**להעז לחלום: סוללים את הדרך לחיים בוגרים משמעותיים**

**דיאן נלסון-בריאן**

**פרופסור אמריטה, אוניברסיטת טמפל**

**פילדלפיה, פנסילבניה, ארה"ב**

**עוד סייעו בחיבור הפרק\***

**ג'יין אודום, בעלת תואר שני בחינוך**

**מנהלת הטמעת משאבים בחברת PRC-Saltillo**

**אריזונה, ארה"ב**

**קנדיס סטיל, בעלת תואר ראשון בקלינאות תקשורת**

**מומחית בטכנולוגיה מסייעת בארגון Gompers**

**אריזונה, ארה"ב**

**הקדמה**

לפני הרבה שנים הצגתי בפני קבוצה של מבוגרים עם מוגבלויות קוגניטיבית ותקשורתיות את השאלה הבאה:

"בני כמה הייתם כששאלו אתכם בפעם הראשונה מה אתם רוצים להיות כשתהיו גדולים?"

התשובה שלהם הדהימה אותי. כולם, פה אחד, אמרו, "אף פעם לא שאלו אותי את זה!"

מהר מאוד הבנתי שאנשים שאף פעם לא שאלו אותם מה הם רוצים להיות כשיהיו גדולים, כנראה לא יחלמו להיות רופאים או רקדנים או מורים או קאובואים (זה מה שאני רציתי להיות) וודאי לא יפעלו באופן אקטיבי להגשמת החלומות שלהם.

**אז למה חשוב כל כך לחלום?**

אנשים עם מוגבלויות ואנשים המשתייכים לקבוצות מודרות ומדוכאות בחברה קיבלו מהסביבה מסרים, מילוליים ולא-מילוליים, שהם צריכים להשלים עם המציאות, להכיר במוגבלות שלהם ולפתח ציפיות ריאליות (וברוב המקרים, נמוכות) לגבי העתיד. רק לעיתים נדירות מעודדים אותם לדמיין עתיד שבו הם מנהלים חיים רגילים, כמו כל האנשים שמזלם שפר עליהם. נדירים עוד יותר המקרים שבהם מעודדים אותם לחלום. כשמדובר באנשים עם מוגבלויות קוגניטיביות ותקשורתיות המתקשים לבטא את רצונותיהם, על אחת כמה וכמה את החלומות והשאיפות שלהם לעתיד, מדובר באתגר מורכב פי כמה. במדינות רבות, הם מהווים קבוצה חברתית דוממת ובמידה רבה גם שקופה. אבל חשוב לזכור שחלומות הם המצפן שלנו לעתיד ושכולנו זקוקים לחלומות ולאפשרות לפעול להגשמתם. הנה כמה פניני חוכמה על חשיבותם של חלומות.

"הבנתי שגם האדם העני ביותר יכול להרשות לעצמו לחלום."

- ריקי ק' האנלי

"תחלמו בגדול! חשבו איך הייתם רוצים שהחיים שלכם יראו – לא איך אתם משערים שהם יראו בסופו של דבר."

- דייל ס' בראון

"אדם שאין לו חלומות, אין לו דבר."

- פתגם אבוריג'יני

**אז למה להעז לחלום?**

"השתיקה היא שמאפשרת את הדיכוי."

- כרמן דה מונטפלורס, סופרת ופסיכולוגית

דיכוי מוגדר כהפעלה של כוח שרירותי, באמצעות אלימות או סמכות, על אדם או על קבוצת אנשים. דיכוי הוא התוצאה השלילית של מצב שבו אדם מסוים נרדף על ידי החברה או קבוצה חברתית נרדפת על ידי קבוצה חברתית אחרת. דיכוי של נשים נקרא סקסיזם ודיכוי של אנשים עם מוגבלויות נקרא יכולתנות[[1]](#footnote-1), והוא תוצר של הבניות חברתיות הנוגעות לבריאות, לשיקום ולרווחה. למרבה הצער, דיכוי אינו מסתכם רק בהתנהגות חברתית והוא עשוי להיות מופנם על ידי האנשים שסובלים ממנו. אחת ההשלכות של דיכוי כזה היא הקושי של הקבוצה המדוכאת לפתח חלומות ושאיפות.

"העזו להיות האדם שאתם רוצים להיות; העזו להיות האדם שאתם **חולמים** להיות; העזו להיות האדם הטוב ביותר שאתם יכולים להיות. ככל שתעזו יותר, כך תגדילו את הסיכוי שלכם להשיג את מה שהעזתם לשאוף אליו!"

- נורמן וינסנט פיל

ג'ודית סנואו, משוררת, פילוסופית, פעילה חברתית ומסנגרת עצמית ילידת קנדה, אמרה פעם:

"החלום צריך להנחות את כל התוכניות שלנו לעתיד. החלומות שלנו הם המנוע מאחורי כל הפעולות שאנחנו עושים וכל ההחלטות שאנחנו מקבלים. הם מתווים לנו את הדרך, מנחים אותנו, ולפעמים אפילו משתנים עם הזמן."

קרול מרסיפי, מורה, פעילה חברתית ומסנגרת עצמית, מוסיפה:

"אם לא נחלום, אם לא נתייחס לחלומות שלנו ברצינות, אם לא נשתף אותם ולא נפעל להגשמתם, תמיד נישאר כפופים לרצונות ולשאיפות של אנשים אחרים."

פיונה גיוון מאוסטרליה, מרחיבה:

"כל אדם זקוק לחלומות. חלומות מציבים לנו אתגרים, מסבים לנו אושר ומאפשרים לנו להגשים את עצמנו. חלומות הם המתכון לחיים בריאים ומאושרים.

אנשים עם מוגבלות חמורה בדרך כלל לא מנסים להגשים את החלומות שלהם, כי המכשולים הרבים העומדים בדרכם מרפים את ידיהם וגורמים להם לוותר על החלומות שלהם."

"להעז לחלום" מאפשרת לאנשים הללו להשיל מעליהם שנים של דיכוי, עוני, אבטלה, השתייכות לקבוצת מיעוט והתמודדות עם מוגבלות פיזית או נפשית.

