



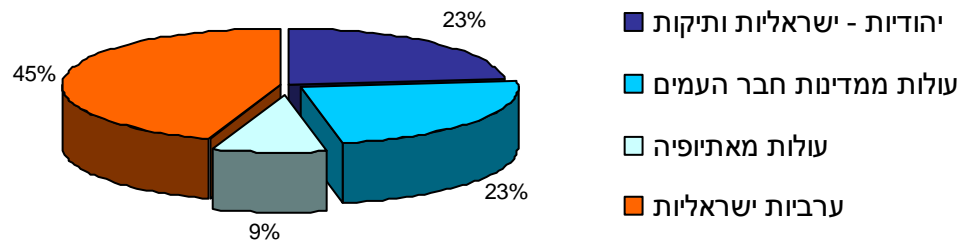
## תוכנית העצמה והכנה לחיים עצמאיים של נשים מוכות

### דו"ח פעילות - 2009

המשתתפות בתוכנית הינן נשים מוכות השוהות ו/או שהו במעון חירום לנשים, ונשים ששהו במקלטים לנשים מוכות ושהו/שוהות בדירת המעבר המשותפת לשני המקלטים בחיפה ומופעלת ע"י מעון חירום לנשים.

במהלך שנה זו השתתפו בתוכנית 50 נשים, מתוכן 47 נשים ששהו במקלט במהלך תקופת הדו"ח ו-3 נשים שגרו בדירת המעבר שמפעיל המעון.

התפלגות השוהות - לפי מוצא



36 נשים מבין השוהות במקלט בשנת 2009 לא חזרו לחיות באלימות (מתוכן 11 נשים שבסוף השנה עדיין שהו במקלט). שפת האם של למעלה מ-75% מהשוהות במקלט בשנת 2009 לא היתה עברית.

במהלך תקופת הדו"ח, כל הנשים השוהות במקלט, ללא יוצאת מן הכלל, השתתפו לפחות בשני מרכיבים של התוכנית.

#### להלן תיאור תמציתי של הפעילויות שבוצעו במהלך תקופת הדו"ח:

- **טיפול רגשי פרטני** – כל אשה ששהתה במקלט זכתה לטיפול פרטני ע"י עובדת סוציאלית שהתקיים לפחות פעם בשבוע במשך שעה. בד"כ בטיפול הפרטני, השלב הראשון עוסק בעיבוד הטראומה, יחד עם העלאת הביטחון העצמי ותחושת הערך העצמי. בשלב מאוחר יותר מתמקדת העבודה בשינוי דפוסי תקשורת, על מנת לאפשר לאישה השוהה במקלט לצאת ממנו כאשר היא בטוחה ומועצמת – דבר שמעלה את יכולתה להתמודד בהצלחה עם חיים עצמאיים בקהילה - מחוץ למעגל האלימות.
- **חוק עבודת נשים** - במהלך השנה הופעל עבור שש נשים הסעיף בחוק עבודת נשים, המקנה לאשה מוכה השוהה במקלט זכות לשמור על מקום עבודתה או לקבל פיצויי פיטורין, אם תחליט להתפטר. בנוסף, במסגרת תוכנית אחרת המופעלת ע"י העמותה, הנשים קיבלו שירותי ייעוץ וייצוג משפטי בתחומים מגוונים כגון: משמורת, הסכמי גירושין, זכויות ביקור, מעמד אישי (אזרחות), הסדרת חובות ועוד.
- **קבוצת העצמה דינמית ואינטנסיבית** – הפעלת קבוצת תמיכה והדרכה בה משתתפות כל הנשים השוהות במקלט תופסת חלק משמעותי ביותר מתוכנית העצמה הכנה לחיים עצמאיים". הקבוצה, במתכונתה הנוכחית, תורמת רבות להתפתחות האישית של כל אשה ואשה ולהעצמתן. קבוצת התמיכה וההדרכה מונחית ע"י שתי

