווך בין הרשויות ולמלא טפסים
כמו עורך דין שפוטר ומבקש את עזרתי במילוי טופס תביעה לדמי אבטלה. איני יכולה שלא לשאול: "למה אתה צריך עזרה במילוי הטופס לא מסובך?" הוא מסביר ששבר את היד ואשתו עסוקה.
ומתמחה ממשרד רואה חשבון שנשלח מטעם המשרד למלא תביעת נכות לבוס שלקה בכליותיו והחל טיפולי דיאליזה. המתמחה נראה מבולבל ולא ידע מה לבקש או לתבוע?
בשיחה עימי הוסבר שזה עדיין מוקדם כיוון שלא חלפו שלושה חודשים מיום המחלה, וכן הוסבר על כושר השתכרות של הבוס שעדיין מגיע למשרד ושכרו גבוה מעל פי שישה מהשכר הממוצע במשק, ועוד הוסבר על השר"מ והפטור מתשלום המס.
וישנן עוד הרבה דוגמאות חלקן משעשעות ולעיתים מעלות חיוך, ואחרות כואבות שממש בה לבכות.
ואנחנו שם מטות אוזניים, מכילות וסופגות, מסבירות, ממלאות את הפרטים על גבי הטפסים, ומנסות לעיתים למצות זכויות על פי מספר חוקים.

בברכה

חיה דונקלמן - מתנדבת ייעוץ לנכה" סניף תל-אביב



קבוצת מתנדבות יעוץ לנכה תל אביב

מתוך הספר אליס בארץ הפלאות:

אליס: " התואיל להגיד לי בבקשה באיזו דרך עלי ללכת מכאן?"
"זה תלוי במידה רבה לאן את רוצה להגיע", אמר החתול.
"לא איכפת לי כל כך לאן", השיבה אליס.
"אם כך, לא משנה באיזו דרך תלכי" החזיר החתול.
"בתנאי שאגיע לאנשהו", הוסיפה אליס כהסבר.
"בטוח שתגיעי" סיכם החתול "אם רק תתמידי בהליכה".

ציפי סולודר, רכזת מתנדבים סניף ראשל"צ



מתנדבות מסניף רמלה

להתנדב מכל הלב

"המשותף בהם הוא אהבת האדם באשר הוא"

רשמים מהכנס השנתי של מתנדבי אגף השיקום:

בכנס השנתי של מתנדבי אגף השיקום, שנערך בנתניה ב-23.6.10, הבטתי בקהל המתנדבים וראיתי מגוון אנושי רחב, כזה שיכול לבוא לידי ביטוי רק בארצנו. אנשים מכל העדות ומבני מיעוטים יושבים ביחד, בלא הבדל גזע, דת ומין. חתך אופייני של אוכלוסיית ישראל לגונויה השונים, שהמשותף בהם הוא אהבת האדם באשר הוא, תמיכה ועזרה לזולת ולכל מי שהמר לו גורלו.

לצערנו אין העיתונות כותבת על קהל זה ודומיו, היא בוחרת להבליט תופעות שליליות ושוליות של גזענות ופילוג.

חשבתי לעצמי שבקהל זה נמצאים הצדיקים האמיתיים, על-פי הגדרתו של מרן הרב קוק זצ"ל, לפי שירו - ידידות אמת, חיבה ואהבה לכל ברואי האל. החל מהמעגל הפנימי - המשפחה, ובמעגלים כלפי חוץ - לחברים, לעם, לכל האדם באשר הוא, החי והצומח ולכל המצוי בבריאה, ולהגיע לתקופה של "וכתתו חרבותם לאתים..."

זו בעצם תכליתה של החברה האנושית ואליה היא שואפת. לתכלית זו שאף ועליה כתב הרב זצ"ל, וזה הקהל שגילה זאת. ובע"ה כן ירבו כמותם בישראל. אסיים באימרה מכתביו, בלשונו המיוחדת של הרב זצ"ל, מתוך "אורות הקודש" ג' - "אהבת הבריות צריכה להתפרץ כתנועת נפש פנימית עזה - לא בתור מצווה".



כל חושיו של צדיק אמיתי נתונים הם לקישור האלוהי של העולמות כולם... וחיבה פנימית לכל יצור, ידידות נאמנה לכל הבריות, ואהבה מסורה לכל דרגותיה. למשפחה, לחברים, לעם, לאדם, לחי ולצומח. לכל יש ומצוי היא חקוקה בכל מלוא צדקה במורשי לבבו.

