

RUOK?™

שיחה קטנה. שינוי גדול



RUOK?™

שיחה קטנה. שינוי גדול



**כל מי ששאל בזמן האחרון, מישהו
אחר, האם הוא בסדר, שיקום
ויחליף מקום**



RUOK?TM

שיחה קטנה. שינוי גדול

זה הזמן להכיר את R U OK?

מיזם שהתחיל באוסטרליה,

ומאז מוביל את השיח

בנושא בריאות הנפש

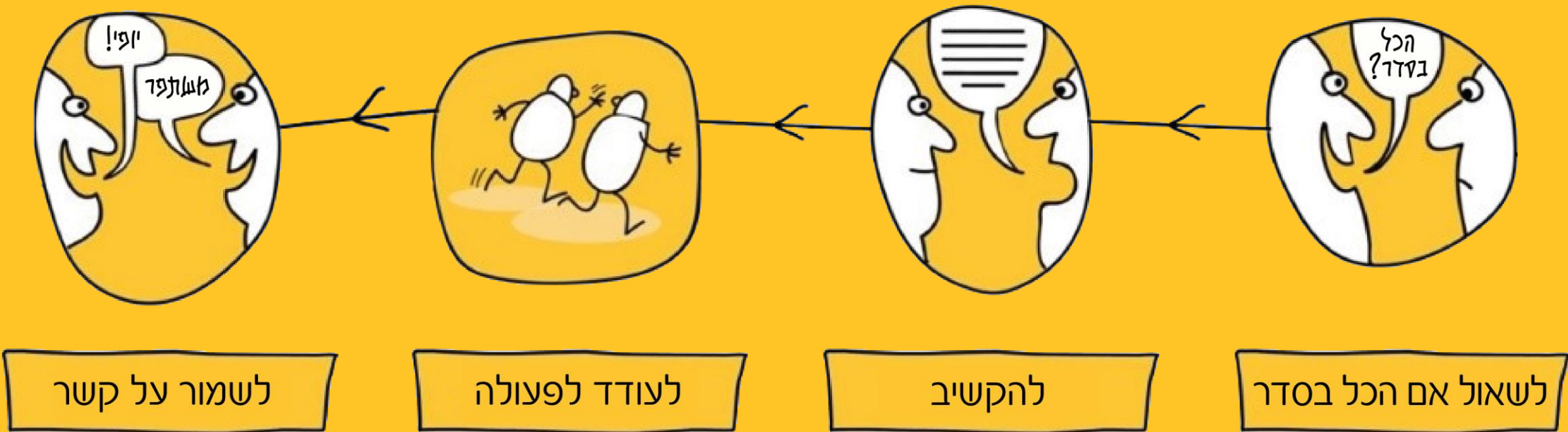
והאפשרות של כל אחד בקהילה להשפיע



מייסד R U OK? - גאווין לארקין (1968- 2011)

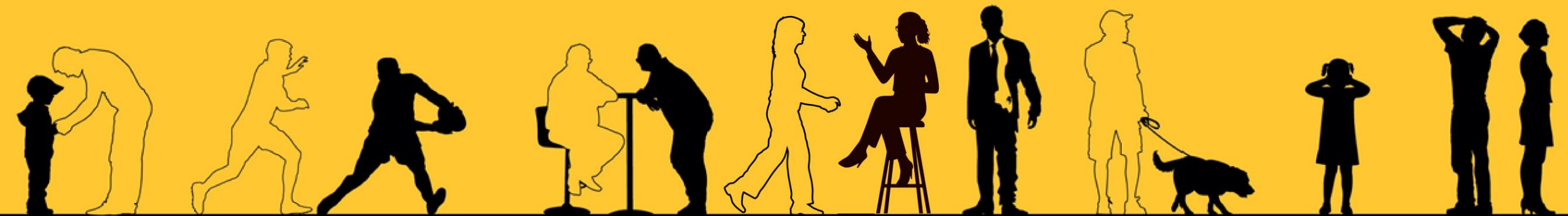


אז איך עושים את זה?



עכשיו גם בישראל

R U OK? יוצא לראשונה מגבולות אוסטרליה





RUOK?TM

שיחה קטנה. שינוי גדול

המטרה - לעודד התעניינות
אמיתית בחברים ובכל
מעגלי החיים

מתוך כוונה לזהות קושי רגשי, לדבר עליו ולתמוך.

