

פברואר 2021

מעגלים

מודל התערבות

לליווי אנשים עם מוגבלות

בתחום החברתי והקהילתי

ניהול התכנית : יפעת קליין, ליאת הברי

חילוץ ידע וכתביבה : מיכל נועם אלון

תודה לאפרת שטרן, מנהלת ג'וינט ישראל מעבר למגבלות ומנהלת התכנית לשעבר

תודה לאילנה הויז שליוותה את ההתנסות הראשונית, ב 2017

תודה לכל המרואיינים שתרמו מנסיונם המקצועי ומנסיון החיים שלהם להתאמת המודל לשימוש בישראל

קראו והגיבו :

ורד שפיר קיסר – מנהלת תחום בכיר השכלה, חברה ופנאי, אגף בריאות הנפש, משרד הבריאות

ד"ר ורד קליינמן בלוש – מנהלת תחום בכירה איכות תכנון מחקר ופיתוח מקצועי, אגף בריאות הנפש,

משרד הבריאות

מתי כהן – מנהל תחום להשכלה פנאי ומועדונים בקהילה, מנהל מוגבלויות, משרד הרווחה והבטחון

החברתי

נעמה שביט – מנהלת תחום פיתוח ידע והכשרת כח אדם, מנהל מוגבלויות, משרד הרווחה והבטחון

החברתי

ליאת הברי- מנהלת פרויקטים, ג'וינט ישראל מעבר למגבלות

יפעת קליין- ראש תחום, ג'וינט ישראל מעבר למגבלות

“ישראל מעבר למגבלות” היא שותפות של ג'וינט ישראל וממשלת ישראל ומטרתה מיצוי אחוד ואפקטיבי של מכלול

המשאבים והיכולות הקיימים בשטח וכן פיתוח מענים לשיפור ולקידום חייהם של אנשים עם מוגבלות. השותפות שואפת לקדם השפעה חברתית כדי להביא למקסום חיים עצמאיים לאנשים עם מוגבלות באמצעות הגדלת השוויון בהשתתפות חברתית וכלכלית. זאת, על פי תפיסת עולם הרואה את האדם עצמו ולא רק את האילוצים בחייו וצופה קדימה אל תמורות משמעותיות במודעות הציבורית ובתשתית הפיזית והחברתית הסובבת אותו.

מודל התערבות 'מעגלים'

'מעגלים' הוא מודל התערבות שפותח ומיושם בהצלחה בארה"ב ומטרתו קידום השתלבות חברתית וקהילתית של אנשים עם מוגבלות. המודל מספק עקרונות מנחים, שלבי עבודה וכלים לליווי אנשים עם מוגבלות בתכנון, הקמה והפעלה של מעגלי שייכות חברתיים המתאימים לרצונות ולצרכים שלהם בתחום החברתי – קהילתי. חוברת זו מיועדת למי שרוצים להוסיף את 'מעגלים' לסל הכלים שלהם וללוות אנשים עם מוגבלות באמצעות המודל. כמו כן, החוברת מיועדת גם לארגונים שמעוניינים להטמיע את המודל כחלק מהיצע ההתערבויות בארגון.

3 פרק 1: רקע למודל התערבות 'מעגלים'

3	רציונל
4	פיתוח מודל ההתערבות 'מעגלים' בישראל
6	מטרות המודל
6	קהל יעד
6	עקרונות מנחים
9	מושגי מפתח ב'מעגלים'

11 פרק 2: יישום מודל 'מעגלים' עם האדם

13	המלווה ותפקידו
15	שלב 1: בחירה בהתערבות במודל 'מעגלים'
17	שלב 2: היכרות עם תמונת מצב אישית בתחום החברתי – קהילתי.
18	שלב 3: תכנון המעגל
23	שלב 4: פעילות מתמשכת של המעגל

29 פרק 3: כלים ליישום מודל 'מעגלים' עם האדם

51	פרק 4: 'מעגלים' בארגון ובקהילה
52	הכנה ארגונית וקהילתית להפעלת 'מעגלים'
57	כלים להכנה ארגונית וקהילתית להפעלת 'מעגלים'

פרק 1

רקע למודל התערבות

'מעגלים'

רציונל

מחקרים שנערכו בשנים האחרונות בארץ ובעולם מצביעים על כך שאנשים עם מוגבלות חווים יותר **בדידות**. השוואה שנערכה בישראל¹ בין אנשים עם מוגבלות לאנשים ללא מוגבלות מלמדת שחווית הבדידות נפוצה יותר אצל אנשים עם מוגבלות. כמו כן, ככל שהמוגבלות חמורה יותר כך רבים יותר חווים בדידות. **אחוז האנשים בני 20-64 החווים בדידות לעיתים קרובות:**

21%

אנשים עם מוגבלות חמורה

13%

אנשים עם מוגבלות מתונה

3%

אנשים ללא מוגבלות

אחד ההסברים להבדל בין תחושת הבדידות אצל אנשים עם וללא מוגבלות קשור בחוויית החיים ובהזדמנויות ליצירת קשרים ופיתוח מעגלי שייכות טבעיים. מקום עבודה, פעילות פנאי, מסגרות לימודים, צבא וכו'. אלו מרחבים בהם נוצרים קשרים חברתיים, מתפתחים מעגלי שייכות ותמיכה טבעיים ומתחזקת תחושת השייכות לקהילה. במקרים רבים מרחבים אלו אינם זמינים עבור אנשים עם מוגבלות אם בשל הדרה, חסמים מערכתיים או חברתיים. גורם אחר שעשוי להשפיע על תחושת הבדידות של אנשים עם מוגבלות הוא אופי המרחבים החברתיים בהם הם כן משתתפים. רבים ממרחבים אלו הם שירותים מקצועיים בהם האדם פוגש ויוצר קשרים בעיקר עם בעלי תפקידים. במצב זה נוצרת תלות בשירותים

¹ אנשים עם מוגבלות בישראל 2019 – נתונים סטטיסטיים נבחרים. נציבות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות במשרד המשפטים.

ובבעלי התפקידים והקשרים ומערכי התמיכה שנוצרים אינם מבוססים על בחירה הדדית והם אינם ברי-קיימא. כאשר איש המקצוע מתחלף הקשר אובד ותחושת הבדידות מתעצמת. הבדידות, מעבר לתחושה האישית הנלוות אליה, עלולה להשפיע גם על הרווחה של האדם. מחקרים קובעים שסימפטומים דיכאוניים והסיכוי לחלות במחלות כרוניות פוחתים כאשר יש לאדם קשרים חברתיים מספקים והוא מרגיש שייך לקהילה. כך גם איכות החיים שלו משתפרת וגם הבטחון הרגשי, החוסן האישי והתחושה שהוא בעל ערך ומשמעותי עבור אחרים. לבסוף הקהילה והקשרים החברתיים מספקים לאדם מקור חשוב לסיוע ותמיכה ביום ויום ובמצבי מצוקה וחירום ומקדמים תחושה של בטחון במרחב הציבורי.² ההכרה בחשיבותם של קשרים חברתיים והשתלבות בקהילה באים לידי ביטוי גם באמנת האו"ם בדבר זכויותיהם של אנשים עם מוגבלות.³ הזכות לשילוב בקהילה הינה אחת מהזכויות שקיבלו התייחסות נרחבת באמנה. שם נקבע כי יש להשתמש בכל האמצעים המתאימים על מנת לאפשר לאנשים עם מוגבלות הנאה מלאה מהזכות לחיים בקהילה ומשילוב והשתתפות מלאים בה. בנוסף נקבע שהמדינות החתומות עליה, ביניהן מדינת ישראל,⁴ צריכות להבטיח שיעמדו לטובת האנשים שירותים, תכניות וסיוע אישי התומכים בהשתתפות והשתלבות בקהילה.

בשנים האחרונות ניתן לראות שנעשים בישראל מאמצים רבים לפתח מענים ותכניות התומכים בהשתלבות בקהילה. עם זאת, הדרך עוד ארוכה. יש להסיר חסמים חברתיים רבים, לקדם הכללה ולתמוך באנשים עם מוגבלות בפיתוח מיומנויות חברתיות ובחיזוק קשרים חברתיים. לשם כך פותח מודל התערבות 'מעגלים' שיוצג בפירוט בחוברת זו.

פיתוח מודל ההתערבות 'מעגלים' בישראל

'מעגלים' מבוסס על מודל שגובש ויושם בארה"ב על ידי Neighbours – ארגון שהקימה פאטי סקוט בשנת 1995. הארגון תומך באנשים עם מוגבלות ומסייע להם ולמשפחותיהם בבניית חיים עצמאיים בקהילה. במסגרת הארגון פותח מודל 'Support circles' שמטרתו לסייע לאנשים ליצור לעצמם מעגלי תמיכה ושיוכות בלתי פורמליים. מעגלים אלו נועדו לתמוך בהשתלבות החברתית והקהילתית של האדם. לקריאה נוספת על הארגון: <https://www.neighbours-international.com/about-us.html> לקריאה נוספת על Support circles: <https://www.neighbours-inc.com/support-circles.html>

² (מכטר ומכטר, 2015; סדן, 2009; Warren, Thompson & Sugiyama, 2007; McMillan & Chavis, 1986; Chaskin, 2008) (1978)

³ אמנת האו"ם אושרה ב-13 בדצמבר 2006 על ידי העצרת הכללית של האו"ם.

⁴ בשנת 2012 מדינת ישראל אשררה את האמנה – קיבלה על עצמה לבצע את החובות הקבועות באמנה.

בשנים 2014 ו-2017 יצאו לארצות הברית שתי משלחות של נציגים בכירים מהממשלה, מקרנות פילנתרופיות ומהג'וינט. חברי המשלחות פגשו את פאטי סקוט ולמדו על Neighbours ועל מודל Support circles. בעקבות ההיכרות עם המודל הוחלט להביאו לישראל. המודל תורגם, הותאם התאמה ראשונית לישראל ויושם בפיילוט מצומצם ב'ישראל מעבר למגבלות' במסגרת תכנית 'דיור נתמך'. המודל הוצג תחילה לרכזות האזוריות של 'דיור נתמך' ולמתאמות הטיפול ביום הדרכה. בשנים 2017 ו-2018 התבצע תהליך ההתנסות ובסופו בוצעה הערכה ונאספו תובנות וסוגיות להמשך למידה. בעקבות ההתנסות הראשונית הוחלט להעמיק את התאמת המודל לישראל. בתהליך ההתאמה נערכו ראיונות עומק עם אנשים עם מוגבלות, הורים לאנשים עם מוגבלות ואנשי מקצוע על מנת ללמוד על היבטים שונים בהשתלבות חברתית וקהילתית של אנשים עם מוגבלות. בנוסף רואיינו אנשי מקצוע שהתנסו ב'מעגלים' על מנת ללמוד עוד על הסוגיות איתם התמודדו והתובנות שעלו. החוברת הזו היא חלק מתהליך פיתוח המודל והתאמתו לישראל. המודל יוסיף להתעצב בתהליך מתמשך של למידה משותפת עם האנשים שיתנסו במודל - אלו שיפתחו לעצמם מעגלים ואלו שילוו אותם בכך.

הפיתוח וההתאמה של מודל ההתערבות 'מעגלים' מתבסס על 4 עקרונות מרכזיים:

האדם במרכז – מודל ההתערבות מיועד להקמת מעגל חברתי של אנשים המחויבים להשתלבותו החברתית של האדם בקהילה. עם זאת, הדרכים והכלים ליישום ההתערבות מאפשרים גמישות והתאמה לכל אדם בהתאם לרצונותיו, צרכיו ומטרותיו.

שותפות – בתהליך הפיתוח על שלביו השונים יהיו שותפים אנשים עם מוגבלות.

תשתיות קיימות – המודל מיועד ליישום במסגרות ותשתיות קיימות (בתחום חברה, תעסוקה ופנאי) ולא דורש הקמת מסגרות חדשות או ייעודיות.

השפעה על הקהילה – מודל ההתערבות מבוסס על ההבנה שהשתלבות אנשים עם מוגבלות בחברה ובקהילה תלויה במידה רבה בנכונות של קהילות להתגבר על סטיגמות ודעות קדומות ולפעול באופן ייזום להכללה ולשילוב של אנשים עם מוגבלות.

מטרות המודל

מודל ההתערבות 'מעגלים' נועד לקדם 4 מטרות עיקריות:

1. אנשים עם מוגבלות יצרו לעצמם מעגלים חברתיים או מעגלי תמיכה בלתי פורמליים בקהילה או ישתלבו במעגלים קיימים.
2. ההשתתפות החברתית הפעילה של אנשים עם מוגבלות תתרחב.
3. תחושת השייכות של אנשים עם מוגבלות תגדל והבדידות תפחת.
4. קהילות יהיו מכילות ומגוונות ויקיימו קשרים בין אנשים עם וללא מוגבלות.

קהל יעד

אנשים עם כל סוגי המוגבלות שגרים בקהילה, מתקשים ביצירת קשרים חברתיים באופן עצמאי או שיש להם צורך בליווי בכדי ליזום אותם ומעוניינים במעגל חברתי לצורך הפגת בדידות, תמיכה והשתלבות חברתית וקהילתית.

לאחר שהמודל יוצג לאדם באופן מפורט הוא יחליט האם 'מעגלים' יכול לענות על רצונותיו בדרך המתאימה לו ולצרכיו.

עקרונות מנחים

מודל 'מעגלים' מבוסס על 6 עקרונות מרכזיים המתווים את התפיסה הערכית בבסיס המודל ומהווים קווים מנחים ליישומו. העקרונות שיוצגו בפירוט בפרק זה ינחו את ההתערבות על פי מודל 'מעגלים' בשתי רמות:

1. הקשר בין האדם למלווה - מערכת היחסים ומאפייני הליווי.
2. המעגל - תכנון המעגל, ההקמה ופעילותו המתמשכת.

יישום העקרונות בשתי הרמות הנ"ל הופך את מערכת היחסים עם המלווה למרחב בו האדם יכול להתנסות ולרכוש כלים ומיומנויות תקשורת. אלו ישמשו אותו במערכות היחסים שיתקיימו במסגרת המעגל ובכלל.

האדם במרכז

תהליך בניית המעגלים יהיה גמיש ויותאם לאדם ולרצונותיו תוך התמקדות בחוזקות שלו ובזהות שלו המורכבת ממגוון התנסויות, תפקידים וקבוצות השתייכות שאינם קשורים רק למוגבלות.

עקרון **האדם במרכז** הינו עקרון יסוד במודל ההתערבות 'מעגלים'. על פי עקרון זה **כל אדם הוא ייחודי, בעל ערך, רצונות וצרכים ויש לו זכות לקבל החלטות ולכוון את חייו**. בהתאם לכך האדם הוא שותף פעיל בעיצוב ההתערבות ומערכות היחסים סביבה ונמצא במרכז קבלת ההחלטות.

יישום עקרון 'האדם במרכז' יבוא לידי ביטוי בראש ובראשונה במערכת היחסים של האדם עם המלווה, בה תובטח זכותו להביע את הרצונות והצרכים שלו ולקבל החלטות, כולל ההחלטה האם להשתמש במודל 'מעגלים'. החלטה זו הינה בידי האדם עצמו והיא תתקבל לאחר שיוצגו לו מטרות ואופני הפעולה של 'מעגלים' באופן ברור, נגיש ומפורט. בעת התכנון, ההקמה, הפעילות המתמשכת של המעגל וההערכה יש להמשיך ולוודא שהאדם הוא שמכוון את המעגל ואת קבלת החלטות על פי הרצונות והצרכים שלו. כמו כן, על המעגל להוות מרחב בו האדם יכול לבטא את החוזקות שלו והזהות שלו על כלל היבטיה.