מתוך "אדם ועולמו", הרב קוק זצ"ל

**בברכת יישר כוח!
ובע"ה כן ירבו כמותכם.
יצחק עמיר, מתנדב בסניף רמלה**

”יצאתי מלאת גאווה על שאני שייכת לגוף אכפתי ומסייע”

מה עושה בחורה בת 57 שלאחר שנים רבות של עבודה ועשייה בניהול ותפקידים בכירים, מוצאת עצמה בחוסר מעש עקב מחלה ונכות? כמובן שיש משפחה, נכדות מקסימות וחברים, אבל מה עושים בשעות שלפני הצהריים, כשכולם עסוקים בשלהם ואת עם עצמך? העשייה, הנתינה וההתנדבות ליוו אותי תמיד, אולם מספר דלתות נסגרו בפני בשל מחלתי.

במצב זה, גיליתי מודעה בעיתון בה נכתב כי למוסד לביטוח הלאומי דרושים מתנדבים, על מנת לתת סעד וכתף תומכת למשפחות הזקוקות לכך. הצגתי את מועמדוטי ועברתי את שלבי הראיון והקבלה די מהר. הופניתי לסייע לאלמנה הנמצאת בשיקום. לשמחתי, כבר בתחילת הדרך זומנתי לקורס למתנדבים חדשים מכל הארץ, שהתקיים בסניף רמת גן, בליווי צמוד של גב' ענבר דוד המקסימה.

בקורס התקיימו שישה מפגשים, בהם הכרתי את המחלקות והאגפים במוסד לביטוח לאומי. למדתי בעיקר על הנתינה והסיוע לאלמנות, יתומים ונכים, על הקיבצאות השונות, על מחלקת השיקום הסיוע הניתן דרכה בהכשרה מקצועית והשמה.

בקורס למדתי על פעילויות המוסד שרובנו אינם מודעים לקיומן. כאבתי שהדברים לא מתפרסמים בציבור, שלרובו יש דעה שלילית על המוסד. יצאתי מלאת גאווה שאני שייכת לגוף אכפתי, מסייע ומעניק. יחד עם זאת, הוא זקוק להערכתי ליותר הסברה ויחסי ציבור.

זכיתי להכיר את המתנדבים החדשים ואת קבוצת המתנדבים הוותיקה בראשל"צ. נוכחתי לדעת כי את כולנו מאחדת אכפתיות ונתינה לזולת. זה הזמן להביע תודה והערכה רבה לכל העוסקים במלאכת ההדרכה והכנת הקורס. אשמח להשתתף בקורסים נוספים גם בהמשך.

דליה אדמוני, מתנדבת בסניף ראשל"צ

”כאשר אדם כלשהו, ככל שהוא חשוך, מחליט
לבחור בדרך היותר נדיבה מבין אלה המוצגות
בפניו, הטוב והדינאמי שבבחירתו מתפוצץ
וחודר אל כל קהילות האדם”

אדמונד קאהן "ההחלטה המוסרית".

להתנדב זה להיות מאושר

בנוסף לעיסוק השוטף בתחום זה, אני מקדישה זמן נוסף לגיוס מתנדבים חדשים. לאחרונה הצטרפו לשורותינו שתי מתנדבות חדשות - חוה ג'ינו ויהודית דרורי. את יהודית דרורי צרפתי אלי ליום התנדבות לקשישים בני 100 שנה שנערך בתאריך 11.7.10. התבקשנו לחלק לקשישים באזור טבריה תעודות הוקרה ואיחולי בריאות לעוד שנים רבות. יהודית דרורי שמחה מאוד ביום זה והבינה שבעבודה זו הסיפוק מתבטא בעזרה לחלש ובקבלת משוב בחיוך, תודה ושמחה.

אומרים שאחד מהדברים שעושים אדם מאושר הוא התנדבות למען הקהילה והזולת. מאז התחלתי לעסוק בתחום זה, אני בהחלט מסכימה שכך הוא הדבר. מבקשת להודות על ההזדמנות והזכות שנתנה לי לעזור לזולת.

אסתר צדיקיאן, מתנדבת בסניף טבריה

סיפור הופך לאגדה

מתוך הספר "פרפרים בגשם", מירה דגן.

כל סיפור של משפחה, בייחוד אם הוא סיפור פורענות רבת משתתפים, נהפך לאגדה בקרב בני הדורות הבאים. השנים החולפות אופפות את האמת בערפל השכחה, והגיבורים מטשטשים ומניחים אחריהם רוחות רפאים, צללים.

