



מסכמים שנה - יחד!

מאחורינו שנה מאתגרת ומכוננת, שהעלתה לתודעה הציבורית את הריחוק חברתי והבדידות, להם מחירים והשלכות על כלל האוכלוסייה – ובפרט על המתמודדים עם חרדה חברתית. משבר הקורונה הביא להחרפה משמעותית בהופעת תסמיני חרדה ודיכאון. בישראל של סוף שנת 2020 - 1 מכל 3 אנשים סובל מתסמיני חרדה גבוהה או גבוהה מאוד. מתוך דו"ח שפורסם לאחרונה ע"י אוניברסיטת תל אביב.

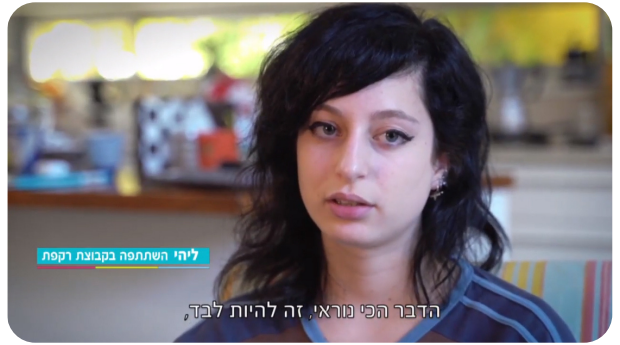
הריחוק חברתי שיחק תפקיד משמעותי בשימורה והחמרתה של החרדה חברתית מאז תחילת הקורונה, פנו לעמותת רקפת פי 2.9 ילדים, נוער ובוגרים

המשבר המתמשך והשלכותיו החברתיות מוסיפים לפעול לרעתם של המתמודדים עם חרדה חברתית, תוך פגיעה בסיכוייהם להתחבר ולהשתלב. עמותת רקפת פועלת מאז 2013 לסייע למתמודדים אלו, אולם השנה פעלנו ביתר שאת – בכדי לסייע לרבים יותר, בטווח גילאים רחב יותר, תוך הגשת עזרה מקיפה ומגוונת גם למעגלים נוספים.

היערכות מהירה ומקיפה למציאות החדשה

- ✓ **100% ממנחי העמותה עברו הכשרה וקבלו כלים ומערכים למעבר לאונליין** בעמותה פועלים כ-120 מנחים מקצועיים ומסורים, מעל 80% מהם בהתנדבות
- ✓ **כ-75% מפעילות רקפת בבתי הספר עברה לאונליין בהצלחה** בשנה"ל הנוכחית כ-3,000 תלמידים ואנשי צוות בכ-170 קבוצות
- ✓ **כ-85% מפעילות קבוצות רקפת אה"צ המשיכה באונליין ואף עברה לשני מפגשים שבועיים** מספר קבוצות הילדים והנוער גדל השנה מ-25 ל-35

קבוצות וסדנאות רקפת הועברו באונליין לאורך כל התקופה, כך שאף אחד לא נשאר לבד. מסגרת רקפת נותרה יציבה, כעוגן חברתי ורגשי חיוני בתקופה מטלטלת.



מענים חדשים שנוספו השנה

הכשרת צוותים

מגוון סדנאות והרצאות לשיפור ההתמודדות עם אתגרי התקופה, תוך שימוש במודל רקפת.

תחום הורים

הכוונה מקצועית ומתן כלים אפקטיביים לתמיכה ולחיזוק תחושת המסוגלות ההורית.

תחום בוגרים

למעלה מ-20 קבוצות, לבני 18+ המתמודדים עם קושי חברתי-רגשי שהחריף והעמיק בתקופה זו

תחום ילדים

התרחב משמעותית גיל המענה ונוספו קבוצות "ניצני רקפת" (8-9) קבוצות יסודי (10-11)

לא ראיתי שינוי כל כך גדול וכל כך מהיר בחיי. זה מדהים. המון תודה וכל הכבוד על המפעל החשוב הזה.

אמא למשתתפת בקבוצת רקפת

בתקופה של חוסר וודאות - המסגרת של רקפת נותרה יציבה וחשובה, עוגן חברתי ורגשי בתקופה מטלטלת.

צוות חינוכי בב"ס בו פעלנו השנה

השתלבתי בקבוצת רקפת ואני עוברת בה תהליך משמעותי שנותן לי כלים ומלמד אותי לחיות עם חרדה חברתית.

ליאד, 16.5, משתתפת בקבוצת רקפת

דו"ח חדש של עמותת עלם, מצביע על עלייה חדה במספר בני הנוער שהתדרדרו למצבי סיכון.

יותר ויותר נערים ונערות סובלים כיום מבדידות ומצוקות רגשיות ונפשיות. הריחוק החברתי שהביא עמו משבר הקורונה, שיחק תפקיד משמעותי בהצטברות והחרפת הקושי החברתי-רגשי והגבירו את התופעות של הימנעות בני נוער וצעירים וניתוקם מהמעגלים החברתיים.

לכן, בשנה הבאה, נתמקד בפתרונות ומענים חדשים ונוספים, המנגישים את מודל רקפת לנוער וצעירים מרוחקים:

- ✓ מערך דיגיטלי לסיוע עצמי שיספק מענה חדשני ומגוון כלים מקוונים לשיפור יכולות חברתיות ולחיזוק תחושת המסוגלות והביטחון העצמי.
- ✓ תוכנית קבוצות הוואטסאפ הנשענת על מודל רקפת ומותאמת לפלטפורמת האפליקציה המוכרת והפשוטה, ומאפשרת חשיפה לסיטואציות יומיומיות באופן הדרגתי ומקדם, ללא חשיפה פיסית.

בימים אלה אנו מתבוננים קדימה אל השנה החדשה שבפתח, בתקווה שתביא עמה ריפוי, הכלה וצמיחה. אנו מזמינים אתכם להצטרף אלינו ולקחת חלק בעשייה החשובה.



אנא קריא את חרדה חברתית - ביחד!