שותפות

פעילות המעגל תתאפיין בשותפות בין האדם לכלל המשתתפים.

עקרון **השותפות** בא לידי ביטוי תחילה בשלב הקמת המעגל בשותפות בין האדם למלווה – קבלת החלטות משותפת תוך מחויבות הדדית לנושא ובאמצעות שיח מתמשך. השותפות בשלב ההקמה מהווה מודל לשותפות במעגל עצמו, בין האדם למשתתפי המעגל. על מנת לקדם שותפות במעגל האדם יברר יחד עם המלווה אילו חוזקות וידע הוא מביא למעגל וכיצד מתקבלות בו החלטות. בנוסף, המלווה יסייע לאדם, ככל שנדרש, לרכוש כלים, לחזק את הבטחון העצמי ואת תחושת המסוגלות על מנת שהאדם יוכל ליצור שותפות בינו לבין משתתפי המעגל.

עצמאות

האדם יהיה פעיל בקהילה ויבחר לעצמו את מעגלי השייכות שלו.

מעגל השייכות שקם במסגרת מודל ההתערבות 'מעגלים' משמש לקידום השתלבות חברתית וקהילתית. תחילה האדם יוכל לרכוש כלים ולהתנסות במיומנויות חברתיות במסגרת מערכת היחסים עם המלווה. לאחר מכן, המעגל יהווה מרחב בו האדם יכול לרכוש מיומנויות חברתיות וכלים נוספים שיסייעו לו לשמר את מעגל השייכות, ליצור לעצמו בעתיד מעגלי שייכות נוספים ולהעמיק את השתלבותו בקהילה. במהלך

פעילות המעגל המלווה יסייע לאדם ברכישת המיומנויות החברתיות, עיבוד ההתנסויות שהוא חווה, חיזוק הביטחון ביכולת ליצור קשרים חברתיים ושימור שלהם באופן עצמאי.

הדדיות

כל המשתתפים יתרמו מהמעגל וממערכות היחסים שיוצרו בו.

אנשים אינם רוצים להרגיש כמי שאחרים עושים עמם 'חסד'. כאשר אנשים מוזמנים למעגל שהמטרות, התוכן והמשתתפים נקבעו על פי רצונו של האדם המזמין עלולה להיווצר תחושה שמבקשים מהם להגיע כהתנדבות או עשיית 'טובה' או 'חסד'. מצב זה עלול להרתיע אנשים עם מוגבלות מהרעיון של מודל 'מעגלים' והוא איננו מותאם לגישה החברתית עליה מבוסס מודל זה. על מנת לצמצם את החשש שתיווצר עשיית 'חסד' יש לבנות את המעגל כמרחב המאפשר לכל המשתתפים (יוזם המעגל והמוזמנים) לתרום ולהיתרם וליצור יחד קבוצת שייכות.

תשתיות קיימות

מודל ההתערבות יופעל בתשתיות קיימות בעזרת אנשי מקצוע בשירותי חברה, פנאי, תעסוקה, דיור וכו'.


השתלבות קהילתית מתרחשת כאשר האדם נוכח ומשתתף במרחבים קהילתיים טבעיים. אם האדם משתתף רק במרחבים מובחנים ונפרדים מצטמצמות ההזדמנויות שלו ליצור קשרים ולהשתלב בקהילה. לכן החיבור עם תשתיות חברתיות וקהילתיות קיימות הכרחית. נוסף על זאת, מעגל המבוסס על תשתית חברתית או קהילתית קיימת ידרוש פחות משאבים בהקמתו והפעלתו, יאפשר ליצור עוגנים ברי קיימא בקהילה ואף עשוי להיתפס על ידי האדם עצמו והמשתתפים כטבעי. לאור זאת, יישום העיקרון בגיבוש המעגל מתחיל עם ביצוע מיפוי לזיהוי קשרים ותשתיות קיימות בחייו של האדם.

השפעה על הקהילה

מודל ההתערבות 'מעגלים' יקדם שינוי עמדות לקהילה מכילה יותר.

יצירת מעגל שייכות חברתי, הגדלת מספר הקשרים שיש לאדם ואף פיתוח מיומנויות חברתיות אינם מבטיחים השתלבות בקהילה ותחושת שייכות. כאשר הקהילה מדירה או שקיימים חסמים חברתיים ומערכתיים רבים האדם יתקשה מאוד להשתלב. לכן, קידום המטרות של 'מעגלים' מחייב התערבות לא רק

עם הפרט אלא ברמת הקהילה. מטרת התערבות זו היא הסרת חסמים ויצירת תשתית קהילתית מכלילה שתאפשר לאדם להפיק את המרב מההתנסות ב'מעגלים'.

יישום העקרון יבוא לידי ביטוי בראש ובראשונה בשיח עם האדם על החסמים החברתיים והמערכתיים הניצבים בפניו ודרכים להתמודדות איתם. לצד זאת, על המלווה להיות פרו-אקטיבי ולקדם תשתיות קהילתיות מכילות. לשם כך מומלץ לבצע מיפוי קהילתי  ולהיעזר בידע שיאסף בו לפיתוח שותפויות המקדמות הכללה קהילתית.

מושגי מפתח ב'מעגלים'

קשרים חברתיים

קשרים חברתיים יכולים לספק צרכים שונים. לעיתים הקשר מספק בעיקר קרבה רגשית, עבור אחרים הוא יספק תחושה שהם בעלי ערך ומשמעות עבור האחר או הזדמנות לקבל סיוע או תמיכה. עומק ותדירות הקשר משפיעים כמובן על אופיו. עם זאת חשוב לזכור שגם קשר שמתבטא רק באמירת שלום במפגשים מקריים ברחוב יכול להיות בעל ערך רב. קשרים כאלו מספקים לאדם תחושה חשובה של בטחון ושייכות במרחב, כאשר הוא הולך בסביבת מגוריו ורואה אנשים המוכרים לו ומכירים אותו.

קהילה

ישנן קהילות מסוגים שונים. חלק מהקהילות מבוססות על מקום מגורים - אנשים שגרים בשכונה מסוימת או ביישוב. קהילות אחרות מתארגנות סביב מאפיין משותף של החברים בהן. לדוגמא: קהילה של אנשים עם מוגבלות, קהילת הורים, קהילת צעירים, קהילת עולים וכן הלאה. גם מקום המפגש של הקהילה משתנה וכך גם תדירות המפגשים בין החברים בה. יש קהילות שבהן החברים נפגשים באופן יומיומי ברחוב, במתנ"ס השכונתי, בגן שעשועים, במועדון חברתי וכן הלאה. בקהילות אחרות החברים נפגשים לעיתים רחוקות ורק באירועים מתוכננים. המפגש של הקהילה מתקיים גם או אפילו רק במרחב הוירטואלי - בקבוצת פייסבוק, וואטסאפ או מרחבים וירטואליים אחרים. המשותף לכל הקהילות הוא שלחברים בהן יש 'תחושת קהילתיות' - תחושה המבטאת את החשיבות הרגשית של הקהילה עבור החברים בה ומלמדת על חוויות החיים בקהילה⁵. 'תחושת הקהילתיות' מתפתחת כאשר לאנשים יש אינטראקציות עם חברים אחרים והם משולבים בקהילה. **השתלבות בקהילה** משמעותה שלאדם הזדמנות שווה לחיות בקהילה, להשתתף בה, למצות את

⁵ דן, א. (2009). עבודה קהילתית: שיטות לשינוי חברתי. הוצאת הקיבוץ המאוחד: תל אביב.

עצמו ולהיות מוערך. ככל שההשתלבות בקהילה עמוקה ומשמעותית יותר כך גדל הסיכוי שהוא יפתח תחושת קהילתיות והקהילה תהפוך לגורם משמעותי עבורו. תחושת קהילתיות זהו רגש סובייקטיבי. יש לשים לב כי גם בסביבה של קהילה מגובשת אדם יכול לא להרגיש אותה תחושת קהילתיות כמו שכניו ואף לא להגדיר את עצמו כשייך לקהילה.


מעגל שייכות (במודל מעגלים)

קבוצת אנשים המתגבשת בהתאם לרצונותיו ומטרותיו של האדם המוביל. למשתתפים שונים במעגל עשויות להיות סיבות שונות בגינן הצטרפו למעגל. עם זאת, שימור המעגל וההתפתחות שלו תלויים בכך שהפעילות והתוכן יהיו בעלי ערך ומשמעות לכלל המשתתפים.

פרק 2

יישום מודל 'מעגלים'

עם האדם

יישום מודל 'מעגלים' מתבצע כחלק מתהליך הליווי של האדם ומהווה כלי נוסף בין מגוון ההתערבויות המשמשות בליווי. בפתיחת הפרק יתואר תפקידו של המלווה. לאחר מכן יתואר כל אחד משלבי היישום של המודל והעקרונות המרכזיים המיושמים במהלכו. חשוב להדגיש כי יישום המודל, משך כל אחד מהשלבים והמעבר מאחד לשני, יותאמו לקצב של האדם. בכל שלב ניתן למצוא הפניות לכלים שימושים עי לחיצה על Ctrl ועל אייקון . הכלים גמישים וכך גם השימוש בהם. על המלווה מוטלת האחריות להתאים את הכלי לאדם שאיתו הוא עובד.

שליבים וכלים ביישום מודל 'מעגלים' עם האדם:

כלים

למעבר לכלי יש ללחוץ Ctrl להחזיק וללחוץ על שם הכלי

תיאור תמציתי של 'מעגלים' לשיחה של המלווה עם האדם

מיפוי קשרים על פי מעגלי החיים

מפה אישית

רעיונות לאיתור הזדמנויות חדשות למפגשים חברתיים

רשימת מרחבי מפגש

שאלות עזר לקראת תכנון המעגל

טופס לתכנון **מעגל**

טופס לתכנון וחלוקת משימות

טופס לתכנון מפגש ולהערכה

שאלון הערכה-לפני, במהלך, אחרי הלווי

שלב 1: בחירה בהתערבות במודל 'מעגלים'

שלב 2: היכרות עם תמונת מצב אישית בתחום החברתי-קהילתי

שלב 3: תכנון המעגל

שלב 4: פעילות מתמשכת של המעגל

שלב 1-4: התבוננות והערכה

המלווה ותפקידו


המלווה הינו איש מקצוע, מתנדב או בן משפחה המעוניין לסייע לאדם עם מוגבלות לתכנן, להקים ולהפעיל מעגלי שייכות חברתיים, מעגלי תמיכה או להשתלב במעגלים קיימים, על פי רצונותיו וצרכיו. לעיתים העבודה של המלווה עם האדם על פי מודל 'מעגלים' תהיה חלק מהתערבות רחבה בה נעשה שימוש במודלים וכלים שונים. במקרים אחרים, המלווה יגיע לצורך ליווי על פי 'מעגלים' בלבד. כמו כן, הליווי יכול להיות פרטני או, כאשר הדבר עונה על הרצונות והצרכים של האנשים ומתאים למיומנויות המלווה, ניתן לקיים ליווי קבוצתי למספר אנשים שמיישמים את המודל. הקבוצה יכולה להוות עבור האנשים גורם תומך בתהליך הקמת המעגל. כך או כך אחד התפקידים החשובים ביותר של המלווה הוא סיוע בחיזוק ופיתוח מיומנויות חברתיות כבסיס להשתלבות חברתית וקהילתית. לכן על המלווה להיות מיומן בליווי בהקשרים אלו או לקבל את הכלים הנדרשים.

מעורבותו ותפקידו של המלווה ביישום המודל משתנה בין השלבים השונים. בתהליך התכנון וההקמה של המעגל מעורבותו תהיה רבה. לאחר מכן, בשלב הפעילות המתמשכת של המעגל, המעורבות שלו תלך ותפחת, בהתאם לצרכים ולרצונות של האדם ועל מנת לעודד פעילות עצמאית של המעגל. כמו כן, במקרים רבים המלווה כלל לא ישתתף במפגשי המעגלים אלא רק ילווה את האדם 'מאחורי הקלעים' לצורך תיווך ועיבוד של ההתנסויות והחוויות. חשוב להדגיש כי על המלווה להכיר היטב את המודל ואת הכלים השונים ואף מומלץ להבטיח שהמלווה מקבל הדרכה מקצועית רלוונטית ל'מעגלים' ומותאמת לעמדה ממנה הוא מגיע (איש מקצוע, מתנדב או בן משפחה).

סיום תפקיד מלווה 'מעגלים' - המעגלים המוקמים במסגרת ההתערבות כמו גם מעגלים קיימים בהם האדם משתלב מטרתם שיהפכו לקבוצות המתנהלות באופן עצמאי. כאשר תהליך זה מתרחש המלווה יכול לסיים את תפקידו כמלווה של האדם ביישום התערבות 'מעגלים'. ההחלטה מתי וכיצד יסיים המלווה את תפקידו תתקבל בשיחה משותפת עם האדם. בשיחה יבחנו יחד את מידת ההתגבשות של המעגל או ההשתלבות של האדם במעגל. בנוסף יתבוננו בהתקדמות של האדם בהשגת מדדי ההצלחה שהגדיר לעצמו.

אופן סיום התפקיד ישתנה בין מלווה למלווה. מלווה המגיע לצורך הליווי 'במעגלים' בלבד יסכם עם האדם את התהליך, יסייע לו במידת הצורך בחיבור לגורמים אחרים (לדוגמא: להמשך ליווי לפיתוח מיומנויות חברתיות) ויפרד ממנו. לעומתו, מלווה שעובד עם האדם כחלק מהתערבות רחבה או שהוא בן משפחה של

האדם כמובן שלא ייפרד מהאדם. במקרים אלו סיום התפקיד ב'מעגלים' יותאם לקשר שבין האדם למלווה והשיחה תתמקד בשינוי ההתערבות, מטרות הקשר או מידת המעורבות במעגל.

הערכה והתבוננות בתהליך הליווי- תהליך הליווי כולל התבוננות בתהליך שעובר המשתתף אל מול המעגל, ולצד זה יש חשיבות רבה להתבוננות תקופתית על תהליך הליווי ולהערכה של ההשפעה של התהליך על האדם. לשם כך נבנו שני שאלונים שתוכלו למלא ביחד עם המשתתפים, כך שהם יזמנו שיחה ביניכם על תכנים נוספים ובאופן שיאפשר לכם להתבונן על התהליך גם בפרספקטיבה.  זהו כלי התבוננות עבור האדם ועבור המלווה, לבחינת תחושת הבדידות הסובייקטיבית של האדם והשפעתו של המעגל עליה.

הכלי בודק מספר תחומי חיים:


1. תחושת שייכות חברתית קהילתית
2. איכות ומשמעות בחיים
3. בדידות סובייקטיבית
4. משוב על 'מעגלים'

ייתכן שאחדות מן השאלות יראו לכם דומות, אך הן נועדו לתת מענה לתחומי חיים שונים. המלווה, יוכל לתווך לאדם את הכלי, אך לא לענות עליו במקומו. הכלי, יאפשר למלווה גם להעלות נקודות מורכבות לשיחה על נושא הבדידות וכן התבוננות רטרופקטיבית משותפת על תהליך הליווי ועל השפעת המעגלים על תחום זה.

לשאלון קיימות שתי גרסאות:

ההבדל בין הגרסאות הוא שבגרסא הראשונה נמדד המצב הקיים בלבד, והגרסה האחרונה כוללת גם משוב על מפגשי הליווי ועל השפעת המעגל על האדם. מומלץ להשתמש בגרסא הראשונה עם תחילת התהליך על מנת למדוד את המצב "לפני" ההתערבות, ובגרסא השנייה פעם אחת באמצע התהליך- לאחר תהליך התכנון והבניה ולפני מפגשי המעגל, ופעם נוספת לקראת סיום הליווי- "אחרי ההתערבות".