זה הייחוד של "להעז לחלום". במסגרת התוכנית, מבוגרים עם מוגבלויות קוגניטיביות ותקשורתיות מקבלים הזדמנות לדמיין את העתיד שלהם ואת החלומות שלהם ולהשיל מעליהם שנים של דיכוי. החלומות הללו עשויים לעסוק באחת או יותר מהשאלות הבאות: היכן יגורו ועם מי, מה יעסיק אותם במהלך היום (למשל, לימודים באוניברסיטה, ציור, עבודה מעניינת או אפילו צפייה באופרות סבון), מי יהיו הדמויות המרכזיות בחייהם, מה הם יעשו בשעות הפנאי וכן הלאה.

במסגרת התוכנית "להעז לחלום", אנו מעודדים מבוגרים עם מוגבלויות קוגניטיביות ותקשורתיות לדבר על החלומות שלהם. חברי הצוות שלנו עוזרים למשתתפים לנסח את החלומות שלהם ולספר עליהם ליתר המשתתפים באמצעות המחזה ויזואלית. אנחנו לא רוצים שהם ישבו בצד וישתקו; אנחנו מעודדים אותם לספר על החלומות שלהם לאחרים, ולבטא את עצמם באופן שבו הקבוצה תקשיב להם ותתמוך במסע שלהם להגשמת החלומות והשאיפות שלהם לעתיד.

"להעז לחלום" הוא תהליך אינטראקטיבי המיועד למבוגרים עם מוגבלויות קוגניטיביות ותקשורתיות וליקיריהם, הכולל ליווי צמוד לאורך שנה, שבמסגרתה פועלים המשתתפים להגשים את חלומותיהם. אנחנו מתחילים עם החלום עצמו, מסייעים למשתתף לנסח אותו, ובעזרתו של חבר צוות מציירים את החלום הזה ומשתפים אותו עם הקבוצה. כל חלום הוא חלום ראוי. החלומות של חלק מהאנשים עשויים להיות צנועים, למשל האפשרות לבחור בעצמם מה הם אוכלים או לובשים. לאנשים אחרים עשויים להיות חלומות גדולים יותר, כמו להתחתן או לטייל בעולם. חלק מהחלומות הם אוניברסאליים. השאיפה למערכת יחסים, לבית, לעיסוקים בעלי משמעות. חלומות אחרים מושפעים מאוד מהתרבות שאליה משתייך האדם. בתמונות הבאות מוצגים משתתפים של "להעז לחלום" מארה"ב, ישראל, דרום אפריקה, אוסטרליה, סינגפור והודו.



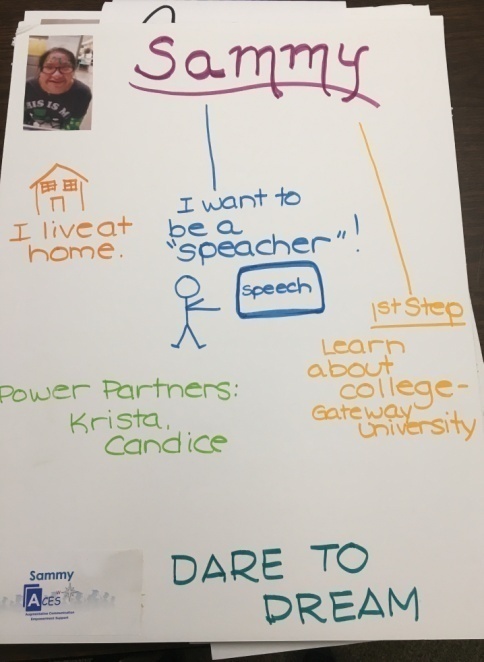
התמונות הבאות מציגות כמה חלומות של מבוגרים עם מוגבלויות שהשתתפו ב"להעז לחלום".



מארק אמר שהוא רוצה לגור בחווה שבה יהיו גם פרות וסוסים. הוא יגור שם עם אשתו ויהיה לו טנדר.

לורן רוצה לגור בבית סגול ליד המכללה הקהילתית והכנסייה המתודיסטית. היא תגור שם עם אחותה ועם חברה ותהיה לה מטפל/ת אישי/ת צמוד/ה.



ג'ניפר מאוסטרליה חולמת לתקשר עם סביבתה באופן עצמאי ויעיל כשהיא הולכת למשחקי כדורגל, למרכז העיר או לקניות.

סמי מאריזונה חולמת לעזור לאנשים אחרים שנעזרים גם הם בתקשורת תומכת חליפית. היא רוצה לגור בבית ולנסות ללמוד כמה קורסים במכללה. היא חולמת להיות נואמת מפורסמת.

**האתגרים שניצבים בפני מי שמעזים לחלום**

עבור אנשים רבים עם מוגבלויות, להעז לחלום הוא לא משימה פשוטה כל כך. דעות קדומות ביחס לאנשים עם מוגבלויות וביחס לדברים שהם יכולים ולא יכולים לעשות מנעו מרבים מהם לחלום ולדמיין את עתידם מאז שהיו קטנים. דייל בראון מזהה כמה קשיים עיקריים. כל אחד מהאתגרים הללו מלווה בהצעות לדרכי התמודדות יעילות.[[2]](#footnote-2)

**אתגר מספר 1:** כאדם עם מוגבלויות, מעולם לא התייחסו אליך כשותף פעיל בחברה, אלא כאדם פסיבי שתלוי בעזרתם של אחרים. כפי שציינתי בתחילת הפרק, רוב המבוגרים המתמודדים עם מוגבלויות קוגניטיביות או תקשורתיות מעולם לא נשאלו בתור ילדים "מה אתה רוצה להיות כשתהיה גדול". זו הסיבה שבעלי מוגבלויות מתקשים פעמים רבות לראות בעצמם משתתפים פעילים שיכולים לפעול באופן אקטיבי לעיצוב העתיד שלהם.

**דרך התמודדות:** חברו בין אותו אדם למאמן או למנטור במצבו הפועל להגשמת חלומותיו, כדי שיעודד אותו לעשות כמוהו.

עודדו את האדם להתנדב ולתרום מזמנו לטובת אנשים אחרים, כדי שיבין שגם הוא יכול לעזור לאחרים.