השומע את סיפורם כעבור שנים חייב להבין שהוא מסופר מנקודת מבטו של המספר, שגם אם חזה את מקצת הדברים מבשרו, הוא טווה את העלילה על-פי דרכו ומצב רוחו וצובעה בצבעיו.

והשומע, המגלגל אותה הלאה, טובע בה הוא את טביעות אצבעותיו, ועלינו לדעת, שגם שומעיו עתידים להפקיע אותה מרשותו לרשותם ולחזור עליה בגרסה שונה וכן הלאה מפה לאוזן, מדור לדור עד שהסיפור הופך לאגדה.

גאולה יחיה, מחלקת השיקום, סניף נהריה



קבוצת המתנדבים סניף רמלה

טיפים עם ניסיון למתנדב המתחיל

במהלך שנות התנדבותי קיבלתי לא פעם ולא פעמיים פונים חדשים. נוכחתי לדעת שקיימים דברים שכדאי מאוד לדעת לפני תחילת ההתנדבות, ורציתי להעלות אותם על הכתב, כדי שאולי יעזרו למתנדבים אחרים.

לפניכם מספר נקודות חשובות -

- כדאי לערוך פגישה משותפת ראשונית עם עובדת השיקום המטפלת באדם, עם מנחת קבוצת המתנדבים, עם הפונה ועם המתנדב כמובן. הפגישה מחדדת את מטרות ההתנדבות, מורידה את הערפול וחוסר הבהירות של שני הצדדים ועוזרת להפשיר את הקרח ביניהם. בפגישה ניתן להבין מה בעצם רוצה הפונה והאם הוא בכלל פנוי ומעוניין בקשר כזה.
- בפגישה זו יש לקבל כתובת ומספר טלפון מדויקים של הפונה וכבר לתאם פגישה ראשונה.
- יש להתכונן לפגישה הראשונה ולהיות מוכן לענות לשאלות כגון - למה אתה מתנדב? כמה אתה מרוויח לשעה? האם חסר כסף לביטוח הלאומי? אפשר להתכונן לשאלות אלה ביחד עם מנחת הקבוצה.
- אני ממליץ שהפגישות הראשונות תהיינה קצרות - בין חצי שעה ל-45 דקות, זאת, כיוון שעדיין אין מכירים ומעט קשה ומביך להיות ביחד זמן ארוך יותר. במקרים מסוימים ניתן להביא קטעים מעיתונים, על מנת לגוון את השיחה.

בהצלחה רבה,

אברהם אמיר, מתנדב בסניף רמלה.



מתנדבים בסניף נצרת

“אם יש למעלה מלאכים, הם קיבלו אותך בשמחה” סיפורו של המתנדב מוטי ז”ל, שנתן הכל...

למשפחת לוי היקרה,

לספר על מוטי ז”ל, בנסיבות אלו, מאוד מאוד קשה. לצערנו, ידענו על מחלתו הקשה, ועל הסוף הבלתי נמנע, אך לאורך כל הדרך קיוונו ביחד אתכם ואיתו כי יתרחש נס, נס שמוטי היה ראוי לו כל-כך.

אומרים - “אלוהים לוקח את הטובים”. על מוטי ז”ל, זאת אינה אמירה בעלמא, אם היתה דוגמא לאדם טוב, היא ללא ספק מוטי.

את מוטי הכרתי לפני כחמש שנים וחצי, כאשר ראינתי מועמדים לקבוצת מתנדבים במחלקת השיקום. הוא הרשים בטוב ליבו, ברצון, לתת ובעשייה שלו. ההתנדבות במחלקה היתה רק המשך ישיר ונוסף לשאר הפעילויות המבורכות שלו למען הזולת. בין היתר, עסק בחלוקת אוכל לנזקקים, כשהוא בעצמו מביא את המזון לבתי הנזקקים כדי לשמור על כבודם ולמנוע את חשיפתם. הוא דאג לגייס מתנדבים ותרומות לאותה עמותה, וכפי שכולנו הכרנו אותו - כשמוטי התגייס למטרה, לא היה מי שיכול לעצור אותו.

גם אצלנו, מוטי לקח את המשימות עד הסוף. הסיוע למטופלים נעשה במסירות אין קץ ובלי גבולות, אנו החברים בקבוצה דאגנו לאורך כל הדרך לעצור אותו מעט, לשמור עליו ולומר לו שהוא רשאי לדאוג גם לעצמו...