שלב 1: בחירה בהתערבות במודל 'מעגלים'

השלב הראשון ביישום 'מעגלים' הוא הבחירה בהתערבות זו. על המלווה לספק לאדם, באופן המתאים לו (פישוט לשוני, אמצעים ויזואליים וכו') את כל המידע על 'מעגלים' כולל מטרות המודל ושלביו השונים. לשם כך ניתן להיעזר בתיאור תמציתי של 'מעגלים' . לאחר מתן המידע האדם והמלווה ישוחחו ויבחנו יחד האם 'מעגלים' יכול לענות על צרכיו ורצונותיו של האדם ולהתאים לו כמענה. חיזוק ופיתוח מיומנויות חברתיות זהו היבט מרכזי ביישום המודל ובשימור ההישגים. לכן, בבחינת התאמת המודל חשוב שהמלווה יברר גם מהי היכולת שלו (מסגרת זמן וידע מקצועי) להקנות לאדם מיומנויות חברתיות בהיקף ובאופן שיענה על הצורך שלו.

דגשים והצעות לשיחה עם האדם על 'מעגלים'

- ההצעה להשתמש במודל 'מעגלים' מגיעה, לרוב, בעקבות צורך או רצון שהאדם ביטא. בפתיחת השיחה יש להתייחס לאותו צורך או רצון שהאדם ביטא ושבגללו המלווה החליט להציג בפניו את 'מעגלים'.
- 'מעגלים' מתאים למי שרוצה לעצמו מעגל חברתי. 'מעגלים' לא יתאים למי שאיננו מעוניין במעגל חברתי אלא רק בקשרים 'אחד על אחד' או למי שמעדיף להסתפק בחבר אחד בלבד. במידה ובסיום השיחה האדם יחליט שהמודל איננו מתאים, המלווה יסייע לו לאתר דרכים אחרות לענות על הרצונות והצרכים שלו.
- יש אנשים שהתרגלו לתחושת הבדידות או למעט קשרים חברתיים. לכן, אם המלווה ישאל את האדם האם הוא שבע רצון מהקשרים שלו ייתכן שיענה בחיוב. פשוט משום שהתרגל למצב, איננו מכיר מצב אחר או שהוא חושב שאיננו יכול לשאוף לחיזוק הקשרים החברתיים או ליצירת קשרים חדשים. מומלץ לשאול את האדם שאלות המזמינות מחשבה על אפשרויות חדשות כמו 'מה הדבר הבא שהיית שואף אליו בתחום הקשרים החברתיים?'
- שאלות פתוחות מאפשרות העמקה. כדאי להימנע משאלות סגורות שהתשובות עליהן הן כן/לא. בדומה לכן, חשוב להקפיד שהשאלות אינן מכוונות את האדם לתשובות מסוימות.
- יש להתאים את השיחה לאדם וניתן להיעזר בכלים יצירתיים (ציור, דמיון מודרך וכו'), אם הוא מעוניין.

הצעות לשאלות שניתן לשאול בשיחה:

- איך היית רוצה שחיי החברה שלך יראו?
- עם מי היית רוצה להיפגש במהלך היום יום? מה היית רוצה לעשות איתם?
- איך היית רוצה שיראו שעות הפנאי שלך? מה היית רוצה לעשות בהן ועם מי?
- מה מהדברים שתיארת שונה מהחיים שלך היום? ומה דומה?
- עד כמה אתה מרגיש חלק מהקהילה בסביבת המגורים שלך? בעבודה? וכן הלאה.

סיכום

שלב זה הינו חשוב מאוד ליישום עקרון **האדם במרכז** הבא לידי ביטוי בבחינה המעמיקה והכנה האם המודל מתאים לאדם. 'מעגלים' איננו מתאים לכל אחד ובשלב הבחירה במודל יש לוודא שהאדם מבטא את רצונותיו וצרכיו ומקבל את ההחלטה המתאימה לו. לשם כך המלווה ידגיש בפני האדם ש'מעגלים' זו לא האפשרות היחידה לליווי בתחום החברתי-קהילתי ובמידה ויבחר לא לאמץ את המודל, יפעלו יחד לאיתור מענה אחר מתאים יותר.


לצד יישום עקרון האדם במרכז, השיחה והליווי בבחינת המודל וההחלטה האם לאמץ אותו הם למעשה היסודות ליישום עקרון **השותפות** לאורך כל ההתערבות. ראשית, מתן מידע מפורט ומקיף על המודל באופן מותאם ומונגש יאפשר לאדם להיות שותף מוביל בקבלת ההחלטות. שנית, אופן ניהול השיחה ותהליך קבלת ההחלטות ימסד יחסים של שותפות.


שלב 2: היכרות עם תמונת מצב אישית בתחום

החברתי-קהילתי

המעגל שמגובש ב'מעגלים' מבוסס על קשרים קיימים שהאדם רוצה לחזק או להעמיק ועל האפשרויות וההזדמנויות המציאותיות הזמינות לו. לכן, לפני תכנון המעגל יש להתמקד בהיכרות עם תמונת המצב האישית של האדם בתחום החברתי-קהילתי. שלב זה כולל 3 חלקים:

מיפוי קשרים חברתיים וקהילתיים - תיאור תמונת הקשרים ומערכות היחסים שיש לאדם או שהיו לו בעבר.

בהמשך תמונה זו תהיה הבסיס לסימון קשרים אותם האדם רוצה לשמר, להעמיק או לחדש .

מפה אישית – כחלק מתהליך הלמידה לקראת בניית המעגל האדם והמלווה יכינו מפה שתתאר את המיומנויות, היכולות, הכישורים, התשוקות ותחומי העניין של האדם. מפה זו תסייע לזהות את הכוחות והרצונות של האדם עליהם אפשר יהיה להתבסס בתכנון המעגל .

איתור הזדמנויות למפגשים חברתיים – בסביבת החיים של האדם (מגורים, עבודה וכו') מתקיימים מגוון מרחבי מפגש חברתיים וקהילתיים (חוגים, גינת שחרור כלבים, אירועי תרבות, ספרייה, גינה קהילתית וכו'). בחלקם האדם משתתף ואולי אף נהנה ממפגשים עם אנשים אחרים. מרחבים אחרים בסביבתו אולי לא מוכרים לו או לא מספקים לו מפגשים חברתיים. יצירת רשימה של מרחבי מפגש בהם הוא משתתף ואיתור מרחבי מפגשים חדשים יסייע בזיהוי הזדמנויות להעמקה והרחבה של קשרים חברתיים. בנוסף, מרחבים אלו הם מקור לאנשים שניתן להזמין למעגל שהאדם יוצר, בשלב ההקמה או בשלבים מתקדמים יותר .

השתלבות בפעילות קהילתית ובמרחבי מפגש טבעיים הינה משמעותית מאוד. היא מאפשרת ליצור עוגנים ברי קיימא ומתמשכים של שייכות בסביבתו של האדם. לכן, שלב זה חשוב מאוד ומומלץ להקדיש לו את הזמן ותשומת הלב הנדרשים.

כל הכלים הנלווים לשלב זה הינם גמישים ומטרתם לשמש בסיס לשיחה ולאפשר לאדם להעמיק ולבחון קשרים, מערכות יחסים וכוחות אישיים. לכן, חשוב להתאים לאדם את הכלי ואופן השימוש בו. ניתן לקיים סביב הכלי שיחה חופשית, לשלב בין כלים או להוסיף כלים מתאימים אחרים.

סיכום

הדגש בשלב זה על הכוחות של האדם הוא מרכיב חשוב בעקרון **האדם במרכז**. כך גם השקעת הזמן בהיכרות מעמיקה עם תמונת המצב של האדם כבסיס לשיחה על הרצונות והצרכים שלו. לצד כל אלו, ההתמקדות במצוי, לפני המחשבה של הרצוי, תומכת בעקרון **תשתיות קיימות** ומעודד להרחיב ולחזק את הקיים.

שלב 3: תכנון המעגל

כל מעגל יהיה בעל מאפיינים שונים, בהתאם לרצונות, לצרכים ולמטרות של האדם כפי שהוא מגדיר אותם. לכן בשלב הקודם הושקע זמן רב בהיכרות מעמיקה עם מצבו של האדם בתחום החברתי קהילתי. כעת, בשלב הנוכחי, ניתן יהיה להתבסס על ההיכרות שנערכה בשלב הקודם ולתכנן את המעגל. תחילה האדם והמלווה ידונו בדברים שהאדם רוצה לעצמו מבחינה חברתית וקהילתית [3]. לאחר מכן ינסחו את מטרות המעגל, היעדים, מדדי ההצלחה ויחליטו מי יהיו המוזמנים וסביב מה יתכנס המעגל [4]. לבסוף יכינו תכנית להקמת המעגל כולל רשימת משימות וחלוקת תפקידים [5].

השתלבות במעגל קיים - האדם והמלווה יאתרו תחילה, באמצעות רשימת ההזדמנויות למפגשים שנערכה בשלב הקודם, את המעגל בו האדם רוצה להשתלב. לאחר מכן יפעלו על פי אותם שלבי התכנון שהוזכרו לעיל תוך התמקדות במטרות, היעדים ומדדי ההצלחה של האדם להשתלבות במעגל. הכנת התכנית תעסוק בפעולות הנדרשות לקראת השתלבות במעגל.

דגשים לתכנון המעגל

תיעוד - חשוב לכתוב את תכנית המעגל. הכתיבה מאפשרת לוודא שהמטרות והיעדים מובנים ומוסכמים ולהבטיח שותפות בין המלווה לאדם, מסיבה זו חשוב שגם למלווה וגם לאדם תהיה גישה זהה לתכנית הכתובה (עותק זהה לכל אחד או גישה מלאה משותפת לאותו העותק). נוסף על זאת, במהלך פעילות המעגל ניתן יהיה לחזור לתכנון הכתוב ולמדדי ההצלחה שהוגדרו על מנת לסייע לאדם להתבונן בהתקדמות שלו ולקבל החלטות לגבי ההמשך.

מטרות - הדברים המרכזיים אותם האדם רוצה להשיג. על המטרות להיות מציאותיות וניתנות למדידה על מנת שניתן יהיה להעריך האם הושגו ולקדם תחושת הצלחה.

יעדים - התחנות בדרך להשגת המטרה. על מנת שיכוונו את הדרך היעדים צריכים להיות ברורים, ממוקדים וניתנים גם כן למדידה.

מדדי הצלחה – מיועדים לאפשר התבוננות של האדם בהתקדמות שלו ומוגדרים על פי רצונותיו. על המדדים להיות קשורים לתהליך השינוי ולבטא היבטים איכותניים (לדוגמא: משך הקשרים והעומק שלהם ולא כמות המעגלים או מספר המשתתפים). כמו כן, חשוב שמצד אחד המדדים יאתגרו את האדם אך מצד שני לא יצרו תסכול וייאוש. אם משום שהם גדולים וקשים להשגה ואם משום שהשגתם דורשת זמן רב ותהליכים ארוכים.


סוג המעגל – סביב מה יתארגן המעגל. החלטה זו תשפיע על בחירת המוזמנים למעגל ועל התוכן של המפגשים. יש לשים לב שסוג המעגל צריך לתרום לקידום המטרות שקבע האדם.

תדירות ומשך המפגשים – חשוב שתדירות המפגשים והאורך של כל מפגש יתאימו לכל המשתתפים. עם זאת, בשלב הראשון האדם לרוב יקבע בעצמו את התדירות ומשך המפגשים בהתאם למטרותיו ותוך הערכה מה יתאים לשאר המשתתפים. באחד המפגשים הראשונים מומלץ להביא נושא זה להחלטת כל המשתתפים.

מוזמנים – רשימת המוזמנים צריכה להתאים למטרות המעגל ולסוג שלו. עם הקמת המעגל מומלץ לשקול הזמנת אנשים שקרובים יחסית לאדם ויוכלו להיות הגרעין המרכזי והתומך של המעגל. בשלבים מתקדמים יותר ובהתאם לרצונו של האדם ניתן להרחיב את רשימת המוזמנים. ההחלטה האם להזמין בני משפחה למעגל או לא נתונה להחלטתו של האדם. בעוד אדם אחד עשוי להנות מהשתתפות של בני משפחה במעגל ומתחושת בטחון וקרבה, אחרים עשויים להירתע מכך ואף לחוש מבוכה. ההחלטה בנושא זה יכולה להיות מושפעת גם מהשאלה האם המלווה עצמו הוא בן משפחה או מהקשרים תרבותיים שונים. כאשר האדם רוצה את מעורבות המשפחה אך לא את השתתפותם במעגל ניתן לבחון אפשרות שכן המשפחה יתמוך מהצד בלבד, בנוסף על המלווה.

דגשים לתכנון וחלוקת משימות להקמת המעגל

- תכנון משימות כתוב להקמת המעגל מאפשר ארגון של המשימות ובכך מסייע להפחית חששות ותחושת עמימות כלפי התהליך והצפוי לקרות.
- בפירוט המשימות כדאי לכלול כל משימה, קטנה כגדולה, ולא לשכוח גם משימות כמו קניית כיבוד, הכנת הכיבוד לפני המפגש וכו'.
- חלוקת המשימות צריכה להתאים לאדם, לרצונות שלו ולמטרות המעגל.
- תהליך ההקמה של המעגל והעבודה עם התכנית הכתובה יחד עם המלווה יהיו הזדמנות עבור האדם לרכוש מיומנויות וכלים.

לתכנון המשימות, לוחות הזמנים וחלוקת העבודה ניתן להיעזר בטבלה המצורפת בפרק 3 .

רעיונות לסוגי מעגלים

גיבוש קבוצת אנשים למעגל יכול להיעשות סביב סוגים שונים של תוכן. הרשימה מטה היא הצעה וכמובן שניתן לשלב בין הדברים או לחשוב על רעיונות נוספים. בכל מקרה מומלץ להתבסס ככל האפשר על כוחות פנימיים של המשתתפים – הזמנת משתתפים להרצות על תחומי עניין או ללמד מיומנויות. כאשר המשתתפים במעגל תורמים מהידע או היכולות שלהם לטובת המעגל תחושת הערך והדדיות בתוך קבוצת המשתתפים לרוב מתחזקת.

מעגל עניין או תחביב – סוג זה מתאים כאשר לאדם יש תחום עניין מסוים בו היה רוצה להתמקד וסביבו היה רוצה לחזק קשרים ולהכיר אנשים חדשים. לדוגמא: מעגל בישול (סדנאות להכנת אוכל, ארוחות משותפות, הרצאות בנושא אוכל בתרבויות שונות וכן הלאה), מעגל מוזיקה (נגינה משותפת או שמיעת מוזיקה והרצאות) ספורט, משחקי קופסא וכו'. כבר בשלב ההקמה או לאחר שהגרעין הראשוני התגבש אפשר לפרסם את המעגל ולהציע לאנשים נוספים להצטרף. לדוגמא: ניתן לפרסם מודעה בשכונה ולהזמין אנשים נוספים למעגל שמטרתו לנגן יחד.

מעגל תמיכה – האדם שהקים את המעגל יעלה נושאים שמעסיקים אותו במטרה להתייעץ ולהיעזר בשאר המשתתפים. על מנת להבטיח שכולם יתרמו מההשתתפות במעגל, לקדם הדדיות ולהפחית את תחושת 'החסד' מומלץ להציע למשתתפים נוספים להעלות סוגיות שמעסיקות אותם.