**אתגר מספר 2:** אנשים עם מוגבלויות מתמודדים עם דעות קדומות והנחות סמויות בדבר הדברים שהם יכולים ולא יכולים לעשות, ואלה מקשות עליהם מאוד להעז לחלום. לדוגמה, פעמים רבות נאמר לאנשים עם מוגבלויות קוגניטיביות ותקשורתיות שהם לא יכולים לעבוד, לא יכולים לגור לבד, לא יכולים להתחתן ולא יכולים להביא ילדים. הסטריאוטיפים הללו עדיין רווחים גם היום, אבל אין שום סיבה שהם יגדירו את העתיד של האנשים הללו ואת החלומות שלהם.

**דרך התמודדות:** חשוב לדבר על הסטריאוטיפים האלה ולהפריך אותם בכל הזדמנות, להזכיר שאינם מייצגים את המציאות, ולהציע כמה שיותר אלטרנטיבות. דרך התמודדות אפשרית נוספת היא להפגיש את האדם עם אנשים אחרים במצבו המנהלים חיים מלאים שאינם מתיישבים עם הדימוי החברתי של בעלי מוגבלויות.

**אתגר מספר 3:** חלומות עשויים להיות עניין מאתגר עבור אנשים עם ניסיון חיים מצומצם. החוגים החברתיים של אנשים עם מוגבלויות הם לא אחת קטנים יחסית. רבים מהם לא זכו לרכוש השכלה גבוהה או ניסיון תעסוקתי משמעותי. מידת המעורבות שלהם בקהילה עשויה להיות מוגבלת אף היא. כל הגורמים הללו עשויים לצמצם מאוד את טווח האפשרויות שאותם אנשים יכולים להעז לחלום עליהן.

**דרך התמודדות:** אותו אדם יכול להצטרף למועדונים חברתיים, לארגונים ולעמותות שמעניינים אותו ובאופן זה להעשיר את חוויות החיים שלו ולהבין מה הוא אוהב ומה הוא לא אוהב.

עודדו את האדם להתנדב או לעשות התמחויות מקצועיות, בשכר או ללא שכר.

כמו כן, עודדו את האדם להרחיב את המעגל החברתי שלו: הוא יכול להצטרף לקהילה דתית כלשהי, לעמותות בוגרים או לרשתות חברתיות באינטרנט. ככל שהאדם יחווה יותר חוויות, כך הוא יכיר יותר אנשים עם ובלי מוגבלויות וייחשף למגוון של סגנונות חיים.

**אתגר מספר 4:** אנשים עם מוגבלויות לא תמיד יודעים שקיימים פיתרונות שיכולים לסייע להם בפעילויות שמעניינות אותם. אדם שאינו יודע על כל השירותים והסיוע שהוא יכול לקבל, עלול להתמקד רק במוגבלות שלו, ולשכוח שבעזרת הפיתרונות המתאימים, הוא יכול להפגין גם את כישוריו, ולא רק את המוגבלות שלו.

**דרך התמודדות:** עזרו לאדם לברר איזה סיוע הוא יכול לקבל בלימודים, בדיור, בתעסוקה ובגידול ילדים. עזרו לאדם להיחשף למגוון הטכנולוגיות המסייעות העומדות לרשותו, כמו גם לשירותי חונכות או טיפול אישיים, לסיוע בהתאמת תנאי דיור ובהשתלבות בשוק העבודה.

**כך פועלת תוכנית "להעז לחלום"**

כעת נחזור לתכני התוכנית "להעז לחלום", אך חשוב להתייחס קודם כל לתנאים הפיזיים שבהם יש להעביר את התוכנית. ראשית, רצוי מאוד לקיים את הפעילויות בחלל פרטי עם כמה שפחות הפרעות חיצוניות. המקום צריך להיות גדול מספיק כדי לאפשר דיון קבוצתי אך גם שיחות בין-אישיות.

כל משתתף עם מוגבלויות ילווה בסומך שיקשיב לדבריו, יכבד את החלום שלו וינסה לבטא את החלום הזה בציור. הסומך לא צריך להיות בעל ניסיון בציור או באמנות. מניסיוננו, סומך יכול להיות בן משפחה, חונך או מטפל מוסמך, חבר או אדם אחר עם מוגבלות שהשלים את התוכנית והגשים את חלומותיו. הסומך צריך להיות קשוב למשתתף ולשאול אותו שאלות רגישות וכנות כדי להשיג מידע מפורט ככל האפשר על החלום של המשתתף, על מנת שניתן יהיה להמחיש אותו בציור.

גודל הקבוצה האידיאלי הוא בין 6-10 משתתפים, ומספר זהה של סומכים. קבוצה בגודל כזה מאפשרת להשלים את התהליך ביום אחד, ובה בעת לקיים דיון מעשיר ופורה. אם מספר המשתתפים גדול יותר, סביר להניח שהתהליך יארך זמן רב יותר כי כל אחד מהמשתתפים צריך להציג את החלום שלו, לקבל משוב מהקבוצה ולנסח את תוכנית הפעולה שלו. אם המשתתפים מתמודדים גם עם מוגבלות תקשורת, קחו בחשבון שהם עשויים להזדקק למעט יותר זמן. מניסיוננו, התהליך עשוי להימשך 4-6 שעות מינימום ו-4 ימים מקסימום. אם עומדות לרשותכם פחות מ-4 שעות, וודאו כי לכל משתתף יהיה זמן להציג את החלום שלו לקבוצה ושלפחות שני משתתפים יוכלו להציג את תוכניות הפעולה שלהם להגשמת החלום. חשוב שכל המשתתפים יכינו את תוכניות הפעולה שלהם, גם אם לא כולם יציגו אותה. אם יש לכם אפשרות להזמין לתוכנית אדם שכבר השלים את התהליך, זה רעיון מצוין, כי הוא יוכל לשתף את הקבוצה בחוויות ובניסיון האישי שלו.

