

אחת התופעות החברתיות הכואבות ביותר אך "השקופות" לרובנו היא מופנמות, שבתנאים מסוימים עלולה להוביל להימנעות וחרדה חברתית - השכיחה מבין החרדות של העת המודרנית. היא באה לידי ביטוי בקושי וריחוק מסיטואציות חברתיות, כמו גם מפעולות יומיומיות, ובהעדר טיפול עלולה להחמיר ולהביא לריחוק ונתק ממעגלי החיים השונים (לימודים, צבא, עבודה, זוגיות). במקרים קיצוניים עלולה להתפתח גם לדיכאון, תלות בחומרים ממכרים ואובדנות.

הקבוצות החברתיות של עמותת רקפת לילדים, נוער צעירים ובוגרים, נולדו מתוך ההבנה כי כדי להתמודד עם אתגרים וקשיים חברתיים - יש לפעול בזירות החברתיות, וכי הדרך לחיזוק ולפיתוח ביטחון ומיומנויות חיברות היא דווקא - ביחד. בקבוצות. בעזרת הכוח הקבוצתי ובאופן חוויתי, מהנה ואפילו קצר טווח - ניתן לשנות את חייו של האדם, כמו גם את חיי הסובבים אותו ואת החברה כולה.

## עמותת רקפת פועלת לפיתוח מיומנויות וחיזוק החוסן החברתי של המשתתפים, לצד קידום שיח המבוסס על ידע, הבנה והכלה - במעגלים השונים בחברה:

### במערכת החינוך

מודל רקפת לחינוך מחזיק חזון של מערכת חינוך מכילה ותומכת, היודעת לתת מענה מקצועי ומקום חברתי גם לתלמידים מופנמים ושקטים, וכמובן לאתר ולסייע לתלמידים המראים סימנים של קושי, הימנעות וחרדה חברתית.

במסגרת המודל, אנו מספקים לבתי הספר מענה במספר רבדים, כל בית ספר לפי צרכיו וצורכי התלמידים הלומדים בו. אנו מציעים:

- קבוצות חברתיות-רגשיות
- סדנה טיפולית בשיטת CBT
- סדנה כיתתית במסגרת החינוך החברתי
- פעילות שכבתית על חרדה חברתית והימנעות
- הכשרות, סדנאות והרצאות לצוותים ולהורים

### בהקניית ידע מקצועי

מרכז ההכשרות של רקפת מעניק הכשרות מקצועיות, סדנאות והרצאות למגוון קהלים.

באוקטובר 2021 פתחנו את ביה"ס הראשון להכשרת מנחי קבוצות עם התמחות ייחודית וחדשנית בחרדה חברתית ובדפוסים הימנעותיים. תכנית חד-שנתית המשלבת לימודים תיאורטיים והתנסות מעשית ומכשירה מנחי קבוצות עם התמחות חברתית נחוצה ורלוונטית במיוחד. בנוסף, אנו מכשירים בהתמחות ייחודית בעלי מקצוע מתחומי החינוך, הנחיית ההורים ועוד.

### בקהילה

קבוצות חברתיות רגשיות לילדים, נוער, צעירים ובוגרים החווים הימנעות וחרדה חברתית, והדרכה וליזוי להורים. פריסה גיאוגרפית נרחבת ומענה מקוון משלים.

- קבוצות חברתיות-רגשיות לילדים ונוער (8-18)
- קבוצות תהליכיות ומעגלים חברתיים להפגת הבדידות לצעירים ולבוגרים (18-50+)
- קבוצות תוכן ייעודיות וקבוצות וואטסאפ
- ליזוי פרטני וקבוצתי והרצאות להורים
- הרצאות וסדנאות למעגלים התומכים

### במרחב הדיגיטלי

(עזרה פרטנית)

הצורך בגישה לעזרה עצמית יכול לנבוע מגורמים שונים, בהם החרדה החברתית עצמה, או מגבלה טכנית או רגשית.

בימים אלו אנו מפתחים מודל מקצועי שנועד לתת מענה לצרכיהם של החווים חרדה חברתית והימנעות, שאינם יכולים או אינם בשלים או מעוניינים, מכל סיבה שהיא, להשתתף בפעילות פנים אל פנים.

המודל יציע מגוון אפשרויות נגישות און ליין, החל מתרגילים לסיוע עצמי (ו/או מונחה), דרך קורס iCBT מלא, ועד מערכת עזר למטפלים ומנחים מקצועיים.



במהלך העשור האחרון הרחיבה העמותה בצורה משמעותית את היקף המענים, את פריסתם הגיאוגרפית ואת הקהלים השונים להם אנחנו מעניקים סיוע, תמיכה וידע מקצועי.

לאורך התקופה פגשנו

23,627

משתתפים ומשתתפות, הורים וצוותים מקצועיים, בפעילויות רקפת השונות.



## צוות העמותה

עמותת רקפת מתגאה בצוות מצומצם של כ-30 עובדים מקצועיים וקרוב ל-200 מנחות ומנחים מחוייבים ומסורים (כ-70% מהם פועלים בהתנדבות), המובילים את השינוי בחיי המשתתפים בקבוצות. המנחים ברקפת הם אנשי מקצוע (מנחי קבוצות, מטפלים, עו"סים, פסיכותרפיסטים, מאמנים ועוד) וכן - בוגרים המגיעים מרקע וזיקה אישית, לאחר תהליך התמודדות עם קושי חברתי, ומעניקים השראה וכוחות למשתתפים. המנחים מקבלים ברקפת סופרוויז'ן והדרכה מקצועית ומעשירה וליווי שוטף.



”הכי נורא זה להיות לבד!”

- משתתפת בקבוצת רקפת