מעגל סיוע – כאשר האדם שהקים את המעגל זקוק לסיוע קונקרטי ניתן להקים את המעגל סביב מטרה זו. לדוגמא: אדם שרצה לעזור מסגרת דיור ולעבור למגורים עצמאיים קיבל מהמעגל סיוע בהתארגנות. חשוב לשים לב שסיוע קונקרטי זו לרוב מטרה קצרת טווח שהעיסוק בה מחזק מאוד את תחושת 'החסד' כלפי יוזם המעגל. לכן, יש לחשוב יחד עם האדם מה היה רוצה לקבל מהמעגל לאחר מיצוי העזרה הקונקרטית ומה כלל המשתתפים יכולים לקבל מהמעגל. לדוגמא: הזמנת משתתפים אחרים לקבל גם כן מהמעגל סיוע קונקרטי, להפנות את יכולת ההתארגנות והעזרה שהתפתחה במעגל לטובת התנדבות בקהילה וכו'.

מעגל למידה – גיבוש מעגל סביב הרצון ללמוד יחד. לרוב נושאי הלימוד יעלו בתחילה מהאדם שגיבש את המעגל. בהמשך מומלץ מאוד להציע למשתתפים נוספים להעלות נושאי לימוד. נושא הלימוד יכול להשתנות ממפגש למפגש, להתמקד במיומנויות (לדוגמא: דיבור מול קהל וכו') או בידע (לדוגמא: היסטוריה, קולנוע וכו') ולהתבסס על כוחות של משתתפי המעגל.

מעגל עשייה – אדם יכול לגבש מעגל שמטרתו קידום יוזמה משותפת שמעניינת אותו (לדוגמא: הקמת גינה קהילתית). מתוך העשייה המשותפת עם אנשים נוספים ניתן לחזק קשרים ומערכות יחסים ולתרגל מיומנויות חברתיות רבות. עם זאת במעגלים מסוג זה פעמים רבות הגבולות אינם קשיחים (להקמת גינה יכולים, לרוב, להצטרף כלל התושבים בשכונה). לכן תידרש תשומת לב לתפקידו ומקומו של האדם במעגל ולהתקדמות בהשגת מטרתיו בתחום החברתי והקהילתי. מומלץ מאוד במעגלים מסוג זה לבנות שיתוף פעולה עם גורמים רלוונטיים בקהילה ולגייס אותם גם לקידום המטרות החברתיות-קהילתיות של האדם שיזם את המעגל.

השתתפות במעגל קיים – חלק מהאנשים יזהו בשלב המיפוי מעגלים שונים בסביבתם בהם היו רוצים להשתתף או להעמיק את השתתפותם. לבחירה במעגל מסוג זה, שאיננו נבנה סביב האדם עצמו, יתרון משום שמסייע ליצור עוגן בקהילה והסיכוי להמשכיות גדל. עם זאת, חשוב לשים לב שההשתתפות במעגל אכן מקדמת השתלבות חברתית וקהילתית ויצירה והעמקה של קשרים חברתיים. לשם כך חשוב לתמוך באדם לאורך תהליך ההשתלבות, לסייע בחיזוק ופיתוח המיומנויות החברתיות ולעודד התבוננות עצמית.

מעגל מקוון (וירטואלי) – בתקופות בהן נדרש ריחוק חברתי (כמו בתקופת מגפת הקורונה) או לאוכלוסיות שעבורן היציאה מהבית מורכבת, מעגל מקוון יכול להוות מענה מתאים (ניתן לשלב בו מאפיינים מסוגי המעגלים שהוזכרו לעיל). עם זאת, חשוב לתת את הדעת על כך שבניית הקשרים הבינאישיים ותרגול המיומנויות החברתיות עשויים להיות מאתגרים יותר במעגל מסוג זה.

בבניית מעגל מקוון יש להתייחס ביתר תשומת לב לשאלה מי יהיו המשתתפים במעגל. הכלים המקוונים אומנם מאפשרים לאנשים שגרים במקומות שונים להשתתף במעגל אך בכך עלול להיפגע החיבור לקהילה הגיאוגרפית. במידה ובשיחה עם האדם עולה האפשרות למעגל מקוון כדאי להעלות שיקולים אלו ולבחון יחד את היתרונות והחסרונות.

דגשים לשיחה ראשונה למוזמנים למעגל

לאחר שבתכנון המעגל הוחלט מי יוזמנו למעגל יש לתכנן כיצד לפנות אליהם, לספר להם על המעגל ולהזמין אותם להשתתף.

- תחילה יש להחליט יחד עם האדם מי מתקשר להזמין את המשתתפים. בעוד שיש יתרונות רבים לכך שהאדם עצמו יתקשר ויזמין, שיחה מסוג זה עשויה ליצור מבוכה רבה (אם לדוגמא המוזמן איננו מעוניין להשתתף או לא מבין את מטרות המעגל) ולכן לעיתים עדיף שהמלווה יקיים את השיחות הראשונות או שהמלווה והאדם יקיימו אותן ביחד. בכל מקרה זו תהיה החלטה של האדם בשיתוף המלווה.

- מומלץ להכין תסריט לשיחה ראשונה עם המוזמנים (מה להגיד, אילו שאלות המוזמן עשוי לשאול וכיצד ניתן לענות). כאשר האדם הוא שמתקשר התסריט יכול לסייע בהתמודדות עם חששות לקראת השיחה. כאשר המלווה יוצר את הקשר הראשוני עם המוזמנים, כתיבה של תסריט השיחה יחד עם האדם תהיה הזדמנות להגיע להסכמות על הדברים שיאמרו בשיחה כמו, מהן מטרות המעגל.


נושאים לשיחה ראשונה עם מוזמנים למעגל:

- פתיחה והתעניינות – לעיתים האדם לא פגש את המוזמנים זמן רב ולכן מומלץ לפתוח בשיחה חופשית והבעת התעניינות.
- הסבר על 'מעגלים' ומטרת המודל. חשוב לשיים לב שחלק מהאנשים יעדיפו שלא לשתף שהמעגל מתוכנן לקום כחלק מהתערבות מסוימת. לכן, לפני יצירת הקשר הראשונית עם המוזמנים חשוב לדון עם האדם על השאלה האם להתייחס ל'מעגלים' והמטרות של המודל וכיצד להציג את תפקיד המלווה (כאשר הוא זה שמתקשר או שהוא מתוכנן להשתתף במפגש של המעגל).
- הסבר על המעגל והנושא שלו – כל כמה זמן יפגשו ומה יעשו (תחום עניין מסוים, לימוד משותף וכו').
- מדוע האדם בחר להזמין את האדם איתו הוא / המלווה משוחח ומדוע חשוב לאדם שיגיע.
- מתן מידע על מועד המפגש והמיקום.
- סיכום: 'חשוב לי מאוד שתהיה חלק מהמעגל. אתה חושב שתגיע למפגש?'

סיכום

תכנון המעגל יציב במרכז את הרצונות, הצרכים, החוזקות והזהות של האדם שאינם בהכרח קשורים למוגבלות שלו. זאת בהתאם לעקרונות **האדם במרכז**. על מנת לממש עקרון זה חשוב גם להנגיש את תהליך תכנון המעגל לאדם ולהתאים את הכלים כך שיוכל לקבל את החלטות בעצמו. השיח בשלב תכנון המעגל יקדם **שותפות** בין האדם למלווה ואף יאפשר לאדם לרכוש כלים ומיומנויות תכנון שיסייעו לקדם את **העצמאות** שלו בבחירת מעגלי שייכות ויצירת קשרים. לבסוף, כבר בשלב התכנון חשוב לתת את הדעת על עקרון **ההדדיות**. החלטות כמו סביב מה יתכנס המעגל, מי יהיו המוזמנים וכיצד יוצג להם המעגל בשיחה הראשונה ישפיעו לאחר מכן על מידת ההדדיות במעגל. בהתאם לעקרונות **תשתיות קיימות** יש לבחון בעת הקמת המעגל חיבור למרחבים, פעילויות ומעגלים קיימים בקהילה. החיבור יכול לבוא לידי ביטוי בהשתלבות במעגל קיים, בהזמנת משתתפים מהקהילה או בשיתופי פעולה אחרים (לדוגמא – הזמנת מרצים מהקהילה למפגשי המעגל). החיבור לתשתיות קיימות משמעותי מאוד לקידום ההשתלבות החברתית והקהילתית וליצירת שינוי בר קיימא.

שלב 4: פעילות מתמשכת של המעגל

לקראת כל אחד ממפגשי המעגל האדם והמלווה יתכננו ויכינו את המפגש . לאחר המפגש יבצעו הערכה – ידברו על המפגש ואיך היה, לאור התכנון המקדים. כמו כן, אחת למספר מפגשים כדאי לעצור על מנת לאפשר התבוננות עצמית מעמיקה של האדם על המעגל ועל ההתקדמות שלו, לחזור למטרות, ליעדים ולמדדי ההצלחה ולבחון מה הושג והאם נדרש שינוי ועדכון בתוכנית. באמצעות תהליך ההערכה וההתבוננות ניתן יהיה להבטיח שהמעגל והמפגשים עצמם מתאימים לרצונות של האדם ומקדמים את מטרותיו.

ברוב המקרים במהלך תקופת הפעילות של המעגל המעורבות של המלווה תלך ותפחת עד שהמעגל יהפוך לקבוצה המתנהלת באופן עצמאי. לכן, בליווי האדם בתקופת ההפעלה של המעגל יש לשים דגש על רכישת כלים ומיומנויות, פיתוח עצמאות וחיזוק הבטחון העצמי. עם זאת, חשוב לזכור שהליווי במודל 'מעגלים' מתקיים בדרך כלל כהתערבות מסוימת בתוך ליווי כולל של האדם. ליווי, תמיכה ותיווך בנושאים חברתיים וקהילתיים יכולים לסייע לאנשים רבות גם לאחר שהליווי במודל 'מעגלים' יסתיים.

תכנון מפגשי המעגל בתקופת ריחוק חברתי – הצורך במעגלים חברתיים, תחושת שייכות, תמיכה וסיוע קונקרטי עשויים להתעצם בתקופות של ריחוק חברתי. על כן חשוב לאתר דרכים יצירתיות לשימור פעילות המעגל בהתאם להנחיות ולכללים. לדוגמא: ביצוע מפגשים מקוונים או שילוב בין פיזי למקוון, יצירת מעגלים קטנים יותר, פגישה באוויר הפתוח וכן הלאה.

הצעות לשימור, חיזוק והרחבה של המעגל

- האדם יצור קשר עם אנשים אחרי המעגל, יודה להם שהגיעו, יתעניין איך היה להם וישתף איך היה לו.
- להקים קבוצת WhatsApp של המעגל: חשוב להחליט מה מטרתה של קבוצת ה-WhatsApp – עדכונים, שמירה על קשר וכו'.
- לשאול אנשים מה היו רוצים שיהיה במפגשים.
- לשתף בתוכנית למפגש הבא.
- להציע לאנשים לקחת תפקידים. לדוגמא: הכנת המפגש הבא, הצגת נושא לימוד, הבאת כיבוד, יצירת קשר עם מישהו שלא הגיע למפגש וכו'.
- בשלב יותר מתקדם כאשר האדם מרגיש בטוח ומוכן לזה (על מנת שהאדם שהקים את המעגל לא יהפוך לגורם שולי בו) – אפשר להציע למשתתפים אחרים להזמין אנשים נוספים למעגל.

שאלות לעיבוד המפגש

- מה רצית ומה ציפית שיקרה במפגש?
- ספר על משהו מוצלח או משמח שקרה במפגש.
- ספר על משהו קשה, מאתגר או מאכזב שקרה במפגש.
- איך אתה חושב שהמשתתפים האחרים יצאו מהמפגש?
- מה עשית בשביל שהמפגש יהיה מוצלח?
- מה היית עושה אחרת?
- מה למדת מהמפגש לקראת המפגש הבא?
- מה אתה רוצה או מצפה שיקרה במפגש הבא? מה אתה מתכנן לעשות בשביל שזה יקרה?
- מה אתה צריך ממני (המלווה)?

דגשים ללמידה מהצלחות בשיחת עיבוד

- לדבר הצלחות – חווית הצלחה תורמת רבות לחיזוק המוטיבציה והבטחון ולפיתוח תחושת מסוגלות. לכן חשוב מאוד להזכיר ולשקף הצלחות, קטנות כגדולות.
- איך הצלחנו – היכולת להבין מה הדברים שסייעו לאדם להצליח מאפשרת לו לשחזר את ההצלחות. לכן כדאי לשקף הצלחה באופן מפורט שמסייע גם לזהות את הגורמים שסייעו להשיג את ההצלחה. לדוגמא: במקום להגיד – נשמע שהייתה שיחת טלפון טובה עם X לקראת המפגש, כדאי לפרט – "נשמע שבשיחת הטלפון שאלת שאלות שגרמו לו להרגיש שאתה מתעניין בשלומו ושהקשבת למה שהיה לו להגיד. נראה שזה גרם לו להרגיש שאיכפת לך ממנו ובתגובה הוא גם שאל אותך שאלות והתעניין בשלומך, מה שגרם לך להרגשה נעימה."

רעיונות להתבוננות של האדם על ההתקדמות שלו

- לחזור למיפוי הקשרים שנערך בשלב ההיכרות עם תמונת מצב אישית ולהתבונן האם חל שינוי בקשרים שמופיעים במיפוי? האם נוספו קשרים חדשים?
- למלא שוב את טופס מיפוי הקשרים, להניח אותו לצד המיפוי שנערך לפני הקמת המעגל ולבדוק מה השתנה.
- לפרוס קלפים ולבקש מהאדם שיבחר שני קלפים. אחד שמתאר אותו/את התחושה שלו לפני תחילת המעגל והשני שמתאר אותו כעת. אם עבר פרק זמן ארוך מהקמת המעגל ניתן לבקש שיבחר קלף נוסף

שיתאר אותו או את התחושה שלו כמה זמן לאחר הקמת המעגל. כמו כן, ניתן לבקש שיבחר קלף נוסף שיתאר את עצמו או את התחושה שלו כפי שהוא רוצה שיהיו עוד מספר שבועות.

- ניתן להציע לאדם להשתמש בכלים יצירתיים (ציור, פיסול וכו') במקום הקלפים.

- להציע לאדם לחשוב איך היה מתאר אותו אחד המשתתפים במעגל (לבחירתו) לאחר הפגישה הראשונה או השנייה של המעגל ואיך יתאר אותו כעת.

התמודדות עם אתגרים במהלך הפעלת המעגל

אתגרים רבים עלולים להתעורר במהלך ההפעלה של המעגל ולגרום לפגיעה בדימוי העצמי של האדם ואף להסתגרות. לכן למלווה תפקיד חשוב במהלך הפעלת המעגל ובייחוד בשלבים הראשונים. על המלווה לתמוך באדם אל מול האתגרים השונים, לשקף ולסייע לו לעבד אותם באופן שיאפשר התעצמות וצמיחה. ההתמודדות עם האתגרים יכולה להיות הזדמנות חשובה ללמידה, התנסות, רכישת מיומנויות ופיתוח עצמאות.