יכול להיות שחלק מהמילים ומהרעיונות שבהם ישתמשו מנחי התוכנית יהיו זרים למשתתפים, כך שחשוב לעבור עליהם לפני שמתחילים בתהליך. כמה מהמונחים הללו מופיעים מטה בליווי המחשה ויזואלית. שימו לב, הסמלים הללו נלקחו ממאגר תמונות אינטרנטי ואינם בהכרח מתאימים לאוכלוסייה בישראל. יכול להיות שתצטרכו לצייר בעצמכם חלק מהסמלים או למצוא בגוגל תמונות או המחשות אחרות שמעבירות את אותם רעיונות בצורה טובה בעברית.

|  |  |
| --- | --- |
| חלום | דירה |
| עתיד | נישואים |
| חזון | בן זוג |
| עבודה | בת זוג |
| משפחה | תכנון |
| תאריך | הסכמה |
| ילדים | יעדים |
| התנדבות | מכללה או אוניברסיטה |
| משאבים | סופר/ת |
| צייר/ת | מטפל/ת אישי/ת |
| משכורת | קולנוע |
| מורה | תיאטרון |
| כסף | מסעדה |
| מעצב | משרה מלאה |
| קריירה | משרה חלקית |
| עובד/ת סוציאלי/ת | מלגה |
| יועץ/ת | מאמן/ת או מנטור/ית |
| התמחות | סיוע והתאמות |

לדמיין ולשתף את החלום זו התחלה טובה, אבל זה לא מספיק. חשוב מאוד שהמשתתפים בתוכנית של "להעז לחלום" יביעו את עצמם; הם צריכים לספר את החלומות שלהם כך שאחרים ישמעו אותם (זכרו את הציטוט של מונטפלורס שהבאתי קודם, "השתיקה היא שמאפשרת את הדיכוי.")

אנשים מבוגרים עם או בלי מוגבלויות צריכים להתייחס לחלומות שלהם ברצינות ולבנות תוכנית פעולה להגשמת החלומות האלה. הנה כמה ציטוטים נוספים.

"חזון שלא פועלים לקראתו הוא רק חלום.

פעולה שאינה נובעת מחזון היא בזבוז זמן.

פעולה וחזון יחד יכולים לשנות את העולם."

ג'ואל בייקר

"חזון שלא פועלים לקראתו הוא חלום בהקיץ.

פעולה שאינה נובעת מחזון היא חלום בלהות."

פתגם יפני

כל פעולה שנעשית לטובת החלום צריכה לכלול מטרות או יעדים של החלום המקורי (**להיות אופטימי**), ולהיות **ברת השגה** (בפרק זמן של שנה). פעולה לטובת החלום כוללת גם זיהוי של המשאבים (זמן, כסף, הזדמנויות למידה), המקומות (אמיתיים או וירטואליים, שבהם אנשים שהגשימו את החלומות שלהם או השיגו את המטרות שלהם עובדים, יוצרים וחיים) והאנשים (אנשים שמוכנים לעזור להם להשיג את המטרה בשנה) הנדרשים להגשמתה. לבסוף, המשתתפים צריכים לבחור את הצעדים שהם רוצים לנקוט בשבוע שלאחר השלמת התוכנית ולמצוא מדריך או מנטור שילווה אותם במהלך השנה שבה יפעלו להגשמת חלומותיהם.

התרשים המופיע מטה כולל את שני השלבים העיקריים של תהליך החלום. הציור העליון הוא המקום שבו המשתתפים מציירים את החלומות שלהם. הציור התחתון הוא אילוסטרציה מופשטת של תוכנית הפעולה להגשמת החלום. אם הדבר מתאפשר, הגדילו את הציור הזה, הדפיסו אותו והשתמשו בו לא רק כאיור מנחה, אלא גם כתזכורת ויזואלית לאדם עם המוגבלויות, למנטור שלו ולכל שאר האנשים בחייו.



כל הזכויות שמורות לדיאן נלסון בריאן, 2012

שיתוף החלום הוא צעד חשוב משתי סיבות עיקריות. בראש ובראשונה, מפני ששיתוף החלום עשוי לעורר את תמיכתם של אחרים! ראו לדוגמה את המקרה של ק"ס, ומה קרה לאחר ששיתף אחרים בחלום שלו.

*ק"ס הגיע עם סבתו מקליפורניה לאוניברסיטת טמפל בפילדלפיה. במהלך התוכנית, ק"ס סיפר שהוא תמיד חלם לבקר בניו יורק. כשהוא סיפר את החלום הזה, הסומך סיפר לו שניו יורק נמצאת במרחק של כ-150 קילומטרים מפילדלפיה וכי יוצאת לשם רכבת בכל שעה. לאחר שק"ס שיתף את החלום שלו, החלה להתגבש תוכנית. כעבור יומיים, ק"ס, סבתו ושני תלמידי תיכון שהתמחו באוניברסיטת טמפל למשך הקיץ נסעו יחד לניו יורק!*

אם ק"ס לא היה מספר על החלום שלו במסגרת התוכנית באוניברסיטת טמפל, סביר להניח שהוא לא היה זוכה להגשים את החלום שלו.

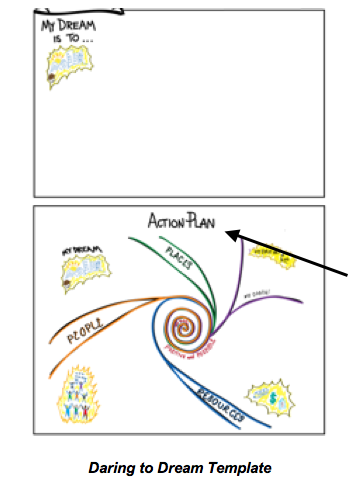
לסיום, הציור של החלום משמש תזכורת לאדם עם המוגבלות כמו גם לקרוביו ולמטפליו שהחלום הזה קיים ונותן לו השראה למטרות ולתוכניות עתידיות.

לאחר שהמשתתפים שיתפו את החלומות שלהם וניסחו אותם, הגיע הזמן לתרגם את החלומות האלה למעשים. זה השלב הבא בתוכנית.