אנוש

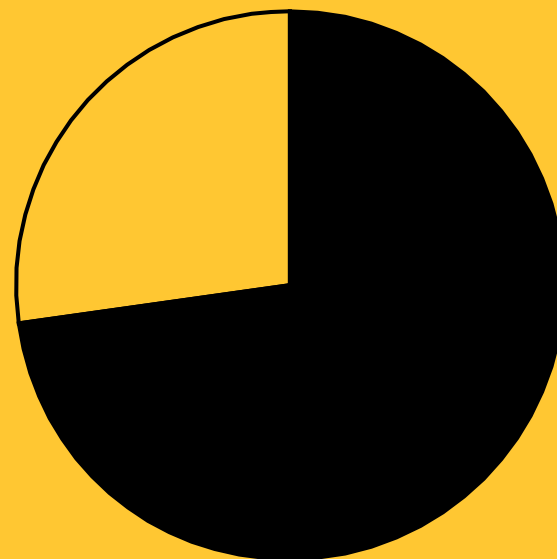
העמותה הישראלית
לבריאות הנפש



קצת מספרים

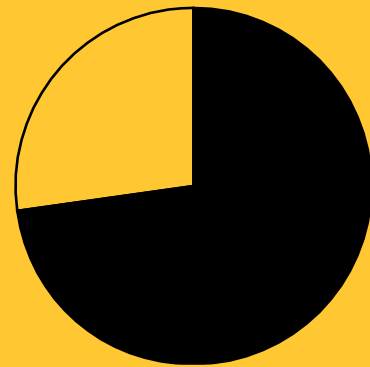
מה אחוז בני הנוער שדיווחו על משבר נפשי או קושי?

73% מבני הנוער בגילאי 13-18
מציינים שחוו משבר או קושי נפשי

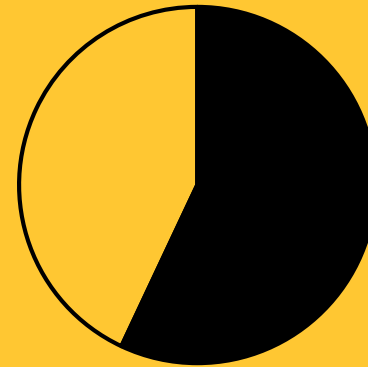


קצת מספרים

חשוב על הפעם האחרונה שהתעניינו בך,
מאיזה מעגל חברתי זה היה?



73% משפחה



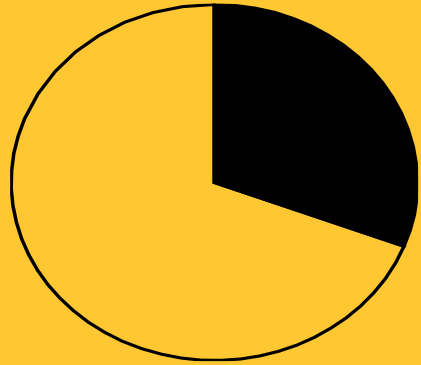
57% חברים קרובים



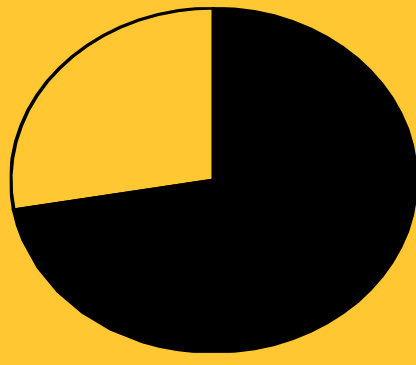
מה מאפשר שיחת? אסו R



קצת נתונים...



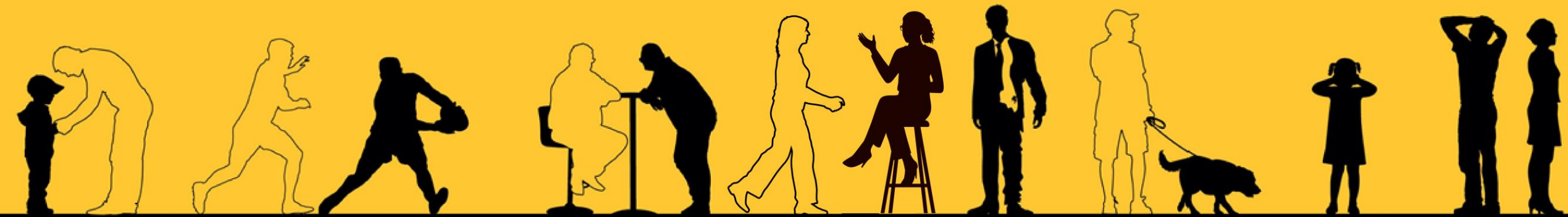
31% חוששים שלא תהיה להם עצה טובה



73% חוששים שהנושא יכול להיות אישי

מדי

מה יכול למנוע ממך
להתעניין בבעיה של אדם
קרוב?