כלים להתמודדות עם אתגרים וקשיים במהלך הפעלת המעגל:

- יש לערוך תיאום ציפיות בשלב התכנון וההקמה ולאחר מכן באופן מתמשך לצד פעילות המעגל. ההכנה לקשיים ולאחרים שעלולים להתעורר במהלך פעילות המעגל תצמצם את תחושת ההפתעה, האכזבה ואף האשמה אם וכאשר אלו יתעוררו.
- התבוננות, פרו-אקטיביות ובחירה בין דרכי פעולה מול אתגרים וקשיים יתרמו לתחושת המסוגלות.
- התכנית שנכתבה בעת הקמת המעגל צריכה ללוות אותו גם בשלב ההפעלה. לשם הערכה או כאשר מתעוררים אתגרים וקשיים מומלץ לחזור לתכנית, להתבונן בה ולבדוק האם נדרשים שינויים או התאמות.
- גמישות בהפעלת המעגל חשובה על מנת להבטיח שיענה על הצרכים והרצונות של האדם עצמו כמו גם על אלו של שאר המשתתפים.
- על מנת להבין את הצרכים של כלל המשתתפים יש לעודד את האדם להתבונן במעגל גם דרך נקודת המבט של המשתתפים האחרים. התבוננות זו יכולה לסייע לאדם להבין את הקשיים שמתעוררים ולהתמודד איתם.
- האדם שהקים את המעגל הוא מי שנמצא במרכז ולכן חשוב לשים לב שהרצונות והצרכים שלו אינם מתבטלים אל מול משתתפים אחרים במעגל. לכן, אם הרצונות והצרכים של משתתפים אחרים מתנגשים או סותרים את אלו של האדם כדאי לנסות לחזור לתיאום הציפיות בקבוצה ובמידת הצורך לחשוב שנית על התאמתם של המשתתפים למעגל.

- מעגל הינו למעשה רשת של מערכות יחסים. ההתבוננות של האדם יחד עם המלווה במערכות היחסים תוכל לסייע לזהות ולהבין קשיים ואתגרים. אחת הסוגיות החשובות בהתבוננות בקשרים הינה ההדדיות. אילו מערכות יחסים יש לאדם עם משתתפים אחרים במעגל? אילו מערכות יחסים היה רוצה שיהיו לו? האם הרצון הזה הדדי? אילו מערכות יחסים יש בין משתתפים אחרים במעגל?

אתגרים נפוצים בהפעלת מעגל:

אנשים שהאדם הזמין למעגל אינם מעוניינים להשתתף

- האם המעגל הוצג למוזמנים בשיחה הראשונה באופן ברור ומעורר עניין?
- מאיזו סיבה אנשים אינם מעוניינים להשתתף במעגל? בין אם הם הסבירו את הסיבה ובין אם האדם והמלווה הם שמעריכים מהי הסיבה.
- כיצד נוכל לכבד את רצונו של האדם ולהשאיר את הדלת פתוחה לחזרתו בהמשך?
- האם יש אנשים אחרים או נוספים שעשויים לרצות להצטרף למעגל?
- כדאי לחזור לתכנון המעגל – סוג המעגל, המטרות שלו והתוכן ולבחון האם הוא אכן מתאים לאנשים שהחלט להזמין כפרטים וכקבוצה. לדוגמא: מעגל המתוכנן לעסוק בתחום עניין מסוים אך הוזמנו אליו אנשים שאינם מתעניינים בתחום זה. לחילופין, מעגל שמיועד להיות מעגל חברתי לשיתוף, תמיכה והתייעצות אך הוזמנו אליו אנשים שלאדם או למשתתפים אחרים יש איתם מערכות יחסים שאינן הדדיות (בעל תפקיד כלשהו).

אנשים אישרו הגעה למעגל אך לא הגיעו

- בשיחה של המלווה עם האדם כדאי לשקף סיבות שונות בגללן אנשים לפעמים מאשרים הגעה אך לבסוף לא מגיעים. לדוגמא: אנשים המאשרים הגעה רק על מנת שלא לפגוע, מועד המפגש לא נוח להם, מתביישים או חשים מבוכה ממפגש עם משתתפים אחרים שאינם מכירים, מרגישים שהזמינו אותם רק על מנת לצאת ידי חובה אך למעשה אף אחד לא ירגיש בחסרונו ועוד סיבות שונות ומגוונות.
- כדאי לשקול להתקשר לאחר המפגש לאנשים שלא הגיעו, לשתף שהיו חסרים ולהתעניין מדוע לא הגיעו. ההחלטה האם להתקשר לאנשים שלא הגיעו תתקבל כמובן יחד עם האדם כמו גם ההחלטה האם הוא יתקשר בעצמו או שהמלווה יעשה זאת.
- במידה ויש אנשים שלא הגיעו בגלל שמועד הפגישה או המיקום שלה לא התאימו להם כדאי לשאול מהם המועדים או מקומות המפגש שכן עשויים להתאים. האם עדיף לקיים פגישות בבוקר, אחר הצהריים או

בערב? האם אנשים ירגישו יותר בנוח בבית של האדם שיזם את המעגל, בבית של משתתף אחר או במקום ניטרלי? וכן הלאה.

המשתתפים במעגל נושרים אט אט והמעגל איננו מחזיק מעמד

- האם תדירות המפגשים, המועד שלהם והמיקום נוחים למשתתפים?
- מומלץ בשיחה של המלווה והאדם לנסות לחשוב האם המעגל רלוונטי עבור כל המשתתפים בו. במידה ונראה שהמעגל איננו רלוונטי לחלק מהמשתתפים ניתן לנסות להעריך או לשאול אותם מדוע.
- מעורבות ושותפות של המשתתפים עשויה להגדיל את המחויבות שלהם כלפי המעגל לעודד אותם להגיע ולהתמיד. ניתן לעשות זאת על ידי שיתוף בקבלת החלטות לגבי התוכן במפגשים ואף על ידי חלוקת תפקידים בין המשתתפים (הבאת כיבוד, העברת תוכן מסוים, ביצוע שיחת טלפון למשתתפים אחרים, אירוח המפגש וכו').

המשתתפים במעגל אינם מוצאים עניין אישי וחברתי במעגל עצמו פרט לרצון לעזור לאדם שהקים את המעגל.

מעגל שבו הגורם המקשר היחידי בין האנשים הוא הרצון לעזור לאדם איננו מומלץ. זאת משום שהוא יוצר תחושת 'חסד' ואיננו מקדם עצמאות והדדיות. על מנת להימנע מסוג כזה של מעגל חשוב למצוא תחום עניין או נושא למעגל שעשוי לעניין את המשתתפים.
יש לשים לב לסוגייה זו עוד בתכנון המעגל ולבחור מבין סוגי המעגלים את זה המתאים ביותר לאדם עצמו ולאנשים שהיה רוצה שיגיעו.

רעיונות להתמודדות עם אתגרים במעגל:

- להזמין אנשים נוספים על מנת להגדיל את המעגל.
- שינוי המאזן החברתי או התרבותי במעגל. מומלץ להתבונן בהרכב המשתתפים במעגל ולהזמין אנשים נוספים שיתרמו ליצירת השינוי הרצוי.
- גיוון או שינוי בתוכן מפגשי הקבוצה על מנת שיענה על תחומי העניין המשותפים לכלל חברי המעגל.
- שינוי סוג המעגל על מנת שיענה בצורה יותר טובה על צרכי המשתתפים והאדם.
- התאמת מיקום המפגשים או השעות להעדפות המשתתפים במעגל.
- לקיים תיאום ציפיות מחודש עם משתתפי המעגל.
- לשתף אנשים מהקהילה שיכולים לתרום לתוכן של המפגשים (במעגלי למידה עניין או תחביב).

סיכום

בשלב זה חשוב לשים לב לאופן בו מערכת היחסים בין האדם למלווה מקדמת **שותפות** ומאפשרת לאדם לרכוש מיומנויות וכלים המקדמים **עצמאות**. עיבוד סיטואציות חברתיות ורכישת מיומנויות חברתיות יהיו חלק מהליווי השוטף בין מפגש למפגש. בנוסף, חשוב בהכנה למפגשים ובהערכה שלהם לבחון האם מתקיים עקרון **ההדדיות**. האם האדם מרוצה ממערכת היחסים שנבנית בין חברי המעגל. לצד כל אלו וכמו בכל השלבים הקודמים, **האדם במרכז** הינו עקרון מוביל ויש להמשיך ולהבטיח שהוא מתקיים. לסייע לאדם לקבל החלטות ולהביא לידי ביטוי את הרצונות והכוחות שלו במהלך הפעלת המעגל.

פרק 3

כלים ליישום מודל 'מעגלים'

עם האדם

השימוש בכלים צריך להיעשות בהתאם לרצונות ולצרכים של האדם ובהתאם לדרכי העבודה המתאימות לו (שיחות, שימוש בכלים יצירתיים, פישוט לשוני ורעיוני וכן הלאה). לשם כך ניתן ורצוי להכניס שינויים בכלי הנבחר ולשלב כלים נוספים. כמו כן, ניתן להתאים את הכלים לליווי קבוצתי של מספר אנשים המקימים לעצמם מעגלים.

הפרק מחולק על פי שלבי היישום והכלים הייעודים לכל שלב.

שלב 1: כלים לבחירה בהתערבות במודל 'מעגלים'

תיאור תמציתי של 'מעגלים' לשיחה של המלווה עם האדם

מהו מודל 'מעגלים'?

'מעגלים' הוא מודל התערבות שמטרתו הקמה של מעגלים חברתיים / שייכות או השתלבות במעגלים קיימים באמצעות ליווי ממוקד.

מעגל זו קבוצה של אנשים שנפגשים סביב נושא או מטרה משותפים.

זו לא תוכנית נפרדת אלא כלי נוסף שאפשר להיעזר בו להשגת מטרות בתחום החברתי.

למי 'מעגלים' מיועד?

אנשים עם מוגבלות שגרים בקהילה ומעוניינים לחזק קשרים חברתיים שלהם ולהשתלב בקהילה.

'מעגלים' מתאים למי שהיו רוצים עבור עצמם מעגל חברתי.

מה המטרות של 'מעגלים'?

אנשים עם מוגבלות יצרו לעצמם מעגלים חברתיים או מעגלי תמיכה בלתי פורמליים בקהילה או ישתלבו במעגלים קיימים.

ההשתתפות החברתית של אנשים עם מוגבלות תתרחב.

תחושת השייכות של אנשים עם מוגבלות תגדל והבדידות תפחת.

קהילות יהיו מכילות ומגוונות ויקיימו קשרים בין אנשים עם וללא מוגבלות.

איך פועל 'מעגלים'?

מלווה שלמד את מודל 'מעגלים' ילווה את האדם בשלבי התהליך.

האדם יוביל את התהליך ויקבל החלטות עבור עצמו בהתאם לרצונות ולצרכים שלו.

התפקיד של המלווה הוא לאפשר – ללוות ולתמוך באדם ולסייע לו במה שיידרש בתהליך.

מהם שלבי העבודה ב'מעגלים'?

1. היכרות עם תמונת מצב אישית בתחום החברתי-קהילתי:

- אילו קשרים חברתיים יש לאדם?

- מה הם המיומנויות, הכישורים, התשוקות ותחומי העניין של האדם?

- איפה בסביבת האדם אפשר לפגוש אנשים, ליצור קשרים חדשים ולהרחיב קשרים קיימים?

2. תכנון המעגל – מטרות, מדדי הצלחה, מוזמנים, סוג המעגל ועוד. או תכנון ההשתלבות במעגל.

3. פעילות מתמשכת של המעגל – תכנון המפגשים, שימור וחיזוק המעגל, הערכת התקדמות ועוד. או ליווי

תהליך ההשתלבות במעגל.

שלב 2: כלים להיכרות עם תמונת מצב אישית

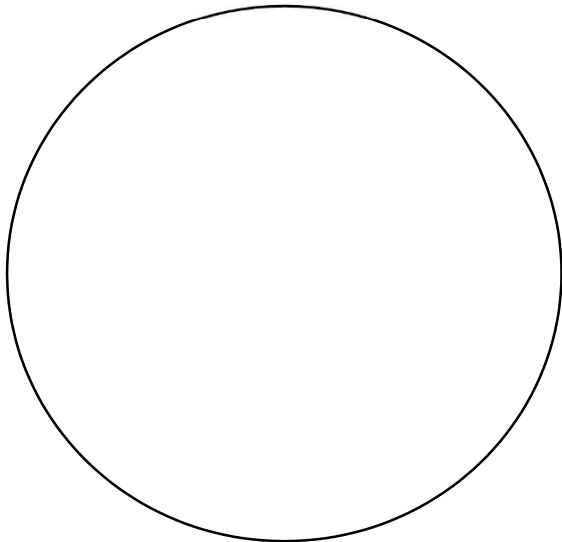
בתחום החברתי-קהילתי

מיפוי קשרים על פי מעגלי החיים

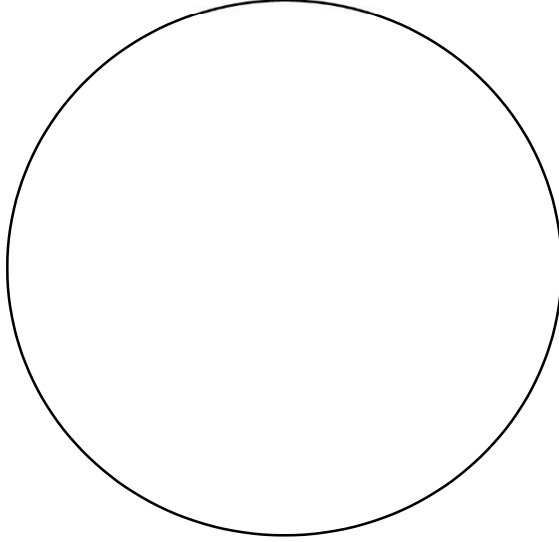
1. האדם יכתוב יחד עם המלווה את כל המעגלים אליהם הוא משתייך, גם אם האדם איננו מרגיש שכל המעגלים משמעותיים עבורו. לדוגמא: משפחה, חברים, מסגרת עבודה, מסגרת לימודים, קבוצות חברתיות, חוגים, קהילות און ליין, שכנים, נותני שירות שונים, עזרה מקצועית וכו'.
2. האדם יבחן בכל אחד מהמעגלים את סוגי מערכות היחסים והתחושות שלו. ניתן להתבונן במעגלים ומערכות היחסים באמצעות כמה מדדים:
 - תמיכה: עד כמה האדם מרגיש שהקשר מספק לו תמיכה ביום ויום ובמקרה הצורך.
 - תדירות: באיזו תדירות מתקיים הקשר.
 - קביעות: עד כמה הקשר רציף (משך זמן) וכמה בטחון יש לאדם בקשר ובהמשכיות שלו.
 - הנאה: עד כמה האדם נהנה מהקשר.
 - הדדיות: עד כמה הקשר הדדי.
3. מיפוי הקשרים: המלווה יבחן יחד עם האדם מה מידת שביעות הרצון שלו מהקשר – שבע רצון: קשרים מהם האדם מרוצה ומעוניין להשאיר אותם כפי שהם. העמקה: קשרים אותם האדם היה רוצה להעמיק. הרחבה: מסגרות, קבוצות, קהילות ושירותים בהם האדם מקיים אינטראקציות ועשוי למצוא בהם קשרים חדשים. לעיתים הרחבה זהו שלב מקדים להעמקה.