**תוכנית פעולה להגשמת החלום**

השלב השני בתוכנית של "להעז לחלום" הוא לזהות מטרה ממוקדת-חלום. זו צריכה להיות מטרה חיובית וברת השגה. זה החלק הראשון של תוכנית הפעולה. אם תבחרו להשתמש בפורמט שצירפתי מעלה, הציור השני יכול לעזור לכם לקבוע את המטרות. ניסינו מגוון וריאציות של תוכניות פעולה וגיבשנו תוכנית יעילה וברורה:

1. ציור ושיתוף החלום
2. תוכנית פעולה
3. מטרה לשנה הקרובה
4. משאבים ותמיכה נדרשים
5. צעד ראשון
6. בחירת מנטור



**מטרה** היא מרכיב של החלום שהמשתתף יכול להשיג (**פעולה**). המטרה צריכה להיות

חיובית

וברת השגה

מאחר שמדובר במושגים מופשטים, חשוב להסביר אותם. מטרה צריכה להיות מרכיב של החלום שתורם להגשמתו. היא צריכה לנבוע באופן ישיר מהחלום של המשתתף ולכן אנו מכנים אותן מטרות ממוקדות-חלום. מטרה ממוקדת-חלום קשורה קשר הדוק לחלום עצמו. זה מה שהופך אותה למטרה **חיובית.** יכול להיות שתצטרכו להשתמש בכמה דוגמאות כדי להסביר את הרעיון הזה למשתתפים. הנה כמה הצעות:

נניח שמישהו חולם לעבור לגור בדירה מותאמת במרכז העיר ולהיעזר בתחבורה ציבורית מונגשת. המטרה החיובית יכולה להיות:

**לחפש** דירות מותאמות במרכז העיר וכניסה לרשימת המתנה לדיור מותאם.

או

**לברר** מה נדרש מאדם שחי בדירה משלו ו**לבקר** אדם שחי באופן עצמאי בדירה משלו למשך כמה ימים.

שתי המטרות האלה הן חיוביות משום שהן נוגעות באופן ישיר לחלום של מגורים עצמאיים בדירה. המטרה צריכה לכלול שמות פועל כמו לחפש, לברר ולבקר. המילים האלה עוזרות לאדם להתמקד בפעולות שהוא צריך לעשות כדי להגשים את החלום שלו. האחריות מוטלת על כתפיו של המשתתף. כפי שציינתי קודם, ככל שהדבר מתאפשר, רצוי מאוד להזמין לתוכנית גם אדם עם מוגבלות שהשלים בעצמו את התוכנית "להעז לחלום". הוא יכול לחלוק עם המשתתפים את החלום שלו ואת המטרות שהוא הציב לעצמו במטרה להגשים אותו.

מטרה חיובית היא רק מרכיב אחד של מטרה ממוקדת-חלום. המשתתף צריך לבחור מטרה שאפשר להשיגה בפרק זמן של שנה. מכאן, מטרה **ברת השגה**. אם המטרה מעורפלת מדי, היא עלולה להפוך בעצמה לחלום רחוק, וסביר להניח שהמשתתף לא יצליח להגשים אותה בפרק הזמן הנדרש.

לאחר שכל המשתתפים הבינו מהי מטרה ממוקדת-חלום, כל משתתף צריך לשבת עם הסומך שלו, להסתכל שוב על הציור של החלום ולהתחיל לתכנן את המטרה. בזמן הזה, המנחים צריכים לעבור בין הצמדים ולהזכיר למשתתפים ולסומכים את החשיבות של בחירה במטרה חיובית וברת השגה הכוללת שמות פועל. המשתתפים אינם חייבים לצייר את המטרה. למעשה, מכאן והלאה, הם יכולים להסביר את המטרה ואת תוכנית הפעולה כולה באמצעות מילים.

לאחר שכולם בחרו את המטרות שלהם, כל משתתף בתורו מציג את המטרה שלו לקבוצה, ושאר המשתתפים צריכים להגיד אם המטרה חיובית ואם היא ברת השגה. אם היא לא חיובית ולא ברת השגה, חברי הקבוצה ינסו להתדיין ולנסח מטרה מתאימה יותר. חברי הקבוצה צריכים גם לתת משוב על הפעולות שהמשתתף בחר (זכרו את שמות הפועל!)

חזרו על התהליך הזה עם שלושה משתתפים לפחות. אם יש לכם מספיק זמן, אפשרו לכל אחד מהמשתתפים להציג את המטרה שלו בפני הקבוצה. בין אם כל המשתתפים הציגו ובין אם לאו, חשוב שכולם ישלימו את המשימה ויכתבו את המטרה שלהם בפורמט של "להעז לחלום". לאחר שהושלם שלב הצגת המטרות, הגיע הזמן לעבור לשלב הבא בתוכנית – זיהוי משאבים, מקומות ואנשים הנדרשים להגשמת המטרה הנבחרת.

בשלב זה, אם השתמשתם בפורמט של "להעז לחלום", החלום של המשתתף צריך להיות מצויר בקובץ העליון בפירוט רב ככל האפשר. אפשר לצרף לציור גם משפט הסבר קצר על החלום, למשל "החלום של [שם המשתתף] הוא לפתוח חנות צעצועים ולעבוד בה". בחלקו התחתון של הקובץ, במרכז, אפשר להוסיף תרשים של מטרה שבה המטרה החיובית וברת ההשגה של המשתתף למשך השנה הקרובה מתוארת באמצעות שמות פועל, למשל: "אני מתכנן לבנות תוכנית עסקית ולהתנדב בחנות צעצועים." שימו לב שהפעולה הזו באופן הדוק לחלום של המשתתף לפתוח חנות צעצועים ולעבוד בה. כלומר, מדובר במטרה חיובית. היא גם ברת השגה בפרק זמן של שנה. וכמובן, היא כוללת שני שמות פועל – "לבנות" ו"להתנדב". כך צריכה להיראות תוכנית פעולה טובה.

לאחר שכל משתתף חשב על החלום שלו, שיתף את הקבוצה והחליט על מטרה חיובית שהיא גם ברת השגה בפרק זמן של שנה, הגיע הזמן לזהות את המשאבים, המקומות והאנשים שהוא יזדקק להם כדי להשיג את המטרה הזו. חשוב לציין שאף אחד לא יכול להשיג את המטרה שלו, ובטח שלא להגשים את החלום שלו, בלי משאבים ובלי תמיכה. זו הסיבה שהשלב הבא בתוכנית הפעולה הוא לזהות את המשאבים, המקומות והאנשים שיכולים לסייע למשתתף להגשים את המטרה שלו בשנה ולהתקדם לקראת הגשמת החלום שלו.