דברים שעוברים לנו בראש

ואם הוא יכעס עליי אם אני
אשאל

איך אני מזהה
שמישהו זקוק
לעזרה?

איך יודעים שהגיע הזמן
לשיחת R U OK?

מה אני עושה אם מישהו
אומר לי שהוא לא בסדר?

אולי זה יציק לו אם אני
אתעניין

אולי בעצם אני זה שלא
בסדר



סימנים | איך נדע שהגיע הזמן לשיחת R U OK?

רגזנות

הימנעות משיחות על עצמי
ויותר על אחרים

שינוי משמעותי בהופעה
החיצונית

שינוי בתפקוד הלימודי

ירידה במצב הרוח

התפרצויות בכי

הימנעות ממפגשים
חברתיים

שינוי בהרגלי שינה

הפחתה בשימוש
במדיות חברתיות

ירידה או עליה
משמעותית בתיאבון

שימוש בחומרים משני
תודעה

ירידה במקובלות החברתית



אז אם אתם מרגישים שמשהו לא בסדר,
זה הזמן לשאול אם הכל בסדר.



זמן מתאים
לצד השני

זמן
סבלנות

מקום נוח
פרטיות

מצב רוח טוב
גישה חיובית

תהיו מוכנים לקבל את התשובה: "לא, אני לא בסדר".

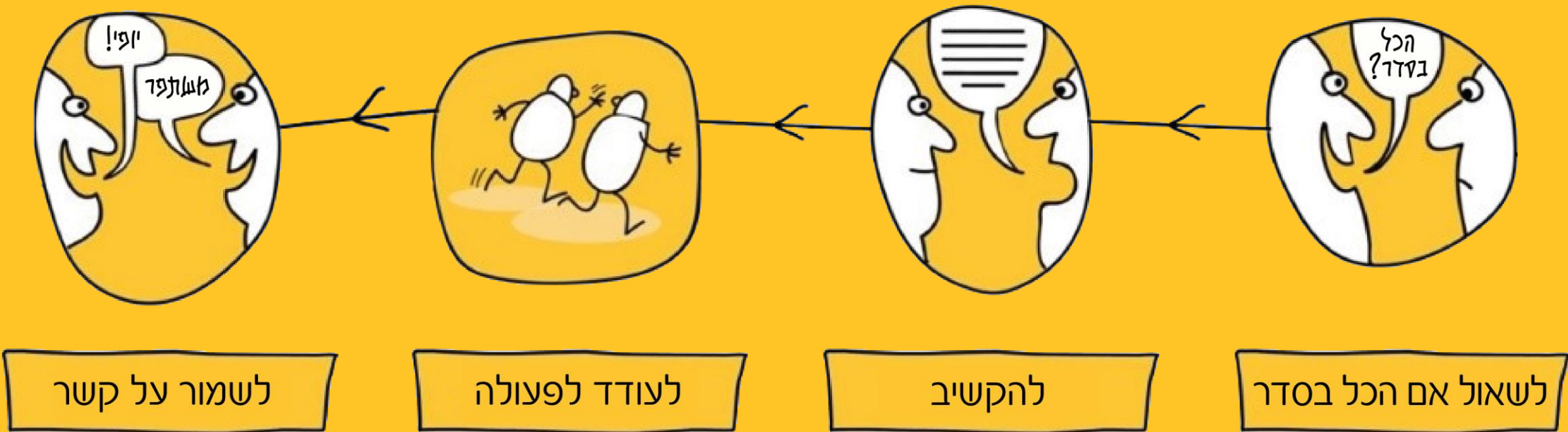
לא את כל הבעיות תוכלו לפתור, ויש מצבים או נושאים שכדאי לפנות בהם לעזרה ולשתף מומחים.

יש מצב שלא ירצו לשתף אתכם וגם זה בסדר. העיקר שירגישו שאכפת לכם ושאתם ירצו לשתף בעתיד, אתם כאן בשבילם.