כלי עזר למיפוי קשרים על פי מעגלי חיים

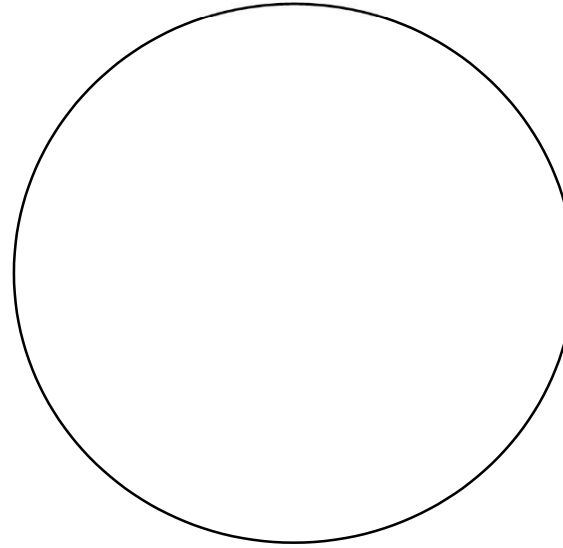
שם המעגל: _____



שם המעגל: _____



שם המעגל: משפחה



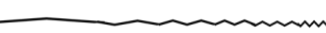
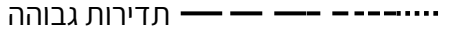








מיפוי ויזואלי של קשרים ויחסים

1. האדם והמלווה יכתבו במרכז הדף את שמו של האדם ומסביב יתחילו לכתוב שמות של אנשים או קבוצות איתם יש לאדם קשר או שהיה לו בקשר. כדאי לכתוב גם שמות של אנשים או קבוצות שהקשר איתם חלש מאוד.
2. האדם והמלווה יכינו מקרא שיתאר מאפיינים שונים של הקשרים: חוזק הקשר, תדירות הקשר, מורכבות הקשר, כיוון הקשר (מי היוזם), האם הקשר פעיל או התקיים בעבר. ניתן להוסיף מאפיינים נוספים שהאדם יבחר בהם. הצעה למקרא אפשר למצוא בדף מיפוי לדוגמא שמצורף בהמשך.
3. האדם ינסה לתאר את הקשרים ולצייר, בהתאם למקרא, קווים מחברים בינו לבין האנשים והקבוצות שכתב סביבו. באמצעות סימון נוסף יציין את מידת שביעות הרצון שלו מהקשר.

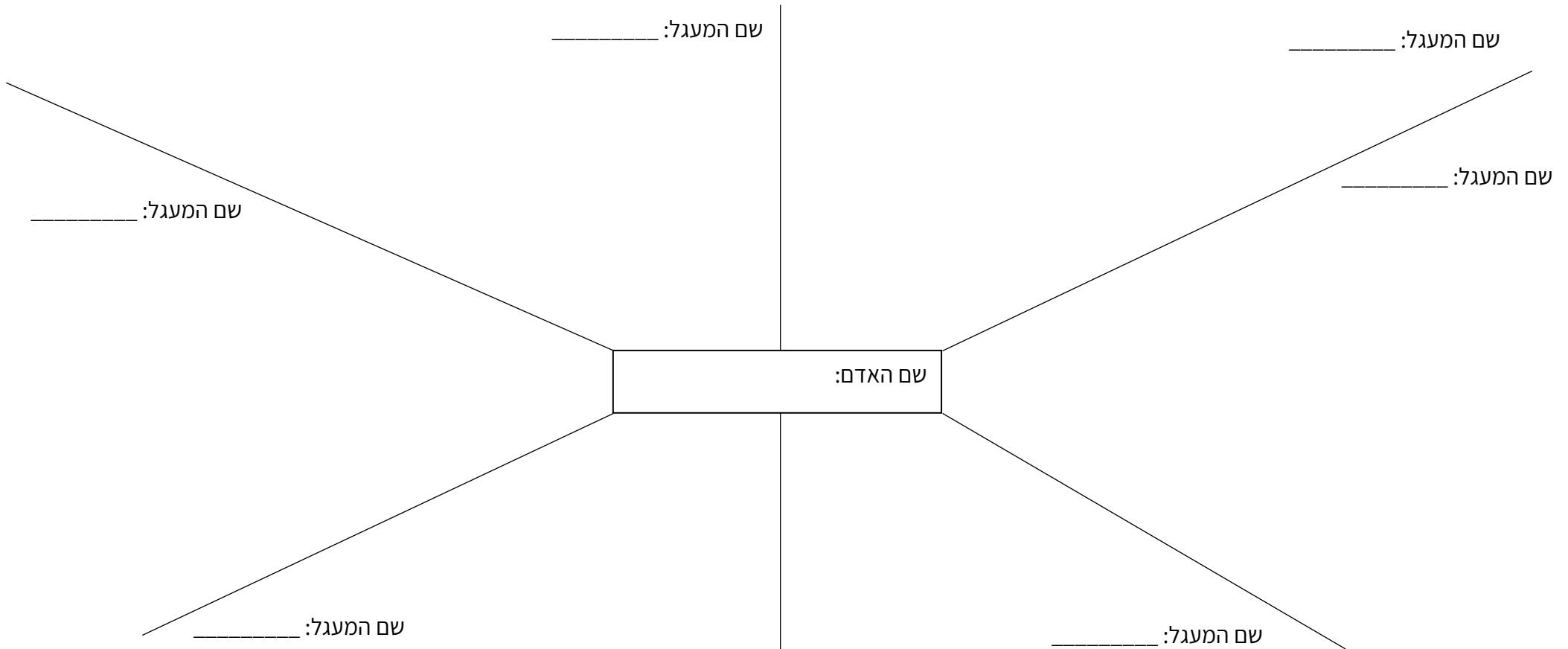
ראו בעמודים הבאים דוגמאות לכלי מיפוי ויזואליים

כלי עזר למיפוי ויזואלי של קשרים ויחסים

שם האדם:

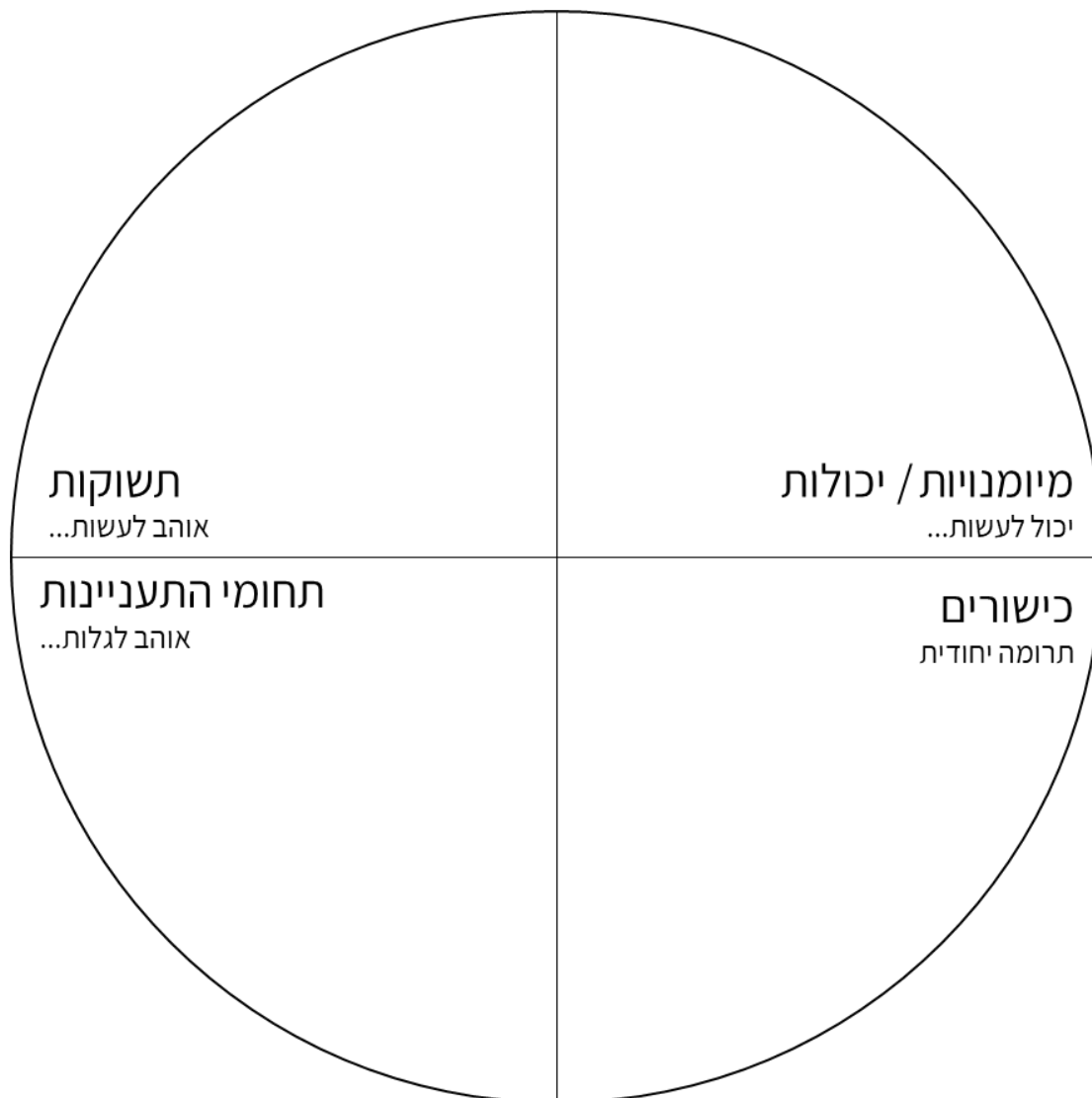
מקרא		
מורכבות הקשר	תדירות הקשר	חוזק הקשר
מאוד מורכב  לא מורכב	תדירות נמוכה  תדירות גבוהה	קשר חלש  קשר חזק מאוד 
מידת שביעות הרצון מהקשר	קשר בהווה או בעבר	כיוון הקשר
מאוד מרוצה  לא מרוצה 	קשר שקיים היום  קשר שהתקיים בעבר 	האדם יוזם  האחר יוזם 

כלי עזר למיפוי ויזואלי של קשרים ויחסים בשילוב מיפוי על פי מעגלי החיים



מקרא		
מורכבות הקשר	תדירות הקשר	חוזק הקשר
מאוד מורכב ————— לא מורכב	תדירות נמוכה — — — — — תדירות גבוהה	קשר חלש — — — — — קשר חזק מאוד
מידת שביעות הרצון מהקשר	קשר בהווה או בעבר	כיוון הקשר
מאוד מרוצה — — — — — לא מרוצה	קשר שקיים היום — קשר שהתקיים בעבר —	הדדי ↔ האדם יוזם ← האחר יוזם →

מפה אישית



רעיונות לאיתור הזדמנויות חדשות למפגשים חברתיים

- חיפוש מידע באתרי אינטרנט או דפים וקבוצות בפייסבוק. לדוגמא: אתר אינטרנט עירוני, דף פייסבוק של העיר או השכונה, קבוצות פייסבוק או ווטסאפ של תושבי העיר או של קבוצות אוכלוסייה מסוימות.
 - התבוננות במפת האזור וסימון מקומות שיכולים להיות מעניינים כמו מתנ"ס, ספרייה וכו'.
 - סיור רגלי בשכונה וסימון של מקומות מעניינים על המפה (גינה קהילתית, מתחם שחרור כלבים, מתחם מתקני כושר וכו').
 - ביקור במתנ"ס או מרכז חברתי אחר, איסוף דפי מידע שנמצאים שם (על חוגים, אירועים וכו') ופנייה לעובדים במקום בבקשה לשמוע על פעילויות ולברר כיצד אפשר להתעדכן בפעילויות (צירוף לרשימת תפוצה במייל, הפנייה לאתר אינטרנט או דף פייסבוק וכו').
 - פנייה לשכנים או אנשים מוכרים אחרים בסביבה בבקשה שיספרו על מקומות או פעילויות בשכונה שהם מכירים.
 - פנייה לאדם מוכר מהשכונה או מהקהילה בבקשה לעשות ביחד סיור בשכונה. הוא יוכל להראות מרחבים רלוונטיים בשכונה ואף לסייע בהיכרות ראשונית.
- לאחר שהאדם בשיתוף המלווה יאתרו את המרחבים ויכינו את הרשימה (ניתן להשתמש בטופס המצורף בעמוד הבא) מומלץ לכתוב תחת כל מרחב את האנשים באותו מרחב שהאדם מכיר או רוצה להכיר. בשלב הבא, כאשר האדם והמלווה יתבוננו ברשימת המרחבים לקראת תכנון המעגל ניתן לסמן עם מי מהאנשים שהוא מכיר בכל מרחב היה רוצה להעמיק ולחזק את הקשר.
- כאשר האדם מעוניין בהשתלבות במעגל קיים רשימה זו תהיה הבסיס לבחירת המעגל.

רשימת מרחבי מפגש

שם המרחב: _____ אנשים שאני מכיר	שם המרחב: _____ אנשים שאני מכיר
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
שם המרחב: _____ אנשים שאני מכיר	שם המרחב: _____ אנשים שאני מכיר
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
שם המרחב: _____ אנשים שאני מכיר	שם המרחב: _____ אנשים שאני מכיר
_____	_____
_____	_____
_____	_____

שלב 3: כלים לתכנון המעגל

שאלות עזר לקראת תכנון המעגל

- (אין צורך להשתמש בכל השאלות. הרשימה המוצגת פה הינה הצעה בלבד וניתן לבחור מתוכה בהתאם לאדם ולהתפתחות השיחה. הוספת שאלות שאינן מופיעות ברשימה רצויה מאוד)
- מאילו קשרים שציינת במיפוי אתה שבע רצון?
 - אילו קשרים היית רוצה להעמיק (חיזוק קשרים קיימים)?
 - מי מהאנשים שהזכרת במיפוי הייתה רוצה להזמין לחיך?
 - עם מי מהאנשים הייתה רוצה לחדש את הקשר?
 - האם יש אדם שיוכל לסייע לך בהקמת המעגל? מיהו?
 - האם יש אדם מתוך אלו שציינת במיפוי שיוכל לסייע בהעמקת קשרים, הזמנת אנשים חדשים או חידוש קשרים ישנים?
 - האם יש אנשים מתוך אלו שציינת במיפוי שחולקים איתך את אחד מתחומי העניין שכתבת במפה האישית?
 - האם במרחבים שאיתרת יש כאלו שרלוונטיים במיוחד לתחומי העניין, התשוקות, המיומנויות והכישורים שכתבת במפה האישית?
 - באילו מסגרות / קהילות / שירותים אתה לוקח חלק היית רוצה להרחיב את הקשרים (ליצור קשרים חדשים)?
 - אילו מהמרחבים שנמצאו בשלב האיתור היית רוצה להתחיל להשתתף בהם או להרחיב את ההשתתפות בהם?

טופס לתכנון מעגל

יוזם המעגל: _____

מטרות – מה האדם רוצה להשיג באמצעות המעגל?

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3

יעדים – מהן התחנות בדרך להשגת המטרות?

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3
- _____ .4
- _____ .5
- _____ .6

מדדי הצלחה – איך האדם ידע שהצליח?

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3
- _____ .4
- _____ .5
- _____ .6

סוג המעגל – סביב מה יתארגן המעגל ובמה האדם רוצה שהמפגשים יעסקו?

תדירות המפגשים – כל כמה זמן המעגל ייפגש?

משך המפגש – מה יהיה אורך כל מפגש?

מוזמנים – מי יהיו האנשים שיוזמנו למפגש הראשון?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

טופס לתכנון וחלוקת משימות

המשימות שמשובצות בטבלה הינן הצעה בלבד. חשוב להתאים אותן למעגל ולהוסיף משימות על פי הצרכים הייחודיים.

מתי צריך לבצע?	מי מבצע?	משימה
	האדם והמלווה	תכנון שיחה ראשונה עם המוזמנים (ראו רשימת נושאים בהמשך)
		איסוף טלפונים של כל מי שרוצים להזמין
		תכנון סדר היום של המפגש הראשון (הסבר על המעגל, סבב היכרות, פעילות וכו')
		קביעת יום, שעה ומקום למפגש
		הזמנת משתתפים למעגל (בטלפון, מכתב, סרטון ב-WhatsApp, אירוע בפייסבוק, מפגש פנים אל פנים וכו')
		טלפונים - תזכורת למשתתפים כשבוע לפני המפגש
		שליחת הודעות תזכורת לכל המוזמנים ביום המפגש
		קניית כיבוד למפגש
		סידור המקום בו מתקיים המפגש
		הכנת הכיבוד

שלב 4: כלי לליווי הפעילות המתמשכת של המעגל

טופס לתכנון מפגש ולהערכה

מספר מפגש: _____ יום ותאריך המפגש: _____ שעה: _____

מוזמנים למפגש:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

נושא / תוכן המפגש:

סדר המפגש:

_____ .1

_____ .2

_____ .3

_____ .4

משימות וחלוקת תפקידים:

מתי צריך לבצע?	מי מבצע?	משימה

הערכה (למילוי בסיום המפגש)

מי הגיע?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

מה היה במפגש?