זיהוי משאבים, אנשים ומקומות הנדרשים להשגת המטרה

התמיכה הנחוצה כוללת משאבים, מקומות ואנשים:

1. משאבים (כישורים, הכשרה, כסף, תחבורה);
2. מקומות (שבהם אנשים מגשימים את החלומות שלהם, בין אם מדובר במקום עבודה, במקום מגורים, או במוסד לימודים); והכי חשוב
3. אנשים שיתמכו במשתתף ויאמינו ביכולתו להגשים את החלום שלו ולהשיג את המטרה שלו בפרק זמן של שנה

הזכירו למשתתפים שכל אדם המבקש להגשים את החלומות שלו זקוק לתמיכה חיצונית.

על מנת שהמשתתפים יוכלו להפוך את החלום שלהם למציאות, עליהם צריכים להשיג את המשאבים, המקומות והאנשים הנדרשים. מניסיוננו אנחנו יודעים שלכל אדם, גם אדם המתגורר במוסד או במסגרת טיפולית, יש יכולת לרתום לעזרתו משאבים, מקומות ואנשים. במקרים שבהם היכולת הזו מוגבלת, התוצאה היא בדרך כלל אחת משתי אפשרויות: (1) האדם יבחר חלום "קטן" אך בר השגה או (2) האדם יבחר חלום גדול שלא יצליח להגשימו בנסיבות הקיימות

סיפורה של בטי הוא דוגמה מצוינת לחלום קטן ובר הגשמה.

בטי מתגוררת במסגרת טיפולית שבה יש לה מעט מאוד שליטה על משאבים ומקומות. יש לה שליטה והשפעה מסוימת על כמה אנשים בצוות הטיפולי. החלום שלה אמנם נראה קטן לאחרים, אבל עבורה הוא גדול מאוד – היא חולמת לאכול מקרוני עם גבינה פעם בשבוע ולקבל את מוסף השידורים של אופרות הסבון כדי שהיא תוכל לצפות בסדרות שהיא אוהבת. היא הבינה שאם היא תחסוך מספיק כסף (משאב), היא תוכל לעשות מנוי למוסף השידורים. היא גם הגיעה למסקנה שאם היא תבקש מהאחות האהובה עליה (**אנשים**) להביא לה את האוכל החביב עליה (צעד נועז מאוד עבור דיירת בקהילה טיפולית), היא תוכל להגשים את החלום שלה.

לאחר שתסבירו למשתתפים על שלושת המרכיבים הנחוצים להגשת המטרה שלהם, בקשו מהם לזהות יחד עם הסומך שלהם את המשאבים, המקומות והאנשים שנדרשים להם כדי להשיג את המטרה שלהם בשנה אחת. הזכירו לכולם לספק כמה שיותר מידע על המרכיבים הללו, כדי שיוכלו באמת להיעזר בהם כדי להשיג את המטרה שבחרו. התהליך מזכיר אפייה: אם המתכון לא מדויק, הלחם לא יתפח.

כשמדובר ב**משאבים**, המשאב הנפוץ ביותר, והקשה ביותר להשגה, הוא כסף. הסבירו למשתתפים שכסף הוא אמנם משאב חשוב, אך עודדו אותם להתמקד במשאבים הנוגעים לזמן, לכישורים או לגישה למידע. גם במקומות שבהם התחבורה הציבורית אינה נגישה, כמו בהודו למשל, בדרך כלל די בסכום כסף קטן על מנת להזמין מונית שתביא את האדם למחוז חפצו. זכרו, חשוב לפרט כמה שיותר על כל אחד מהמשאבים.

קל לשכוח את המרכיב של **מקומות**. אולי משום שבאזורים רבים בעולם עדיין לא קיימת תחבורה נגישה, ואולי משום שאנשים רבים חוששים להגיע למקומות שהם מעולם לא ביקרו בהם. ייתכן גם שהמוסד הלימודי או בית העסק שאליו הם מבקשים להגיע לא יהיה נגיש עבורם. למרות כל האתגרים הללו, חשוב שהמשתתפים יגיעו למקומות שבהם נמצאים אנשים שהגשימו את החלומות שלהם. נניח שמישהו רוצה להיות סופר, אולי הוא יכול לבלות יום במחיצתו של סופר אמיתי? נניח שאחד המשתתפים רוצה לפתוח חנות צעצועים, אולי הוא יכול לבקר בחנות כזו וללמוד כיצד מתפעלים אותה?

**משאבים** ו**מקומות** הם מרכיבים חשובים מאוד, אך האמת היא שהמרכיב החשוב ביותר הוא **אנשים**. אף אחד לא יכול להגשים את החלומות שלו, בין אם מדובר בחלום קטן ובין אם מדובר בחלום גדול, בלי עזרה מאנשים אחרים. ה"הון החברתי" הזה נחוץ כדי להתקבל למשרה, למצוא דירה, להשתתף בפעילויות דתיות/רוחניות ולפגוש אנשים אחרים. חשוב שכל המשתתפים יכתבו לעצמם מי האנשים שיכולים לעזור להם להגשים את המטרה שלהם בשנה אחת. וגם כאן, חשוב לספק כמה שיותר מידע. מי יכול לעזור להם במשימה הזאת (כתבו את שמותיהם)? לדוגמה, אם אחד המשתתפים רוצה להבין איך מתפעלים חנות צעצועים, מאיזה עובד או בעלים של חנות כזו הוא יכול לבקש להתנדב במקום למשך חודש? מי יכול לעזור לו לכתוב תוכנית עסקית? מובן שלא כל אחד יכול או רוצה לעזור, וחשוב לשאול כל אחד מהאנשים הללו אם הוא באמת מוכן להירתם לעזרתו של המשתתף.

כמו בשלבים הקודמים, גם בשלב הזה חשוב שהמשתתפים יספרו לקבוצה על תוכנית הפעולה שלהם. רצוי ש-2-3 משתתפים לפחות, בסיוע הסומך שלהם, ישתפו את הקבוצה ב**משאבים**, ב**מקומות** וב**אנשים** הנחוצים להם להשגת המטרה. המנחה צריך לעזור למשתתפים להרחיב ולדייק את מה שרשמו. התהליך הזה עשוי להיות מעט ארוך, אז הקפידו להקצות לו די זמן, בהתאם לגודל הקבוצה.

