



רקפת, מתמודדים עם חרדה חברתית - ביחד!

אחת התופעות החברתיות הכואבות ביותר אך "השקופות" לרובנו היא מופנמות, אשר עלולה להוביל להימנעות וחרדה חברתית – השכיחה מבין החרדות של העת המודרנית. היא באה לידי ביטוי בקושי וריחוק מסיטואציות חברתיות, כמו גם מפעולות יומיומיות (כמו שיחה, התיידדות, יצירת קשר עין, שיתוף או בקשת עזרה). בהיעדר טיפול והכלה עלולה להתפתח הימנעות ממצבים חברתיים ובדידות גוברת. בכוחו של טיפול מתאים - קבוצתי, חוויתי, מהנה ואפילו קצר טווח - לשנות את חייו של האדם, כמו גם את חיי הסובבים אותו.

כאן אנחנו נכנסים לתמונה. העמותה מספקת מגוון תכניות ומענים, למתמודדים עם חרדה חברתית - ילדים נוער ובוגרים, ולמעגלים התומכים:

- ילדים ונוער
- צעירים ובוגרים
- הנחיית הורים
- מערכת החינוך
- רשויות ואירגונים
- מנחי קבוצות הכשרת

“**הכי נורא זה לבד.**
ליהי,
משתתפת לשעבר
בקב' רקפת”



- קבוצות חברתיות-רגשיות למתבגרים ולבוגרים,
- קבוצות תוכן ייעודיות, קורסים וסדנאות,
- מגוון תוכניות פסיכו-חינוכיות לבתי הספר, לתלמידים וצוות,
- הרצאות וסדנאות למעגלים התומכים,
- שיתופי פעולה וחיבורים רב מגזריים עם רשויות וארגונים

בצל מגפת הקורונה, הוטל זרקור ציבורי משמעותי על בדידות, ועמותת רקפת הגיבה לצורך הולך וגובר לסיוע ל"מתמודדים השקופים" עם הריחוק החברתי, אלו שמתמודדים עם ריחוק חברתי, בדידות, דפוסים הימנעותיים וחרדה חברתית - גם ללא הקורונה.



טווח הגילאים הפונים לסיוע העמותה התרחב מאד - בשני קצותיו. הרחבנו את המענה החל מהורים לגיל הרך המזהים קושי חברתי כבר מגיל 5, דרך "ניצני רקפת" (9-10) ועד קבוצות הבוגרים (+40).



במקביל, הפעילות התרחבה משמעותית גם גיאוגראפית - משלומי בצפון ועד באר שבע בדרום, וצפויה לגדול עוד במהלך השנה. בהיעדר קבוצה באזור מגורים ספציפי, ניתן להצטרף לקבוצות האונליין שלנו, באופן זמני או קבוע.

מאז תחילת הקורונה פנו לעמותה פי 2.9 מתבגרים ובוגרים (בהשוואה לחודשים קודמים). נוספו להם הורים המבקשים סיוע וכלים לעצמם - להם אנו מסייעים בוובינרים, קבוצות הורים ומפגשים פרטניים.

מספר קבוצות ילדים ונוער עלה בתקופה זו מ-25 קבוצות ל-43, ומספר קבוצות הבוגרים עלה מ-8 קבוצות ל-24 קבוצות וצפוי לגדול.

תכניות רקפת במשרד החינוך קיבלו גם הן תאוצה בשנה זו - בזכות המשך פעילותן הרציפה ושיתוף הפעולה המקצועי לאורך כל תקופת הקורונה והיותן עוגן משמעותי עבור התלמידים והצוותים. בשנה"ל תשפ"א ישתתפו כ-3000 תלמידים ואנשי צוות בכ-170 קבוצות שונות בבתי הספר.

הצוותים הלוקחים חלק בעשייה:

עמותת רקפת מתגאה בצוות מצומצם של 15 עובדים מקצועיים ומעל-150 מנחים מחוייבים ומסורים – מעל 80% מהם פועלים בהתנדבות ומובילים את השינוי בחיי המשתתפים בקבוצות. המנחים ברקפת הם אנשי מקצוע (מנחי קבוצות, מטפלים, עו"סים, פסיכותרפיסטים, מאמנים ועוד) וכן - בוגרים המגיעים לאחר תהליך אישי של התמודדות עם קושי חברתי ומעניקים השראה למשתתפים. המנחים מקבלים ברקפת סופרוויז'ן והדרכה מקצועית ומעשירה. במהלך השנה החולפת, חלה עלייה של 88% בפניות מתנדבים לעמותה, בהשוואה לשנה קודמת.

באוקטובר 2021 פתחנו את ביה"ס הראשון להכשרת מנחי קבוצות עם התמחות בחרדה חברתית ובדפוסים הימנעותיים. תכנית חד-שנתית ייחודית וחדשנית המשלבת לימודים תיאורטיים והתנסות מעשית הן בהנחיית קבוצות, הן בחרדה חברתית והן במודל רקפת למענה בקבוצות חברתיות-רגשיות.

הקבוצות החברתיות-רגשיות שלנו נולדו מתוך ההבנה כי כדי להתמודד עם אתגרים וקשיים חברתיים יש לפעול בזירות החברתיות, וכי הדרך לחיזוק ולפיתוח ביטחון מיומנויות חיברות היא דווקא - ביחד. ההשתתפות אינה מוגבלת בזמן, היא חוויתית וקלילה ומשלבת הנאה והנעה, למטרת התפתחות אישית בסביבה בטוחה ובמרחב חברתי מוגן ומונחה.

פרק הזמן הממוצע למשתתף בקבוצות המתבגרים הוא כ-7-8 חודשים, ובקבוצות הבוגרים ההשתתפות לרב ממושכת יותר. קורסים ייעודיים וקבוצות הורים הינם ממוקדים וקצרי טווח (כ-6-12 מפגשים).

אנו פועלים למגר את הבדידות וההימנעות החברתית באמצעות פיתוח מיומנויות וחיזוק החוסן החברתי של המשתתפים, לצד קידום שיח המבוסס על ידע, הבנה והכלה – במעגלים השונים ובחברה.



עמותת רקפת

אנא קוראים אל חרדה חברתית - ביחד!

ארגש לקחת חלק בעשייה החשובה הזו, למען חברה בריאה, מכילה ומצמיחה יותר בישראל.