דברים טובים/מוצלחים במפגש

דברים במפגש שלא היו מוצלחים

דברים שלמדתי מהמפגש הזה לקראת המפגשים הבאים

שלב 1-4: התבוננות והערכה

שאלון הערכה

הקדמה - שאלון לפני תחילת תהליך הליווי

שאלון זה נבנה ע"י ג'וינט ישראל מעבר למגבלות הארגון שפיתח את מודל מעגלים. מטרת השאלון, לאפשר לך ולמלווה למקד את תהליך הליווי ב- 'מעגלים'.
 בכל שאלה בנוגע לשאלון ניתן לפנות אל המלווה.
 השאלון מנוסח בלשון זכר אך הוא פונה לכל המינים

שייכות

בבקשה ציין באיזו מידה אתה מסכים עם כל אחד מההיגדים הבאים.

היגד מידת הסכמה	רבה מאוד 5	רבה 4	בינונית 3	מועטה 2	לא מסכים 1
1. אנשים מראים חיבה ודאגה כלפי	⑤	④	③	②	①
2. אנשים נותנים לי תחושה שאני אהוב ורצוי	⑤	④	③	②	①
3. אנשים עושים איתי דברים מהנים ומעניינים	⑤	④	③	②	①
4. ישנם אנשים שאני יכול לדבר אתם	⑤	④	③	②	①
5. חברים באים לבקר אותי	⑤	④	③	②	①
6. אני יוצא לבקר חברים	⑤	④	③	②	①
7. אני שבע רצון ממפגשים חברתיים	⑤	④	③	②	①
8. אני מרגיש מקובל חברתית	⑤	④	③	②	①

תחושות

בבקשה ציין לגבי כל אחת מהתחושות הבאות באיזו מידה הרגשת אותה במהלך החודש האחרון? **שים לב,**

חלק מהתחושות חיוביות וחלק שליליות.

לא				רבה מאוד	היגד מידת הסכמה
מסכים	מועטה	בינונית	רבה	5	
1	2	3	4	5	
①	②	③	④	⑤	1. תחושת בדידות
①	②	③	④	⑤	2. תחושת שלווה ורוגע
①	②	③	④	⑤	3. תחושה של שמחה
①	②	③	④	⑤	4. תחושה של חוסר תקווה לגבי העתיד
①	②	③	④	⑤	5. תחושה של משמעות בחיים
①	②	③	④	⑤	6. תחושת עצבות
①	②	③	④	⑤	7. תחושה שהדברים שאני עושה מעניינים
①	②	③	④	⑤	8. תחושה של הנאה מהדברים שאני עושה

בידות

לגבי כל שאלה השב באיזו מידה אתה מסכים אתו, 5 רבה מאוד, 4 רבה, 3 בינונית, 2 מועטה ו- 1 כלל לא.

שים לב שחלק מהשאלות מנוסחות לחיוב וחלק לשלילה.

לא				רבה מאוד	היגד מידת הסכמה
מסכים	מועטה	בינונית	רבה	5	
1	2	3	4	5	
①	②	③	④	⑤	1. אני חווה הרגשה כללית של שעמום מהחיים
①	②	③	④	⑤	2. ישנם אנשים עליהם אני יכול לסמוך בעת צרה
①	②	③	④	⑤	3. ישנם אנשים רבים עליהם אני יכול לסמוך
①	②	③	④	⑤	4. ישנם מספיק אנשים אליהם אני מרגיש קרוב
①	②	③	④	⑤	5. חסרה לי חברתם של אנשים סביבי
①	②	③	④	⑤	6. אני מרגיש בודד לעיתים תכופות

שאלון הערכה

הקדמה - שאלון באמצע/ סוף הליך הליווי

מטרת השאלון, לאפשר לך ולמלווה להתבונן בתהליך שעברת ולהעריך את תהליך הליווי ב- 'מעגלים'.
 בכל שאלה בנוגע לשאלון ניתן לפנות אל המלווה.
 השאלון מנוסח בזכר אך פונה לכל המינים.

שייכות

בבקשה ציין באיזו מידה אתה מסכים עם כל אחד מההיגדים הבאים.

לא מסכים	מועטה	בינונית	רבה	רבה מאוד	היגד מידת הסכמה
1	2	3	4	5	
①	②	③	④	⑤	1. אנשים מראים חיבה ודאגה כלפי
①	②	③	④	⑤	2. אנשים נותנים לי תחושה שאני אהוב ורצוי
①	②	③	④	⑤	3. אנשים עושים איתי דברים מהנים ומעניינים
①	②	③	④	⑤	4. ישנם אנשים שאני יכול לדבר אתם
①	②	③	④	⑤	5. חברים באים לבקר אותי
①	②	③	④	⑤	6. אני יוצא לבקר חברים
①	②	③	④	⑤	7. אני שבע רצון ממפגשים חברתיים
①	②	③	④	⑤	8. אני מרגיש מקובל חברתית

תחושות

בבקשה ציין לגבי כל אחת מהתחושות הבאות באיזו מידה הרגשת אותה במהלך החודש האחרון? **שים לב,**

חלק מהתחושות חיוביות וחלק שליליות.

לא מסכים 1	מועטה 2	בינונית 3	רבה 4	רבה מאוד 5	היגד מידת הסכמה
①	②	③	④	⑤	9. תחושת בדידות
①	②	③	④	⑤	10. תחושת שלווה ורוגע
①	②	③	④	⑤	11. תחושה של שמחה
①	②	③	④	⑤	12. תחושה של חוסר תקווה לגבי העתיד
①	②	③	④	⑤	13. תחושה של משמעות בחיים
①	②	③	④	⑤	14. תחושת עצבות
①	②	③	④	⑤	15. תחושה שהדברים שאני עושה מעניינים
①	②	③	④	⑤	16. תחושה של הנאה מהדברים שאני עושה

בדידות

לגבי כל שאלה השב באיזו מידה אתה מסכים אתו, 5 רבה מאוד, 4 רבה, 3 בינונית, 2 מועטה ו- 1 כלל לא.

שים לב שחלק מהשאלות מנוסחות לחיוב וחלק לשלילה.

לא מסכים 1	מועטה 2	בינונית 3	רבה 4	רבה מאוד 5	היגד מידת הסכמה
①	②	③	④	⑤	1. אני חווה הרגשה כללית של שעמום מהחיים
①	②	③	④	⑤	2. ישנם אנשים עליהם אני יכול לסמוך בעת צרה
①	②	③	④	⑤	3. ישנם אנשים רבים עליהם אני יכול לסמוך
①	②	③	④	⑤	4. ישנם מספיק אנשים אליהם אני מרגיש קרוב
①	②	③	④	⑤	5. חסרה לי חברתם של אנשים סביבי
①	②	③	④	⑤	6. אני מרגיש בודד לעיתים תכופות


משוב על המעגלים

לגבי כל שאלה השב באיזו מידה אתה מסכים אתו, 5 רבה מאוד, 4 רבה, 3 בינונית, 2 מועטה ו- 1 כלל לא
אם יש שאלה שאיננה רלבנטית לשלב בו אתה נמצא בבניית המעגלים, ניתן לדלג עליה

היגד תדירות	רבה מאוד 5	רבה 4	בינונית 3	מועטה 2	לא מסכים 1
1. באיזו מידה אתה שבע רצון מהליווי שקיבלת בהקמה או בהצטרפות למעגלים	⑤	④	③	②	①
2. באיזו מידה אתה שבע רצון מהליווי שקיבלת בשימור ופיתוח המעגלים שלך	⑤	④	③	②	①
3. באיזו מידה הבחירה וההחלטה לגבי המעגלים אליהם אתה משתייך הייתה שלך	⑤	④	③	②	①
4. באיזו מידה המעגלים אליהם אתה משתייך תורמים להפגת בדידות	⑤	④	③	②	①
5. באיזו מידה אתה יכול להביא לידי ביטוי את הרצונות שלך אל המעגלים אליהם אתה משתייך	⑤	④	③	②	①
6. באיזו מידה אתה יכול להביא לידי ביטוי את היכולות שלך אל המעגלים אליהם אתה משתייך	⑤	④	③	②	①
7. באיזו מידה המעגלים אליהם אתה משתייך תואמים לרצונות ולשאיפות שלך	⑤	④	③	②	①
8. באיזו מידה אתה מרגיש מחובר למעגלים אליהם אתה משתייך	⑤	④	③	②	①
9. באיזו מידה אתה מרגיש שאתה תורם למעגלים אליהם אתה משתייך	⑤	④	③	②	①
10. באיזו מידה אתה שבע רצון מהמעגלים אליהם אתה משתייך	⑤	④	③	②	①

פרק 4

'מעגלים' בארגון ובקהילה

את מודל 'מעגלים' ניתן ליישם בשירותים שונים העוסקים בליווי אנשים עם מוגבלות בתחומי החברה והקהילה (שירותים המופעלים על ידי הרשות המקומית, עמותה או כל ארגון אחר). כאשר המודל מיושם כחלק מליווי הנערך בשירות חשוב לפעול ליצירת תשתית מתאימה לפני תחילת היישום עם האדם עצמו. בפרק זה יתואר תהליך ההכנה המומלץ ויוצגו הכלים הנלווים. חשוב לשים לב – הכלים והשימוש בהם גמיש. יש להתאים את הכלי לצרכים ולמאפיינים של השירות. לחיצה על  לאורך הפרק תפנה לכלי הרלוונטי.

הכנה ארגונית וקהילתית להפעלת 'מעגלים'

יצירת התשתית הארגונית והקהילתית תכלול שני היבטים:

1. בניית **תשתית ארגונית** במטרה לקבל הסכמה לשילוב המודל בפעילות.
2. בניית תשתית **בהיבט הקהילתי** – היכרות עם הזדמנויות בקהילה ויצירת תשתית קהילתית תומכת ל'מעגלים'.

שלבים וכלים בהכנה הארגונית והקהילתית:

כלים

למעבר לכלי יש ללחוץ Ctrl להחזיק וללחוץ על שם הכלי


מצגת להצגת מודל 'מעגלים'
בארגון

**שלב 1: קבלת הסכמת הארגון לשילוב
'מעגלים' בפעילות**

שלבים למיפוי קהילתי
טבלה מרכזת למיפוי

**שלב 2: היכרות עם הזדמנויות
בקהילה ויצירת תשתית קהילתית
תומכת ל'מעגלים'.**

שלב 1: קבלת הסכמת הארגון לשילוב 'מעגלים' בפעילות

הפעלת מודל ההתערבות 'מעגלים' דורשת הכשרה והשקעה של זמן. לכן, ההכרה של הארגון בחשיבות המודל וההסכמה ליישם אותו חשובים. אופן הצגת המודל ותהליך קבלת הלגיטימציה ישתנו בהתאם לאופי הארגון ולסגנון העבודה הנהוג בו. מומלץ להיעזר במצגת להצגת המודל .

קווים מנחים והמלצות לקבלת הסכמה ותמיכה לשילוב המודל בפעילות הארגון:

ממי צריך לקבל את ההסכמה?

יש ארגונים הפתוחים מאוד לשילוב גישות ומודלים חדשים. בארגונים אלו קבלת הלגיטימציה להפעלה של 'מעגלים' עשויה להיות פשוטה. בארגונים אחרים לעומת זאת ייתכן שתידרש יותר עבודה על מנת לרתום את הגורמים הרלוונטיים. הבדל נוסף בין ארגונים יהיה במבנה הארגוני ובהיררכיה. בחלק מהארגונים יש לפנות תחילה למנהל/ת ישיר/ה ורק אחר כך להתקדם למנהל/ת בכיר יותר. בארגונים אחרים הדלת של ההנהלה הבכירה פתוחה בפני כל עובד. לכן בכל ארגון יש לבחון ולהחליט מי בעל התפקיד אליו יש לפנות תחילה על מנת לקבל בהמשך את ההסכמה העקרונית לשילוב מודל ההתערבות בפעילות הארגון.

כיצד מקבלים את ההסכמה?

על מנת לקבל את ההסכמה לשילוב המודל בארגון מומלץ לקיים פגישה עם מי שבסמכותו לאשר זאת או שתמיכתו בכך חשובה. בפגישה יש להציג את הרציונל למודל, מטרותיו ושלבי ההפעלה. אם יש צורך או שתיאום הפגישה נתקל בקושי, מומלץ להעביר חומר מקדים על המודל. בהמשך מצרפת הצעה למצגת. המצגת יכולה לשמש להצגת המודל בפגישה או כבסיס לחומר כתוב.

איך מגייסים שותפים נוספים לשילוב המודל בארגון?

לאחר קבלת ההסכמה העקרונית לשילוב המודל בארגון מומלץ לגייס שותפים נוספים בארגון. השותפים יוכלו לתמוך ולסייע בשילוב המודל בפעילות הארגון ולאחר מכן בגיבוש המעגלים. השותפים יכולים להיות מי שממלאים תפקיד זהה, אנשי מקצוע אחרים בארגון המלווים את האדם בהיבטי חיים אחרים, מתנדבים וכן הלאה.


ניתן להשתמש במצגת המצורפת גם לצורך הצגת המודל לשותפים. כאשר יש צורך בפירוט נוסף על המודל כדאי לתת חוברת זו לעיון.

בשלב קבלת הסכמת הארגון לשילוב 'מעגלים' בפעילות, בא לידי ביטוי יישום העקרון המנחה **שימוש בתשתיות קיימות**. שילוב מודל ההתערבות בארגון או שירות קיימים מאפשר שימוש בידע, משאבים וכוחות של הארגון ומקנה ליישום המודל תשתית יציבה. הארגון מצדו ייהנה מהרחבת ארגז הכלים ומודל התערבות נוסף שיוכל להציע למשתתפים.

שלב 2: היכרות עם הזדמנויות בקהילה ויצירת תשתית קהילתית

תומכת ל'מעגלים'

'מעגלים' זהו מודל התערבות הממוקד בפרט ומטרתו לקדם השתלבות חברתית וקהילתית. לכן יצירת תשתית קהילתית תומכת המבוססת על היכרות עם הקהילה ובניית שותפויות זו פעולה חשובה שיש לבצע אותה כשלב מקדים ליישום ההתערבות עם האדם. התשתית הקהילתית היא זו שמקדמת שינוי מעמיק ובר-קיימא לטובת השתלבותם של אנשים עם מוגבלות בחברה ובקהילה.

המיפוי הקהילתי  הוא הבסיס להיכרות עם הזדמנויות בקהילה ויצירת התשתית הקהילתית. למיפוי שלושה תפקידים עיקריים:

העמקת המיפוי האישי – היכרות מעמיקה של המלווה עם הסביבה תסייע לו להרחיב את ההתבוננות על הקשרים החברתיים והקהילתיים של האדם. לדוגמא – מלווה שיוודע שבקרבת ביתו של האדם יש מתנ"ס או מרכז קהילתי יוכל לשאול את האדם האם יצא לו ללכת לשם או להשתתף בפעילות במקום. שאלה כזו יכולה להזכיר קשרים נוספים שכדאי לכלול במיפוי.