עובדות סוציאליות, ומתכנסת פעמיים בשבוע – פעם בשעות הערב המאוחרות ופעם בשעות הבוקר. כל מפגש נמשך כשעתיים. הקבוצה עסקה בכל תחומי החיים הרלוונטיים לנשים השוהות במקלט וביניהם: עיבוד טראומות מהעבר, תקשורת בינאישית בכלל ודפוס תקשורת עם בני המין השני בפרט, מיניות וזוגיות, דפוס התנהגות במצבי לחץ, כישורים אישיים וחיזוקם, הכרות עם עולם העבודה, העצמאות ומשמעויותיה, אסרטיביות, פיתוח מיומנויות להשתלבות עצמאית בקהילה, תקשורת מול מוסדות, דימוי עצמי – קשר בין עבר הווה ועתיד, אחריות האשה על חייה מול "גזירות הגורל" (מוטיבציה לשינוי ויצירתו בהשוואה לפסיביות), הורות – גבולות, סמכות, אחריות ועוד. למפגשי הקבוצה שהתקיימו בשעות הבוקר הוזמנו מרצים ואנשי מקצוע שונים, במטרה להרחיב את הידע של הנשים בנושאים רבים ומגוונים. במסגרת זו עסקה הקבוצה בנושאים כגון: תזונה נכונה, סוציולוגיה, בריאות ילדים, בטיחות בבית, סדנת שינה וכו'. כאשר נדרש עיבוד נוסף לתכנים שעלו בקבוצות הבוקר, הובא הנושא לקבוצת הערב. הנשים העידו כי הידע החדש שרכשו העניק להן תחושה של כוח, ופתח עבורן לא פעם דלתות לעולמות חדשים ולא מוכרים.

- **סדנאות העצמה והכנה לחיים עצמאיים** – במהלך השנה התקיימו סדנאות העצמה והעשרה לנשים – מרביתן במסגרת מפגשי הקבוצה הטיפולית שהתקיימה בשעות הבוקר. הסדנאות כללו: סדרת סדנאות בנושאי תזונה נכונה, סדנת הרגעות ושינה, סדנת בטיחות ילדים בהשתתפות נציגת בטרם, סדרת סדנאות בנושא סוציולוגיה (עסקנו בנושאים רלוונטיים לנשים כגון: חיברות, סטיגמות, התקשרות, מודל הורי וכו'). בנוסף, התקיימו במהלך השנה סדנאות "קפה-שיח" במסגרתן יצאו כל הנשים בליווי עו"ס לבילוי בבית קפה (במטרה לאוורר את הנשים תוך מתן דגש על תקשורת עם אנשים מחוץ למקלט, קודים של התנהגות ולבוש וכו').

- **עבודה במהלך שהות במקלט** - צוות התוכנית מעודד נשים המסוגלות לכך לעבוד במהלך שהותן במקלט – דבר שמחד תורם לתחושת העצמאות שלהן ומחזק את הבטחון שלהן ביכולותיהן ומאידך עוזר להן להרוויח כסף (לו הן זקוקות לצורך צבירת חסכונות לימים "שאחרי המקלט", כיסוי חובות ישנים, וקניות קטנות להן ולילדיהן). במהלך השנה תשע מהנשים עבדו במהלך שהותן במקלט, כולן במשרה חלקית. כמו-כן, ידוע לנו בוודאות על שלוש עשרה נשים שעבדו לאחר עזיבתן את המקלט.

- **סדנאות יצירה והעשרה** – במחצית השניה של שנת 2009 התקיימו במקלט חוג יצירת תכשיטים וחרוזים. חוג זה התקיים אחת לשבוע, למשך שעתיים-שלוש, ונשים שהיו מעוניינות בכך המשיכו ליצור באופן עצמאי במהלך השבוע, והראו את פרי מעשה ידיהן במפגש הבא. ראוי לציין כי רמת העבודה הגבוהה של שתי נשים בתחום זה זכתה להערכה ולהתעניינות של אנשים מחוץ למקלט. בנוסף, התקיימו 4 מפגשים עם מורה לריקודי בטן ו-4 שיעורי יוגה (שבשל ההצלחה הפכו לחוג שמתקיים אחת לשבוע ב-2010).