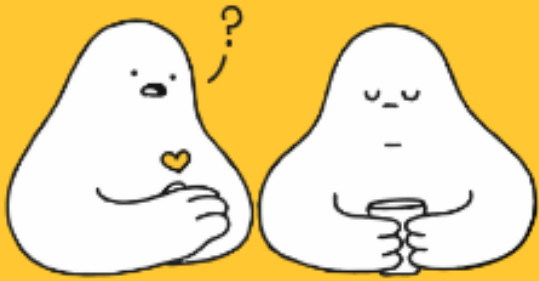




אז איך עושים את זה?



שלב 1 - מה לשאול בשיחת R U OK?



איך מתחילים? שאלות שמעודדות שיתוף

"מה קורה?"

"מה נשמע?"

הזכירו דברים ששמתם לב אליהם לאחרונה וגרמו לכם לדאוג

"את יותר שקטה לאחרונה, הכול בסדר?"

"מלא זמן לא ראיתי אותך"

"שמתי לב שלאחרונה את לא עונה לי לוואצפים"

אם הם לא רוצים לדבר, זה בסדר. מה אומרים?

"אם תרצי לדבר אני פה, תתקשרי אלי"

"אם לא מתאים לך לדבר איתי זה בסדר, העיקר שתדבר עם מישהו, אל תשאייר בבטן."





שלב 2 - תקשיבו רגע



קחו את הזמן - תנו להם לדבר, לחשוב, אל תרגישו צורך להוסיף דברים משלכם, לא חייבים להגיב על כל דבר, זה בסדר שיהיו גם שתיקות

עודדו אותם להסביר מה קורה ומה הם מרגישים:

"איך את מרגישה לגבי זה?"

"כמה זמן אתה כבר מרגיש ככה?"

הקשבה פעילה - תראו להם שאתם מקשיבים על-ידי חזרה במילים שלכם על מה שהם אמרו לכם: "נשמע שהשגרה בצבא שוחקת אותך"

גלו אמפתיה - "אני מבין שקשה לך", "אפשר להבין למה אתה מרגיש ככה", "נשמע שהמרחק מהמשפחה קשה לך"

ראש פתוח - בלי ביקורת ושיפוטיות



שלב 3 - מישהו אמר לי שהוא לא בסדר. מה עושים?



הציעו פעולות שעזרו לכם במצבים דומים

"כשעברתי תקופה קשה, ניסיתי את זה... וזה ממש עזר לי"
"שווה לך לדבר עם דנה, היא אלופה במצבים כאלה"
"יש סדרה בנטפליקס שמדברת ממש על זה"
"עזר לי כששיתפתי את המשפחה שלי בקשיים שלי"

שאלות שמעודדות פעולה

"איך התמודדת עם סיטואציה כזאת בעבר?"
"מה את יכולה לעשות בעצמך? משהו כייפי או מרגיע, למשל לשמוע מוסיקה שאוהבים, לצאת להליכה...?"
"רוצה שנשב לקפה ונדבר קצת?"
"חשבת לדבר איתו או איתה על זה?"

אם אתם מרגישים שהמצב נמשך ושצריך יותר משיחה עם משפחה וחברים או שיש סיכון לפגיעה עצמית או בסביבה, פנו בעצמכם לאנשי מקצוע ובקשו עזרה

חושבים שהמצב מצריך התערבות של איש מקצוע?

אתם יכולים לומר: "חשבת אולי לדבר עם מישהו מקצועי?"
"התייעצת פעם עם מישהו שמבין בזה?"





שלב 4 - שומרים על קשר



התעניינות חוזרת והידיעה שאתם פה בשבילם היא חשובה ויכולה לעשות את ההבדל.

שימו תזכורת ביומן או בטלפון להתקשר אליהם בעוד כמה ימים:
"מה נשמע? חשבת עליך ורציתי לדעת איך אתה מרגיש מאז שדיברנו."

תתעניינו אם הם מצאו דרך טובה להתמודד עם החוויה או ההרגשה שהם סיפרו לכם עליה.



גם אם הם לא נקטו בפעולה, קבלו את זה או הציעו להם אפשרויות.

לפעמים מה שצריך זה רק שיקשיבו לך.