מוטי מצא את כל הדרכים לעזור לזולת. הוא ליווה את האדם פיסית, אפילו סידר ארונות ומסמכים אם חשב שזה מה שנחוץ למטופל. הוא ייצג את האדם במוסדות שונים, עשה את מלחמותיו בתקיפות אך גם בנועם הליכות, הוא ידע להסביר ולזהות את העוולות שנעשו ולנסות למצוא דרכי פיתרון.

מוטי ז”ל היה קשוב כל הזמן לסביבה בה נמצא ובדק אם יש במה לעזור. הוא ראה את עצמו כאחראי למיצוי זכויותיהם של הבאים איתו במגע, ופעמים רבות הפנה אנשים לבדיקת זכויותיהם במוסד לביטוח לאומי.

אם נכח בעוול, לא ישב על הגדר ושתק, אלא בדק כיצד ניתן לעזור, עשה זאת בעקשנות, ולא נכנע לחוסר אונים וחוסר מעש. הלוואי שהיה עושה כך גם למען עצמו.

לחברים בקבוצה אני רוצה לומר כי איבדנו חבר יקר. נזכור אותו ואת דרכו, שתציין עבורנו את המשך הדרך לנתינה ואהבה.

בנוסף, אני רוצה לומר לכם תודה על הליווי והאכפתיות. מוטי ז”ל ראה בכם חברים טובים. הוא סיפר לנו בגלוי על מכאוביו. הוא אהב את כולם, אהב להשתתף במפגשים ולאורך כל הדרך התאמץ להיות נוכח.

נחמתנו הקטנה היא שהיינו עבורו מסגרת משמעותית גם בתקופה הקשה שעבר.

לבסוף אני רוצה להגיד תודה למשפחת לוי היקרה. למשפחה אשר איפשרה למוטי זמן להתנדב ולהיות איתנו, אין הדברים ברורים מאליהם, שהרי בקלות רבה, ניתן להגיד כי הזמן היקר שהקדיש לאחרים, היה דרוש לצרכי המשפחה.

אני יודעת ומעריכה, כמו כל הקבוצה, עד כמה הייתם מסורים למוטי. הוא העריך זאת מאוד, אך גם חשש להיות לנטל.

מי שליווה את מוטי ז”ל עד הסוף, התוודע למסירותכם הרבה. יש נחמה בידיעה שסוף דרכו של איש יקר זה, היתה רווית חסד, בביתו, משפחתו ובקרבו אוהביו, כפי שרצה.

ולמוטי, שאני מקווה כי אתה שומע אותנו בגן עדן, אני רוצה לומר, שהיית עבורנו דוגמא לאהבת אדם, מסירות, אכפתיות, טוב לב. אני יודעת כי אם יש למעלה מלאכים, הם קיבלו אותך בשמחה כאחד משלהם, ושם למעלה תמשיך בניסיוןך העשיר להילחם ולסדר את העולם כך שיהא מקום ראוי יותר לחיות בו.
יהי זכרו ברוך.

נעמי בשי, רכזת קבוצת מתנדבים, סניף רמת גן



קבוצת המתנדבים בסניף רמת - גן השלישי מימין מוטי לוי ז"ל

מכתב תודה: "רודה שמחה לעזור בכל מה שאני נזקקת לו"

ברצוני להביע את מלוא הערכתי ותודתי הצנועה לגברת מספר אחת - כמובן בלי לפגוע בשאר המתנדבים - גברת רודה פרידמן.

שמיר', אני אמא לשלוש בנות, מגבלתי היא קוצר ראייה משמעותי במיוחד. קיבלתי את רודה במטרה ללמוד אנגלית כדי לצאת למעגל העבודה, אך משנכנסתי להיריון ואני שוב אמא, לא עלה בידי להשתלב בעבודה.

רודה מלווה אותי לכל הבדיקות הרפואיות, עזרה לי בכל דבר ועניין, והכל ברצון מלא ובלב רחב. רודה היא כמו אמא, חברה, וכעת נוסף לה תואר סבתא למעיין הקטנה.

אני כל כך שמחה שיש לי אישה נהדרת כמו רודה. רודה שמחה לעזור בכל מה שאני נזקקת לו, כולל ביקור בטיפת חלב, קניות, הוצאת הבת מבית ספר, עזרה בתיקון בגדים ועוד. אין כמו רודה, אישה כזו לא מוצאים בכל מקום או בכל יום. אין לי מילים - אישה מקסימה להפליא במלוא מובן המילה ואינני מגזימה.