כעת, המשתתפים עשויים לחשוב שהם סיימו את **תוכנית הפעולה** שלהם. אבל מניסיוננו, יש עוד שלב אחד בתהליך והוא **להחליט מה יהיה הצעד הראשון** ולאחר מכן, לבחור **מנטור**. השלב האחרון של המשימה מתואר מטה.

השלב האחרון של תוכנית הפעולה בתהליך של **להעז לחלום: הופכים חלומות למציאות** הוא להחליט מה יהיה **הצעד הראשון** שינקוט המשתתף ולבחור **מנטור** שיתמוך בו ויעודד אותו לכל אורך התהליך. סביר להניח שהמשתתפים והסומכים שלהם יהיו מאוד נרגשים ונלהבים מה**חלומות** שלהם ומ**תוכניות הפעולה** שניסחו. לכל אורך התהליך של "להעז לחלום", הם היו מוקפים בעמיתים ובסומכים שמאמינים בתוכנית ואחרי ששמעו את **החלומות** ואת **תוכניות הפעולה** של שאר המשתתפים, הם וודאי מלאי מוטיבציה. אבל חשוב לזכור שבקרוב כל אחד מהם יחזור לחיי השגרה שלו, ולא בטוח שכל מי שמלווה אותם ביום-יום הוא מאמין גדול בחלומות. החיים שלהם יחזור להיות עמוסים, וגם חלומות נהדרים, עם תוכנית פעולה מצוינת ומטרות חיוביות וברות השגה עלולים ללכת לאיבוד בים השגרה. השלב האחרון בתהליך של "להעז לחלום" הוא להחליט מה יהיה **הצעד הראשון** שעושים המשתתפים בשבוע שלאחר סיום התוכנית. נוסף על כך, כל משתתף צריך לבחור **מנטור** שיעזור לו לעשות את הצעד הראשון.

לפני שמחליטים מה יהיה **הצעד הראשון**, חשוב לדבר על חשיבותו של **מנטור** ועל תפקידו.

* מנטור הוא אדם שעוזר לך להגיע מהמקום שבו אתה נמצא היום למקום שבו אתה רוצה להיות
* מנטור טוב הוא...
* אני רוצה שהמנטור שלי יעזור לי ב...
* אני רוצה לדבר עם המנטור שלי על...

משתתפים שמכירים את עולם הספורט, וודאי מכירים את המושג מאמן/מנטור. עם זאת, עבור אנשים שמעולם לא שיחקו משחקי כדור ולא נכחו באירועי ספורט, המושג הזה עשוי להיות זר. לכן חשוב להסביר מהן התכונות שהופכות אדם למנטור/מאמן טוב:

* אמון
* הכלה
* אמפתיה
* ליווי
* זמינות

בקשו מהמשתתפים להציע תכונות נוספות שלדעתם הופכות אדם למנטור/מאמן טוב. שאלו אותם במה הם היו רוצים שהמנטור/מאמן יעזור להם.

ועכשיו נחזור לשלב האחרון בתהליך – המשתתפים, בעזרת הסומכים שלהם, צריכים להחליט מה יהיה **הצעד הראשון** שלהם לקראת המטרה שהציבו לעצמם. **הצעד הראשון** צריך להיות פעולה שהם יכולים לעשות בשבוע שאחרי השלמת התוכנית. לאחר מכן, כל משתתף צריך לבחור **מנטור/מאמן**. אם האדם שהם בחרו נמצא בחדר, צריך לוודא שהוא יכול ורוצה למלא את התפקיד. הקצו לשלב הזה 20-30 דקות ואז כנסו את הקבוצה שוב ותנו למשתתפים לשתף את כולם בהחלטות שקיבלו.

רצוי לסיים את המפגש עם קטע מעורר השראה – זה יכול להיות שיר, ציטוט, אפילו מדבקה שכתוב עליה "אני מעז לחלום!" שבחו את התעוזה והאומץ שלהם, ואת הנכונות שלהם לשתף את הקבוצה בחלומות שלהם. לסיום, הזכירו להם שהעבודה הקשה באמת עוד לפניהם. החזירו לכל משתתף את הציור של החלום שלהם כדי שהוא יוכל להציג אותו במקום בולט בביתו, להיזכר ביופי של החלומות שלו ולשתף אנשים אחרים בשאיפות שלו לעתיד.

**שמרו על קשר ועקבו אחר התקדמות התהליך**

שמירה על קשר היא מרכיב קריטי בתהליך של "להעז לחלום" אשר עשויה להיות לו השפעה מכריעה על המשתתפים. יכול להיות שהמטפל שלהם עזב. יכול להיות שבני המשפחה שלהם העלו ספקות לגבי התהליך ולגבי יכולתו של האדם עם המוגבלות להשיג את מטרתו בפרק זמן של שנה. יכול להיות שהחלומות של המשתתפים השתנו. מכל הסיבות האלה, חשוב מאוד לשמור איתם על קשר.

יש כל מיני דרכים לעשות את זה. אפשר להיפגש פנים אל פנים, אפשר להרים טלפון, אפשר לדבר דרך תוכנות באינטרנט. התרחיש האידיאלי הוא פגישה של כל הקבוצה, אחת לחודש, פנים אל פנים. הקבוצה שעברה את התהליך בהודו הצליחה לעשות זאת מאחר שרבים מהמשתתפים הגיעו לטיפולים במכון ההודי לשיתוק מוחין באופן קבוע. עם זאת, בדרום אפריקה, באוסטרליה ובארצות הברית, מפגשים כאלה לא התאפשרו בגלל המרחק הגיאוגרפי בין המשתתפים. בארצות הברית ובאוסטרליה, הקבוצות נפגשו באופן וירטואלי דרך קבוצות דיון ("צ'אט") באינטרנט. בדרום אפריקה, המנחים יזמו שיחות טלפון וביקורים אחד על אחד ומפגש שנתי שאליו הגיעו רוב המשתתפים.