- **ימי כיף ופעילויות נוספות** – במהלך השנה כל הנשים והילדים במקלט יצאו ליום כיף בפארק מיים, ולמגוון פעילויות מחוץ למקלט שכללו פיקניקים, ארבעה טיולים יומיים בטבע, מסיבות חג, הצגות וכו'. בנוסף, הנשים נהנו מהמופע של אייל גולן, מהמופע של שרית חדד וממופע "נשים שרות יונית".

- **יום פינוק ב"יערות הכרמל"** – מספר פעמים במהלך השנה, מלון יערות הכרמל הזמין קבוצות קטנות של נשים השוהות במעון (2-4 נשים כל פעם) ליום פינוק במסגרתו פונקו הנשים בארוחות מזינות, טיפול, שהות בבריכת המלון, שימוש במתקני המלון ויחס חם ומיטיב מצד צוות המעון. הנשים שהשתתפו היו אסירות תודה על הפינוק והיחס שקיבלו.

- **קורס "חשיפה לרפואה" עם סטודנטים מהטכניון** – במסגרת קורס "חשיפה לרפואה" אותו לומדים סטודנטים לרפואה בטכניון, נערכו מספר מפגשים של הנשים עם סטודנטים לרפואה. הנשים דיווחו כי מפגשים אלו העצימו אותן ועזרו להן לבטא את כאביהן ומצוקותיהן בפני אנשים קשובים שאינם נמנים עם הצוות הקבוע של המעון.

- **מפגשים שהובילו לכתיבת המחזה "מבועתת" והעלאתו על הבמה** – במהלך השנה, קבוצת דרמה ממכללת אורנים נפגשה עם צוות המקלט ועם נשים השוהות במקלט, ובהשראת פגישות אלו נכתב המחזה המקורי "מבועתת". הנשים הוזמנו כאורחות המכללה להופעת הבכורה של המחזה, ולבקשת הבמאית עזרו לשווקו. פעילות זו תרמה רבות להעצמת הנשים ששהו במקלט באותה העת. עבור אחת הנשים, שהיתה פעילה

מאוד בכתיבת המחזה ושיווקו, הגשמנו חלום לראות "איך עובדת תחנת רדיו" והיא הוזמנה לסיור פרטי ברדיו חיפה .

- **הדרכת צוות – צוות העובדות הסוציאליות הפעילות בתוכנית קיבל הדרכת צוות פרטנית ובנוסף – הדרכה בנושא הנחיית הקבוצה הטיפולית.**

במהלך שנה זו, צוות התוכנית שם דגש על תמיכה וסיוע פרטני לנשים, בכל תחום שהן נדרשו לו, לקראת יציאתן לחיים עצמאיים וגם לאחר יציאתן מהמקלט. כך למשל, עבור חלק מהנשים גייסנו תרומות של תכולות בית שלמות (ציוד משומש עפ"י רוב), עזרנו במציאת עבודה ובמו"מ עם המעסיק, ליווינו את הליך קליטת הילדים במסגרות חינוכיות (לאחר יציאת המשפחה מהמקלט), עזרנו בחיפושים ובמו"מ לשכירת דירה ועוד.

צוות המעון והנשים מודות לכל המתנדבים והמתנדבות, התורמים והתורמות שעזרו לנו לספק לנשים השוהות במעון בית (זמני), טיפול ותמיכה בשלב קשה ומכריע בחייהן ובחיי ילדיהן – לקראת הבחירה בדרך בה ילכו בהמשך חייהן (חיים עצמאיים נטולי אלימות, או חזרה לחיים תחת התעללות מתמשכת).

עם גורמים אלו נמנים קרנות, חברות, עסקים ואנשים פרטיים שתרמו לנו מכסף, כמו-גם עמותות, חברות ואנשים פרטיים שתרמו לנו מוצרים ופעילויות, וכמובן – מתנדבים ומתנדבות שהקדישו מזמנם וממרחם כדי לתרום לרווחת הנשים וילדיהן.

**תודה רבה - מכל הלב!**