בסיס לגיבוש מעגל – היכרות עם המרחבים הקהילתיים והזדמנויות החברתיות הקיימות בסביבה ושותפות עם הגורמים המרכזיים יאפשרו למלווה להציע הזדמנויות לחיבורים והשקה בין מעגלים חברתיים. **שינוי קהילתי וחברתי** - הקושי של אנשים עם מוגבלות להשתלב בחברה ובקהילה איננו נובע רק מקשיים אישיים או ממחסור במיומנויות חברתיות. הקושי נובע במידה רבה מחסמים חברתיים ומערכתיים, מחוסר נגישות ומהדרה מצד הקהילה. לכן, קידום השתלבות חברתית וקהילתית של אנשים עם מוגבלות דורשת גם שינוי חברתי וקהילתי. באמצעות המיפוי הקהילתי ניתן לזהות שותפים פוטנציאליים לקידום שינוי עמדות בקהילה והפיכתם של קבוצות ומרחבים קהילתיים למכלילים ומונגשים.

השינוי יכול להתבצע על רצף שבין השפעה על קבוצה ספציפית לבין השפעה על כלל הקהילה. כל ארגון יבחר מה היקף השינוי המתאים לו בהתאם למטרותיו ומשאביו. מומלץ לשאוף לשינוי המקיף ביותר שהארגון יכול לקדם.

לאחר המיפוי וכפי שהוזכר לעיל, מומלץ לפעול לבניית שותפות עם גורמים רלוונטיים בקהילה שיוכלו לסייע בשינוי עמדות וקידום קהילה מכלילה.

קווים מנחים לפיתוח שותפויות בין ארגוניות לצורך קידום הכללה ושינוי עמדות בקהילה

מה זה פיתוח שותפות?

יצירת קשר בין שני גורמים או יותר, זיהוי אינטרס משותף, קביעת מטרות ופעולה משותפת להשגתן. מערכת היחסים בין השותפים תהיה הדדית ותתבסס על שיח וחשיבה משותפת.

כיצד מפתחים שותפות?

על מנת ליצור שותפות בין גורמים שונים כל הצדדים צריכים להיתרם מכך. לכן, לפני שיוצרים קשר עם גורם כזה או אחר לתיאום פגישה ראשונה, חשוב מאוד לחשוב כיצד הוא יוכל להיתרם מהשותפות - מה הוא יוכל להרוויח מכך ומאיזו סיבה כדאי לו להשקיע בכך זמן. לדוגמא: שותפות עם מתנ"ס תוכל לסייע לו לזהות אילו התאמות נדרשות ואילו חסמים יש להסיר על מנת לפתוח את הפעילות שלו לאנשים עם מוגבלות. המתנ"ס, בזכות השותפות והשינוי שהוא יקדם, יוכל להנות ממשותפים רבים יותר בפעילויות שלו.

פגישת היכרות

בפגישה הראשונה עם ארגון או גורם איתו רוצים לפתח שותפות חשובה ההיכרות גם עם הארגון וגם עם מודל ההתערבות 'מעגלים'. לאחר ההיכרות תוצג הסוגייה בגינה מתבקשת השותפות.

המלצות להצגת הסוגייה:

- על מנת לשכנע בחשיבות הסוגייה מומלץ לגבות את הדברים בנתונים ומידע. לדוגמא: שיעור הבדידות בקרב אנשים עם מוגבלות, מספר השירותים והמענים המיועדים לאנשים עם מוגבלות ברשות או בשכונה וכן הלאה.

- חשוב להציג את הסוגייה מנקודות מבט שונות - חסמים מערכתיים וחברתיים לצד חסמים אישיים.

- דוגמאות וסיפורים אישיים (תוך שמירה על אנונימיות האנשים) מסייעים לחבר לסוגייה הרחבה.

בניית השותפות

לאחר ההיכרות ושיחה על הסוגייה צריך לבנות את העבודה המשותפת. לשם כך מומלץ להקדיש מפגש להגדרת מטרות השותפות ודרכי הפעולה. כדאי להתחיל ממטרות קטנות וברורות שניתן להשיג אותן בפרק זמן לא ארוך ולמדוד באיזו מידה הושגו. לדוגמא: שילוב 3 אנשים עם מוגבלות בוועדת היגוי במתנ"ס. חווית הצלחה ראשונה תעודד המשך עבודה משותפת.

עבודה משותפת

חלוקת תפקידים ברורה, שליחת סיכומי ישיבות ועדכון בהתקדמות הינם הכרחיים לעבודה משותפת מוצלחת. בנוסף, חשוב להתחלק בהצלחות. כולם רוצים להרגיש תורמים ומשמעותיים.

סיכום

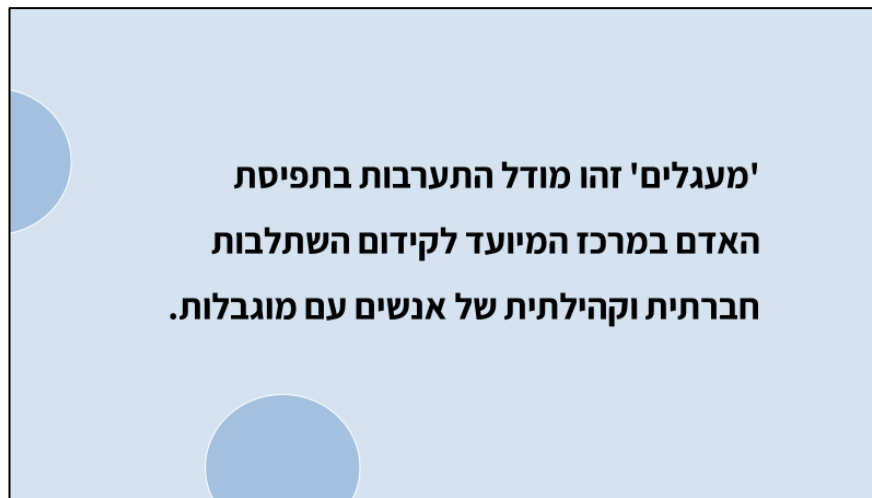
העקרון המלווה שלב זה הוא כמובן עקרון **ההשפעה על הקהילה** - המחויבות לקידום שינוי עמדות והפיכתן של קהילות למכילות יותר באמצעות מודל 'מעגלים'. כפי שהוזכר לעיל, השינוי הפרטני והשינוי הקהילתי קשורים האחד בשני ומושפעים זה מזה. עקרון נוסף אשר מושפע רבות מהמיפוי הוא **האדם במרכז**. ככל שלמלווה יש היכרות מעמיקה יותר עם הקהילה וההזדמנויות השונות בסביבה כך הוא יוכל לסייע לאדם להתאים את המעגל בצורה המדויקת ביותר לרצונותיו וצרכיו.

כלים להכנה ארגונית וקהילתית להפעלת 'מעגלים'

כל ארגון הוא שונה וכך גם הקהילה במסגרתה הוא פועל. לכן, חשוב מאוד להתאים את הכלים המוצגים בפרק זה לצרכים ולמאפיינים הייחודיים של הארגון והקהילה. התאמות אלו הן שיאפשרו שימוש מיטבי ומועיל בכלים.

שלב 1: כלים לקבלת הסכמת הארגון לשילוב 'מעגלים' בפעילות

מצגת להצגת מודל 'מעגלים' בארגון



לשם מה נדרש מודל ההתערבות 'מעגלים'?

מודל 'מעגלים' מבוסס על מודל Support
circles שגובש ויושם בארה"ב על ידי
Neighbours. ארגון שהקימה פאטי סקוט
בשנת 1995.

לקריאה נוספת על הארגון:

<https://www.neighbours-international.com/about-us.html>

לקריאה נוספת על Support circles:

<https://www.neighbours-inc.com/support-circles.html>

'מעגלים' מיועד לאנשים עם מוגבלות הגרים
בקהילה ומעוניינים במעגל שייכות ככלי
לחיזוק קשרים חברתיים והשתלבות בקהילה.

אנשים עם מוגבלות מתמודדים עם בדידות והדרה חברתית וקהילתית יותר מאנשים
ללא מוגבלות.

קשרים חברתיים ותחושת שייכות לקהילה תורמים במגוון תחומים: צמצום סימפטומים
דיכאוניים, הפחתת הסיכון לחלות במחלות כרוניות, שיפור איכות החיים, תמיכה וסיוע
ביום יום וחיזוק הבטחון הרגשי, תחושת הערך העצמי והחוסן האישי.

אנשים עם מוגבלות מתמודדים עם חסמים והדרה חברתית המצמצמים את
ההזדמנויות שלהם ליצירת קשרים והשתלבות בקהילה. בנוסף, רבים מהאנשים עם
המוגבלות לא קיבלו במהלך חייהם הזדמנויות רבות לפיתוח וחיזוק מיומנויות
חברתיות.

מטרות מודל ההתערבות 'מעגלים'

1. אנשים עם מוגבלות יצרו לעצמם מעגלי חברתיים או מעגלי תמיכה בלתי פורמליים בקהילה או ישתלבו במעגלים קיימים.
2. ההשתתפות החברתית של אנשים עם מוגבלות תתרחב.
3. תחושת השייכות של אנשים עם מוגבלות תגדל והבדידות תפחת.
4. קהילות יהיו מכילות ומגוונות ויקיימו קשרים בין אנשים עם וללא מוגבלות.

העקרונות של מודל 'מעגלים'

- האדם במרכז** - תהליך בניית המעגל יותאם לאדם ולרצונותיו תוך התמקדות בחוזקות שלו ובזהות שלו שמעבר למוגבלות.
- שותפות** - האדם הינו שותף מרכזי ואף מוביל בכל שלבי ההתערבות.
- עצמאות** - האדם יהיה פעיל בקהילה ויבחר לעצמו את מעגלי השייכות שלו.

שלבי ההפעלה של מודל ההתערבות 'מעגלים'

הדדיות - כל המשתתפים יתרמו מהמעגל וממערכות היחסים שיצרו בו.

תשתיות קיימות - מודל ההתערבות יופעל בתשתיות קיימות ובעזרת

אנשי מקצוע בשירותי חברה, פנאי, תעסוקה, דיור וכו'.

השפעה על הקהילה - מודל ההתערבות יקדם שינוי עמדות

וקהילה מכילה ומגוונת.

האדם עם המוגבלות יקבל ליווי ליישום ההתערבות והקמת המעגל.

המלווה יהיה גורם מאפשר, יסייע לאדם לרכוש כלים ומיומנויות ויקדם את הפיכתו של המעגל למסגרת טבעית הפועלת באופן עצמאי.

כאשר המעגל יפעל באופן עצמאי (בהובלה של האדם שיזם את המעגל ו/או של משתתף אחר במעגל) ניתן יהיה לבחון את הפסקת הליווי.

1. מיפוי קשרים קהילתיים וחברתיים קיימים של האדם.

2. איתור מרחבים חברתיים וקהילתיים בסביבת החיים של האדם.

3. קביעת מטרות ותכנון המעגל בהתאם לרצונות לצרכים של האדם.

4. הכנה למפגש ראשון.

5. פעילות מתמשכת של המעגל.

שלב 2: כלים להיכרות עם הזדמנויות בקהילה ויצירת תשתית קהילתית

תומכת ל'מעגלים'

שלבים למיפוי קהילתי

1. קביעת גבולות המיפוי – מיפוי קהילתי דורש איתור והיכרות עם ארגונים, התארגנויות ומרחבי מפגש. אלו יכולים להיות רבים מאוד ולהפוך את המיפוי למשימה הדורשת השקעה של זמן רב. לכן, מומלץ לקבוע מראש את גבולות המיפוי באופן שיתאים למטרותיו ולזמן העומד לרשות מי שמבצע את המיפוי. לדוגמא: התמקדות בגורמים הפעילים ברמה העירונית בלבד. פעילויות בעלות אופי שכונתי יאותרו בשלב יישום המודל בשותפות עם האדם.

2. איסוף מידע ראשוני וגיבוש רשימת ארגונים, שירותים ומרחבים למיפוי – הבסיס למיפוי יהיה רשימה של ארגונים, שירותים ומרחבים הרלוונטיים למיפוי ומתאימים לגבולות שהוגדרו. על מנת לגבש רשימה ראשונית זו מומלץ להיעזר בשלושה מקורות מידע: **פנים ארגוני** – עמיתים ובעלי תפקידים שונים בארגונים עשויים להחזיק במידע רלוונטי למיפוי. מומלץ להתחיל את איסוף המידע הראשוני וגיבוש הרשימה בתוך הארגון. לשם כך יש ליידע כמה שיותר אנשים בארגון על ביצוע המיפוי ולבקש שיעבירו מידע שלדעתם יכול להיות רלוונטי ולתרום למיפוי. **אנשי מפתח** – ברשויות רבות קיימים אנשי מקצוע או תושבים שיש להם היכרות נרחבת עם הפעילות בתחום החברתי והקהילתי ויכולו לספק מידע רב בתחומים אלו. דוגמא לאנשי מפתח: עובדים קהילתיים מהמחלקה לשירותים חברתיים או מארגונים הפועלים בשטח, רכזי מתנדבים, רכזי צמי"ד, תושבים פעילים מובילים ועוד. מומלץ ליצור קשר עם אנשים אלו על מנת ללמוד מההיכרות שלהם עם פעילויות בתחום החברתי – קהילתי. כדאי גם לשאול אותם האם ידוע להם על מיפוי דומה שנעשה ולבקש להיעזר בו. **אינטרנט** – מידע רב נמצא באתרים שונים כמו: אתר רשמי של הרשות ושל ארגונים שונים, דפי פייסבוק של הרשות ושל ארגונים שונים וקבוצות בפייסבוק של קהילות תושבים (דף של תושבי שכונה, בניין, פרויקט מגורים, בית כנסת וכו') או של קבוצות אוכלוסייה שונות.

באיסוף המידע הראשוני מומלץ לשים לב בייחוד לאיתור מידע על קהילות ומרחבים קהילתיים. לעיתים הם מוכרים רק למשתתפים בהם ולכן קשים יותר לאיתור. עם זאת, הם עשויים להיות רלוונטיים מאוד הן לתשתית הקהילתית והן למשתתפים ב'מעגלים'. במיפוי קהילות ומרחבים כדאי לשים לב ל-3 סוגים:

1. קהילות גאוגרפיות (לדוגמא: שכונה, קבוצת רחובות, עיר קטנה או ישוב).
2. קהילות המבוססות על מאפיין משותף (גיל, מצב משפחתי, מגבלה וכו'). גם כאלו הפועלות ברשות וגם קהילות הפועלות ברמה הארצית. בין שהן נפגשות פנים אל פנים וגם ובין שהן נפגשות באופן וירטואלי. לדוגמא: קהילה של הורים לצעירים עם מוגבלות, קהילת צעירים וכו'.
3. פעילות קהילתית: גינה קהילתית, שוק קח-תן, בנק זמן וכו'.
4. מרחבים המהווים הזדמנות למפגש עם אנשים: מרחבים פיזיים (פארק ציבורי, ספרייה עירונית, מתחם לשחרור כלבים ועוד) ומרחבים וירטואליים (קבוצת פייסבוק של תושבי הרשות, קבוצת וואטסאפ של תושבי שכונה מסוימת ועוד).

3. איסוף מידע על הארגונים, השירותים והמרחבים שאותרו בשלב הקודם:

בשלב זה יש לאסוף מידע על הגורמים השונים שאותרו. המידע יוכל לשמש בהמשך הן ליצירת קשר לקידום שיתופי פעולה והן בשלב גיבוש המעגל. לדוגמא: אדם שרוצה לגבש מעגל סביב תחום עניין מסוים יוכל להיעזר בגורם רלוונטי שאותר במיפוי לגיוס משתתפים פוטנציאליים.

את המידע שייאסף מומלץ לרכז בטבלה דומה לזו שמוצגת בעמוד הבא.

" עיקר מהותו וערכו של היחיד אינו בזכות היותו יצור מובדל, אלא בזכות היותו חלק מציבור אנושי גדול "
(אלברט איינשטיין)