נתראה בעוד

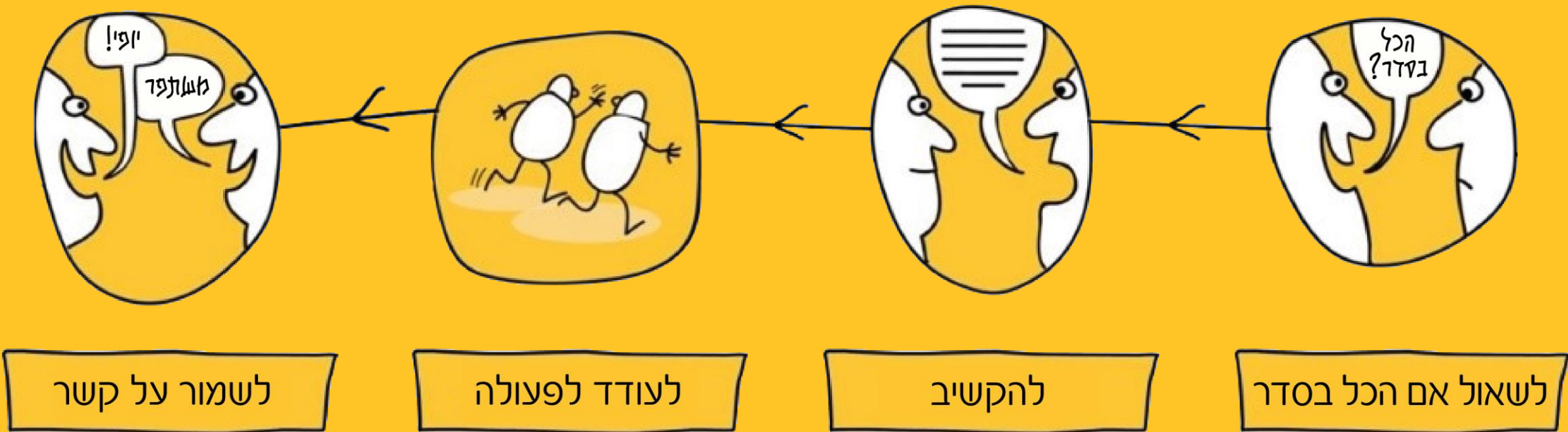
10

דקות





אז איך עושים את זה?



קריאה לפעולה





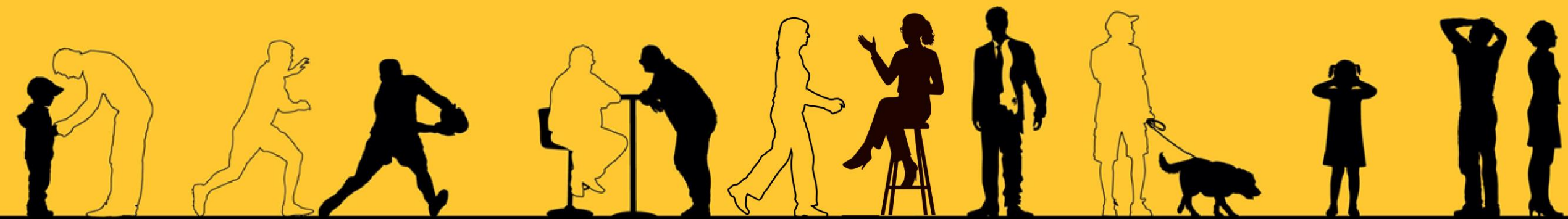
"בזמן שלוקח לשתות כוס קפה,
אתה יכול לנהל שיחה
שמשנה חיים"

מייסד RU OK? - גאווין לארקין (1968-2011)

רוצים לדעת עוד?

אנוש

העמותה הישראלית
לבריאות זנפש



חלוקה לקבוצות

קבוצה 4

קבוצה 3

קבוצה 2

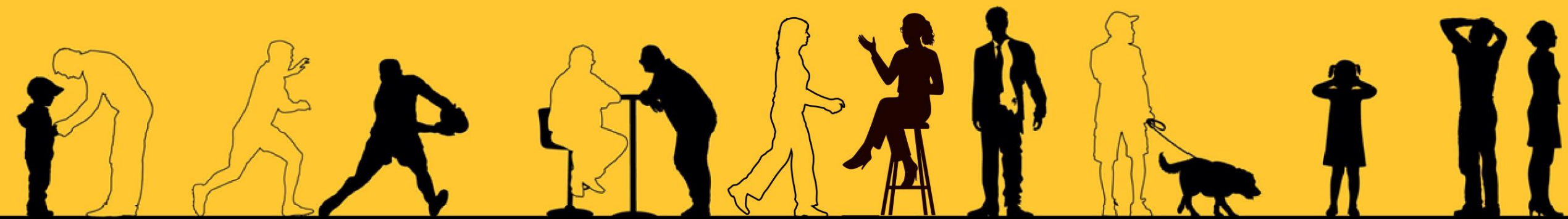
קבוצה 1

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-



האם להוסיף טלפונים ער"ן
וכו?

