

עיריית בת-ים

Bat-yam municipality

חטיבת קהילה

השירותים החברתיים



איתור צרכים וסיוע טלפוני לצעירים במצבי סיכון

תכנית 'יתד' - עיריית בת ים

עובדות יקרות,

בימים הקרובים נבצע שיחות טלפוניות מעמיקות עם הצעירים והצעירות שנמצאים בתהליך ליווי.

מטרות השיחה:

1. בירור צרכים
2. הבעת דאגה, התעניינות ותמיכה
3. הצעת עזרה
4. הרגעה במקרה הצורך

שאלות אפשריות:

1. מה שלומך?
2. איך אתה עוברת ימים אלו?
3. איפה אתה נמצא? ישן?
4. האם עובד? מועסק?
5. האם ומה השתנה בשגרת חייך?
6. האם ממשיך לקבל את הזכויות שלך?
7. מה המצב בבית שלך?
8. איך הקרובים אליך חווים את המצב?
9. איך זה משפיע עליך?
10. מה מעסיק אותך?
11. מה משמח אותך?
12. מה מדאיג אותך?
13. כיצד הצלחת להתמודד עם מצבים דומים בעבר?
14. מה עוזר לך להמשיך בשגרה? מרגיע אותך...? (זיהוי כוחות)
15. איזו תמיכה יש לך?
16. האם יש משהו שאתה צריך?
17. איך זה משפיע על התהליך שהתחלנו ביחד? (זוכר שאמרת שאתה רוצה.....?)
18. איזה עוד דרכים יש כדי לנצל להעביר את הזמן?
19. האם אתה רואה משהו חיובי מהמצב הזה? יתרונות...

ככל הנראה הצעירים ישאלו גם מה שלומכם, זה המקום להגיד רק את האמת בהתאם להיכרות שלך עם הצעיר והשיח בינכם, בטון ונימה רגועה.

עיריית בת-ים

Bat-yam municipality

חטיבת קהילה

השירותים החברתיים



הצעת התערבויות:

בחלק הראשון של השיחה: **הערכת המצב**

1. מתן מידע על הסיטואציה בהתאם להיכרותכם עם הצעיר ולקשר שלכן
2. לאפשר ביטוי רגשי של חרדה תוך גילוי הבנה, אמפתיה, הכלה, הקשבה פעילה, ותקשורת לא שיפוטית.
3. לתת לגיטימציה לכל התחושות שעולות.
4. לעזור להבין את הקשר בין תגובותיו לבין גורם הלחץ. התגובה היא תגובה נורמלית למצב לא נורמלי.

חלק שני של השיחה: **עזרה בהתארגנות נפשית התנהגותית**

1. להתמקד בבעיה העיקרית
2. לנסח או להגדיר מחדש את הבעיה תוך הדגשת נקודות חוזק, ליצור ארגון ושליטה אצל הצעיר.
3. שאלות העצמה: מה עזר לך במקרים דומים בעבר?
4. לעזור לצעיר לנסח מטרות אחדות להשגת הקלה: מס מטרות מצומצם שיהיו קלות להשגה שיגבירו את תחושת השליטה והדימוי העצמי החיובי.
5. הגדרת דרכי התמודדת שיסייעו למטרות.
6. התייחסות להיבטים גופניים: הרפיה, שינה, תזונה, ספורט.
7. לסייע להמשיך לתפקד ברמה היומיומית ולשמור על שגרה. לעבור מעמדה פאסיבית לעמדה אקטיבית.
8. חיבור למקורות תמיכה משפחתיים/חברתיים – לנסות לאתר ביחד את המקורות הללו, למשל: שכנים.

חלק שלישי: **מעקב ותמיכה**

1. לסיים את השיחה במסר ש'אני זמינה בשבילך בשעות האלה, בימים האלה, במידה ולא, אני אחזור אליך'.
2. לאחר השיחה, לסמן אילו נושאים דורשים מעקב ותשומת לב לשיחה הבאה עם הצעיר.

בהצלחה

אלה שיר- עו"ס יתד'

עיריית בת ים

054-6456898



עיריית בת-ים

Bat-yam municipality

חטיבת קהילה
השירותים החברתיים



טלפונים רלוונטיים לצעירי יתדי בשעת חירום:

מרכז סיוע לנפגע/ות תקיפה מינית

מכל טלפון: 1202

לגברים ונערים: 03-5179179

סהר - סיוע והקשבה ברשת:

תמיכה באינטרנט לאנשים הנמצאים במצוקה נפשית

קשה או שוקלים התאבדות

<http://www.sahar.org.il>

עמותת אפשר

אלכוהול והימורים - תחנות יעוץ להורים ולבני נוער

רמת גן, רחוב ארלזורוב 1, 03-6733228

ירושלים, רחוב הפלמ"ח 24, 02-5617118

חיפה, שדרות ההסתדרות 25, 04-8424030

עמותת ל.א.-לחימה באלימות נגד נשים

קו חירום לנשים במצוקה-24 שעות ביממה

1-800-353-300

בטלפון	נפשית	ראשונה	עזרה	ער"ן:
1-800-24-1201	רוסית:	לדוברי	טלפון: 1201	מכל
1-800-21-1201		אתיופיה:		לעולי
1-700-50-1201		ערבית:		לדוברי

מוקד ארצי לבריאות הנפש: 09-8621201

קו חירום ארצי למניעת אלימות במשפחה ולמען ילדים בסיכון (ויצו ומשרד הרווחה)

1-800-220-000

הקו הלבן, תמיכה ללסביות והומוסקסואלים: 03-7325560

עיריית בת-ים

Bat-yam municipality

חטיבת קהילה

השירותים החברתיים



האגודה הישראלית להלוואות ללא ריבית 02-5300777

תכנית	קו	סלעית	סיוע	-	סיוע	הזנות
	1-800-200-690	טלפוני	פועל	לנשים	במעגל	ביממה
			24		שעות	

בשביל	תמיכה	למשפחות	שיקריהם	החיים:	התאבדו:
עמותת					
03-9698501					
www.path-to-life.org					

הימורים	כפייתיים	בישראל:	ולמהמרים
ייעוץ	למשפחות		
1-800-355-333			