אני רק רוצה לאחל לה בריאות איתנה, הלוואי שתאריך את פעילותה ההתנדבותית. היא יודעת כמה קשה לי נפשית, פיסית ומנטלית, היא משאירה בליבי התרגשות גדולה.

רודה, את מקסימה, את חמימה, את נהדרת - אין עליך!

שאלוהים ישמור דרכיך, בצאתך ובבואך לכל מקום.

ר' משתקמת בסניף רחובות

מה עושה אותנו מאושרים?

מתוך "אושר בשישה שיעורים", תוכנית טלוויזיה של פרופ' יורם יובל ומיקי רוזנטל.

אם אתה רוצה להיות מאושר כדאי שתדע -

- מעל סכום מסויים, יותר כסף אינו שווה יותר אושר.
- אל תגור ליד עשירים ממך ולא ליד עניים ממך.
- לחשוב על כסף בלבד - מסוכן לבריאות הנפש.
- השקע בחוויות ולא במוצרים.
- התנדב!

אנשים שמתנדבים אינם רק יותר מאושרים, אלא גם חיים יותר שנים. מי שמתנדב בשתי התנדבויות במקביל, מוריד הסיכוי שלו למות, פי ארבעה.

סיכמה רות מערבי - רכזת מתנדבים סניף תל - אביב

תפזורת בין אדם לחברו

כ	כ	ח	ד	י	מ	ל	ת	ו	ו	ב	ר	ד	ו	ב	י	כ
א	ו	ש	נ	א	ת	ח	י	נ	מ	ת	ג	ש	ס	נ	פ	א
מ	ה	ב	מ	נ	י	ח	ת	ב	ה	א	ת	ד	ש	ג	א	ד
י	ד	ל	מ	מ	ע	א	מ	א	ס	נ	י	ש	ר	א	א	י
ד	ר	א	ד	ו	י	נ	ס	ב	ג	ש	א	א	י	ר	ש	ו
ס	ת	ה	ר	צ	ו	נ	ת	ש	א	ת	ג	ת	א	ר	י	נ
ח	פ	ש	ו	פ	י	ה	ש	ב	ת	א	ב	י	ד	ה	א	ש
ת	ב	א	א	ק	ס	י	ע	ר	ת	י	ה	ו	ת	א	י	ר
ו	ו	נ	ש	כ	ו	ר	י	ב	י	ת	ג	נ	ש	ת	י	י
ל	ז	מ	ב	מ	ב	א	ש	נ	א	ת	י	ש	ר	א	ל	י
י	ק	ד	ה	ר	ל	ו	ב	י	ק	ו	ר	ח	ו	ל	י	מ
מ	נ	ת	א	ע	ה	ה	ה	כ	נ	ס	ת	א	ו	ר	ח	י
ג	כ	מ	נ	ת	ת	א	ל	ר	ו	ו	י	ע	י	נ	פ	ל

לפניך תפזורת מילים הקשורות לנתינה בין אדם לחברו. עליך למצוא את המילים הרשומות מטה. המילים יכולות להירשם במאוזן במאונך ובאלכסון

כיבוד רבו ותלמיד חכם
והדרת פני זקן
הכנסת אורחים
השבת אבידה
פדיון שבויים

ענוה וגאווה
לפני עיור לא תיתן מכ' (מכשול)
גמילות חסדים (גמ"ח)
נשך ריבית
היתר עיסקא
כיבוד הורים

אהבת ישראל
ביקור חולים
שנאת חינם
אהבת חינם
מוציא שם רע
הלבנת פנים

יום ההצדעה השנתי למתנדבי אגף השיקום יוני 2010



ברוריה סלפון מנהלת אגף שיקום





www.btl.gov.il

להתנדב ולהתלהב

אנו זקוקים למתנדבים נוספים. כל מתנדב ומתנדבת הם עולם מלא עבור מישהו. בידי כל אחד מכם אפשרות לגייס אנשים טובים למעגל ההתנדבות החשוב כל כך. ההתנדבות מעשירה את עולמם של העושים בה במידה שאין שנייה לה. וכל המציל נפש אחת מישראל כאילו קיים עולם מלא.

אם אתם מכירים אנשים, קרובים, חברים, המתאימים או נכונים להתנדב, אנא פנו לרכזי המתנדבים במחלקת השיקום בסניפים או לענבר דוד 050-6285765.



המוסד לביטוח לאומי
אגף השיקום