בכל שיטה שלא תשתמשו, הדבר החשוב ביותר הוא שתדברו עם כל אחד מהמשתתפים ותעזרו להם:

* לבסס את המחויבות שלהם להגשמת החלום שבחרו (אלא אם כן החלום שלהם השתנה)
* לשבח אותם על ההתקדמות שלהם בהשגת המטרות
* לדון באתגרים שבהם הם נתקלו בכל הנוגע למשאבים, מקומות ואנשים
* לנסות למצוא פתרונות אפשריים לאתגרים הללו

חלק מהמשתתפים יצליחו להשיג את המטרה שלהם בתוך שנה. עבורם, חשוב לחזור לחלום המקורי ואם יש בכך צורך, לנסח **תוכנית פעולה** חדשה שתסייע למשתתף להגשים את ה**חלום** שלו.

אם הדבר מתאפשר, רצוי לכנס את כל הקבוצה שנה לאחר השלמת התוכנית כדי לשבח אותם על ההתקדמות שלהם ולתכנן את הצעדים הבאים.

**סיכום**

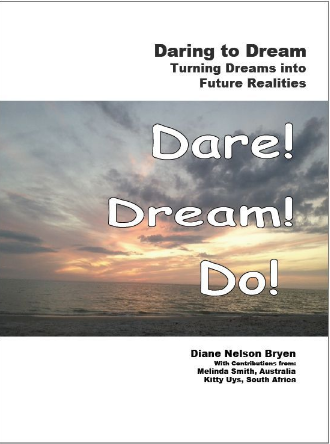
יישום התוכנית "להעז לחלום" עשוי לדרוש **שינויי מדיניות** ברמה הארצית, האזורית או התוכנית. הסיבה לכך היא שהיחס למבוגרים עם מוגבלויות מסתמך פעמים רבות על המודל הרפואי, שמניח שאדם עם מוגבלות הוא אדם פגום שצריך לתקן או לרפא. המוקד במודל הזה הוא לזהות את הבעיה של האדם המוגבל ולתקן אותה, במקום להבין מה הוא רוצה ומה הוא צריך. במילים אחרות, טיפול המבוסס על המוגבלות של האדם ועל כל הדברים שהוא לא יכול לעשות, מוביל בסופו של דבר להנמכת הציפיות של אותו אדם, להגבלת העצמאות שלו ולצמצום יכולת הבחירה והשליטה שלו בחייו.

המודל החברתי, בניגוד למודל הרפואי, גורס כי החברה היא הגורם העיקרי למוגבלות של בני האדם, ולא העובדה שהם פגומים או שונים. החסמים הללו עשויים להיות פיזיים, כמו מבנים או שירותים לא מונגשים. הם יכולים להיות חברתיים, למשל דעות קדומות והנחות סמויות שגורסות כי אנשים עם מוגבלויות לא יכולים לעשות דברים מסוימים. על ידי הסרת החסמים הללו, העצמה ותמיכה, אנשים עם מוגבלויות יזכו לשוויון הזדמנויות ועצמאות ושליטה בחייהם.

יישום מוצלח של התוכנית "להעז לחלום" דורש לעיתים גם **שינויים באופן העברת התוכנית** ופיתוח תוכניות מותאמות עבור אוכלוסיות שונות. למשל, סטודנטים שנכנסים לשוק העבודה או מבוגרים המשולבים כבר במוסדות טיפוליים או בסידורי מגורים דומים. בין אם אתם נדרשים להתאים את התוכנית לצרכי הקבוצה שלכם ובין אם לאו, השלבים הבאים מוכרחים להיות חלק מהתהליך:

1. פיתוח ושיתוף החלום של האדם עם בעלי עניין מרכזיים
2. פיתוח מטרה חיובית וברת השגה בפרק זמן של שנה, הכוללת
   1. משאבים (כסף, זמן, כישורים)
   2. מקומות שבהם נמצאים אנשים אחרים שהגשימו את החלומות שלהם
   3. אנשים שמבינים את החשיבות של חלומות ושמסכימים להנחות או ללוות את האדם
3. צעד ראשון שיש לנקוט במהלך השבוע שלאחר השלמת התוכנית, ובחירת מנטור/מאמן

**להעז לחלום: הופכים חלומות למציאות** נוסדה על ידי דיאן נלסון בריאן לפני למעלה מ-20 שנה בעת שהייתה מרצה ומנהלת המכון למוגבלויות באוניברסיטת טמפל. התוכנית "להעז לחלום: הופכים חלומות למציאות" התקיימה עד כה בארצות הברית, בהודו, בסינגפור, באוסטרליה, בדרום אפריקה בישראל ובכמה כנסים בינלאומיים. מדריך מפורט לתוכנית בשפה האנגלית זמין בגרסה אלקטרונית בקורא הספרים "קינדל" של אמזון.



**רשימת מקורות**

Brown, D. S. (2005), *Daring to Dream: Finding your Purpose.* <http://www.icdri.org/DSB/daring_to_dream.htm>

Bryen, D. N. (2012). [www.amazon.com/Daring-Dream-Turning-Dreams-Realities-ebook/dp/B008O5BKHU/ref=sr\_1\_fkmr0\_1?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1529526336&sr=1-1fkmr0&keywords=Daring+to+Dream%3A+Turning+Todays+Dreams+into+Future+Realities#reader\_B008O5BKHU](http://www.amazon.com/Daring-Dream-Turning-Dreams-Realities-ebook/dp/B008O5BKHU/ref=sr_1_fkmr0_1?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1529526336&sr=1-1fkmr0&keywords=Daring+to+Dream%3A+Turning+Todays+Dreams+into+Future+Realities#reader_B008O5BKHU)

1. יכולתנות או נכותנות היא התנהגות מפלה כלפי אנשים עם מוגבלויות פיזיות, שכליות ומנטליות. ההתנהגות הזו נשענת על ההנחה שאנשים עם מוגבלויות הם אנשים פגומים שזקוקים ל"תיקון". [↑](#footnote-ref-1)
2. תודה מקרב לב לדייל ס' בראון על חיבורה "להעז לחלום: כך תגלו את השאיפות שלכם", 2005, [www.icdri.org](http://www.icdri.org) [↑](#footnote-ref-2)